

**101 - PERFIL COMPORTAMENTAL DO ATLETA DE ELITE DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM**

GILSON RAMOS OLIVEIRA FILHO<sup>1,2,3</sup>  
CARLOS RAMIRES DE AZEVEDO SILVA PALA<sup>2</sup>  
NEY EVANGELISTA JUNIOR<sup>3,4</sup>  
VINICIUS DE SOUSA SARRIA<sup>4</sup>

1. UTAD - UNIVERSIDADE TRÁS DOS MONTE ALTO DOURO, VR, PORTUGAL

2. UNISUAM - CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTA, RJ, BRASIL

3. UERJ - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL

4. FAMERC – FACULDADE MERCÚRIO, RJ, BRASIL

gilsonolivfil@gmail.com

doi:10.16887/90.a1.101

### INTRODUÇÃO

A Ginástica de trampolim dentre os desportos gímnicos como GR, GA, GPT, GAE, GAC a GTR era a menos conhecida nacionalmente, isso por se tratar por um desporto de alto custo econômico e de uma complexidade de movimentos por outro lado a GTR é amplamente difundido em âmbito internacional, o Trampolim, modalidade esportiva popularmente conhecida como “cama elástica”, pode se expressar em distintas esferas. Informal, lúdica-lazer e como disciplina esportiva de competição.

Foi graças à Ginástica de Trampolim que tive o incentivo dos meus pais, principalmente do meu pai, que me acompanhou durante 10 anos viajando o mundo para competir e me tornar um dos melhores atletas de ponta do Brasil. 18 vezes Campeão Brasileiro, já participei de 15 campeonatos mundiais, mais de 30 etapas da copa do mundo, 3 jogos pan-americanos e também reserva das 3 edições dos Jogos Olímpicos: uma bagagem incrível que o esporte me proporcionou. Por isso, escolher a Educação Física não foi uma opção, pois a formação acadêmica em Licenciatura Plena me abriu portas que me proporcionaram ter meu próprio clube, o Centro de Treinamento Ramirez Pala. Toda a ausência sentida nessa trajetória até aqui, tentei supri-las, montando uma equipe de apoio coesa – o CT Ramirez Pala conta com profissionais multidisciplinares, Médicos (Ortopedista e Pediatra), Fisioterapeuta, Quiropraxista, Nutricionista e Psicólogo, além de profissionais de Educação Física.

O primeiro contato com o esporte, foi amor à primeira vista. Rapidamente, tive vários resultados expressivos. Eu, Ramirez Pala, em 1996, fui classificado em 4 lugar para o mundial por idades, no Canadá - tive minha primeira experiência internacional, que considero essencial e extremamente marcante para minha carreira.

Até então, devido a minha experiência como atleta por participar de diversas competições por vários anos como ginasta da Seleção Brasileira, a minha vida sempre foi respirando e vivendo a Ginástica de Trampolim. Hoje, a minha visão não é mais limitada às competições, mas sim a buscar por melhores resultados que me possibilitem supera dores e situações inimagináveis que atletas “normais” não iriam agüentar ou ate mesmo suportar. Tenho costume dizer, o ferro só é moldado a altas temperaturas. Fui levado a patamares que nunca imaginei chegar e que moldaram no alguém que sou, hoje: um verdadeiro guerreiro, não só como atleta, mas como pessoa, ser humano.

Vida de atleta nunca foi fácil, porém, esta pesquisa possibilitou analisar situações semelhantes a outros atletas. Este trabalho visa analisar o perfil psicológico dos atletas de alto rendimento da Ginástica de Trampolim, analisando aspectos que os influenciam na hora de competir, como o nervosismo, a ansiedade, a tensão, a preocupação, a autoconfiança e resultados competitivos no âmbito nacional e internacional, cenário competitivo, além da análise das dificuldades enfrentadas para o pleno desenvolvimento desse esporte, nacionalmente.

A Ginástica de Trampolim é uma das modalidades reconhecidas pela (FIG) -, é caracterizada por competições onde os ginastas realizam saltos acrobáticos. De acordo com Alves (1994), os rudimentos do trampolim – do aparelho - possivelmente advém do homem pré-histórico, tentando reproduzir o voo das aves, permitindo descobrir distintas formas de saltar e ser lançado no ar. Durante a Idade Média, os saltos foram utilizados como forma de divertimento e entretenimento para os reis, por meio de saltos realizados pelos bobos da corte sobre tábuas flexíveis ou em couro de animais. Outras práticas similares foram registradas na antiguidade, na China, Egito e Pérsia.

O aparelho trampolim surgiu no circo. Griswold (1948), Harrise Breaecklein (1960) afirmam que o termo “Trampolim” se origina na Idade Média, sendo consequência dos espetáculos de “varieté” franceses. Du Trampolin, foi um artista circense Frances, que viu a possibilidade de usar a rede de segurança do trapézio como uma forma de propulsão e aterrissagem para diversos saltos acrobáticos. Buscando incrementar ainda mais sua arte, ele e outros artistas começaram a experimentar novos e diferentes sistemas de suspensão, e, eventualmente, reduziam a rede a um tamanho prático para performances separadas, sem o trapézio (DA CUNHA POL, 2006). Esse espetáculo era conhecido pelo nome de “Trampolim”, palavra francesa que deriva-se de “Trapezista”. Até hoje, o trampolim integra diferentes espetáculos circenses, como os La Noubá ou Dralion, da companhia canadense Cirque du Soleil. Outra versão da origem da palavra é uma palavra espanhola que significa “prancha de saltos”, “El trampolin”.

Figura 1: Artistas circenses em ação durante o número de trampolim do Espectáculo “La Noubá” da companhia Cirque Du Soleil.

A utilização de trampolins, com fins competitivos, teve início em 1936, quando o americano George Nissen, inspirando-se na rede do trapézio de circo, criou, em sua garagem em Iowa nos EUA, o primeiro trampolim dobrável e desmontável feito de um protótipo de molas de ferro em uma cama de tela e borracha (BROCHADO; BROCHADO, 2005, 2009).

George havia sido atleta de Ginástica Artística e Saltos Ornamentais: fato que influenciou diretamente na criação do novo aparelho, que auxiliaria no treinamento de ambas as modalidades. No caso dos Saltos Ornamentais, por exemplo, o Trampolim passa a ser utilizado principalmente na época de inverno e para evitar o treinamento intenso e repetitivo nas piscinas. Tal prática é utilizada até os dias de hoje (DUARTE, 1996).

George percorreu os EUA e o México, demonstrando a nova modalidade, e não demorou muito para que recebesse muitas encomendas de seu novo aparelho. Conforme descrito por Brochado e Brochado (2005, 2009), Nissen contou com a ajuda de seu amigo Larry Grisworld, também ex-ginasta. Em 1941, eles fundaram a Nissen Trampoline Company. Entre seus principais clientes, estavam escolas de Ensino Médio e Universidades, que incluíram o Trampolim no programa competitivo de ginástica. Esses eventos identificaram talentos que representariam à empresa de George em sua divulgação mundial.

A Companhia desenvolveu uma série de filmes de instrução em preto e branco, afim de promover as técnicas específicas do esporte, juntamente com um livro de acompanhamento de Frank Ladue, chamado "Dois Segundos de Liberdade", título um pouco fantasioso, tendo em vista a natureza básica do equipamento na época (FIG, 2014).

Figura 2: George Nissen em um de seus trampolins



FONTE: <https://usagym.org> (acesso em 06/06/19)

O trampolim surgiu há centenas de anos. Sabe-se que durante a Idade Média havia alguns precursores: os acrobatas de circo, que utilizavam tábuas de molas nas suas apresentações.

LARRY GRISWOLD (citado pela FEDERAÇÃO DE TRAMPOLIM E GINÁSTICA ACROBÁTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO 1995), em 1942, afirma que o termo "trampolim" tenha tido sua origem na Idade Média, devido aos espetáculos de acrobatas franceses, pois os artistas construíram um aparelho de saltos tendo como base a rede de segurança do trapézio, para, nele, poder mostrar sua arte. A esse espetáculo se dava o nome de "trampolim", uma vez que "trampolim", em francês, deriva-se de trapezista.

Em contraposição, há opiniões anteriores BADUE E NORMAN (citado pela federação de trampolim e ginástica acrobática do estado do rio de janeiro 1995), em 1958, que assegura que "trampolim" deriva-se da palavra italiana "trampolé". Até hoje, não existe uma única resposta para a origem do termo "Trampolim" como denominação para o aparelho. No entanto, o Trampolim como esporte foi criado apenas em 1936, quando o americano George Nissen, campeão americano de Ginástica e de Saltos Ornamentais, desenvolveu, na garagem de sua casa, o primeiro Trampolim portátil nos moldes que se conhece hoje. Nissen industrializou o trampolim e saiu divulgando a nova atividade, carregando-o sobre o teto de seu carro e fazendo demonstrações pelo mundo, na década de 40 e 50.

Em 1947, nos Estados Unidos, foi realizado o primeiro campeonato nacional de Trampolim. Um grande colaborador para a popularização do esporte foi o exército americano, utilizado para treinar paraquedistas e aviadores. Em 1955, o trampolim americano foi importado para a Europa, sendo inserido no programa de em Educação Física de escolas da Alemanha, Suíça e Inglaterra. O primeiro campeonato internacional, no ano de 1961, foi um confronto entre Alemanha e a Inglaterra. Por iniciativa da federação alemã de ginástica.

Com o fracasso desta inclusão, foi fundada a Federação Internacional de Trampolim (FIT), em 1964. E nesse mesmo ano ocorreu o primeiro campeonato mundial em Londres.

Só em 1997, o comitê Olímpico Internacional (COI) reconheceu o Trampolim, individualmente, como modalidade olímpica. Em virtude dessa mudança, o trampolim passou a integrar a FIG, a partir de 1999. Em 2000, aconteceu a grande estreia do Trampolim como modalidade olímpica nos XXVIII Jogos Olímpicos, em Sidney, Austrália.

O trampolim no Brasil conhecido como cama elástica, teve sua divulgação por meio da Brigada de paraquedistas e a escola de cadetes da aeronáutica (EPCAR), na década de 50 e 60.

Foi através do professor Doutor Harmut Riehle, que em 1974 veio ao Brasil para um curso de ginástica. Ele motivou um dos alunos do curso para se especializar em Trampolim na Universidade de Colônia, na Alemanha, onde Riehle era professor da cadeira de ginástica e trampolim. A partir daí, surgia o precursor do Trampolim como o esporte no Brasil, o Professor José Martins de Oliveira Filho.

O professor José Martins volta ao Brasil e, em 1977, começa a ensinar trampolim, como auxiliar do professor Riehle, que havia sido convidado para orientar o primeiro curso de Trampolim, dentro do curso de extensão de ginástica olímpica da Universidade de São Paulo (USP). Entre 1977 e 1987, em 1984, enfim, foi realizada a primeira competição de Trampolim do Brasil.

Em março de 1989, foi fundada a Federação Paulista de Trampolim. No mesmo ano, foi realizado, no (CMRJ), o primeiro Curso Técnico de Trampolim, ministrado pelo Professor José Martins.

O professor Riehle, uma palestra, solicitou aos professores que se empenhassem no processo de criação de federações de trampolim no Brasil.

Em novembro, durante a realização da 3ª Copa de Ginástica do Colégio Militar, foi disputado o Segundo Evento Interestadual de Trampolim. Em dezembro, durante mais um Curso Técnico de Trampolim, ministrado pelos professores Renato Marinho e Mirtes Lourenço, professores e dirigentes de várias entidades se reuniram no CMRJ e fundaram a Federação de

Trampolim e Ginástica Acrobática do Estado do Rio de Janeiro (RIOTRAMP). Por todos esses fatos, o ano de 1989 ficou marcado.

O I campeonato brasileiro de trampolim foi realizado entre 28 e 29 de setembro de 1990, na cidade de Mogi Mirim, em São Paulo. O CMRJ sagrou-se a primeira equipe campeã brasileira. Durante esse campeonato, foi fundada a Confederação Brasileira de Trampolim Acrobático.

Neste mesmo ano de 1990, o Brasil se filiou à FIT (Federação Internacional de Trampolim) e participou do XVI Campeonato Mundial de Trampolim, realizado na cidade de Essen, na Alemanha. Pela primeira vez, o Brasil participou de um campeonato mundial.

#### OBJETIVO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar o perfil comportamental do atleta de alto rendimento da modalidade de Ginástica de Trampolim.

#### JUSTIFICATIVA

O desenvolvimento do atleta requer bastantes equilíbrio emocional durante a prática dos treinos e competições, os atletas precisam superar seus medos, pois percebe-se que os atletas GTR saltam muito alto em relação ao chão aumentando a instabilidade e exigindo mais da precisão dos movimentos, concentração, domínio próprio, coragem e é claro, o equilíbrio e comportamento emocional e experiência adquiridos durante os treinos e o reflexo das competições. Requer uma boa preparação física e psicológica e específica, o técnico é o principal psicólogo do atleta, na maior parte do tempo, são também pré-requisitos do técnico: compreender tecnicamente a execução de cada salto, cada movimento e conhecer cada atleta na sua complexidade (físico, mentais e emocionais) – tendo esses atributos, poderá contribuir diretamente para o sucesso ou fracasso do seu atleta.

“O que separa a vitória da derrota é a preparação emocional. Quem quer que esteja fisicamente bem preparado pode fazer coisas incríveis com seu corpo. Mas quem junta a um corpo em forma uma cabeça bem cuidada é capaz de feitos excepcionais” Alexandre Popov Nadador Russo – Campeão Olímpico.

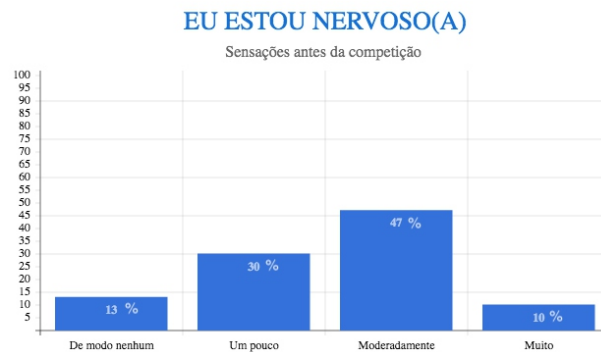
#### MÉTODO

Foi utilizado um formulário de auto-avaliação de Illinois. São dadas abaixo várias afirmações que os atletas utilizam para descrever seus sentimentos antes da competição. Eles devem ler cada afirmação e preencher, marcando o número da afirmação, à direita, que melhor indique como eles se sentem antes da competição. Esse questionário foi formulado em Português e readequado para o Formulário Google traduzido para o Inglês. Por exemplo: o Atleta olímpico da Seleção Portuguesa de Ginástica de Trampolim, Nuno Merino, atual presidente da comissão dos atletas da FIG – Federação Internacional de Ginástica - e atual técnico dos Estados Unidos da América. Foram enviados para os atletas de 30 de diversos países, e somente 23 responderam e, tais como: Argentina, Austrália, Alemanha, África do Sul, Brasil, Bélgica, Colômbia, França, México, Nova Zelândia, Polônia, Portugal, Rússia.

#### RESULTADOS

Esta pesquisa consiste em demonstrar a importância do comportamento psicológico dos atletas, cuja base fundamental deve valorizar as diferenças individuais dos atletas, observando os escassos relatos sobre este tema no Brasil.

Gráfico 1: Sensação de nervosismo.



Este estudo tem como propósito avaliar o perfil de grandes atletas a nível nacional e internacional, com base nas suas experiências no esporte.

Com base no gráfico, pode-se observar que 13% dos entrevistados, os mais experientes disseram que não sentem nada, 30% disseram que sentem um pouco de nervosismo. As sensações, observadas no gráfico acima, mostram o quanto esse esporte requer um nível alto de concentração, autocontrole. Nota-se que 47% dos atletas ficam moderadamente nervosos e 10% afirmaram que ficam muito nervosos.

Pode-se dizer que o trampolim requer muito mais controle emocional, devido o grau de complexidade dos movimentos. A falta de controle emocional influencia na hora da competição; alguns atletas não estão preparados para receberem a carga emocional provocada por ela, de modo que, sabendo lidar, os atletas são capazes de mobilizar todas as suas reservas de força no momento decisivo. Portanto, o treinamento desses atletas não deve se limitar apenas à performance física, mas também deve alcançar o seu preparo como um todo.

Segundo Backer Jr. (1995), o treino psicológico é um programa de preparação composto por diferentes técnicas que proporcionam ao atleta ou praticante de exercícios a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico (BECKER, 1995 apud Junior e Samulski. 1998).

Gráfico 2: Sensação de confiança.

Observando o gráfico acima, 2% dos entrevistados não estão totalmente confiantes em obter bons resultados na competição, porém é de grande importância para o atleta de alto rendimento que tenha pensamentos positivos em relação à competição. Isso influencia a performance, assim como tudo pode dar errado, tudo também pode dar certo.

O técnico deve conhecer bem seus atletas e não só ter bons conhecimentos específicos de seu esporte. Se seu atleta apresentar um comportamento diferente do habitual, ele será o primeiro a observar. Neste caso, o perfil psicológico pode estar influenciando este atleta, principalmente porque se deve levar em conta o princípio do treinamento desportivo, que é a individualidade.

O ambiente de competição mostra uma outra realidade do seu local de treinamento. 60% dos entrevistados disseram que ficam moderadamente confiantes e somente 17% ficam um pouco confiante em obter bons resultados. Os fatores externos também influenciam no resultado.

Há diversas evidências empíricas de técnicas de preparação psicológica que podem ajudar o atleta a enfrentar esse tipo de situação e até mesmo uma derrota de maneira mais saudável, pois 21% dos atletas disseram que estão muito confiantes com o bom resultado sob pressão - será esse o caminho para os aproximar cada vez mais das conquistas e vitórias?

A autoconfiança pode ser definida como a convicção que um atleta precisa ter para executar determinados comportamentos e alcançar com sucesso uma tarefa. Atletas que tem esse elemento bem definido são bem mais resistentes ao fracasso, pois são conscientes de si.

Ao passo que atletas não adaptados não atingem a mesma performance, focam em comportamentos repetidos e fogem dos desafios. Todo esse ambiente se constrói com a devida motivação ao atleta. Ele deve reconhecer mesmo no fracasso os pontos positivos, desta maneira construirá a longo prazo a autoconfiança.

## DISCUSSÃO

Dentre as 27 perguntas descritas no questionário, foram escolhidas apenas as 2 mais relevantes (gráfico 1 e 2) afim de compreender e discutir com os resultados de outras pesquisas descritas abaixo:

"Segundo o autor Quintino, a psicologia do esporte é uma subárea da psicologia, com o trabalho foi possível percebê-la também como uma ótima forma auxiliar de instrumento e estratégia terapêutica dentro da abordagem cognitivo-comportamental. A Psicologia Aplicada ao Esporte mais do que um bom desempenho, busca proporcionar o que é popularmente chamado de "espírito esportivo", dessa forma o bom desempenho passa a ser consequência de bons trabalhos. A ideia central que aqui se remete, poderá futuramente ser transportada a outras situações da vida, a fim de propiciar ao praticante a capacidade de respeitar o "Outro" não só no esporte, mas além, através das relações sociais, ajudar o indivíduo a adquirir a "tomada de consciência", aprimorar o autoconhecimento, adquirir autocontrole, equilíbrio e autoconfiança."

Através do estudo percebeu-se a importância da psicologia aplicada no esporte. É muito comum observar atletas de alto rendimento apresentando resultados abaixo do esperado em competições, muitas vezes eles levam problemas externos para o ginásio. O bom desempenho nas competições não depende apenas de treino físico, o treinamento mental e psicológico também é fundamental para bons resultados. A psicologia mostra ao atleta o respeito pelo competidor, tornando o confronto saudável.

O descontrole emocional afeta o corpo que comprometem variadas funções essenciais para a realização do esporte, tais como: Pupilas dilatadas, afetando o foco visual e o equilíbrio, frequência cardíaca acelerada, músculos contraídos pela tensão, prejudicando a execução de movimentos. Aprender a controlar suas emoções é também uma forma de controlar situações críticas, de tal forma que não afete a performance esportiva.

"Segundo autora ZAMBRIN, a análise do comportamento competitivo de atletas jovens e adultos do handebol, que a classificação da tendência voltada à competitividade esportiva em competir, vencer e estabelecer metas favorece a análise do atleta frente a três dimensões estreitamente ligadas a ponto de serem confundidas umas com as outras. O competir é um desejo, uma vontade, um ímpeto de lançar-se, de corpo e alma, a uma situação desafiadora e, por vezes, desconhecida sem preocupar-se com o resultado; o vencer é um processo lógico da competitividade, mas que afeta o indivíduo, separando-o da relevante posição de desafiante e/ou desafiador, que, ao mesmo tempo, pode ser o objetivo máximo de um confronto, o vencer configura-se a partir da superação de um objeto e/ou adversário externo. Estabelecer metas é a capacidade do indivíduo de se orientar para um determinado ponto futuro no qual visa, acima de tudo, superar as limitações internas (objeto interno) e, conseqüentemente, propiciar alternativas que o levem a uma evolução pessoal."

O handebol é jogado em equipe, o perfil comportamental é analisado individualmente, porém o coletivo influencia no comportamento durante os jogos. Atingir o equilíbrio comportamental para alcançar seus objetivos específicos é fundamental. Saber lidar com as próprias emoções parece ser complexo, ainda mais em equipe, onde estão todos trabalhando pelo mesmo resultado.

"Segundo o autor MASCHETTI, O psicólogo no âmbito esportivo, têm o intuito de entender e melhorar os fatores psicológicos que podem influenciar o desempenho esportivo e a qualidade na atividade física, ajudando no controle das suas emoções, pensamentos, ansiedades, agressividade, interação de equipe, entre outras coisas. O profissional não deve limitar seu trabalho como um atendimento clínico, dando ênfase somente a preparação psicológica do esportista, mas sim, deve estar preocupado também com o bem-estar destes."

A psicologia esportiva busca entender o comportamento humano, analisando a interação do sujeito com o meio



esportivo. A observação comportamental por meio do psicólogo deve começar desde os treinos, e não somente momentos antes da competição, pois ele precisa entender os pensamentos, emoções, ansiedades, entre outras coisas que o atleta passa, tanto na vida pessoal quanto na vida esportiva. Percebeu-se que os atletas brasileiros carecem em igualdade de profissionais que os amparem a construir um perfil comportamental mais forte frente as adversidades do dia a dia, assim melhorando seu desempenho nas competições. Atletas de todas as modalidades estão constantemente sendo submetidos a um alto grau de pressão. Além de muito preparo do corpo, é necessário também preparar a mente.

#### CONCLUSÃO

A Ginástica de Trampolim evoluiu, Materiais oficiais homologados pela FIG, ajuda de custo para os atletas, mais participações internacionais, entre outros, porém a Seleção de Trampolim não conta com médicos, fisioterapeutas, preparadores físicos, entre outros especialistas, todos esses profissionais serão essenciais para o desenvolvimento do perfil comportamental de muitos atletas.

O desempenho dos atletas é afetado por fatores como comportamentos emocionais, afetivos e problemas de relacionamento. Por isso, mesmo que ele seja muito dedicado, o seu rendimento pode estar sendo comprometido, é aí que entra a psicologia esportiva. Muitos atletas não sabem lidar com a pressão que existe no meio esportivo, outros não conseguem se recuperar durante o jogo caso seu time comece perdendo. Há ainda aqueles que têm problemas de relacionamento com os colegas. Enfim, são inúmeras as possibilidades de intervenção do perfil comportamental dos ginastas. A psicologia esportiva é uma das áreas da psicologia que tem como objetivo promover a saúde mental e o bem-estar dos atletas, para que eles possam desempenhar da maneira mais eficaz o seu papel durante as competições. No Brasil, os atletas carecem em igualdade de profissionais que os amparem a construir um perfil comportamental mais forte frente as adversidades do dia a dia, assim melhorando seu desempenho nas competições.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROCHADO, Fernando Augusto. BROCHADO, Monica Maria Viviani. *Fundamentals of Artistic Gymnastics and Trampolines*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

Cirque Du Soleil. Available in: <https://www.cirquedusoleil.com/> (acesso em 26/06/2019)

DA CUNHA POL, Doralice Orrigo et al. Trampolim acrobático: a little history and competition. *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 98, p. 38, 2006.

EuroTramp. Available in: <https://www.eurotramp.com/de-pt/> (acesso em 20/06/2019)

FURIATI, JACYRA DE SOUZA. TCC: THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN TRAMPOLINE GYMNASTICS, 2004.

International Federation of Gymnastics (FIG) available at: [https://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP%202013-2016%20\(English\).pdf](https://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP%202013-2016%20(English).pdf) (acesso em 09/04/19)

Trampoline gymnastics. Available in: [http://www.ginasticas.com.br/ginasticas/gin\\_trampolim\\_historico.html](http://www.ginasticas.com.br/ginasticas/gin_trampolim_historico.html) (acesso em 22/06/2019)

Trampoline History. Available in:

available at: <http://www.ahistoria.com.br/do-trampolim-gymnastics/> (accessed 15/02/2014)

Sport Lens: Trampoline. Available at: <http://www.lenteesportivawebmanha.xpg.com.br/trampolin.html> (access on 04/15/2009)

Sports Psychology. Available at: <https://blog.unisportbrasil.com.br/psicologia-esportiva-o-rendimento-dos-atletas-e-o-treinamento-da-mente/> (accessed 06/25/2019)

Psychology. Available in:

<http://mdmarketing.com.br/elaine/2019/01/18/frases-3/> (accessed 06/20/2019)

Psychology. Available at: <https://www.dominesco.com.br/site/metodologia-disc-aplicada-ao-esporte-transforme-comportamento-em-alto-rendimento/> (accessed 06/10/2019)

Psychology. Available at: <https://www.dominesco.com.br/site/metodologia-disc-aplicada-ao-esporte-transporte-comportamento-em-alto-rendimento/> (accessed 15/06/2019)

ROVERI, MURILO GUARNIERI. TCC: trampoline gymnastics in brazil: history, development and challenges, 2016.

#### SUMMARY

It was sought in sports psychology an instrument that allowed conducting the research on the behavioral profile of athletes of trampoline gymnastics during the period of preparation (training) and competition. For a better understanding, we have described some of the history of trampoline gymnastics since its inception to the present day. Although in the present days the gymnastics of trampoline is recognized as an Olympic modality, it still appears as a marginal sport in Brazil and in an incipient stage of development, and this ends often interfering also in the profile Behavioral of many athletes. In this context, the present study aimed to analyze the psychological profile of high-performance athletes of the GTR modality. Questionnaires were sent to athletes from 30 countries, and only 23 responded and delivered in time, such as: Argentina, Australia, Germany, South Africa, Brazil, Belgium, Colombia, France, Mexico, New Zealand, Poland, Portugal, Russia. We investigated aspects such as nervousness, anxiety, pressure concern and competitive results at national and international level. Athletes of all modalities are constantly undergoing a high degree of pressure. This usually occurs before competitions and also trainings that precede them, generating physical and emotional exhaustion. Besides much preparation of the body, it is also necessary to prepare the mind

Keywords: Elastic bed; Competition Sport Gym Trampoline gymnastics; History, anxiety, nervousness, concern.

#### RÉSUMÉ

Il a été recherché en psychologie du sport un instrument qui a permis de mener la recherche sur le profil comportemental des athlètes de gymnastique de trampoline pendant la période de préparation (entraînement) et de compétition. Pour une meilleure compréhension, nous avons décrit une partie de l'histoire de la gymnastique de trampoline depuis sa création à nos jours. Bien que dans les jours présents la gymnastique du trampoline est reconnu comme une modalité olympique, il apparaît toujours comme un sport marginal au Brésil et dans un stade naissant de développement, et cela se termine souvent interférer aussi dans le profil Comportemental de beaucoup d'athlètes. Dans ce contexte, la présente étude visait à analyser le profil psychologique des athlètes de haut niveau de la modalité GTR. Des questionnaires ont été envoyés à des athlètes de 30 pays, et seulement 23 ont répondu et livré à temps, tels que: Argentine, Australie, Allemagne, Afrique du Sud, Brésil, Belgique, Colombie, France, Mexique, Nouvelle-Zélande, Pologne, Portugal, Russie. Nous avons étudié des aspects tels que la nervosité, l'anxiété, les préoccupations de pression et les résultats concurrentiels aux niveaux national et international. Les athlètes de

toutes les modalités subissent constamment un degré élevé de pression. Cela se produit généralement avant les compétitions et aussi les entraînements qui les précèdent, générant l'épuisement physique et émotionnel. En plus de beaucoup de préparation du corps, il est également nécessaire de préparer l'esprit. Mots-clés: lit élastique; compétition

Mots-clés: Lit élastique; compétition sport salle Gymnastique de trampoline; Histoire, anxiété, nervosité, inquiétude.

#### RESUMEN

Se buscó en la psicología del deporte un instrumento que permitió llevar a cabo la investigación sobre el perfil conductual de los atletas de gimnasia trampolín durante el período de preparación (entrenamiento) y competición. Para una mejor comprensión, hemos descrito parte de la historia de la gimnasia trampolín desde sus inicios hasta la actualidad. Aunque en la actualidad la gimnasia del trampolín es reconocida como una modalidad olímpica, todavía aparece como un deporte marginal en Brasil y en una etapa incipiente de desarrollo, y esto termina a menudo interfiriendo también en el perfil Comportamiento de muchos atletas. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el perfil psicológico de los atletas de alto rendimiento de la modalidad GTR. Se enviaron cuestionarios a atletas de 30 países, y sólo 23 respondieron y entregaron a tiempo, tales como: Argentina, Australia, Alemania, Sudáfrica, Brasil, Bélgica, Colombia, Francia, México, Nueva Zelanda, Polonia, Portugal, Rusia. Investigamos aspectos como el nerviosismo, la ansiedad, la preocupación por la presión y los resultados competitivos a nivel nacional e internacional. Los atletas de todas las modalidades están constantemente sometidos a un alto grado de presión. Esto suele ocurrir antes de las competiciones y también de los entrenamientos que les preceden, generando agotamiento físico y emocional. Además de mucha preparación del cuerpo, también es necesario preparar la mente.

Palabras clave: Cama elástica; Competencia Deporte Gimnasio Gimnasia trampolín; historia, ansiedad, nerviosismo, preocupación

#### RESUMO

Buscou-se dentro da psicologia desportiva um instrumento que permitiu realizar a pesquisa sobre o Perfil Comportamental dos atletas da Ginástica de Trampolim durante o período de preparação (treinamento) e competição. Para melhor entendimento, descrevemos um pouco da história da ginástica de trampolim desde a sua criação até os dias atuais. Embora nos dias atuais a ginástica de trampolim ser reconhecida como uma modalidade olímpica, ela ainda aparece como um esporte marginal no Brasil e em um estágio incipiente de desenvolvimento, e isso acaba muitas vezes interferindo também no perfil comportamental de muitos atletas.

Nesse contexto, a presente pesquisa teve como objetivo analisar o perfil psicológico dos atletas de alto rendimento da modalidade de GTR. Foram enviados questionários para atletas de 30 países, e somente 23 responderam e entregaram a tempo, tais como: Argentina, Austrália, Alemanha, África do Sul, Brasil, Bélgica, Colômbia, França, México, Nova Zelândia, Polônia, Portugal, Rússia. Foi investigado aspectos como nervosismo, ansiedade, preocupação sob pressão e resultados competitivos em âmbito nacional e internacional.

Atletas de todas as modalidades estão constantemente sendo submetidos a um alto grau de pressão. Isso geralmente ocorre antes das competições e também treinamentos que as antecedem, gerando desgaste físico e emocional. Além de muito preparo do corpo, é necessário também preparar a mente.

Palavras-chave: Cama elástica; Competição; Esporte; Ginástica; Ginástica de Trampolim; História, Ansiedade, Nervosismo, Preocupação.