

## PROPOSTA DE MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA NÍVEIS DE APRENDIZADO EM GINÁSTICA OLÍMPICA FEMININA

**Roberto Carlos Lacordia<sup>1</sup>**  
**Renato Miranda<sup>2</sup>**  
**Estélio M. Dantas<sup>3</sup>**

**Resumo:** O presente trabalho tem o objetivo de apresentar modelos de periodização para os níveis técnicos de aprendizagem do Programa de Sistematização da Ginástica Olímpica Feminina - Ciclo 2002/2004 – no que diz respeito ao seu aspecto técnico para o nível de iniciação. Limita-se a desenvolver um modelo de periodização apenas para os níveis de aprendizado da Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro (FGERJ), não pretendendo esgotar e finalizar com as questões da periodização da ginástica olímpica, utilizado de forma geral em todo o país. A confecção do – Programa de Planejamento e Periodização do Treinamento – P3T - foi realizada, procurando desenvolver a forma esportiva dos atletas e para atender as expectativas tanto da FGERJ, como de seus atuais e futuros filiados, procurando combater o fenômeno da heterogeneidade técnica que ocorre no trabalho de iniciação e treinamento da ginástica olímpica. Este artigo traz informações sobre Periodização do Treinamento Esportivo, e apresenta Modelos de Periodização para Níveis de Aprendizado em Ginástica Olímpica.

**Palavras – chave:** Periodização; Ginástica Olímpica; Níveis de aprendizado.

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação Física (CREF –G/MG – 03654). Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana - Universidade Castelo Branco/ RJ; Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH.

<sup>2</sup> Prof. Dr. em Educação Física (CREF – G/MG – 000544); Academia Olímpica Brasileira – Comitê Olímpico Brasileiro; Universidade Federal de Juiz de Fora – MG.

<sup>3</sup> Ph.D. (CREF-RJ-0001); Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana; Universidade Castelo Branco - RJ; Laboratório de Biociências da Motricidade Humana - LABIMH

## INTRODUÇÃO

Para a Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro (FGERJ), o problema principal a ser resolvido com a formulação de modelos de periodização, é o da heterogeneidade dos trabalhos da ginástica olímpica feminina no que se refere à condição técnica e às distintas metodologias aplicadas para a busca da forma desportiva das atletas, nas diferentes associações filiadas a esta entidade, principalmente nos trabalhos desenvolvidos na iniciação e aprendizagem.

À Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro (FGERJ), compete dirigir, organizar e fomentar a prática das seguintes modalidades esportivas: ginástica olímpica feminina; ginástica olímpica masculina; ginástica de trampolim; ginástica rítmica desportiva; ginástica aeróbica e ginástica geral.

O desenvolvimento de um plano teórico para a evolução dos aspectos físicos, técnicos e psicológicos solicitados aos atletas de ginástica olímpica especificamente, envolve a capacidade de conseguir transmitir de forma clara e objetiva os pressupostos teóricos já existentes sobre a ciência do treinamento desportivo de diversas modalidades.

A escassa bibliografia encontrada no Brasil, sobre o planejamento e a periodização da ginástica olímpica feminina, configura-se como um problema para um real desenvolvimento do treinamento deste esporte. Para Nunomura et al.(2005, p.29)

O quadro que o cenário esportivo brasileiro apresenta em relação ao desenvolvimento da ginástica mostra-se deficitário, com pouquíssimos locais de treinamento de alto nível, sem demonstrar avanço científico nesses trabalhos. Faltam estudos e pesquisas sobre questões técnicas e táticas desenvolvidas nos treinamentos que estão sendo aplicados em algumas equipes de ponta no país; falta divulgação das propostas trabalhadas; falta aperfeiçoamento dos técnicos nessa modalidade, além de cursos de especialização na área. Não há uma estrutura adequada para formação de técnicos de ginástica nem a preocupação, por parte das entidades que cuidam da ginástica em nosso país, em desenvolver normas e critérios de formação de ginastas.

Diante deste quadro, observamos que cada clube, cada associação, cada técnico ou professor trabalha de maneira distinta e diferenciada.

Por este motivo, no ano de 2002, a Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro (FGERJ), desenvolveu o Programa de Sistematização da

Ginástica Olímpica Feminina - Ciclo 2002/2004 – no que diz respeito ao seu aspecto técnico, para o nível de iniciação. Subdividiu a iniciação em seis diferentes níveis.

Este programa tem como objetivo difundir a ginástica olímpica feminina e masculina em todo o estado, estimular as crianças a praticarem este esporte, padronizar os níveis de iniciação, auxiliar os treinadores na escolha de uma metodologia eficaz assim como na seleção de exercícios apropriados, e principalmente diminuir os riscos de lesões e o abandono precoce da modalidade.

O programa é composto por seis níveis técnicos; sendo o nível 01 o inicial e o nível 06 o nível de maior dificuldade.

Este artigo possui o objetivo de apresentar modelos de periodização especificamente para a modalidade ginástica olímpica feminina, objetivando o desenvolvimento da preparação técnica nestes níveis de aprendizagem.

A correta seleção e detecção de talentos na ginástica olímpica feminina, a divisão dos atletas em níveis de aprendizado e a apresentação de um modelo de periodização de treinamento vem reforçar o trabalho a ser desenvolvido sempre em bases científicas para o crescimento deste esporte no país.

## **PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO**

A periodização constitui uma parte do processo de confecção e elaboração do plano e procura responder a necessidade de integrar todas as variáveis que constituem o programa de preparação dos atletas.

Tubino (2003, p. 123) define a periodização do treinamento desportivo como sendo "... a divisão do mesmo, em etapas, para se atingir objetivos específicos". Já para Dantas (2003, p.65), periodização "É o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo".

Para Granell e Cervera (2003, p.9), a periodização do treinamento representa o sistema por meio do qual se constrói um modelo de

desenvolvimento estruturado em ciclos, em cada um dos quais as cargas são aplicadas de forma que os mecanismos que provocam a adaptação sejam favorecidos.

O autor considera que a periodização do treinamento baseia-se, por um lado, no fato de que a capacidade de carga que um atleta é capaz de suportar apresenta um limite superior em um determinado momento de seu treinamento e, por outro, na constatação de que as cargas pré-competitivas e as próprias competições, em virtude de seu caráter intensivo, permitem desenvolver rapidamente a “forma” desportiva.

Sintetizando estas citações, o objetivo da periodização é o de promover a melhor performance possível, no momento desejado e previamente estabelecido, e, concomitantemente, preservar a integridade dos atletas, evitando a ocorrência de efeitos negativos decorrentes da estimulação dos treinos, através da coerente distribuição dos conteúdos e da adequada manipulação das cargas de treinamento por etapas específicas, ao longo de toda a carreira esportiva.

## **MODELOS DE PERIODIZAÇÃO PARA NÍVEIS DE APRENDIZADO NA GINÁSTICA OLÍMPICA FEMININA**

Os modelos que são apresentados a seguir são constituídos de informações que deverão dar subsídios aos treinadores das equipes afiliadas a FGERJ, para que possam basear-se ao realizar seu trabalho.

São dadas informações com relação a sua fundamentação teórica, como foram desenvolvidos os aspectos da aprendizagem motora e também sua formatação.

São fornecidas informações quanto ao número de meses que compõe o macrociclo; aos respectivos mesociclos que deverão ser utilizados na composição do treinamento; os microciclos respectivos ao melhor desenvolvimento do treinamento; o tempo de duração das fases e dos períodos do treinamento;

Para a confecção destes modelos de periodização em ginástica olímpica feminina, levamos em consideração um dos princípios fundamentais da motricidade humana. O de que todo comportamento motor é adaptável. A

adaptação, no entanto, só ocorre mediante situações que desafiem a capacidade de movimento já adquirida, de forma que novos estímulos de ação tenham que ser formados para atender às exigências impostas pelo ambiente.

Para Nunomura et al. (2005, p.80), “A Ginástica Olímpica pode ser classificada de acordo com a tarefa motora a ser realizada. Os critérios mais usados para se classificar uma tarefa são quatro: demanda de precisão; identificação do ponto de início; processamento de *feedback* e estabilidade do ambiente”.

Segundo a demanda de precisão, a ginástica olímpica é classificada como uma atividade de habilidades globais, pois utiliza a participação de grandes grupos musculares na geração da ação da parte principal do movimento.

O critério de classificação da tarefa a partir da identificação do ponto de início da ação, distingue as habilidades motoras em discretas, seriadas ou cíclicas: discreta, pois um observador tem condições de reconhecer o momento em que a tarefa é iniciada e quando ela se encerra. Como exemplo temos a execução do elemento “estrela”.

Na categoria de tarefas cíclicas, estão incluídas as tarefas motoras em que uma vez iniciada não é possível identificar-se os pontos de início ou de fim. Sua característica principal é o caráter repetitivo, em que alguns movimentos são executados várias vezes de forma cíclica, como andar, correr ou realizar uma seqüência de giros na barra fixa.

Com relação a tarefas seriadas podemos dizer que ela é compreendida com a combinação de pelo menos duas tarefas motoras, sejam elas discretas ou cíclicas. Um exemplo é a realização de uma “rondada”, que se constitui de uma corrida (habilidade 1) e mais o movimento principal que é a passagem pelo apoio invertido (habilidade 2).

Outro critério para classificação da tarefa é a disponibilidade de uso da informação de *feedback*. Para Nunomura et al (2005, p.81) “*Feedback* é um tipo especial de informação gerada durante a execução de um movimento, e que retorna ao executante por meio de diferentes vias sensoriais: visual, auditiva, tátil e proprioceptiva”.

Para classificar uma determinada tarefa motora o *feedback* pode ser: de circuito aberto ou de circuito fechado.

O *feedback* de circuito aberto pode ser notado em movimentos de rápida execução e curtíssima duração que uma vez iniciado não oferece condição para fazer ajustes de rota ou de tempo caso o executante tenha cometido algum erro na programação destes movimentos. Um bom exemplo é o salto mortal.

No outro extremo estão as habilidades com tempo de movimento bastante longo, requerendo pelo menos alguns segundos para ser completada. Esta categoria é classificada como circuito fechado de *feedback*, uma vez que vários ciclos de processamento de *feedback* podem ser concluídos do início ao fim da execução. Neste caso existe a possibilidade de corrigir erros promovendo ajustes durante o movimento.

O quarto critério de classificação das habilidades está baseado na estabilidade do ambiente. Por estabilidade de ambiente considera-se a frequência com que os elementos críticos para a execução da tarefa são modificados durante sua execução.

Dessa forma, podem ser: habilidades de ambiente estável (fechado), que são aquelas em que não ocorrem alterações que exijam o ajustamento de movimentos. Neste caso, o ambiente permanece estático do início ao fim da ação motora, de forma que todas as tomadas de decisão são realizadas antes do início da ação. Nesta categoria estão todas as tarefas realizadas na ginástica olímpica.

E podem ser habilidades de ambiente instável (aberto), onde não é possível fazer um planejamento de todos os movimentos com antecedência, pois as modificações em elementos críticos do ambiente exigem que sejam feitos ajustes no transcorrer da execução. Estão nessa categoria, como exemplo, tarefas em que o indivíduo tenha que rebater ou interceptar uma bola.

Levando em consideração a classificação das tarefas motoras exigidas na prática e execução de atividades da ginástica olímpica, foram adotados, para a confecção destes modelos de treinamento, três diferentes meios de trabalho ou tipos de exercícios a serem desenvolvidos e aplicados no período de treinamento.

Estes meios de trabalho foram baseados e adaptados do Método de Registro e Análise de Cargas de Treino, Szmuchowski (1997) apud Vianna (1998), elaborado no Departamento de Teoria do Esporte na Escola de **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.2, n.2, janeiro/junho, 2006.

Educação Física (AWF) em Varsóvia, que utiliza um programa de computador (Tre-Ob), que identifica as cargas em duas categorias de esforços:

- a) Em consideração ao tipo de preparação (campo de informação);
- b) Em consideração ao efeito da sobrecarga no mecanismo energético da estrutura (campo energético), juntamente com a definição do nível de intensidade dos exercícios.

Como este modelo de periodização foi confeccionado inicialmente para a aplicação e utilização dos treinamentos visando apenas os testes técnicos dos níveis de aprendizado da FGERJ, a adaptação realizada do programa de computador (Tre-Ob) se dá apenas no que se refere à classificação das cargas em função do tipo de meios utilizados objetivando o desenvolvimento dos aspectos de caráter técnico da ginástica olímpica.

Assim sendo, os meios utilizados foram divididos em três campos de ação e assim adaptados para a ginástica olímpica:

a) - Meios de caráter geral – exercícios Básicos Fundamentais

=

São os que procuram desenvolver o potencial do atleta, não tendo influência direta na treinabilidade das especificidades dos movimentos característicos da ginástica olímpica. Incluem exercícios que estimulam o desenvolvimento dos vários órgãos; sistemas e funções do organismo; desenvolvem de forma harmônica a capacidade e o potencial do atleta. Através da sua influência, forma base necessária para a futura especialização.

b) - Meios de caráter direcionado – exercícios Direcionados –

Caracteriza-se por atividades voltada à especificidade dos movimentos, mas com diferentes estruturas. Visam a realização dos fragmentos (conjunto de estruturas externas e internas do gesto), dos comportamentos executados durante as competições.

c) - Meios de caráter especial – exercícios Especiais –

Reproduz de uma forma específica, a funcionalidade da dinâmica da ginástica olímpica, com o objetivo de obter a união das características internas e externas da estrutura do movimento ou as principais fases ou elementos do gesto. O método consiste em desenvolver um registro de grupos dos meios de treino e elaborar uma ordem lógica de aplicação, dependendo do momento em que se encontra o treinamento em uma periodização.

A utilização destes meios de trabalho é fundamentada pelo fato de que o regulamento específico da ginástica olímpica feminina da FGERJ – Programa Técnico de Sistematização da Ginástica – especifica que o atleta deverá passar por todos os níveis de aprendizado, sendo avaliado em cada nível (realização de elementos ginásticos pré-determinados) e só será aprovado para a passagem de um nível técnico para o próximo subsequente se obtiver 75% ou mais da pontuação nos testes técnicos realizados, não sendo avaliados os níveis de aptidão física dos atletas.

Desta forma, na estrutura dos modelos criados, foi levado em consideração o tempo que a FGERJ determina para a realização de um teste técnico a outro, e a exigência de obtenção de pontuação para que o atleta seja aprovado. Assim sendo, o atleta deverá atingir 75% ou mais da pontuação e terá a disposição um período de 06 meses para treinamento.

Na estrutura dos modelos, os meios de trabalhos e tipos de exercícios são dispostos estrategicamente durante este período máximo de 06 meses de treinamento de acordo com o nível técnico em que o atleta se encontra, sendo utilizado um ou outro tipo de exercício em maior ou menor volume de acordo com o período de treinamento em que o atleta se encontra.

Na estruturação do macrociclo, optou-se por utilizar um macrociclo semestral e assim distribuir os períodos de treinamento, as fases, os meses, os tipos de mesociclos e microciclos de trabalho.

Pode-se notar que em alguns dos modelos foram utilizados mesociclos de incorporação no início do período de treino e não o mesociclo de recuperação, porque as cargas de treinamento dos microciclos que compõe os mesociclos são muito semelhantes, daí a opção por incorporação. Também não foram fixados os períodos de transição e sua duração. Isto ficará a cargo do treinador devendo especificar a duração e forma de trabalho.

Os modelos não contêm meses específicos, pois poderão ser utilizados tanto no primeiro como no segundo semestre do ano. Mas, mesmo assim existe uma correlação entre eles, o segundo modelo pode ser uma continuação do primeiro e assim sucessivamente até o sexto modelo.

Os microciclos usados neste modelo de estudo, irão seguir o modelo apresentado por Dantas (2003, p. 268).

O microciclo é a menor fração do processo de treinamento. Combinando fases de estímulo e de recuperação, cria as condições necessárias para que ocorra o fenômeno da supercompensação, melhorando o nível de condicionamento do atleta. Para a confecção destes modelos de periodização foram utilizados quatro tipos de microciclos: Incorporação; Ordinário; Choque; Recuperação. Não foram utilizados os microciclos Pré-competitivos e Competitivos, pois a proposta destes modelos é de desenvolver somente a forma desportiva. Para o desenvolvimento da forma competitiva deverão ser utilizados outros modelos de periodização que incluam a utilização dos microciclos pré-competitivos e competitivos.

O microciclo de incorporação utilizado na fase básica do período de preparação visa possibilitar a introdução do atleta à rotina de treinamento ou a passagem gradual do atleta de uma situação de transição para uma realidade de treino. É caracterizado por apresentar estímulos não muito fortes.

São utilizados os microciclos ordinários no início de cada mesociclo com a intenção de provocar adaptações orgânicas desejáveis, capazes de incrementar o nível de condicionamento do atleta. É caracterizado por apresentar na fase de estímulo, aplicação de cargas moderadas homogêneas.

Os microciclos de choque são utilizados para caracterizar o ápice da aplicação da carga num mesociclo. Este ápice é utilizado como aumento de volume, quando utilizado na fase básica da preparação. E de intensidade quando utilizado na fase específica da preparação.

O microciclo de recuperação é utilizado para a restauração ampliada da homeostase do atleta e caracteriza-se por apresentar estímulos reduzidos neste período. Normalmente são utilizados após o uso de microcilos de choque e finalizam um mesociclo.

A evolução das cargas de treinamento dos meso e microciclos acontecerá levando em consideração:

- Aumento da complexidade dos exercícios;
- Variação no nº de repetições dos exercícios;
- Tempo de adesão ao treinamento;

A combinação dos meios de trabalho e tipos de exercícios utilizados com esta metodologia de aplicação de cargas é que permitirá ao atleta, obter seu

desenvolvimento técnico e assim atingir a pontuação necessária para a passagem de um nível técnico para outro subsequente.

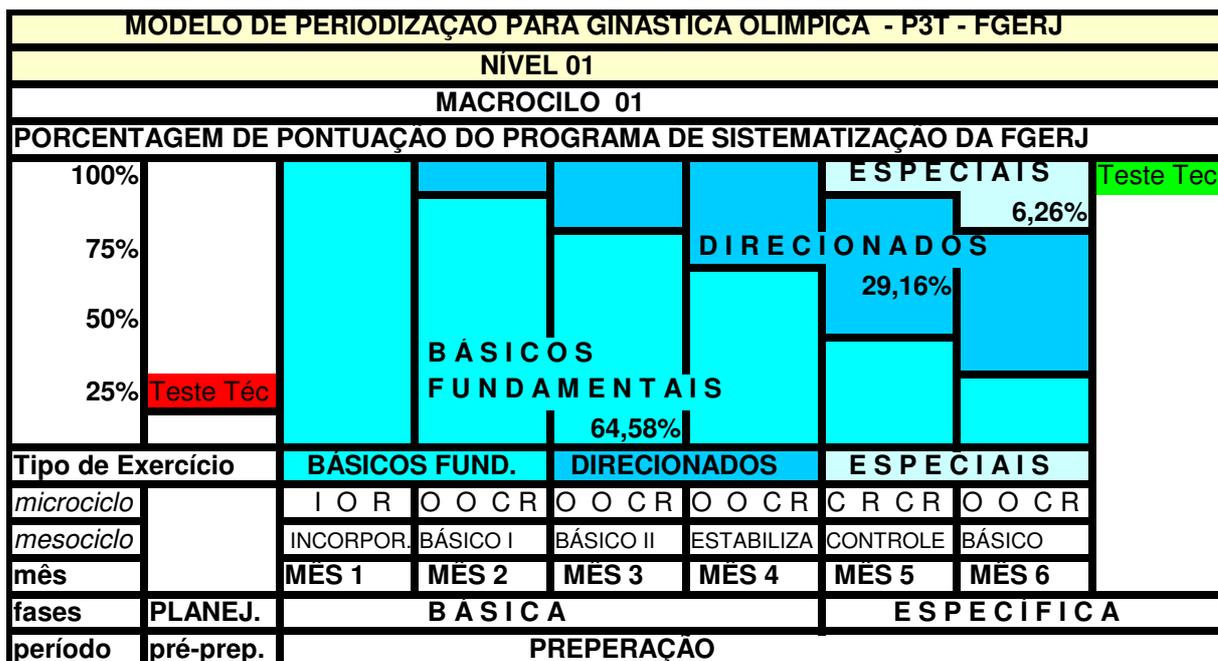
Para melhor compreensão desta exposição segue a apresentação dos modelos a serem utilizados para o desenvolvimento de atletas de ginástica olímpica feminina, referentes aos níveis 01 a 06.

No Nível 01 (Figura 01), observa-se o modelo de periodização referente ao primeiro nível de aprendizado. Verifica-se a primazia da utilização dos exercícios Básicos Fundamentais em relação aos outros tipos de exercícios. O objetivo é iniciar o treinamento oferecendo ao atleta uma base necessária para o desenvolvimento de suas potencialidades gerais antes de submetê-lo a condições mais específicas do treinamento da ginástica olímpica.

Neste nível devemos encorajar jovens atletas a desenvolverem aptidões e as habilidades motoras de que precisam para o sucesso na modalidade, devendo incluir exercícios de baixa intensidade para o desenvolvimento da capacidade aeróbica e anaeróbica, da resistência muscular, da força, da velocidade, da potência, da agilidade, da coordenação e da flexibilidade.

Um programa de treinamento que vislumbre um desenvolvimento geral, associado à aquisição de habilidades gerais e específicas do esporte, proporcionará desempenhos mais bem-sucedidos em um estágio subsequente de desenvolvimento.

Esta melhoria mais lenta no desempenho irá propiciar uma vida esportiva mais duradoura, com baixos índices de lesões.

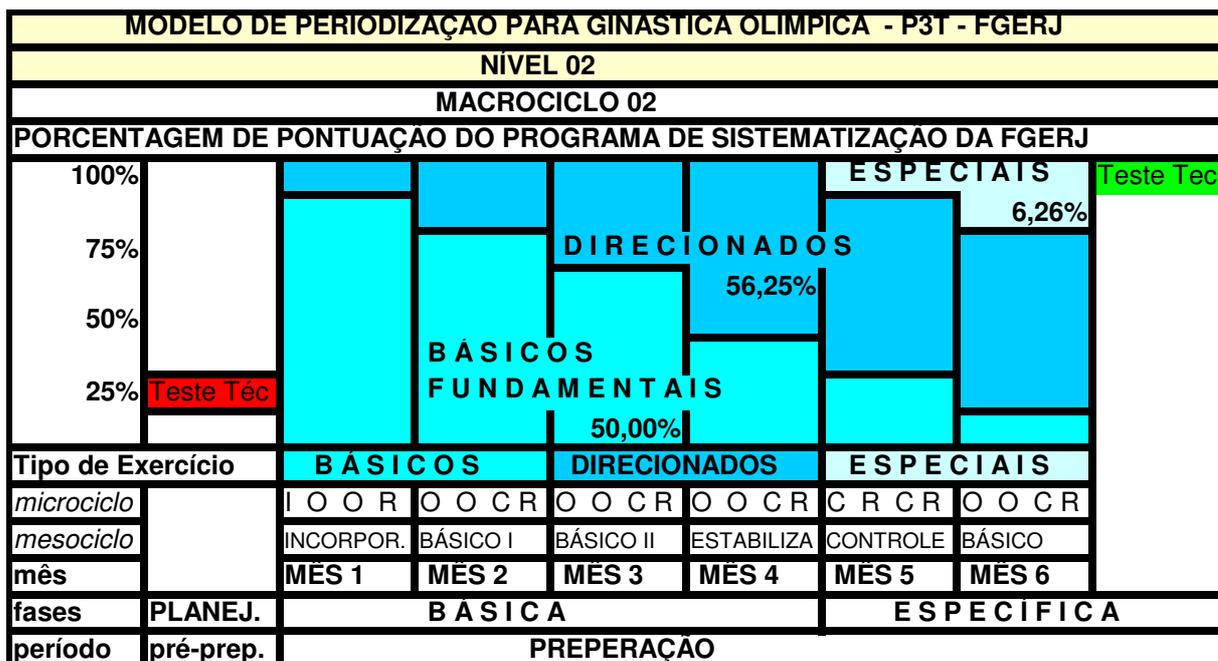


**Figura 01** – Modelo de periodização para ginástica olímpica – Nível 01 – FGERJ; P3T = Programa de planejamento e periodização do treinamento; FGERJ=Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro; Teste Tec. = Teste Técnico; microciclos – I=incorporação, O=ordinário, C=choque, R=recuperação; mesociclos- Incorporação, Básico I, Básico II, Estabilizador, Controle; Planej.=Fase de Planejamento; pré-prep.=Período pré-preparatório

No Nível 02 (Figura 02), observa-se o modelo de periodização para o segundo nível de aprendizado. Caracterizado por um discreto aumento da aplicação dos exercícios direcionados e uma pequena diminuição na utilização dos exercícios básicos fundamentais. Verificamos ainda, no segundo nível de aprendizagem, a manutenção das cargas de exercícios especiais, porém o objetivo ainda se mantém o mesmo, no que se refere ao desenvolvimento das potencialidades dos atletas.

Nesta fase, para Bempa (2002, p. 28):

O corpo está crescendo em um ritmo constante e os grupos musculares estão mais desenvolvidos do que os menores. O sistema cardiorrespiratório está em desenvolvimento e a capacidade aeróbica é adequada para a maioria das atividades. As capacidades anaeróbicas, no entanto, são limitadas nesse estágio, pois as crianças têm baixa tolerância ao acúmulo de ácido láctico. Os tecidos corporais são susceptíveis à lesão. Os ligamentos estão se fortalecendo, mas as extremidades ósseas ainda são cartilaginosas e em processo de calcificação.



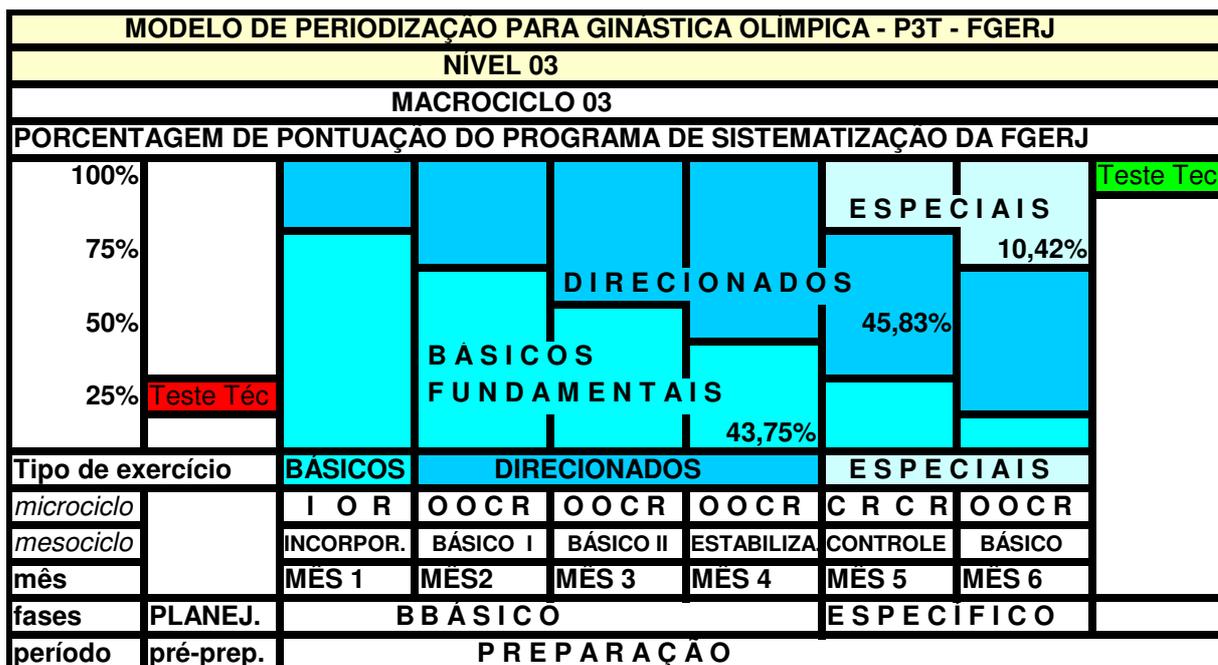
**Figura 02** – Modelo de periodização para ginástica olímpica – Nível 02 – FGERJ; P3T = Programa de planejamento e periodização do treinamento; FGERJ=Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro; Teste Tec. = Teste Técnico; microciclos – I=incorporação, O=ordinário, C=choque, R=recuperação; mesociclos- Incorporação, Básico I, Básico II, Estabilizador, Controle; Planej.=Fase de Planejamento; pré-prep.=Período pré-preparatório

A seguir observa-se o modelo de periodização para o terceiro nível de aprendizado, Nível 03 (Figura03). Neste modelo verifica-se a queda da utilização dos exercícios básicos Fundamentais e dos exercícios direcionados. Na fase específica, nos meses 5 e 6 de treinamento, observa-se um pequeno aumento da utilização dos exercícios especiais.

A prática esportiva tornou claro que um bom desempenho esportivo só pode ser atingido se houver a base necessária estabelecida durante a infância e a juventude.

Para Joch (1992) apud Weineck (1999):

O treinamento para a formação básica geral é entendido como uma etapa de incentivo a talentos ou ainda como “treinamento motor básico” – compreende o desenvolvimento das capacidades coordenativas. No centro desta formação, situa-se o aprendizado e desenvolvimento de capacidades que favoreçam a flexibilidade e que sirvam como veículo para a interação progressiva das capacidades coordenativas, especialmente o do equilíbrio, ritmo, da reação, da diferenciação muscular, da capacidade de orientação espacial, da capacidade de concatenação de movimentos e de readaptação à nova posição.

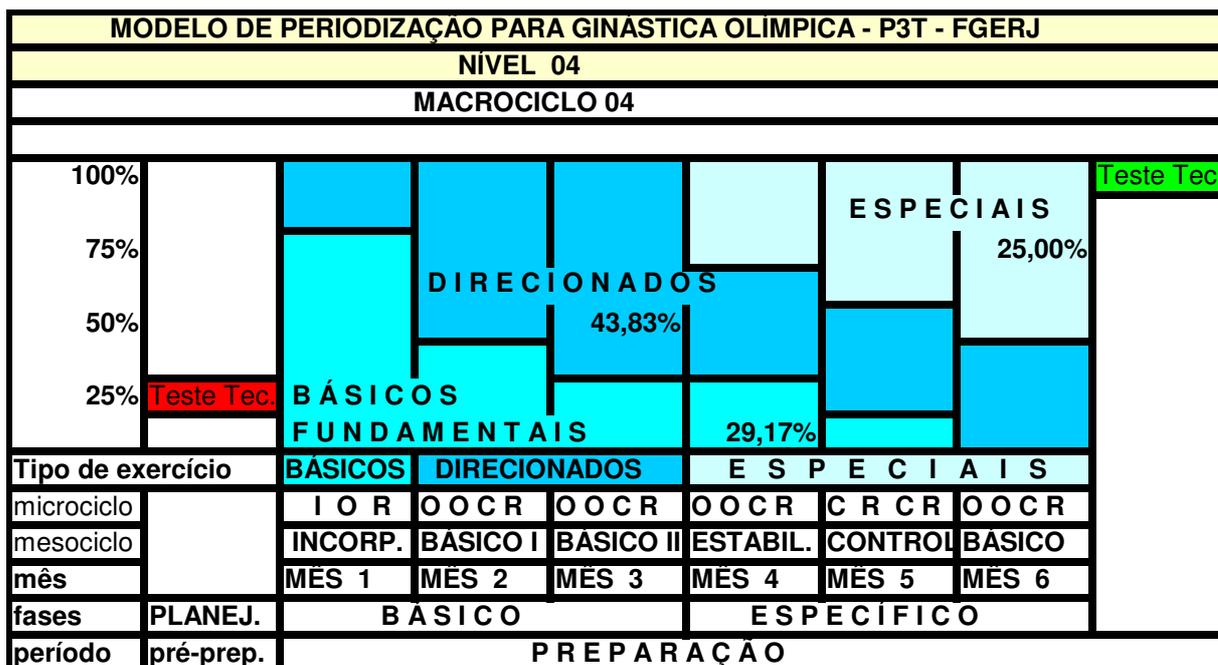


**Figura 03** - Modelo de periodização para ginástica olímpica – Nível 03 – FGERJ; P3T = Programa de planejamento e periodização do treinamento; FGERJ=Federação de Ginástica do Estado do rio de Janeiro; Teste Tec. = Teste Técnico; microciclos – I=incorporação, O= ordinário, C=choque, R=recuperação; mesociclos- Incorporação, Básico I, Básico II, Estabilizador, Controle; Planej.=Fase de Planejamento; pré-prep.=Período pré-preparatório

No modelo de periodização do quarto nível de aprendizado – Nível 04 (Figura04), a principal característica é o aumento da fase específica em um mês de treinamento em relação aos outros modelos, aumentando a utilização dos exercícios especiais e com pequena queda dos exercícios direcionados e diminuindo os exercícios básicos fundamentais a partir do quarto mês de treinamento.

E neste nível de aprendizagem que é observada a necessidade dos atletas realmente serem submetidos ao treinamento para a aprovação de um nível de aprendizagem para o próximo. Nos níveis anteriores somente a adoção da modalidade e sua prática já são suficientes para visualizar um desenvolvimento no desempenho técnico dos atletas.

Para o nível 04 se faz necessário um maior controle das atividades e das cargas aplicadas no processo de treinamento.



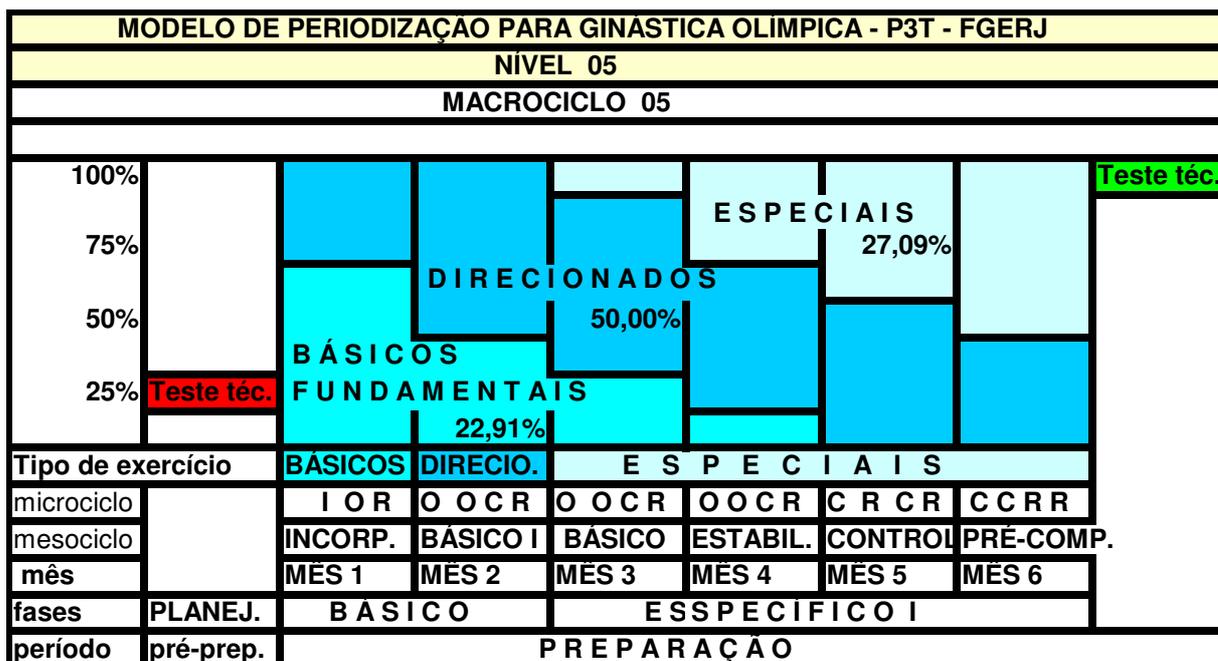
**Figura 04** - Modelo de periodização para ginástica olímpica – Nível 04 – FGERJP3T = Programa de planejamento e periodização do treinamento; FGERJ=Federação de Ginástica do Estado do rio de Janeiro; Teste Tec. = Teste Técnico; microciclos – I=incorporação, O= ordinário, C=choque, R=recuperação; mesociclos- Incorporação, Básico I, Básico II, Estabilizador, Controle; Planej.=Fase de Planejamento; pré-prep.=Período pré-preparatório

O modelo de periodização do quinto nível de aprendizado – Nível 05 (Figura 05), apresenta um aumento da fase específica, diminuição da quantidade dos exercícios básicos fundamentais e direcionados, e considerável aumento da aplicação dos exercícios especiais.

O objetivo desta estrutura é realizar um redirecionamento do treinamento, visando o crescimento das potencialidades específicas que a ginástica olímpica exige, fazendo com que o atleta possa adquirir o desenvolvimento técnico desejado.

Pode-se verificar como a utilização dos exercícios direcionados irá significar a base para o trabalho mais específico desenvolvido utilizando-se os exercícios especiais e a utilização dos exercícios básicos fundamentais propiciará a manutenção de toda forma adquirida nos treinamentos.

Neste momento alguns elementos ginásticos ou exercícios considerados especiais em níveis anteriores poderão ser utilizados, porém com uma mudança de perfil, sendo utilizados como exercícios básicos fundamentais ou direcionados. É o caso da “parada em dois apoios” ou a “rondada”.

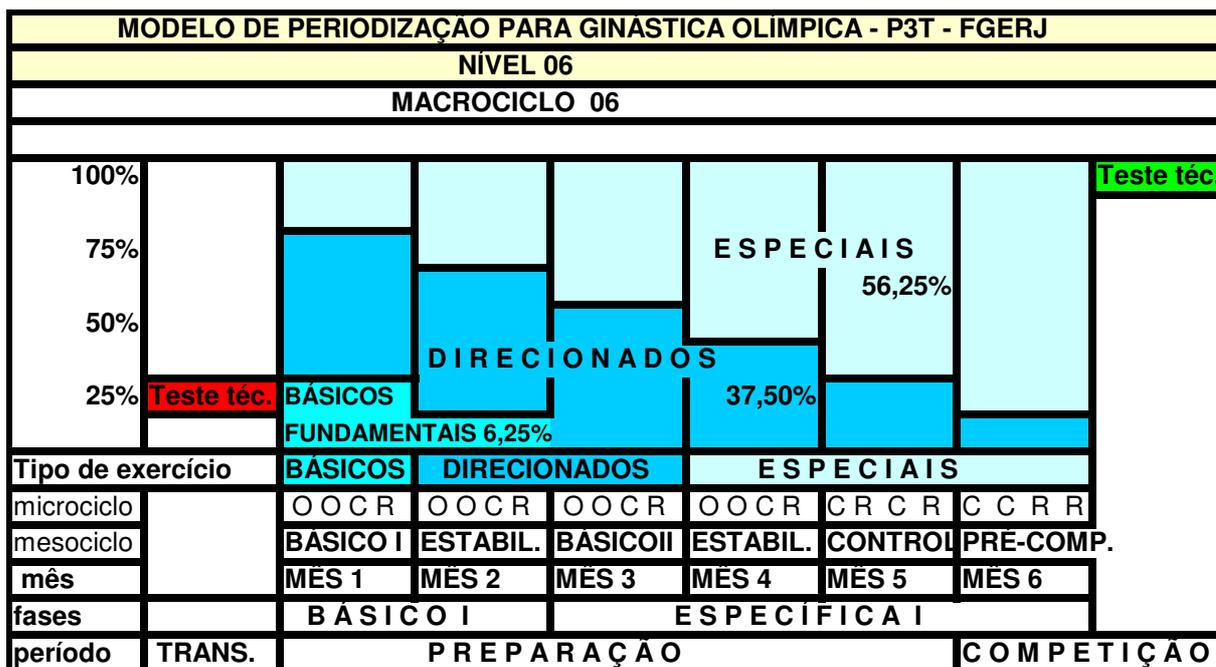


**Figura 05** - Modelo de periodização para ginástica olímpica – Nível 05 – FGERJP3T = Programa de planejamento e periodização do treinamento; FGERJ=Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro; Teste Tec. = Teste Técnico; microciclos – I=incorporação, O=ordinário, C=choque, R=recuperação; mesociclos- Incorporação, Básico I, Básico II, Estabilizador, Controle; Planej.=Fase de Planejamento; pré-prep.=Período pré-preparatório

Para o sexto e último modelo de periodização – Nível 06 (Figura 06), pode-se verificar o abandono dos exercícios básicos fundamentais. Neste estágio o atleta somente utilizará os exercícios direcionados e especiais, dando um caráter mais específico ao seu treinamento.

Nos ensina Bompa (2002, p. 30) que,

Atletas no estágio de especialização são capazes de tolerar maiores exigências de treinamento e competição do que os outros nos estágios iniciais. As mudanças mais relevantes no treinamento acontecem durante este estágio. Atletas que tenham participado de programas bem equilibrados enfatizando o desenvolvimento multilateral começarão agora a praticar mais exercícios e repetições voltados especificamente para o desenvolvimento do alto desempenho. Deve-se monitorar minuciosamente o volume e a intensidade do treinamento para garantir que os atletas melhorem acentuadamente com pequeno risco de lesões. No final deste estágio de desenvolvimento esportivo, os atletas não devem apresentar grandes problemas técnicos. Assim, o técnico pode deixar a função de ensinar e assumir a função de orientar (treinar).



**Figura 06** - Modelo de periodização para ginástica olímpica – Nível 06 – FGERJ; P3T = Programa de planejamento e periodização do treinamento; FGERJ=Federação de Ginástica do Estado do rio de Janeiro; Teste Tec. = Teste Técnico; microciclos – I=incorporação, O= ordinário, C=choque, R=recuperação; mesociclos- Incorporação, Básico I, Básico II, Estabilizador, Controle; Planej.=Fase de Planejamento; pré-prep.=Período pré-preparatório

Este ensaio de sistematização técnica da ginástica olímpica feminina, de acordo com os níveis de aprendizado em função da periodização do esporte pode ser sumarizado na Tabela 1.

MODELOS DE PERIODIZAÇÃO	TIPOS DE EXERCÍCIO:		
	BÁSICOS FUNDAMENTAIS	DIRECIONADOS	ESPECIAIS
NÍVEL 01	64,58%	29,16%	6,26%
NÍVEL 02	50,00%	43,75%	6,26%
NÍVEL 03	43,75%	45,83%	10,42%
NÍVEL 04	29,17%	45,83%	25,00%
NÍVEL 05	22,91%	50,00%	27,09%
NÍVEL 06	6,25%	37,50%	56,25%

**Tabela 1** – Distribuição percentual das cargas de trabalho e dos tipos de exercícios utilizados em cada modelo de periodização.

- - Modelos de periodização dos níveis de aprendizagem;
- - Tipos de exercícios utilizados durante o período de treinamento;
- - Percentual das cargas utilizadas de cada tipo de exercício em cada modelo de periodização

Verifica-se que os valores apresentados deixam claro o indicativo de desenvolver as potencialidades gerais preferencialmente de jovens atletas de ginástica olímpica feminina, nos níveis iniciais de treinamento. Nota-se que os exercícios voltados mais para a especialização do atleta somente são utilizados no Nível 06 e com uma carga maior do que a dos outros modelos.

Para a confecção destes modelos, foi estabelecido o equilíbrio das aplicações dos diferentes meios de trabalho, com preocupação com a distribuição em função do tempo disponível para treinamento. A utilização destes modelos irá fazer com que o atleta alcance a forma esportiva com segurança e possa a partir deste momento evoluir tecnicamente, utilizando outros métodos de treinamento e assim alcançar os objetivos a que se propõe.

Num estudo recente Cafruni (2002) apud Balbinotti et al (2004), realizado com 161 atletas brasileiros que atingiram no desporto de alto nível uma projeção elevada nas modalidades de Ginástica Olímpica, Ginástica Rítmica Desportiva, Natação, Tênis, Voleibol e Futsal, procurou investigar se estes atletas bem sucedidos no desporto de alto nível o haviam sido igualmente durante as fases que antecederam a etapa de rendimentos mais elevados. Isto é, se também haviam sido melhores durante as etapas iniciais do processo de formação esportiva. Os resultados do estudo não confirmaram todas as hipóteses formuladas, mas mostraram claramente que apenas 28% dos atletas estudados já apresentavam resultados competitivos relevantes na primeira etapa de formação esportiva. O que parece demonstrar que é possível alcançar resultados elevados sem exageros no início da preparação e, especificamente sem comprometer o tempo destinado à aprendizagem e ao aperfeiçoamento dos fundamentos da atividade esportiva praticada.

## **CONCLUSÃO**

Atendendo as considerações atuais da dinâmica competitiva do esporte, considera-se que a periodização do treinamento desportivo e o desenvolvimento da forma esportiva passaram a ser a forma efetiva de estruturação do esporte para jovens aonde os objetivos e o alto rendimento possuem um caráter de perspectiva.

Esperamos que a utilização destes modelos de periodização ajude a combater o fenômeno da heterogeneidade dos trabalhos desenvolvidos na iniciação e no treinamento de atletas de ginástica olímpica feminina e sirva de referência para profissionais do esporte e para outros estudos ligados a este tema.

### **PERIODIZATION MODELS FOR LEARNING LEVELS OF THE TRAINING OF FEMALE OLYMPIC GYMNASTIC.**

**Abstract:** *This present study aims to present periodization models for the technical learning levels in a program for the systemization of women's olympic gymnastics regarding its technical aspects for athletes beginning their training. The periodization model is limited to the learning levels stages of the Gymnastics Federation of the State of Rio de Janeiro (FGERJ), having no intention of settling this question of periodization in olympic gymnastics used throughout Brazil. The Planing and Periodization for Training Program was developed to focus on the athletes' sporting form and also to meet the requeriments of the FGERJ branches, both present and future, as well as seeking to combat the phenomena of heterogeneity that occurs in aproches to initial training in olympic gymnastics. This article presents information about periodization in sports training as weel as models for periodization for learning levels in olympic gymnastics.*

**Key words:** *periodization; olympic gymnastics; learning levels*

### **REFERÊNCIAS**

ARRUDA, J.; SANTOS, J. **Manual de ginástica olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BOMPA, T. O. **A periodização no treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 2001

\_\_\_\_\_. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

\_\_\_\_\_. **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo. Manole, 2002

BALBINOTTI, M.A.A., BALBINOTTI, C. A.A., MARQUES, A.T., GAYA, A.C.A. Proposição e validação de um instrumento para avaliação do treino técnico-desportivo de jovens tenistas. **Rev. Bras. Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.18, n.3, p.213-26, jul./set.2004.

CARRASCO, R. **Tentativa de sistematização da aprendizagem da ginástica olímpica**. 2 ed. São Paulo: Manole, 1982.

CANADIAN GYMNASTICS FEDERATION. **Coaching Certification Manual: Level 3 women.** Ontário, 1984.

CONSTANTINO, J.M. Geopolítica dos resultados olímpicos e nova ordem desportiva internacional. **Revista Horizonte**, v.VIII, n.50, p.55-60, 1992.

DANTAS, E. H.M. **A prática da preparação física.** 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DIANNO, M. V.; RIVET, R.; VATAVUK, M. Perfil de aptidão física de ginastas olímpicas femininas. **Rev. Bras. Ciência e Movimento**, v.3, n.1. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELAFISCS. 1989.

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física.** Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FOX, E.; BOWERS, R.; FOSS, M. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos.** 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 1994.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo:** estruturação e periodização, Porto Alegre: Artmed, 2002.

GRECO, P.J.; BENDA, R. N. **Iniciação Esportiva Universal.** v.1 - Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. – v.2 – Metodologia da iniciação esportiva no clube e na escola. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

GRANELL, J. C.; CERVERA, V. R. **Teoria e planejamento do treinamento desportivo.** Porto Alegre: Artmed, 2003.

HUSCH, L. **Efeitos do treinamento de ginástica olímpica sobre a aptidão física.** Monografia. UNIMESP: Rio Claro, 1990.

JENSEN, S. H. **Ginástica Feminina.** Coleção Cultura e tempos livres. Lisboa: Presença, 1978.

JOÃO, A.; FERNANDES FILHO, J. Identificação do perfil genético, somatotípico e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica feminina de alta qualificação esportiva. **Fitness & Performance Journal**, v.1-n.2, p.12-20, março /Abril, 2002.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gymnasia.** Buenos Aires: Stadium, 1970.

LEGUET, J. **As ações motoras em ginástica esportiva.** São Paulo: Manole, 1987.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C., **Growth and maturation of elite female gymnasts:** is training a factor? Institute for the study of youth sports; Michigan State University; East Lansing, MI USA, 1999.

MARTINS, C.M.L.; FEITOSA P.M. ; DA SILVA, F.M. As principais tendências de planejamento do treino:uma revisão bibliográfica. **Rev. Treinamento Desportivo**, v.IV, n. 2, 1999.

MATVEEV, L. P. O treino e sua organização. **Scuola Dello Sport**, Ano IX Nova Série, n°18, 1990.

McARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

NUNOMURA, M.; NISTA-PÍCCOLO, V. L.(Org.) **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

OTA, A. H.; LACORDIA, R. C.; PERROTA, V.; DANTAS, E. Efeitos de um treinamento neuromuscular em atletas de ginástica olímpica feminina. VI Simpósio Internacional de Atividades Físicas, 2002, Rio de Janeiro. **Revista de Educação Física**. Rio de Janeiro: Diretoria de Pesquisa e Estudos de Pessoal, v 126, p. 42; 2002.

PUBLIO, N. S. **Evolução histórica da ginástica olímpica**. São Paulo: Phorte,1998.

RAPOSO. A. V. **Planificación y organización del entrenamiento desportivo**. Barcelona: Paidotribo,2000.

SILVA, M. Periodização e planejamento do treino em desportos Individuais e colectivos. **Rev. Educação Física e Desporto**. Portugal, v.VI, n31, 1989.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TUBINO, M. J. G., MOREIRA S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VIANNA, J. M. **O controle da carga de treinamento físico em corredores de longa distância**. Tese de dissertação. UFMG – Belo Horizonte; 1998.

ZAKHAROV, A.; GOMES, A. C. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport,1992.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 10 ed. São Paulo: Manole, 1999.

**Recebido em: 15/08/2005.**

**Aprovado em: 23/03/2006.**

Roberto Carlos Lacordia  
Email: [robertolacordia@acessa.com](mailto:robertolacordia@acessa.com)