

9

A FORMAÇÃO DO ESPORTISTA

Valdir Barbanti
Valmor Tricoli

Tuas crianças não são tuas crianças. Elas são os filhos e filhas da longa vida em si mesma. Elas vieram através de ti, mas não são de ti, e embora elas estejam contigo, elas não te pertencem. Tu podes dar-lhes teu amor, mas não teus pensamentos, porque elas têm seus próprios pensamentos. Tu podes abrigar seus corpos, mas não suas almas, porque suas almas habitam a casa do amanhã, a qual tu não podes visitar, nem mesmo em teus sonhos. Tu poderás te esforçar para ser como elas, mas procura não fazê-las serem como tu. Porque a vida não vai para trás nem permanece no ontem. Tu és o arco pelos qual tuas crianças, como flechas vivas, são lançadas adiante.

Gibran Khalil Gibran

INTRODUÇÃO

Nos países de Primeiro Mundo uma parte substancial das crianças e jovens participa de atividades esportivas, principalmente através do processo de educação formal e do envolvimento com a comunidade. O mesmo não acontece em nosso país, onde as escolas e o sistema educacional como um todo está entregue à sua própria sorte e a maioria das crianças não tem acesso à prática esportiva. Quando acontece alguma iniciativa de “projeto esportivo”, é digna de reportagem televisiva. Nossas desigualdades não são apenas sociais e econômicas, mas também de oportunidades. Apenas as crianças de classe média têm mais oportunidades de

pertencer a um clube esportivo e praticar algum esporte, ou freqüentar escolas particulares que ainda mantêm programas esportivos para seus alunos. Também há muito menos meninas praticando esportes do que meninos, embora um grande progresso tenha sido feito nesse sentido.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (lei nº 8069/90), em seu artigo 4º reafirma o que dispõe o artigo 227 da Constituição: “É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao *esporte*, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária” (grifo nosso). Há muito tempo o antigo Ministério da Educação e do Desporto oficializou o Programa Nacional de Atenção Integral à Criança e ao Adolescente. O pensamento reinante na época era que o esporte, tal qual a educação, é direito de todos e cabe aos poderes públicos propiciar os elementos para a prática esportiva. É portanto necessário que a população em todos os segmentos, em particular as crianças e adolescentes, tenha acesso mais fácil às atividades esportivas e de lazer. Também o artigo 16 do estatuto menciona a palavra “esportes” quando trata do direito à liberdade de:

- I – ir, vir e estar nos logradouros públicos e espaços comunitários, ressalvadas as restrições legais;
- II – opinião e expressão;
- III – crença e culto religioso;
- IV – brincar, praticar esportes e divertir-se;
- V – participar da vida familiar e comunitária, sem discriminação;
- VI – participar da vida política, na forma da lei;
- VII – buscar refúgio, auxílio e orientação.

A necessidade das crianças e dos adolescentes de se engajarem em esportes, exercícios e atividades físicas como um dos pré-requisitos para obter saúde e melhor qualidade de vida foi reconhecida há muito tempo. O movimento em geral é vital para todos os aspectos do crescimento e desenvolvimento normal, e não apenas o físico, mas também o social e o emocional. Auxílio na aprendizagem, melhor concentração, melhora do autocontrole e da autoconfiança, assim como promoção de atitudes sau-

dáveis e positivas, têm sido bastante documentados, por isso é urgente que se promova o esporte, o exercício e a atividade física para que maior número de crianças e adolescentes sejam expostos a essas atividades.

Neste início de século XXI, o objetivo de educação para todas as crianças e adolescentes está longe de ser atingido. Os leitores familiarizados com os dados sobre os problemas socioeconômicos sabem muito bem disso. Enquanto uma pequena parcela de brasileiros está, de fato, se tornando mais saudável e educada, e essa parcela se refere à categoria da classe média, a grande maioria das pessoas de baixa renda não consegue possibilitar às crianças e aos adolescentes uma educação e saúde com níveis adequados. Dada a situação atual e peculiar da educação e da saúde em nosso país, as esperanças estão mais na base de sonhos do que realidade. Sabe-se que no Brasil cada vez mais cedo os adolescentes ingressam no mundo do trabalho, enfrentando várias dificuldades, além de sofrerem o impacto da desestruturação funcional familiar, econômica e social por que passa o país, sendo o abandono, as drogas, a prostituição e a criminalidade formas evidentes de uma grave doença social. O uso de drogas entre os jovens vem aumentando assustadoramente em nosso país. Normalmente o adolescente que está em busca de novas experiências acaba encontrando a droga, na maioria das vezes, de forma ocasional, assim como procura o álcool. Parece que o indivíduo busca com drogas colocar dentro de si algo que na vida real não consegue obter ou realizar. Pode ainda ser uma forma de obtenção de prazer, de paz, de compensações, de revolta social, de agressão ao meio ou à figura da autoridade, como também um meio de fugir ao ócio, ao desespero, ao vazio entre o indivíduo e o mundo que o cerca. Muitos ainda chegam às drogas como meio de entrar em um grupo, como moda, ou por curiosidade.

Esses e inúmeros outros atos sem sentido que são cometidos pela nossa infância/juventude nos fazem balançar a cabeça e questionar o que está acontecendo com nossos recursos mais valiosos – nossos jovens. Apesar de nossos protestos para o contrário, como nação, temos dispensado pouco tempo e energia no comprometimento de recursos (humanos, físicos e financeiros) para o desenvolvimento da infância em nossa sociedade. Nosso enfoque tem sido similar a jogar sementes na terra, na esperança que delas germinem flores, bonitas e perfumadas.

Com bastante chuva e sol, muitas poderão brotar, mas apenas algumas florescerão. O mesmo pode ser dito das crianças de nossa nação. Todos se desenvolverão na sociedade, com ou sem ajuda, mas somente os mais fortes se tornarão membros úteis em nossas comunidades. Para sermos melhores “jardineiros”, precisamos examinar o processo de desenvolvimento que permite às crianças alcançar seu mais completo potencial.

No livro *Programas para a Infância: Promoção de Serviços de Qualidade*, Edginton e Edginton (1994) sugerem cinco objetivos básicos de desenvolvimento para a infância:

- 1) Competência corporal: a infância precisa ser saudável e ter conhecimentos apropriados de saúde. Precisa ainda ter atitudes e comportamentos para manter e assegurar esse estado de saúde. É preciso ensinar a criança sobre exercícios, atividades físicas, esportes, saúde e nutrição. É preciso desenvolver um ambiente propício onde a infância pode experimentar um sentido de realização e reconhecimento com oportunidades de movimentos, de expressões criativas e de interações sociais.
- 2) Competência social/pessoal: a infância necessita desenvolver: a) habilidades intrapessoais – capacidade de entender emoções pessoais e ter autodisciplina; b) habilidades interpessoais – capacidade de trabalhar com outros e desenvolver amizades e relacionamentos através de comunicação, cooperação e negociação; c) habilidades de responsabilidades – capacidade de se adaptar e assumir responsabilidades; e d) habilidades de julgamento – capacidade de planejar, tomar decisões e resolver problemas.
- 3) Competência cognitiva/criativa: a infância necessita adquirir: a) uma ampla base de conhecimento; b) uma capacidade de participar/apreciar em áreas de expressões criativas; c) habilidades de linguagem oral e escrita; d) habilidades analíticas; e) capacidade de aprender; e f) interesse em aprender e realizar.
- 4) Competência vocacional: a infância precisa desenvolver: a) uma ampla consciência e entendimento de vocações; b) um entendimento dos passos para agir em escolhas; c) uma adequada preparação para profissões; e d) um entendimento para o valor e funcionamento do trabalho e do lazer.

5) Competências de cidadania: a infância precisa entender: a) a história da nação e da sua comunidade; b) os valores da sociedade; c) a necessidade de desenvolver um senso de responsabilidade em relação à sociedade; e d) a contribuição que ela pode fazer à nação e suas comunidade.

Por razões óbvias iremos nos deter no primeiro dos objetivos, mais particularmente na questão da prática esportiva. O esporte pode ajudar nossas crianças e adolescentes a encontrar um caminho através do campo minado da vida urbana moderna. Em nossa sociedade, hoje em dia, há uma efervescente pobreza e uma criminalidade crescente. Esse é um tempo de abuso de drogas em níveis epidêmicos e de escalada da violência. Os jovens de hoje se sentem presos, sós, abandonados e frustrados. O esporte seria, sem dúvida, um valioso elemento aglutinador de seres humanos. Nós precisamos redirecionar o vigor de nossos jovens para o esporte e dar-lhes outra alternativa do que a rua. Precisamos proporcionar-lhes oportunidades de canalizar suas energias para longe do crime e da debilidade, para um trabalho de equipe e de realização. O esporte deve ser utilizado como instrumento a serviço das crianças e dos adolescentes.

Acredita-se que a prática esportiva pode desempenhar um papel importante no processo de socialização (Hughson, 1986). Através do esporte as crianças e os adolescentes têm contato com a ordem social e com os valores inerentes na sociedade. Assume-se ainda que o esporte é útil para ensinar responsabilidades, conformidade, subordinação do “eu” ao grupo e na modelação de comportamentos de realizações desejáveis. As atividades esportivas se constituem num domínio no qual as crianças e os jovens usam os processos de comparações para determinar seu posicionamento entre os pares. A comparação própria no esporte e nas atividades físicas é a mais importante fonte de informação sobre a competência relativa. Quando se observam crianças interagindo livremente no recreio escolar, a necessidade de movimento e de ser fisicamente competente aos olhos das outras crianças é bastante clara. Parece que as crianças e os adolescentes com competência acima da média em esportes ou atividades físicas têm maior *status*, maior auto-estima e maior sucesso social do que as de menor competência.

Dessa forma, por causa do relacionamento significativo entre a capacidade esportiva e o ajustamento social, torna-se importante que *todas* as crianças e adolescentes, e não apenas os mais talentosos, tenham oportunidades de desenvolver suas habilidades e capacidades motoras. Todas as crianças e adolescentes deveriam ser ativos, diariamente participando em formas de jogos, brincadeiras, exercícios, esportes e recreação, no contexto tanto da escola como da família e da comunidade.

Deve ser ressaltado contudo que a experiência esportiva é um importante domínio para as crianças e adolescentes, e colabora para seu crescimento físico, emocional, social, intelectual e para o estabelecimento dos padrões de amizade, de motivação e da auto-estima. Para aqueles que têm talento esportivo deveria ser dada a possibilidade de desenvolverem suas potencialidades. É claro que todos gostariam de ter sucessos no esporte. Muitos até desejariam se destacar no esporte de alto rendimento e talvez até alcançar um nível internacional, mas isso nunca deveria ser um objetivo e sim uma conseqüência. Em uma “escolinha de futebol” o foco não deveria ser o futebol, mas a criança que quer aprender jogar. O importante é a sua educação, a sua personalidade em desenvolvimento, a sua saúde. O desenvolvimento de um esportista, do iniciante até o alto nível, é um processo a longo prazo, podendo levar de oito a doze anos. E quando se planeja o treinamento a longo prazo, seu conteúdo deve ser adaptado ao desenvolvimento fisiológico do indivíduo.

Nesse aspecto seria interessante ter uma idéia precisa dos diferentes estágios do desenvolvimento humano no crescimento biológico e no seu processo de maturação.

CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

O crescimento e desenvolvimento humano, assim como as características pessoais de um indivíduo, resultam da interação biológica, psicológica e social no contexto da família, da sociedade e do ambiente sociocultural. O crescimento ou desenvolvimento físico é um componente que corresponde ao tamanho dos órgãos e, conseqüentemente, do organismo como um todo. Decorrente da multiplicação (hiperplasia) e do aumento do tamanho (hipertrofia) das células, o desenvolvimento

físico é um processo finito, pois, embora essas modificações celulares sejam bastante evidentes até os 20 anos de idade, elas persistem durante toda a vida, mas com uma função de reparação ou de reposição do desgaste natural dos órgãos.

O desenvolvimento é um processo que não cessa ao atingir a maturidade da idade adulta, mantendo-se ao longo de toda a existência do indivíduo. Tanto o crescimento quanto o desenvolvimento são processos simultâneos, inter-relacionados e interdependentes. Por ser um processo duradouro e extremamente longo, é de grande importância o acompanhamento de todos, pais, família, educadores e da comunidade em geral.

Por motivo de análise vamos considerar como crianças aqueles indivíduos pertencentes às faixas etárias do nascimento até os 10 anos de idade, e adolescentes os de faixa etária entre 10 e 20 anos. A importância demográfica desse grupo, que é estimado em 35% da população do nosso país, bem como a sua vulnerabilidade aos agravos da saúde devido às questões econômicas e sociais, determinam a necessidade de atenção mais específica e abrangente.

As crianças em idade pré-escolar balanceiam as atividades energéticas como correr, pular, jogar bola, brincar, etc., com alguma atividade passiva e sedentária. Algumas crianças, no entanto, precisam de encorajamento freqüente para exercícios mais vigorosos, ao passo que outras necessitam de restrições dos professores para evitar a exaustão. No geral elas precisam de suficientes possibilidades de movimento que estimulem de forma fantasiosa e variável correr, saltar, saltitar, trepar, subir, balançar, pendurar, oscilar, puxar, empurrar, carregar, lançar e apanhar, assim como outras formas de movimentos fundamentais. A atividade físico-esportiva deveria, enfim, ser exclusivamente calcada na vontade e na diversão. Histórias motoras, de todo tipo, devem ir de encontro ao entusiasmo das crianças, como também solução de tarefas que contribuam para ampliar o repertório de movimentos e estímulos da criatividade motora e a própria experiência física.

Na idade escolar (até os 10 anos) as condições são extremamente favoráveis para a aquisição de habilidades motoras e para a ampliação do repertório motor. É justamente nessa fase que as crianças irão tirar o maior benefício da aprendizagem de uma grande variedade de atividades motoras (Hughson, 1986). Portanto, é importante que nessa faixa de

idade haja uma formação generalizada, poliesportiva, no sentido de aprender um grande número de técnicas básicas, para que depois elas sejam aperfeiçoadas. Deve-se aproveitar o entusiasmo que as crianças têm pelo movimento, oferecendo-lhes atividades motoras motivadoras e acompanhadas de muitas experiências bem-sucedidas, para desenvolver hábitos e atitudes sadios para a prática durante toda a vida.

A partir da idade de 9-10 anos, o desenvolvimento de meninos e meninas é diferente. Enquanto que as meninas têm cerca de 1 a 2 anos para entrar na primeira fase puberal (pubescência) os meninos têm de 2,5 a 3,5 anos. Correspondentemente, a puberdade para as meninas chega mais cedo do que para os meninos. Com o alcance da maturidade sexual, as características sexuais secundárias são completamente desenvolvidas, a estatura final é quase atingida e há uma diferente situação orgânica.

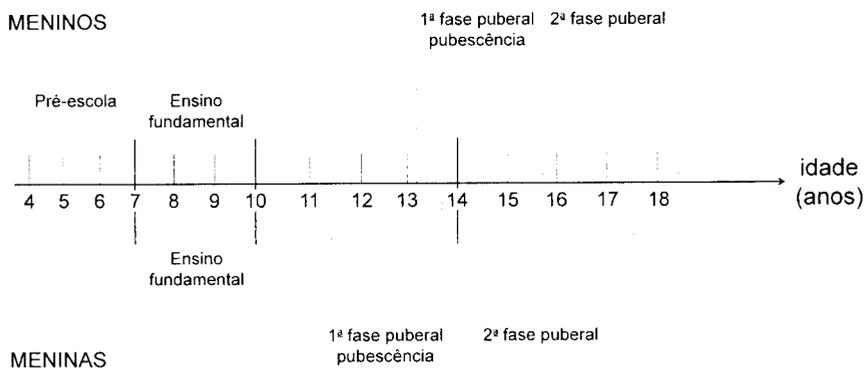


Figura 1 – Estágios de maturação biológica nos seres humanos

A adolescência, que se caracteriza por um intenso crescimento e desenvolvimento, manifestado por inúmeras transformações anatômicas, fisiológicas, psicológicas, emocionais e sociais, tem, em sua primeira fase, chamada primeira fase puberal, um grande aumento

de estatura e peso, que na maioria das vezes leva a uma acentuada diminuição das proporções peso-força e causa geralmente uma diminuição das capacidades coordenativas. Durante a primeira fase puberal a capacidade de aprendizagem motora é reduzida ou mesmo perturbada. O crescimento inicial em estatura, as proporções corporais alteradas, assim como a instabilidade emocional, levam a problemas de coordenação, que podem ser tão pronunciados que alguns jovens, temporariamente, têm dificuldades para executar habilidades motoras de que antes já tinham domínio. A precisão no controle dos movimentos deixa a desejar e movimentos exagerados são típicos dessa faixa etária. Por outro lado, essa fase representa a época de grande treinabilidade das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência). A intelectualidade aumentada possibilita novas formas de aprendizagem motora, mas deve-se levar em consideração a motivação altamente oscilante dos adolescentes. Essa é a época em que a participação em atividades físico-esportivas é de essencial importância. Aqui podem se aperfeiçoar as técnicas específicas se uma modalidade esportiva já é praticada.

A segunda fase puberal é extremamente importante, porque esse é o período de maior adaptabilidade do organismo.

O treinamento para jovens dessa idade deve ser elaborado em concordância com o desenvolvimento biológico natural dos órgãos e sistemas funcionais, e ser orientado ao desenvolvimento harmônico do organismo e melhora do estado de saúde.

Essas características têm grande importância e efeito nas futuras adaptações do organismo. Se a idéia de que o treinamento deve ir passo a passo com o desenvolvimento biológico é verdadeira, entre as idades de 12 a 17 anos o conteúdo do treinamento deve ser diferente para os meninos e as meninas. Nem sempre isso é possível, devido a problemas operacionais. As meninas devem ser aptas a conseguir rendimentos mais elevados por volta das idades de 18 a 19 anos. Isso quase não é possível para a maioria dos meninos.

FASES DA APRENDIZAGEM MOTORA

A primeira fase de aprendizagem motora começa no nascimento. Em nenhuma outra fase do desenvolvimento humano o progresso é tão grande como durante o primeiro ano de vida. Nessa fase há também uma maior interação entre a aprendizagem motora e mental. Mais tarde, essa interação bastante próxima é, em grande parte, perdida.

A segunda fase de condições favoráveis para a aprendizagem motora é alcançada entre as idades de 5 a 8 anos. Os movimentos aprendidos nessas idades determinam o perfil motor dos seres humanos para o resto de suas vidas. Essa fase de aprendizagem ótima deveria ser usada deliberadamente para aprender um amplo repertório de movimentos, principalmente das chamadas habilidades básicas.

Há, ainda, uma terceira fase propícia para a aprendizagem motora. É a fase após o segundo estirão de crescimento, entre as idades de 10 a 13 anos nos meninos e de 10 a 11 anos nas meninas. O treinamento propriamente dito deveria começar durante essa curta fase desenvolvimentista, e a ênfase colocada no desenvolvimento da coordenação, da velocidade e da flexibilidade.

FORMAÇÃO ESPORTIVA

Desde o final da década de 1970 e começo da de 1980, o treinamento esportivo para crianças e adolescentes foi tema central de publicações, congressos e seminários de treinadores esportivos. O debate se relacionava sobretudo com o treinamento a longo prazo dos jovens, e especialmente a controvérsia da especialização precoce *versus* formação generalizada. O resultado prático desses debates pode resumir-se em uma orientação para o acoplamento de conteúdos de formação generalizada com os de formação especializada. Contudo, entre nós, como a elevação do nível técnico nas várias modalidades esportivas aconteceu de modo significativo, os treinadores têm aplicado uma concentração muito grande e precoce do treinamento especializado. O que temos assistido nas escolinhas de esporte é apenas a prática repetitiva das habilidades específicas da modalidade escolhida, à maneira dos adultos, sem

nenhuma atenção ao estágio de desenvolvimento da criança ou à sua formação generalizada. Quando o esporte em questão é coletivo (jogos de equipe), menos mal, pois esses são mais ricos de ações motoras, mas quando o esporte é individual, então a formação da criança é quase sempre deficiente. Ainda persiste a idéia de que para se atingir altos rendimentos é preciso iniciar a prática do esporte muito cedo. Isso é parcialmente correto, mas o exemplo do futebol sugere que talvez seja o caminho certo. Na última seleção brasileira campeã da Copa do Mundo todos os jogadores começaram a jogar futebol antes dos 10 anos de idade, embora o treinamento propriamente dito tenha acontecido entre os 10 e os 13 anos de idade. Se para estas duas dúzias de jogadores a especialização precoce os levou ao alto nível, o mesmo não se pode dizer das centenas de jogadores que não chegam lá. Mas acredita-se que na formação do esportista precisa-se criar uma disponibilidade das coordenações específicas do esporte praticado. Essas formas motoras específicas do esporte representam uma base importante para o desenvolvimento dos futuros programas de treinamento. Não há dúvida que a iniciação esportiva em nosso país, em todas as modalidades, se faz através do aprendizado das habilidades motoras específicas do esporte praticado. Desde o primeiro dia que uma criança entra para uma “escolinha de futebol” ela aprende o passe, o chute, o drible, o cabeceio e o controle de bola. Inclusive os primeiros jogos se disputam sobre a base das habilidades motoras específicas do futebol. Vemos como conseqüência uma correspondente especialização precoce nas atividades, imitando aquilo que os jogadores adultos fazem no treinamento. De fato, muitos esportistas, principalmente nos esportes coletivos, atingiram alto nível apenas com uma especialização precoce. Mas também é verdade que muitos (talvez a maioria) não atingem altos rendimentos e ficam com seus resultados estagnados. O atletismo é um esporte típico de produzir campeões mirins, infantis e juvenis que não conseguem repetir essas colocações na vida esportiva adulta. Em vários outros esportes há casos de equipes e/ou esportistas que foram campeões mundiais nas categorias chamadas sub-17 e sub-19 e nunca chegaram ao pódio depois dessas categorias. Apesar de vários fatores concorrerem para a manutenção de desenvolvimento na idade adulta, percebe-se claramente que os treinos eram especializados muito precocemente, originando uma base de for-

mação demasiadamente estreita. A formação especializada significa concentrar precocemente o treinamento em algumas habilidades e na conseqüente atividade competitiva. Do ponto de vista pedagógico é um risco, pois essa especialização precoce pode limitar a formação de uma base mais ampla que seria necessária para posteriores rendimentos. Além de afetar negativamente a formação geral do esportista, o excesso de treinamento unilateral pode resultar na eventual perda de interesse na participação nas atividades físico-esportivas e um maior risco de lesões.

Por outro lado, há muitos exemplos de esportistas que, apesar de começarem “tarde”, chegaram a ser expoentes em suas modalidades esportivas, sendo inclusive recordistas mundiais e campeões olímpicos. Quase todos desenvolveram uma grande base de movimentos generalizados com a prática de outras modalidades (certamente o futebol) ou com a riqueza de movimentos que a vida “naturalmente” proporcionava há anos.

A orientação para uma formação generalizada, também chamada multilateral, é apoiada por considerações da metodologia do treinamento, da teoria do desenvolvimento e de ordem pedagógica. Do ponto de vista metodológico, se parte da experiência que existe uma estreita relação entre o nível de desenvolvimento generalizado dos parâmetros que influem sobre o estado funcional do esportista e o nível dos rendimentos futuros, além da estabilidade desses rendimentos. Do ponto de vista da teoria do desenvolvimento, se considera que uma formação esportiva generalizada se constitui numa ação de apoio a todos os processos de desenvolvimento e maturação, maior do que a desenvolvida por uma formação especializada. Além do mais, uma formação generalizada evita um desgaste unilateral demasiadamente cedo.

A formação generalizada responde a um princípio de treinamento pelo qual, além dos conteúdos específicos de um determinado esporte, se favorecem outras habilidades, sobretudo as chamadas fundamentais, que desenvolvem a coordenação geral. Acredita-se que a vinculação entre os conteúdos específicos e os gerais cria antecedentes mais amplos e globais do que aqueles voltados apenas para uma especialização esportiva. Ela é um princípio fundamental no treinamento das crianças. Até 15-20 anos atrás, a formação generalizada em nosso país era produzida pela vida ao “ar livre”, pelas brincadeiras de rua, pelos jogos e pelos

espaços disponíveis. Hoje, ao contrário, desapareceram as brincadeiras “quebra canela”, “pegador” (ou pega-pega), “mãe da rua”, “barra manteiga”, “rodar pião”, “taco”, “jogar bolinha de gude”, “corrida de sacos” e outras que continham as habilidades fundamentais de corrida, saltos, saltitamentos, lançamentos, galope, além de movimentos de rebater, rolar, chutar, agarrar, amortecer, receber, apoiar, equilibrar, balançar, girar, trepar, etc. Ao longo dos anos os espaços lúdicos destinados à prática das brincadeiras e jogos foram progressivamente ocupados pela urbanização, e o desenvolvimento tecnológico, com a automatização da vida diária, também contribuiu para a diminuição do envolvimento com essas atividades. Assim, elas praticamente desapareceram da vida das crianças, então a formação “natural” que ocorria não mais ocorre. Os pequenos espaços existentes são pouco estimulantes, e pouco seguros. As crianças, nas grandes cidades, nunca subiram em uma árvore. O resgate dessas brincadeiras e jogos deveria ser realizado nas escolas. Nas escolinhas de esporte a formação generalizada, englobando todos esses movimentos, deveria ser realizada junto com os conteúdos específicos do esporte. Ela constaria de exercícios de outros esportes e de outros movimentos que desenvolvessem a coordenação geral. Essa vinculação entre conteúdos específicos e gerais criaria antecedentes mais amplos e globais, o que não acontece quando se emprega um treinamento dirigido apenas para uma especialização, limitando as condições de desenvolvimento no futuro (Bento, 1989).

A concentração do treino nos pressupostos e elementos da competição como acontece atualmente em nosso país possibilita a formação de bons esportistas até a idade juvenil, mas muitos, apesar de talentosos, não se destacam na idade adulta. A especialização deveria ocorrer no momento certo e crescente, o que significa não apenas a aquisição das habilidades específicas do esporte, mas também o aproveitamento das possibilidades desenvolvimentistas de adaptação das crianças e adolescentes, as chamadas fases sensíveis.

Martin e Lehnertz (1991) sugeriram um esquema global e generalizado de como pode se realizar o princípio de uma especialização no momento certo e crescente, com as respectivas proporções de conteúdos.

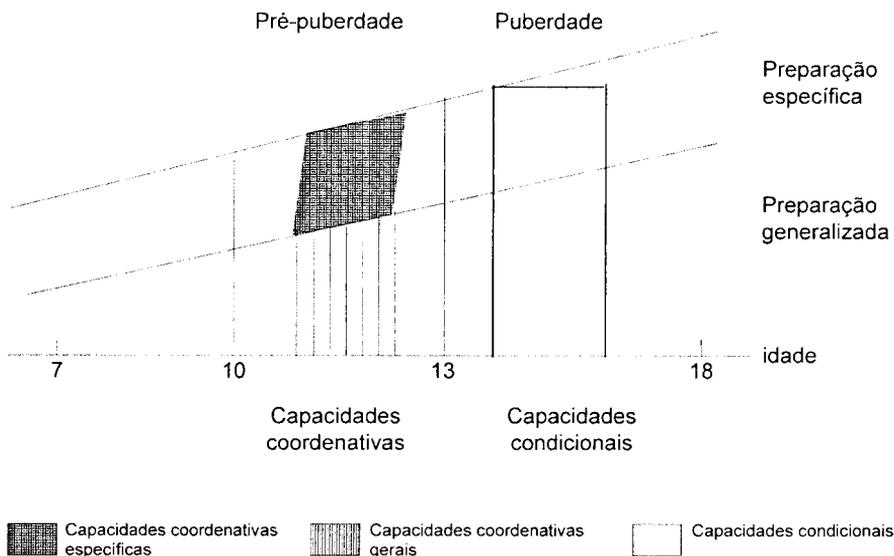


Figura 2 – Desenvolvimento da preparação esportiva generalizada e da preparação específica no treinamento a longo prazo (modificado de Martin e Lehnertz, 1991)

Na Figura 2 aparece um modelo no qual entre as idades de 10 a 13 anos (± 1 ano) a preparação específica segue paralela com a preparação generalizada, quase em idênticas porcentagens. Ressalte-se que ambas as formas de preparação dão ênfase ao desenvolvimento das capacidades coordenativas (bloco vertical). Nesse período deveria haver uma elevada exigência dos sistemas de recepção e elaboração de informações, com desenvolvimento tanto da coordenação geral como da coordenação específica. No segundo período, entre as idades de 13-14 até 18 anos, começa-se exigir dos processos energéticos do organismo (as capacidades condicionais). Também o modelo sugere uma preparação condicional geral e uma preparação condicional específica da modalidade esportiva escolhida.

CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS

Embora cada esporte tenha sua estrutura específica de rendimento e cada indivíduo tenha sua própria estrutura, o que produz uma grande variabilidade entre indivíduos, há capacidades motoras que são básicas e que precisam ser desenvolvidas durante uma formação a longo prazo. Deve ser lembrado que assim como as habilidades esportivas, o treinamento das capacidades motoras também não deve ser unilateral.

A flexibilidade possibilita uma amplitude máxima de movimentos e garante uma alternância entre a tensão e relaxamento muscular. Musculaturas encurtadas significam não apenas a restrição do movimento, mas também a falta de um relaxamento necessário para que uma contração explosiva seja alcançada. É comum observar esportistas de alto nível com musculaturas encurtadas por falta de um trabalho de flexibilidade nas etapas de formação esportiva.

A velocidade é o fator predominante para a maioria dos esportes. Seria interessante que ela fosse desenvolvida durante a infância e a adolescência através de estímulos para aumentar a frequência e a coordenação dos movimentos.

A capacidade aeróbia regula diretamente o rendimento nos esportes de longa duração (de resistência) e também facilita a recuperação após os esforços físicos, sendo portanto um pré-requisito para executar treinamentos longos, pois permite uma recuperação mais rápida.

A força máxima é uma capacidade básica para todos os esportes de força e potência, porém sua melhora deveria acontecer primariamente através da coordenação inter e intramuscular, já que a hipertrofia muscular resultaria em um aumento indesejável de peso corporal. A melhor resposta ao estímulo da força é alcançada após a fase puberal; antes disso, alterações positivas deverão ser realizadas através de ganhos neurais.

A coordenação, capacidade motora coordenativa básica para qualquer ato motor e relevante para todos as modalidades esportivas, deveria ser preocupação em todas as etapas da formação do esportista, especialmente na fase do treino básico durante a construção do repertório motor. Ela permite não apenas a eficácia do movimento, mas sobretudo a aprendizagem de novas habilidades no futuro, além do

refinamento das já existentes. Já há algum tempo o termo “capacidades coordenativas” vem sendo utilizado para substituir o termo “destreza”, que significa a capacidade de executar movimentos complexos que exigem níveis elevados de coordenação. Como o termo designava uma enorme multiplicidade de habilidades motoras, tanto no esporte como nas atividades diárias, dificultava a sua ação diferenciada como aquela que ocorre nas habilidades motoras específicas dos esportes. As capacidades coordenativas são capacidades determinadas essencialmente por componentes onde predominam os processos de condução nervosa, isto é, os processos de organização, regulação e controle do sistema nervoso central, e formam praticamente a base para a aprendizagem, execução e domínio dos gestos técnicos. O componente técnico do treinamento é determinado preponderantemente pelas capacidades coordenativas, porque elas se fundamentam na elaboração da informação pelos analisadores táteis, visuais, estático-dinâmicos, acústicos e cinestésicos, que informam sobre a posição da cabeça, a aceleração do corpo ou de suas partes, pelos sons e ruídos e pelas tensões musculares. Elas ainda permitem o controle da execução do movimento e permitem executar ações motoras de forma mais correta e econômica, de reagir com rapidez em diversas solicitações, ou de manter o equilíbrio e ainda executar gestos com diferentes ritmos. As capacidades coordenativas são pressupostos para a aprendizagem de novas habilidades motoras, ou de técnicas esportivas, e têm um papel decisivo para posterior “polimento” das mesmas técnicas.

Finalmente, a formação de um esportista deveria compreender todas as experiências de aprendizagem – cognitiva, psicomotora e afetiva, que são planejadas, dirigidas e patrocinadas por pessoas que têm compromisso com a educação. A criança e o jovem, suas necessidades, interesses e emergente auto-imagem, são o ponto central ao redor do qual a formação esportiva deverá ser desenvolvida.

REFERÊNCIAS

BENTO, J. O. A criança no treino e desporto de rendimento. *Kinesis*, v. 5. n. 1, p. 9-35, 1989.

EDGINTON, S.; EDGINTON, C. R. *Youth programs: promoting quality services*. Champaign: Sagamore, 1994.

HUGHSON, R. Children in competitive sports: a multidisciplinary approach. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*, n. 11, p. 62-72, 1986.