

O ADOLESCENTE INICIANTE AO ESPORTE DE RENDIMENTO

The teen beginners to the high performance sport

Guilherme Locks Guimarães^{1 2}
Rodolfo Alkmim Moreira Nunes^{2 3}

RESUMO

Por entender que o atleta deve pertencer à ordem dos fins, e não dos meios de um treinamento esportivo. Por ficar caracterizado que treinadores de equipes com atletas entre os 11 e os 15 anos de idade, em geral, não levam em consideração a etapa biopsicossocial vivenciada por estes na escolha das ações que compõem a sua intervenção pedagógica. Organizou-se esta revisão de literatura com o objetivo de apontar algumas características biopsicossociais que constituem o jovem iniciante ao esporte de rendimento e as relações dessas com o processo de treinamento. O período dessa busca foi localizado entre os anos de 1984 e 2013. As palavras-chave empregadas na busca por meio eletrônico foram esporte, desporto, treinamento, adolescente, jovem, púbere, puberdade e lesões, bem como suas versões em língua inglesa. Realizou-se pesquisa em livros e artigos de periódicos impressos a respeito da aprendizagem do movimento humano, sobretudo, por se tratar de iniciantes ao esporte de rendimento. Conclui-se que ao acompanhar um adolescente no processo de treinamento do esporte de rendimento o treinador assume uma grande responsabilidade social.

Palavras chave: adolescente, púbere, esporte de rendimento, treinamento esportivo.

¹ Professor de Educação Física - guilocks@yahoo.com.br

² Laboratório do Esporte (LABES) do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

³ Professor de Educação Física e Medicina

ABSTRACT

By understanding that the athlete must belong to the order of ends and not of the means of a sports training. By staying featured to coach teams with athletes between 11 and 15 years old in general do not take into consideration the biopsychosocial stage experienced by these in the choice of stocks that make up their pedagogical intervention. Was organized this literature review that points out some biopsychosocial characteristics that constitute the young beginner to the high-level sport and the relationship of these with the training process. The period of this search was located between 1984 and 2013. The keywords used in the search were electronically sport, training, teen, young, pubescent, puberty and injuries as well as their English versions. We conducted research in books and articles printed journals about learning human movement, mainly because it is beginners to the high-level sport. We conclude that the follow a teenager in the high-level sport training process the coach takes a great social responsibility.

Key words: adolescent, pubescent, high-level sport, sporting training

INTRODUÇÃO

O princípio que fundamentou este estudo foi o saber cuidar^{1,2}. Isso quer dizer que no cuidar do outro estão os valores e as atitudes que devem nortear o treinador no seu existir e na sua prática pedagógica. Logo, para que isto se realize, entende-se que o atleta deva ser um valor absoluto, não um valor instrumental: ele pertence à ordem dos fins, e não dos meios³.

Defende-se que a formação do atleta seja realizada de forma a respeitar a etapa biopsicossocial que o mesmo está vivendo. Já que dados emersos de uma pesquisa demonstram que os treinadores de voleibol das categorias mirim de 11 a 13 anos e infantil até 15 anos apresentavam dificuldade em entender no que o conhecimento do fenômeno adolescência e do processo pubertário poderia auxiliá-los no desenvolvimento do treinamento esportivo de suas equipes⁴. Ressalta-se que esse fato, já havia sido registrado em outros estudos^{5,6,7}.

Reforça-se a importância de estudar a prática do esporte de rendimento nesta faixa etária, diante do argumento que as crianças compõem a maior população de praticantes do esporte⁸. Informa-se que os autores empregam o termo criança para pessoas até os 18 anos de idade.

O fenômeno apontado, isto é, que o maior número de atletas do esporte de rendimento se encontra na faixa até 18 anos, pode ser verificado pela redução do número de equipes que disputam os campeonatos da Federação de Voleibol do Rio de Janeiro (FVR) e da Federação de Futsal do Estado do Rio de Janeiro (FFSERJ), após a divisão infanto-juvenil, composta por atletas de até 17 anos de idade.

Desse modo, propõe-se pensar acerca do treinamento esportivo de atletas entre os 11 e 15 anos de idade. Com o intuito de maior clareza e para delimitar o presente trabalho, dividiu-se este estudo nos campos do fenômeno da adolescência e do processo pubertário do ser humano e suas relações com o treinamento esportivo. Fazem-se, também, algumas considerações a respeito do contexto do esporte de rendimento, baseados em modelo apresentado por Böhme⁹, do processo de treinamento para essa faixa etária.

Para embasar as considerações a respeito do problema proposto, o treinamento de adolescentes no âmbito do esporte de rendimento, fez-se uma pesquisa bibliográfica¹⁰.

O período dessa busca foi localizado entre os anos de 1984 e 2013. Estão fora desta faixa cronológica os livros de Tanner³⁶ e Teodorescu²⁴, por serem considerados clássicos em suas áreas de atuação. A pesquisa abrangeu 59 livros e 39 artigos sobre o tema. Destes, aproveitou-se textos de 29 livros e 28 artigos.

As palavras-chave empregadas na busca por meio eletrônico foram esporte, desporto, treinamento, adolescente, jovem, púbere, puberdade e lesões, bem como suas versões em língua inglesa. Realizou-se fecunda pesquisa em livros e artigos de periódicos impressos a respeito da aprendizagem do movimento humano, sobretudo, por se tratar de iniciantes ao esporte de rendimento.

Escreveu-se este estudo com o intuito de colaborar para a construção de conhecimento que coloque o atleta adolescente iniciante à prática do esporte de rendimento como o fim dos procedimentos pedagógicos empregados pelos treinadores no processo de treinamento esportivo.

ADOLESCENTE INICIANTE AO ESPORTE DE RENDIMENTO

O Contexto do Esporte de Rendimento

A "Lei Pelé"¹¹ dispõe que o esporte de rendimento tem caráter competitivo e visa a resultados. Isso significa que é uma atividade com características marcantes de agonismo e, que supõe uma atenção persistente, um treinamento apropriado, esforços assíduos e uma vontade de vencer¹², indicando que o nosso adolescente, para se tornar um atleta do esporte de rendimento, deverá se inscrever em um processo de treinamento esportivo.

O esporte de rendimento objetiva desenvolver ao máximo o potencial do atleta, adaptando-o às exigências e especificidades do esporte, e não o contrário; visa à competição, entendida como um processo para identificar o vencedor, o melhor, submetendo os atletas a treinamento, isto é, repetição sistemática de habilidades motoras e técnicas específicas do esporte¹³.

Entende-se que essa caracterização do esporte de rendimento leva o adolescente iniciante a esta modalidade de esporte a participar também de um processo de treinamento a longo prazo, que varia entre as diversas modalidades esportivas, em média, a duração é de seis a dez anos⁹. Mais adiante serão feitas algumas conjecturas a esse respeito.

Iniciantes

Para os efeitos deste estudo, iniciantes são aqueles que estão começando uma prática mais elaborada, obedecendo a uma programação de treinamento mais rigorosa, projetando, talvez, a participação em competições oficiais no futuro. Estes são novos na prática do esporte, e envolvidos na aprendizagem da execução de suas técnicas básicas, de modo que possam sentir o simples prazer de praticar ou participar de competições institucionais, considerando futura aspiração profissional¹⁴.

Adolescentes

Entende-se para os efeitos deste estudo, como iniciantes os atletas que pertencem às divisões mirim e infantil, também denominadas em alguns entes federativos de "sub 14 e 16", isto quer dizer que os atletas foco do presente estudo têm entre 12 e 15 anos de idade. Segundo o relatório da UNICEF¹⁵ e o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)¹⁶, as pessoas que compõem essas equipes estão na etapa da vida denominada adolescência.

A literatura especializada em psicologia do desenvolvimento destaca a temática da adolescência como um período sociocultural que se prolonga por vários anos, caracterizado pela transição da infância para a adultez, além de sugerir que os adolescentes necessitam, sobremaneira, de um tempo para integração dos elementos de identidade^{17,18,19,20}.

A identidade é constituída através de diversas formas de diálogo com os outros. Desse modo, é indicado que na interação com as diversas instituições que dão forma a sociedade, por exemplo, família, escola, grupos de pares e, nos arriscamos a acrescentar uma equipe desportiva, o adolescente assimila valores para viver como membro de uma comunidade²¹.

Reforça-se o argumento relativo à participação de adolescentes em equipes esportivas^{8,22,23,24}, já que há o entendimento de ter o grupo um papel importante no desenvolvimento psicológico desses, as relações entre os pares estão relacionadas à aceitação, à autoestima e à motivação, porém, desenvolvimento de caráter, liderança e espírito esportivo não ocorrem pela simples participação. Esses benefícios geralmente acompanham uma supervisão adulta competente de líderes que entendem os adolescentes e sabem como estruturar programas que forneçam experiências positivas de aprendizagem. Logo, pode-se afirmar que um atributo importante para tornar-se um líder qualificado de esportes infanto-juvenis é a capacidade de entender a psicologia de atletas jovens^{8,22,25,26}.

Por isso, pensa-se ser necessário levantar a questão da participação e das pressões exercidas pelos adultos sobre os adolescentes integrantes de equipes esportivas. Já que, Nideffer²⁷ enfatiza a importância do comportamento de responsáveis, dirigentes e técnicos na condução do processo de treinamento, quando se trata de atletas jovens. Como reforço a este argumento, outros autores^{28,29} pontuam que uma participação exagerada por parte dos pais pode causar efeitos negativos no desenvolvimento da personalidade da criança.

Ressalta-se que a adolescência caracteriza-se, também, por profundas modificações biofísicas no ser humano. Nesta fase da vida do ser humano ocorre um fenômeno de ordem fisiológica, que independe da história ou cultura de onde se dá, e faz parte do calendário maturativo da espécie humana e denomina-se processo pubertário^{20,30}.

O Processo Pubertário

Com o intuito de aprofundar a relação entre adolescência e processo pubertário chamam-se a atenção de que durante esta etapa (adolescência) o ser humano vivencia três processos interativos: crescimento, maturação e desenvolvimento³¹, que, embora se processem simultaneamente e de forma intrincada, são distintos e com características biológicas próprias.

Resultados obtidos em pesquisa realizada com jogadoras de voleibol apontaram que 25 atletas com até treze anos entre trinta, e 26, até quinze anos, de uma amostra de 31 que participaram do estudo, se declararam púberes⁵. Dados semelhantes emergem da pesquisa com praticantes de natação da mesma faixa etária⁷. Entende-se que esses dados indicam que o conhecimento dos processos de maturação humana tornam-se crucial para o êxito do trabalho do treinador.

A análise desses dados nos remete ao fato de que as competições no âmbito do esporte de rendimento são tradicionalmente organizadas através da divisão por faixa etária. Isso, provavelmente, colocará atletas que vivenciam momentos diferentes de maturação biológica no mesmo processo de treinamento, o que reforça o argumento da necessidade do domínio e aplicação deste conhecimento na intervenção dos treinadores, já que, a aplicação de forças inadequadas ao momento de desenvolvimento pode acarretar sérias conseqüências para o organismo humano^{32,33}.

Essa assertiva, de que a aplicação de forças inadequadas ao momento de desenvolvimento pode acarretar sérias consequências para o organismo humano, também é reforçada pela literatura específica que registra a ocorrência de contusões, fraturas, luxações, hérnias discais, lesões por esforços repetitivos e rupturas de menisco e ligamentos cruzados em atletas jovens^{34,35,36,37}. Isso indica que o aprofundamento do conhecimento dos processos de maturação biológica torna-se de máxima importância para o prosseguimento do presente estudo.

O estágio de maturação biológica pode ser estimado a partir da idade óssea, morfológica e sexual. Os indicadores mais utilizados são: a idade esquelética e o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários³⁸.

A maturação óssea é amplamente reconhecida como o melhor indicador isolado de maturidade biológica e pode ser aplicada como medida avaliativa desde o nascimento até cerca dos 17-18 anos de idade³⁹. A maturação óssea é determinada através de avaliação do desenvolvimento das epífises dos ossos da mão e do punho esquerdos, observadas em radiografia.

Outro método utilizado para entender o momento da maturação biológica da atleta é a avaliação das características sexuais secundárias, que é limitada somente ao período da adolescência. Ela está baseada na observação de mudança da voz, idade da menarca, desenvolvimento dos órgãos genitais no homem e da mama na mulher, pêlo púbico e axilar^{38,39,40}.

Sugere-se, ainda que enfatize ser pobre na discriminação das categorias, que a análise da presença ou ausência e das características dos pelos axilares pode ser um bom método de determinação de maturação biológica, uma vez que estes surgem, geralmente, pela primeira vez cerca de dois anos depois do começo do crescimento do pelo púbico⁴¹. Diante das dificuldades que as condições logísticas dos clubes impõem ao trabalho dos treinadores dos atletas desta faixa etária, parece que a observação dos pelos axilares seja um método possível de ser utilizado como modo de avaliar o momento maturacional do atleta.

Assim, ao pesquisar a literatura que trata do fenômeno da puberdade, deparou-se com o emprego frequente da expressão adolescência. Isso parece justificar o título deste estudo: o adolescente iniciante ao desporto de rendimento.

Treinamento Esportivo

Ao escrever-se, anteriormente, que seriam feitas algumas conjecturas a

respeito do treinamento esportivo para essa população, nos baseamos no fato de que não existe uma real teoria deste fenômeno⁴², e fundamenta-se isso na ausência de propostas para o treinamento de crianças e adolescentes. Diante deste impasse, resolveu-se apresentar algumas definições de treinamento desportivo que nortearam nosso estudo:

é um processo pedagógico complexo, com aspectos muito variados, e que possui uma forma específica de organização que o transforma em uma ação sistemática, complexa e global sobre a personalidade e sobre o estado físico de um indivíduo (VERCHOŠANKIJ)⁴³

é um processo com o qual se procura atingir um determinado nível de desempenho, que é resultado da interação de parâmetros condicionais, coordenativos, psíquicos e de valores humanos (MARTIN)⁴⁴

é a realização de uma unidade entre: a educação da pessoa do atleta, a formação da condição física, a habilidade motora e a tática. Pois, esses, enquanto fatores do desempenho desportivo formam um conjunto indivisível (SAB)⁴⁵.

Ao que nos é dado parecer, estas três definições nos fazem entender que o processo de treinamento desportivo é o produto da interdisciplinaridade⁴⁶ de diversos campos de saber e de diversas disciplinas que intervêm sobre o organismo humano na forma de exercícios ginásticos, jogos desportivos, ambiente cultural, qualidades psíquicas e valores.

Pensa-se que seja importante e, isto, é apodíctico, ressaltar que entre as capacidades excitáveis que o organismo humano oferece a um processo de treinamento desportivo, existem algumas que são condicionadas pela herança genética do mesmo^{30,39}. Isso evidencia que poderão ter desenvolvimento insignificante, independente da qualidade dos estímulos recebidos, o que indica a necessidade de individualizar as intervenções.

Recorda-se que este estudo trata de atletas iniciantes ao esporte de rendimento, e uma característica deste tipo de esporte é a detecção de talentos¹³. Assim sendo, a formação de futuras gerações para as diversas modalidades e níveis de competição esportiva depende do treinamento a longo prazo no qual os jovens atletas são submetidos, realizados de forma sistemática e planejada⁹.

O treinamento a longo prazo é realizado de forma sistemática, exercendo um papel fundamental nos processos de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos, os quais ocorrem concomitantemente, através de um processo de

avaliação e acompanhamento constantes do desenvolvimento do desempenho esportivo do jovem atleta⁹.

Desse modo, vale-se de Böhme⁹, que cita Barbanti, Harre, Karl, Joch, Martin, Schnabell *et. al.* e Weineck para sugerir que o treinamento para o esporte de máximo rendimento fundamenta-se num processo de longo prazo que se divide em três estágios:

- primeiro estágio: formação básica geral – tem por objetivo o desenvolvimento das capacidades coordenativas, despertar interesse e melhorar as ações de desempenho em treinamento e competição e o conhecimento do desporto escolhido.
- segundo estágio: treinamento específico – tem por objetivo desenvolver a longo prazo o desempenho específico da modalidade escolhida, até um nível que possibilite o treinamento de máximo rendimento. Além disso, busca a estabilização da motivação e a participação, bem sucedida, em competições apropriadas as suas possibilidades de rendimento. Böhme divide este em três etapas: treinamento básico ou de iniciantes, de síntese ou de adiantados e de transição, no qual os aspectos que embasam o desempenho devem ser apoiados no desenvolvimento das capacidades condicionais.
- terceiro estágio: treinamento de alto nível – tem como característica a disponibilidade máxima do emprego da técnica esportiva durante o evento competitivo e a manutenção do rendimento e possível desenvolvimento.

Assim, por se estar de acordo com essa classificação buscaram-se na literatura especializada conhecimentos a respeito do que foi indicado como objetivo para os dois primeiros estágios, sendo que no segundo, somente, as duas etapas iniciais, já que se entende a última e o terceiro estágio como parte do treinamento de atletas formados e não de iniciantes.

Deste modo, partiu-se do princípio que o objetivo de um programa para a aprendizagem de técnicas específicas de um jogo esportivo deve proporcionar ao atleta empregar as habilidades motoras que as compõe de modo variável^{47,48}.

Por habilidade motora, entende-se uma série de movimentos voluntários do corpo humano designados para atingir um objetivo especial⁴⁹. Por outras palavras, e mais especificamente, a habilidade motora é um padrão de movimento fundamental, adaptado para uma atividade específica ou objetivo e, geralmente, está relacionada com um determinado esporte⁵⁰.

Assim, para alcançar o estágio que permite ao atleta empregar as habilidades motoras de modo variável, tanto o atleta iniciante quanto o de alto rendimento deve passar por algumas fases de aprendizado: a primeira, denominada coordenação grosseira; a segunda, coordenação fina, a terceira, automação ou emprego em condições de variabilidade⁵¹.

Parece importante ressaltar que estas fases não são comuns a todos os desportos. São meramente classificatórias e, não existe nenhum sinal que faça entender que o iniciante tenha atingido o final de uma delas e esteja pronto para passar a outra. Elas devem ser entendidas, somente, como base metodológica⁵¹.

Formação básica geral

O primeiro estágio proposto é denominado formação básica geral e tem como objetivo, entre outros, o desenvolvimento das capacidades coordenativas. Neste, ocorrerá à primeira fase, o desenvolvimento da coordenação grosseira⁵¹.

Para organizar a apropriação dos movimentos que constituem a habilidade motora desportiva, sugere-se dividir o processo de aprendizagem e treinamento desta, para a sua utilização como técnica desportiva, em duas etapas: a primeira denominada aquisitiva⁵², que se inicia com a aprendizagem da habilidade motora específica, para que esta seja atingida é necessária à repetição freqüente desta, segundo um *optimum* biomecânico, controlando-se os fatores de distúrbio e propiciando as melhores condições ambientais, o que não significa valer-se somente do método analítico ou parcial.

Aqui, pensa-se que cabe um alerta, já que, ainda, resiste a ideia de que a ação motora represente uma cadeia de relações de natureza reflexa condicionada, que se fixará através do estabelecer-se de oportunas ligações interneurais. Ao invés disso, a construção de uma habilidade motora em cada uma das suas etapas é uma atividade psicomotora concreta e não passiva⁵³.

Por este motivo, para os atletas iniciantes, um trabalho fatigoso e repetitivo baseado no método analítico ou parcial poderá tornar pouco claro o objetivo deste, o que, seguramente, lhes dificultará o pensar nas ações a serem desenvolvidas durante o jogo. Deste modo, torna-se necessário repensar a formação da técnica específica de jogo, valorizando o treino da regulação e controle do movimento num quadro de exigências que influenciem de forma mais efetiva esta componente⁴⁸.

Para alcançar este objetivo, apresenta-se a segunda etapa, denominada aplicativa⁵², na qual as habilidades motoras do esporte devem ser executadas em condições de variabilidade intencional, o que permitirá o refinamento dos processos de controle e maior disponibilidade de emprego das técnicas no jogo desportivo. Sugere-se, para que isto se dê utilizar atividades correlatas à atividade desportiva e o próprio esporte.

Julga-se interessante evidenciar que concomitante aos processos de aquisição e aplicação das habilidades motoras na atividade esportiva de responsabilidade do atleta ocorre os de ensino e treinamento por parte do treinador²⁵.

Apesar da ênfase, até aqui, no desenvolvimento das capacidades coordenativas, recorda-se as três definições de treinamento esportivo que utilizamos neste estudo para afirmar-se que um programa de treinamento esportivo, a longo prazo, não se dá somente no campo motor. Os autores^{43,44,45} chamados em causa ao pontuar o nível de tensão e empenho físico no qual ocorre este processo pedagógico, procuram demonstrar que as atitudes do gerente do mesmo, no campo psicossocial, em qualquer estágio do treinamento, são importantes, pois, integram um processo de comunicação com o praticante crucial na construção do desempenho.

Este processo de comunicação objetivará, principalmente, a construção da excelência e da eficácia do emprego das técnicas desportivas. Para tanto, será necessário ao treinador fazer uma preparação cognitiva para as intervenções que realizará, de modo que, estas tenham caráter heurístico e estimulem a motivação intrínseca do praticante. Pontua-se que a expressão preparação é empregada neste parágrafo como a obtenção de conhecimentos relacionados com a atividade e com os atletas⁵⁰.

Assim, ao pensar-se de modo mais detalhado às ações que o treinador deve exercer durante uma sessão de treinamento, percebe-se que essa preparação cognitiva será fundamental para outras atribuições no processo de ensino/aprendizagem das técnicas do esporte, que serão observar, analisar (julgar) e aconselhar⁵⁴. Entende-se que estas fazem parte de um *continuum*, pois não existe observação sem julgamento (valor), e é impossível aconselhar, sem lançar mão dos dois anteriores.

Deste modo, mais do que auxiliar para o êxito da tarefa, saber regular o processo de aprendizagem é uma das competências decisivas no ensino⁵⁵. Por este motivo, a arte de julgar consiste, às vezes, mais em saber de que modo e por que vão sopesados os aspectos na avaliação, isto é, que a intervenção do treinador deva estar relacionada à etapa de desenvolvimento biopsicossocial que o atleta está vivendo^{47,54}, em nosso caso específico a adolescência e a puberdade.

Adverte-se que, em geral, o progresso do desempenho não é linear, após as primeiras ações positivas realizadas, existe um período de insegurança na execução. Isto nos permite inferir que a fadiga produzida pelas atividades do treinamento ou a ansiedade gerada pela competição nesta fase do aprendizado, poderiam levar o aluno a um estado de excitação, que, possivelmente, influiria na execução da técnica desportiva e se constituiria em fator de risco à integridade física do praticante⁵¹, alguns exemplos foram citados, anteriormente.

Os eventos citados, fadiga e ansiedade, podem explicar porque, geralmente, nessa fase não é oportuno que a técnica apreendida seja empregada em condições de competição, porque nestas existem influência de perturbações oriundas da condição do terreno, materiais ou do adversário⁵¹. Outros autores^{56,57} demonstram comungar com esta linha de pensamento ao sugerir de modo decisivo que a competição seja também objeto de adaptação às condições psicossociais dos atletas, isto é, propõem que estas, inicialmente, sejam internas, disputadas entre os pares que compõem a equipe.

Por assim pensar-se, sugere-se que a competição deve ser integrada ao programa de treinamento do mesmo modo como se utilizam os outros conteúdos didáticos, que vão tornando-se, paulatinamente, mais complexos. Com o intuito de dar às competições maior semelhança à realidade, pode-se utilizar todo o cerimonial oficial, placar, árbitro e torcida, estes constituídos por colegas e familiares. Agindo deste modo estar-se-ia estimulando o futuro atleta para realizar o seu desempenho pressionado pelo resultado e, ao mesmo tempo, salvaguardando emocionalmente outros que apesar de estarem inseridos no grupo não possuem características biopsicológicas para tornar-se um atleta do esporte de alto rendimento.

Diante do exposto, sugere-se que o atleta iniciante necessita nesta fase, para construir o seu desempenho, de condições favoráveis para a execução dos movimentos específicos ao desporto. Isto é, ter um ambiente onde a calma e as condições de concentração sejam facilitadas.

Treinamento específico

O segundo estágio proposto por Böhme⁹ é denominado treinamento específico e tem por objetivo desenvolver, a longo prazo, o desempenho na modalidade escolhida, até um nível que possibilite o treinamento de máximo rendimento. A autora divide este em três etapas: treinamento básico ou de iniciantes, de síntese ou de adiantados e de transição, no qual os aspectos que embasam o desempenho devem ser apoiados no desenvolvimento das capacidades condicionais. Este último, conforme se anunciou, não será objeto deste estudo.

Treinamento básico ou de iniciantes

A primeira etapa deste estágio inicia quando se obtém a coordenação grosseira até o momento no qual o atleta pode executar o movimento quase sem erros, isto é, o movimento realizado coincide com seu objetivo⁵¹. Para os mesmos autores a coordenação fina é o resultado desta fase, sem a qual não são possíveis resultados relevantes no esporte.

Deste modo, para progredir no aprendizado e chegar à coordenação fina é necessário ao atleta perceber conscientemente e exprimir verbalmente as informações sensoriais sobre o próprio movimento⁵¹. Reforça-se esta declaração, argumentando que quanto mais elevado é o nível de aprendizagem e maestria, maior é a importância dos processos cognitivos na atividade motora.

É comum que os exercícios empregados em um treinamento sejam escolhidos, simplesmente, porque fazem parte do repertório tradicional da atividade, sem reflexão por parte do treinador, que deste modo pode transcurar aspectos importantes para a formação da habilidade motora ou técnica esportiva. Assim, para a obtenção da coordenação fina somente pode-se considerar como exercício apropriado para o treinamento de um dado esporte aqueles que contribuem efetivamente ao máximo desempenho motor na modalidade^{54,58}.

Recorda-se que a estabilização da motivação para o desempenho é um dos objetivos indicados por Böhme⁹ para esta fase. Logo, a motivação para aprender é muito importante para o processo de aprendizagem. Ocorre, por isto, avaliar exatamente o nível do atleta, e a partir deste manter as motivações durante todo o

tempo do treinamento⁵¹. Com a entrada do atleta na puberdade, o impulso inato para aprender é substituído por uma motivação para a aprendizagem, já que, este entende os conteúdos do treinamento como importantes para alcançar o seu objetivo⁵⁴.

Ainda, sobre a motivação, a linguagem falada é bastante empregada durante o processo de treinamento, sendo muito comum que os treinadores a utilizem como elemento de motivação ou para a explicação dos movimentos (*feed-back*). Por este motivo, e, sobretudo, por existirem controvérsias sobre a validade deste tipo de intervenção, Moser⁵⁹ nos ensina que o treinador ao fazer suas intervenções deve criar condições prazerosas para comunicar o seu *feed-back* externo com o *feed-back* interno do aluno.

Chama-se a atenção para o fato de viver-se uma época na qual a tecnologia exerce um papel muito importante na vida das pessoas. Através dela desenvolveram-se inúmeros produtos que fazem parte de nossas atividades cotidianas. Mas, apesar de todos os avanços tecnológicos no âmbito do treinamento esportivo, o que permite a utilização de uma série de meios auxiliares, como gravações de imagem, análise cinemática dos movimentos e programas de estatísticas, quer-se enfatizar que, a linguagem falada é o principal meio de comunicação entre os seres humanos⁶⁰, logo, será a voz o meio de comunicação por excelência entre o atleta e o treinador durante as suas intervenções.

Treinamento de síntese ou de adiantados

A segunda etapa⁹ proposta neste estágio leva o atleta ao desenvolvimento da coordenação fina. Esta é caracterizada pela obtenção na sua imagem externa de um movimento contínuo e harmonioso originado pelo aperfeiçoamento do processo de coordenação motora. Isso se deve, principalmente, à crescente eficácia dos mecanorreceptores, o que permite maior regulação dos movimentos através das vias aferentes e eferentes^{51,60}.

Sugere-se que a intervenção deverá ser dirigida à construção do conhecimento, por entender que o aluno, neste estágio, tem capacidade para perceber a causa de um movimento equivocado, e para ajustá-lo, necessita de *feed-back* positivo, caso eles sejam eficazes para melhorar o seu desempenho⁶¹.

Ressalta-se, ainda, que se as condições ambientais forem desfavoráveis, será comum às execuções imprecisas da técnica desportiva e, por consequência, rendimento escasso. As condições ambientais desfavoráveis são representadas pelos ambientes interno e externo ao atleta, os quais serão motivos para a inibição do fluxo de informações aferentes e eferentes. Como fatores ambientais internos são citados a fadiga, o medo, o excesso de valor dado ao erro anterior e a vontade de fazer uma grande apresentação. Já, o ambiente externo pode atuar, por exemplo, através do campo de jogo, a iluminação, o pavimento e o equipamento com que será disputada a competição^{8,28}.

Assim, como na etapa anterior, também nesta, os progressos não são contínuos. Existem fases de aceleração, de estagnação e regressão do desempenho. As fases de estagnação e de regressão merecem atenção especial do professor, pois o motivo não está sempre no planejamento equivocado das atividades ou falta de motivação do atleta. A causa pode estar no estágio do desenvolvimento biopsicossocial do praticante, por exemplo, os ritos de passagem psicossociais da criança à adolescência, e dessa à adultez e/ou os processos biológicos da puberdade⁵⁴.

Em relação aos processos biológicos o crescimento corporal acelerado, próprio do período pubertário, pode contribuir para uma diminuição do nível de coordenação motora obtido e o desempenho perde a eficácia⁵³. Caso seja detectado o fenômeno do estirão como causa do desempenho irregular, o treinamento nesta fase deve se ater mais a aperfeiçoar o repertório motor existente do que desenvolver novas técnicas desportivas.

Pelo exposto, e por estar, ainda, em construção a estabilização da habilidade motora e a sua utilização como técnica desportiva, entende-se que o praticante pode não apresentar facilidade para integrar os conceitos de tática de equipe à sua atividade desportiva. Devendo-se, portanto, nesta fase, através do jogo, desenvolver, sobretudo, o raciocínio tático individual para posteriormente incorporá-lo ao coletivo.

A GUIA DE CONCLUSÃO

Entende-se que a função do treinador esportivo é semelhante àquela do professor no que tange à educação de uma pessoa, o que instala o requisito de que

as atividades didáticas que compõem um processo de treinamento esportivo sejam capazes de coadjuvar positivamente com as outras relacionadas ao desenvolvimento biopsicossocial da mesma, isto é, um ato pedagógico.

Propõe-se, para tanto, que além do conhecimento das ações motoras e táticas específicas do esporte é necessário ao treinador levar em consideração o fato de que seus atletas estão vivendo um ritual de passagem marcado pelos fenômenos da adolescência e da puberdade.

Deste modo, pontua-se que para desenvolver um treinamento que beneficie o atleta na sua dimensão biofísica, o treinador deve ter conhecimento do estágio de maturação deste. O que indica a necessidade de individualizar, sempre que possível, suas intervenções.

Escreveu-se, também, que o atleta apresenta condicionamentos genéticos que fixam, *a priori*, os limites do rendimento biofísico, o que em algumas situações impossibilita a obtenção do desempenho necessário para um resultado apropriado ao esporte de rendimento^{30,39}. Isto nos remete a dimensão psicossocial do atleta iniciante. Já que, fracassar nestes momentos iniciais da vida pode ter um efeito duradouro sobre o conceito de si.

Pontua-se que nesta etapa de sua vida esportiva o atleta ainda não é totalmente seguro dos seus movimentos. Este fato pode gerar imperfeições em sua resposta motora. Porém, pensa-se que o conhecimento adquirido e o desempenho consciente de ações pertinentes à sua atividade esportiva, permitem ao atleta verbalizar suas dificuldades, auxiliando, assim, o treinador na superação dos problemas. Logo, parece-nos importante que este saiba apreciar esta ajuda, que gera para o treinamento um ambiente de cooperação.

Lembra-se que a denúncia do erro não deflagra um processo de ajustamento. Como exemplo, reporta-se a uma situação comum em sessões de treinamentos desportivos: o treinador que indica insistentemente para o atleta o erro cometido, sem, muitas vezes, explicar-lhe como evitá-lo.

Sugere-se que a competição seja modulada de acordo com as possibilidades de sucesso dos atletas, como exemplo, cita-se às modificações às regras do campeonato mirim da Federação de Voleibol do Rio de Janeiro, que tem por objetivo a formação de maior número de atletas, para tanto, em cada partida, a equipe tem que utilizar no mínimo dez atletas e, estes devem participar de pelo menos um set. Outro exemplo é dado pela Federação de Judô do mesmo Estado, que proíbe a

execução de alguns golpes em competições de jovens dado o alto teor lesivo destes.

Insiste-se para que as tarefas e o ambiente que constituem o processo de treinamento esportivo sejam relacionados ao bem estar da pessoa do atleta. Desse modo, enfatiza-se que ao encaminhar um adolescente para o esporte de rendimento o treinador assume uma grande responsabilidade social.

REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

- 1- BOFF, L. Saber cuidar, ética do humano, compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.
- 2- DEMO, P. Saber pensar. 2 ed. Col. "Guia da escola cidadã"; v.6. São Paulo: Cortez; Instituto Paulo Freire, 2001.
- 3- MONDIN, B. Definição filosófica da pessoa humana. Bauru: EDUSC, 1998
- 4- GUIMARÃES, GL.; MOURÃO, L.; PALMA, A de O. ; SANTOS,RFdos. Treinamento de equipes mirins e infantis femininas: a concepção dos treinadores de voleibol do estado do rio de janeiro. Pensar a prática. v. 12.nv. 1, 2009. Disponível em <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/5571/5346>>, acesso em 22/09/2013.
- 5- SILVA, G do V.; GUIMARÃES, GL; OLIVEIRA JUNIOR, AVde. Estudo da maturação sexual das atletas de volei feminino do Estado do Rio de Janeiro (apresentação oral). In: I CONGRESSO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO. Campinas - SP: Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 2005. Cd rom. Campinas - SP: Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 2005
- 6- VILLAR, R.; ZÜHL, CA. Efeitos da idade cronológica e da maturação biológica sobre a aptidão física em praticantes de futebol de 13 a17 anos. Motricidade. v.2. n.2, p. 69-79, 2006. Disponível em: <http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2006_vol2_n2/v2n2a02.pdf>, acesso em 4/10/2013
- 7- CABRAL, V.; MANSOLDO, AC.; PERROUT, J. Maturação sexual e desempenho físico em nadadores de 11 a 14 anos de idade. Efdportes (revista digital).a. 12. n. 116, Buenos Aires, Enero, 2008. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd116/maturacao-sexual-e-desempenho-fisico-em-nadadores.htm>> acesso em 4/10/2013.
- 8- WEINBERG, RS. ; GOULD,D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2ºed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- 9- BÖHME, MTS. O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. Revista Brasileira de Ciências do Desporto. v. 21. nº2 e 3. p. 4-10, jun, 2000.
- 10- GIL, AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5 ed. Atlas. São Paulo, 2010.
- 11- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lex: Nº 9.615, de 24 de março de 1998. CAPÍTULO III. DA NATUREZA E DAS FINALIDADES DO DESPORTO (LEI PELÉ)
- 12- CAILLOIS, R. Os jogos e os homens. Lisboa: Edições Cotovia, 1990.
- 13- TANI, G. Esporte, educação e qualidade de vida. In: MOREIRA, WW.; SIMÕES, R. Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: UNIMEP, 2002. p. 103-116.

- 14- BATISTA, LA. Sports biomechanics: readings and research. In: SILVA, MC.; MALINA, RM. (org.). Children and youth in organized sports. Coimbra: Coimbra University Press, 2004. p. 225 - 243
- 15- FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA [UNICEF]. Situação mundial da infância 2011. (Cap. I.). New York: UNICEF, 2011
- 16- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lex: N° 8069, 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente
- 17- ERIKSON, EH. Identidade, juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1976
- 18- LIDZ, TA. Pessoa, seu desenvolvimento durante o ciclo vital. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983
- 19- PALACIOS, J. O que é adolescência. In: COLL, C.; PALACIOS, J.; MARCHESI, A. (org) Desenvolvimento, psicologia e educação: Psicologia evolutiva. v. 1. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004
- 20- FELDMAN, RS. Introdução à psicologia. 6 ed. Rio de Janeiro: Editora Mc Graw-Hill, 2006
- 21- ROBLES VÍLCHES, MC. Investigaciones internacionales sobre la implicación cívica de adolescentes y jóvenes. Ciudadanos adolescentes en la era digital. REIFOP, v.14. n.2, 2011, p. 71-79. Disponível em: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1311954482.pdf, acesso em 2/10/2013.
- 22- PAYNE, GV.; ISAACS, LD. Desenvolvimento motor: uma abordagem vitalícia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007
- 23- SCHWAB, KA., WELLS, MS.; ARTHUR-BANNINGS. Experiences in youth sports: A comparison between players' and parents' perspectives. Journal of Sport Administration & Supervision v.2. n.1. abril, 2010, p. 41-51. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/2027/spo.6776111.0002.106>>, acesso em 25/09/2011
- 24- TEODORESCU, L. Teoria e metodologia dei giochi sportivi. Roma: Società Stampa Sportiva, 1981
- 25- MARQUES, A. Desporto: ensino e treino. In: TANI, G; BENTO, JO.; PETERSEN, RDde S. (ed.). Pedagogia do desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 142-153.
- 26- GONÇALVES, CA.; COELHO E SILVA, MJ.; CRUZ, J.; FIGUEIREDO, A. Efeito da experiência do treinador sobre o ambiente motivacional e pedagógico no treino de jovens. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.24, n.1, jan-mar, p. 15-26, 2010. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16743>, acesso em 5/11/2013.

- 27- NIDEFFER, RM. La preparazione psicologica. Rivista di Cultura Sportiva SDS, Roma, nº 40 – ott-dic. 1997, p. 2- 6
- 28- SAMULSKI, DM. Psicologia do esporte. Barueri: Manole, 2002
- 29- CRATTY, JB.; PIGOTT, RE. Psicologia dello sport. Roma: Società Stampa Sportiva, 1988.
- 30- RÉ, AHN. de. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. Motricidade. v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011. Disponível em: http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011_vol7_n3/v7n3a08.pdf, acesso em 11/11/2013
- 31- MALINA, RM. Growth and maturation: basic principles and effects of training. In: SILVA, MC.; MALINA, RM. (org.). Children and youth in organized sports. Coimbra: Coimbra University Press, 2004. p. 137 – 161.
- 32- FRITZ, JM.; CLIFFORD, SN. Low back pain in adolescents: a comparison of clinical outcomes in sports participants and nonparticipants. J Athl Train.; v. 45. n.1, p. 61–66, jan-feb, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/2027/spo.6776111.0002.106>, acesso em 2/10/2013
- 33- NUNOMURA, M.; CARRARA, PDS.; TSUKAMOTO, MHC. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão! Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.24, n.3, jul-set, p. 305-314, 2010. Disponível em: < <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16766/18479>>, acesso em 5/11/2013
- 34- DEEHAN, DJ.; BELL, K.; MCCASKIE, AW. Adolescent musculoskeletal injuries in a football academy. The Journal of Bone & Joint Surgery. v. 89-B. n 1, p. 5-8, jan., 2007
- 35- LE GALL, F.; CARLING, C.; REILLY, T. Biological maturity and injury in elite youth football. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. v. 17, p. 564–572, 2007
- 36- DOMINGUES, MLP. Treino proprioceptivo na prevenção e reabilitação de lesões de jovens atletas. Motricidade. v. 4. n.4, p. 29-37, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v4n4/v4n4a05.pdf>, acesso em 5/10/2013
- 37- BUSSEY, MD. Does the demand of asymmetric functional lower body postures in the lateral sports relate to the structural asymmetry of the pelvis? Journal of Science and Medicine in Sport. v.13. n. 3, p. 360-364, 2010. Disponível em: <http://www.jsams.org/article/S1440-2440%2809%2900085-1/abstract>, acesso em 6/10/2013.
- 38- TANNER, JM. Growth at adolescence. Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1962

- 39- MALINA, RM.; BOUCHARD, C. Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign-Illinois: Human Kinetics Books. 1991.
- 40- COLLI, AS. Inter-relações entre características de maturação sexual em adolescentes brasileiros II. Sexo feminino *Pediatria*, São Paulo, v.6, nº2, p.63-68. 1984.
- 41- OLIVEIRA JUNIOR, AV.; OLIVEIRA, KJF.; LOPES, GC.; KOURY, JC.; FRAGOSO, ICJ. Avaliação da maturação biológica de jovens jogadores de futebol. *Ação & Movimento*, Rio de Janeiro, v. 2, nº 6, nov – dez, 2005, p. 305 - 312
- 42- TSCHIENE, P. Lo stato attuale della teoria dell'allenamento. *Rivista de cultura sportiva SDS*, Roma, A. XX. nº52. p. 2-6, 2001
- 43- VERCHOŠANKIJ, YV. La programazione e l'organizzazione del processo di allenamento. Roma : Società Stampa Sportiva, 1987.
- 44- MARTIN, D. Tecnica sportiva e teoria dell'allenamento. *Scuola Dello Sport*. Roma, Supp. al nº 22, 1991, p. 70-80
- 45- SAß, H. Allenamento condizionale . ed allenamento della tecnica nella preparazione alle gare. *Scuola dello Sport*. Roma. A. XVI. nº 38. 1997, p. 44.
- 46- GUIMARÃES, GL. O treinador desportivo e a qualidade total. *Motus Corporis*, v.7, n.2, novembro, 2000.
- 47- PÉREZ, LMR. Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Visor Distribuciones, S.A., 1994
- 48- MARQUES, AT.; OLIVEIRA, JM. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. v.1. n.1, 2001, p. 130-1
- 49- HAY, J.; REID, J.; Bases anatômicas e mecânicas do movimento humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1985
- 50- KNUDSON, DV.; MORRISON CS. Análise qualitativa do movimento humano. São Paulo: Editora Manole Ltda., 2001.
- 51- SCHNABEL, G.; BLUME, D.; LEHMANN, G.; HELLER, M. L'apprendimento motorio nello sport. In: MEINEL, K. ; SCHNABEL, G. *Teoria del movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva, 1984
- 52- MARTIN, D. ; JÜRGEN, N. La capacità di prestazione dei bambini e conseguenze per l'allenamento in età evolutiva. *Scuola dello Sport (SDS)*. A. XVI, nº 40, 1997, p. 26-35, ott-dic.
- 53- BERNŠTEIN, NA. *Fisiologia do movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva, 1989.

- 54- HOTZ, A. L'apprendimento qualitativo dei movimenti. Roma: Società Stampa Sportiva, 1996.
- 55- PERRENOUD, P. Dez novas competências para ensinar. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- 56- KONZAG, I. Attività cognitiva e formazione del giocatore. Scuola dello Sport (SDS), Roma, ott-dic, 1990, p. 14-20.
- 57- ROST, K. Le gare nello Sport. Rivista di cultura sportiva SDS, nº 32, gen-mar 1995, p. 69-73.
- 58- ALMEIDA, MB. Basquetebol: Processo de ensino-aprendizagem baseado em evidências. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano. v.3, n.2, abr-jun, p. 58-74, 2013. Disponível em: <http://www.revista.ulbrajp.edu.br/ojs/index.php/actabrasileira/article/viewFile/2087/621>, acesso em 12/11/2013
- 59- MOSER, T. Senza *feed-back* non c'è apprendimento. Rivista di Cultura Sportiva SDS, Roma, suplemento ao N° 22, lug-set. 1991, p. 61-65
- 60- LENT, R. Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurociência. São Paulo: Atheneu, 2001
- 61- SILVEIRA, SR.; BASSO, L.; FREUDENHEIM, AM.; CORRÊA, UC.; FERREIRA, MG.; TANI, G. Aquisição da habilidade motora rebater na Educação Física escolar: um estudo das dicas de aprendizagem. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.27, n.1, jan-mar, p. 149-157, 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/53227/57285>>, acesso em 12/11/2013