

Uma grande percentagem das lesões dos tornozelos, joelhos e coluna vertebral na Ginástica acontecem devido a más receções.

Essas lesões podem ter origem numa única má receção de alto impacto ou na repetição sistemática de receções de menor impacto, mal executadas.



Dados importantes

- A Ginástica apresenta uma elevada percentagem de lesões nos membros inferiores, muitas com origem nas receções.
- Causa de muitas lesões: excesso ou falta de rotação total nas piruetas e nos mortais
- A receção de um salto pode implicar um impacto com uma carga entre 9 a 15 vezes o peso corporal do ginasta.

Determinantes Técnicas das Receções

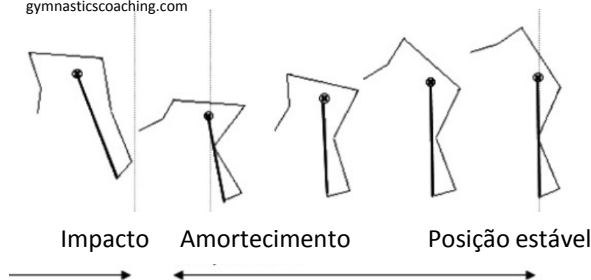
Uma boa receção deve permitir:

- Adquirir uma posição estável e equilibrada.
- Suportar as elevadas cargas do impacto (9-15 x o peso corporal).

Como absorver essas forças?

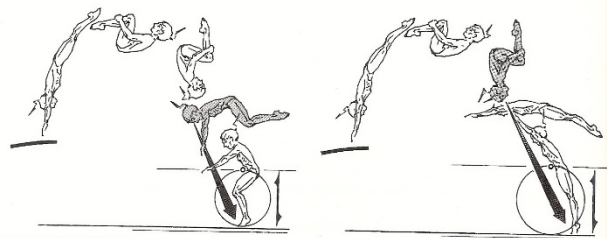
- Amortecer as receções com flexão controlada dos tornozelos, joelhos e anca.

gymnasticscoaching.com



- Utilizar superfícies com elevada capacidade de absorção da energia – colchões homologados.
- Necessário anular as rotações dos mortais e piruetas antes do impacto – ABERTURA.

George, G. (2010)



Além de tudo isto, as más receções são penalizadas em TODAS as disciplinas da GINÁSTICA!

Receções e Lesões

- ★ As Receções não amortecidas prejudicam todo o sistema músculo-esquelético, especialmente os membros inferiores e a coluna vertebral.
- ★ As impulsões e as Receções sistemáticas com um só membro podem provocar desequilíbrios (assimetrias) entre os membros:



- 1 Membro mais frágil
- Escoliose!!



- ★ As Piruetas incompletas implicam uma sobrecarga adicional para um único membro - elevado potencial de lesão.

Como prevenir os efeitos negativos das más receções?

- ★ Aprender a executar as receções corretamente – AMORTECER.
- ★ Apenas executar os saltos para os quais possua altura e rotação suficiente.
- ★ Apesar das melhores técnicas de amortecimento das receções diminuírem as forças de reação do solo, as forças internas suportadas pelo ginasta são maiores.

NECESSÁRIO REFORÇO!

- ★ Preparar as competições através de treino em superfícies mais duras.
- ★ Reforçar o membro menos utilizado, no caso de impulsões e receções unilaterais.
- ★ Reforçar os isquiotibiais para prevenir as más receções com rotação atrás.
- ★ Reforçar os membros inferiores através de treino proprioceptivo.



Antes de ensinar os ginastas a saltar e a executar mortais e piruetas, é necessário ensiná-los a cair – RECEÇÕES!!!