

Processo competitivo na Infância e na Adolescência



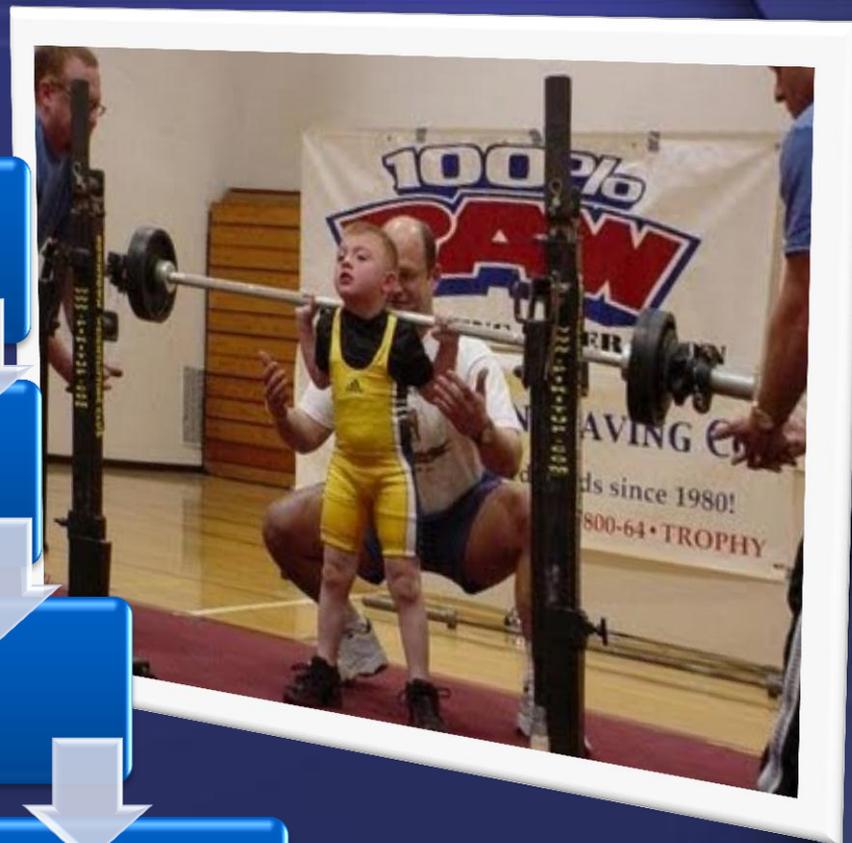
Revisão e aprofundamento metodológico na formação do sportista

Mais do que Biológico, é um processo cultural – mais amplo

Rever meios/métodos de treinamento

Tempo mais favorável de fazê-lo

Características do crescimento/desenvolvimento





Ciência
(teórico)



Treinador
(prático)



É preciso mudar conceitos:



Modelos e referência em treinamento de adultos



Vitória – a principal referência de pais, dirigentes, público e treinadores



Interesses/motivações dos adultos aos jovens – (auto-estima)



Crescimento/desenvolvimento – segundo plano; valorização da ação



Não há diferença entre expectadores – esporte de adultos ou jovens

Possibilitar à criança a prática de vários esportes para que ela faça suas próprias escolhas





**Crescimento é irregular...
Toda criança dedicada ao esporte chegará ao alto nível?**

Devem se beneficiar do esporte:

**Sentir alegria
Fazer amigos
Aprender habilidades esportivas**



Objetivos dos programas de esportes para crianças e jovens

Desenvolver competências motoras

Ensinar cooperação

Desenvolver aptidão física

Desenvolver senso de realização e autoconceito positivo

Desenvolver interesse e desejo de continuar praticando esportes durante toda vida

Desenvolver identidades fortes e saudáveis

Ajudar a desenvolver independência

Promover e transmitir os valores da sociedade

Contribuir para o desenvolvimento moral

Ter alegrias e diversões

Desenvolver competências sociais

Ajudar a reunir a família

Dar oportunidades de aprendizagem física-afetiva, entender e expressar emoções, imaginação e apreciação do que o corpo é capaz de fazer

Desenvolver velocidade, força, resistência, coordenação e flexibilidade

Desenvolver habilidade de liderança

Desenvolver autoconfiança e estabilidade emocional, tomar decisões e aceitar responsabilidades

Ensinar o espírito esportivo

Desenvolver iniciativa

Ensinar a competir

Ajudar a conhecer suas capacidades pela cooperação com os outros

Ajudar a combater a criminalidade*

Dar oportunidade de ascensão social*

Ajudar a evitar ingresso precoce de crianças e adolescentes no mercado de trabalho*

*Não fazem parte da lista para países de primeiro mundo.

O quanto a criança gosta determinará o tempo que desejará continuar treinando



Direito de não ser campeã!

Direitos da criança no esporte

1. Direito de participar em esportes
2. Direito de participar em um nível compatível com a capacidade e maturidade de cada criança
3. Direito de ter liderança qualificada de um adulto
4. Direito de participar como criança e não como adulto
5. Direito de tomar decisões da sua participação esportiva
6. Direito de participar de um ambiente seguro e saudável
7. Direito de ter preparação apropriada para a participação nos esportes
8. Direito de ter igual oportunidade de lutar para o sucesso
9. Direito de ser tratado com dignidade
10. Direito de se divertir no esporte

(Barbanti, 2005)



As mãos feridas ao fim dos exercícios demonstram que, para participar de competições, as crianças pagam preço alto



O rigor é tamanho na escola de Pequim, que alguns professores se parecem com sargentos comandando soldados num quartel



Embora sentindo muita dor, a menina se submete ao impressionante exercício para adquirir mais elasticidade muscular



Um grupo de garotas se examina. Procuram ferimentos provocados em seus braços e pernas pelo árduo esforço físico

O verdadeiro valor do esporte está no processo:
Participação;
Treinamento;
Competição;



Só alguns serão atletas de elite, mas todos podem ser bons esportistas
(Barbanti, 2005)

Padrão de Esporte Ideal – saudável para crianças e adolescentes



Aulas diárias de Educação Física nas escolas. Inclusão de exercícios vigorosos.



Prática semanal de esportes



Brincar (jogos infantis) e interagir com outras crianças



Passar menos de duas horas diárias em frente às “telas”



Passear semanalmente com a família



Realizar tarefas domésticas



Receber exemplos positivos

(Barbanti, 2005)

Competição desleal é uma forma de fazer a criança desistir do esporte



Considerar ainda...

Pressão competitiva

Diferenças de maturação – mesmo entre meninos e meninas

Maturação precoce – vantagens para o esporte

Idades para competir?

Duração do treino e frequência semanal de acordo com a idade.

Idade	Duração do Treino	Frequência Semanal	Total por Semana
Até 10 anos	1 hora	3 – 4 dias	3 – 4 horas
Até 14 anos	1½ hora	4 – 5 dias	6 – 7 ½ horas
15 anos em diante	2 horas	6 dias	12 horas

Atitudes a evitar:

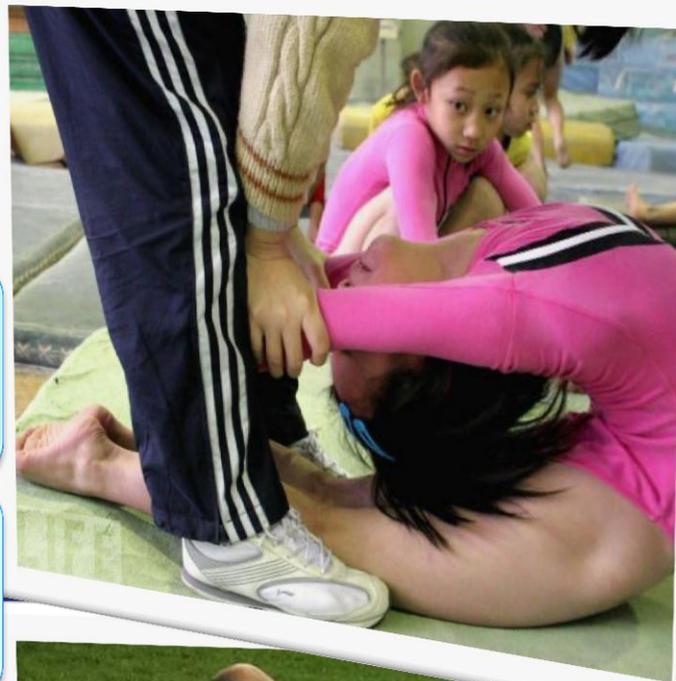
Pensar que um futuro campeão já deve sê-lo desde a infância...

Ser campeão implica em dor, sacrifício e abnegação e portanto, desde criança deve habituar-se a tais sensações...

Toda criança quando devidamente treinada pode se tornar num campeão...

Treinar o que é específico da modalidade...

Encarar os adversários como inimigos que devem ser abatidos...



Referências consultadas:

BARBANTI, V.J. Formação de esportistas. Barueri: Manole, 2005.

BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2003.

FILIN, V.P. Desporto juvenil: Teoria e metodologia/Adaptação científica (Trad. Antonio Carlos Gomes) 1ª ed., Londrina: Centro de informações esportivas, 1996.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

GROSSER, M.; BRUGGEMANN,P.; ZINTIL, F. Alto rendimento desportivo: Planificacion y dessarolo. Barcelona: Martinez roca, 1989.

MARCONDES, E. Crescimento Normal e Deficiente. 3a ed. São Paulo, Savier, 1989.