

A PALAVRA É SUA

Responsável: Maurício Teodoro de Souza

INICIAÇÃO DESPORTIVA

Oscar Incarbone

Institución Proyección Educativa

O MENINO E O DESPORTO INFANTIL

Abordaremos a problemática da Iniciação Esportiva, tratando de modificar a ótica atual, ótica esta que se baseia em modelos técnicos, os quais se transferem ao futuro esportivo do menino, que cria estereótipos e limitações que em sua maioria não trazem benefícios futuros.

Em consequência, a proposta do presente trabalho se baseia em levar o esporte infantil mediante o jogo. Quer dizer, trataremos a evolução do jogo para o esporte infantil.

Portanto, desejamos buscar uma cópia de um fenômeno desportivo, sobre o qual o treinador não se limita à leitura do manual técnico, e que, com menor grau de dificuldade, é transmitida para o menino; pelo contrário, com nossa ótica devemos voltar aos caminhos com metas educativas e pedagógicas, as que têm sido desprezadas pelo fenômeno da competência desportiva, pelo único objetivo de ganhar a qualquer custo.

O professor deve ter muito em conta que não deve modelar o menino à semelhança de ..., e sim que ele deve dar uma grande bagagem de experiências motoras contribuindo para o armazenamento de seu acervo motor, o qual permita desenvolver-se no futuro com grande variedade de habilidades motoras, que não só apontariam a um esporte, mas também à sua vida diária.

Por suposto isto não significa que o

docente proponha jogo e deixe simplesmente jogar. O nível do jogo melhora por si mesmo; a atuação do docente no desenvolvimento do jogo, faz com que o mesmo se situe progressivamente ante novos problemas, que irá resolvendo paulatinamente.

Essas situações devem se suceder em cada caso e deverão ter importância onde se atenda a aspectos técnicos e táticos, os quais serão analisados, porém dentro de uma realidade totalizadora.

Assim diremos que os esportes de equipe, mais do que um conjunto de técnicas, são antes de tudo um jogo; duvidar disto é desconhecer as origens das "Leis de Aprendizagem". Não é suficiente que o ensinamento se baseie em uma progressão de técnicas, as que cada vez se tornam mais complexas, mas que deve ter em conta a todo momento o jogo e o menino como realidade inseparável.

Deste outro ponto de vista, o fortalecimento do organismo infantil mediante uma educação física sistemática e realizada através do aspecto lúdico adquire cada vez mais relevância, incluindo a idade pré-escolar.

Na atualidade, apesar dos médicos e dos especialistas no campo infantil terem reconhecido os valores educativos e formativos que revestem o jogo, estes não são aproveitados na escola, devido a certas reservas no sentido de que não fossem apropriados para educar os meninos no referente à ordem e à conduta.

Não devemos duvidar que para o menino o jogo é um verdadeiro trabalho, é o meio pelo qual recebe nova experiência e aprende através do fazer; e é, sobretudo, sua forma de expressão, a qual lhe dá possibilidades de criar novos e fascinantes movimentos, o que às vezes são negadas pelo adulto.

Com o jogo, tanto o menino como o jovem se exercitam aplicando impulsos próprios e colocando à prova suas capacidades em relação a suas aptidões e atitudes; estas capacidades estão por suposto em vias de desenvolvimento.

O menino, no princípio, a pratica a seu modo e com um grau de complicação e dificuldade eleito por ele mesmo. Ele se põe à prova pessoalmente e se arrisca ante novas experiências e aventuras. Como o jogo o menino passa do conhecido ao novo, ao desconhecido, pelo qual é muito valioso para a integração de novos conhecimentos para seu desenvolvimento e por suposto também é importante para o gasto energético que implica em sua vida cotidiana.

Podemos citar algumas definições do jogo, como a de ARNULF RUSSEL que disse: "O jogo é uma atividade geradora de prazer, que não se realiza com uma finalidade exterior a ela, e sim por ele mesmo".

SEVERINO RODRIGUEZ HERRERA sustenta que "o jogo infantil é uma atividade pura, espontânea e prazerosa que contribui ao desenvolvimento integral do menino".

Isto tem suas explicações; o jogo, tal como menciona MONTESSORI, é um princípio fundamental da educação.

ARNOLD disse: "o jogo representa um entretenimento para o adulto, um momento de descanso e uma forma de sair da rotina diária; ao contrário, para o menino, o jogo é um verdadeiro trabalho, é o meio pelo qual recebe novas experiências e aprende por meio do fazer; e é sobretudo sua forma de expressão e de criar todas as maravilhosas e fascinantes coisas que o adulto lhe nega normalmente e por necessidade".

Em continuação, pontuamos os aspectos mais importantes do jogo na educação do menino e do jovem:

- colabora em seu equilíbrio emocional
- melhora suas faculdades de maneira geral
- desenvolve sua imaginação
- melhora seu espírito de superação
- abre novos caminhos em seu mundo social

- estimula sua imaginação
- melhora e espírito de superação
- abre novos caminhos em seu mundo social
- estimula a capacidade criadora
- ajuda o desenvolvimento dos sentidos
- realiza um trabalho compensador entre a atividade mental e física
- colabora na aceitação de regras
- colabora no respeito da autoridade
- colabora na interpretação de tudo o que está na atividade lúdica.

Depois desta breve introdução vamos analisar o que se entende por Iniciação Esportiva e por Especialização Esportiva.

A Iniciação Esportiva é o período no qual o menino inicia de forma específica a prática de um ou mais esportes. É a continuação da formação motriz geral. Seu fim imediato é continuar o desenvolvimento do menino apontando para a formação integral. E fim imediato é o ensinamento técnico para um esporte, que será selecionado desde o ponto de vista educativo e que não implica uma competição regular e sim às que se adaptem às possibilidades do menino.

A prática esportiva responde a um desenhado moderno de competição, embasado em regras como estímulo físico e moral, que em mãos do docente vão responder a um meio eficaz para lograr os objetivos pré-estabelecidos.

A especialização esportiva, ao contrário, é o processo de treinamento apontando especialmente para as capacidades técnico-táticas, orgânico-funcionais e neuro-musculares, com o fim de alcançar o rendimento ótimo. Depende muito do estado dos sistemas ósteo-muscular e cárdio-circulatório-respiratório.

Ao contrário da Iniciação Esportiva, a especialização implica em competições regulares.

Ao abordar-se um trabalho de iniciação, deve-se ter bem claro:

- diferença entre iniciação e especialização esportiva
- características do processo de iniciação
- aspectos a desenvolver neste período
- meios e características a considerar
- idade sugerida

A iniciação esportiva compreende os esportes individuais e coletivos.

Entre os individuais podemos citar o atletismo com suas provas: corridas, saltos, lançamentos; a natação; a luta livre.

leles se busca como objetivo: o auto-conhecimento e uma aplicação das habilidades da personalidade, como é a velocidade, a resistência, a força, em amplo controle dos resultados e nos progressos pessoais.

Devemos tratar de efetivar competições ímpares com alunos da mesma idade e o mesmo tipo físico.

Estes esportes permitem desenvolver a personalidade, a perseverança, a confiança em si mesmo, a vontade.

Nos esportes coletivos, encontramos a forma superior de jogo, que propõe, desde o ponto de vista educativo, uma continuação da educação física, colaborando com a oral já iniciada na etapa de base.

Nas atividades esportivas se impõe a aprendizagem de uma técnica específica, formas de estruturação bem definidas fazendo com que o menino conheça e respeite as regras do jogo. Deste modo se moderam as ações rúptas e egoístas, estimulando pelo contrário, esse menino para que abandone a timidez; desta maneira se contribui a formação integral de seu caráter. É neste ponto que se deve destacar a importância do auxílio do docente.

Tanto os jogos como os esportes de iniciação coletiva possuem a virtude que não está contemplada por muitos educadores, de criar na infância movimentos que colaborem com a formação não só física, mas também moral e social da criatura.

Os meninos não gostam de discursos técnicos, eles gostam de jogar, onde com simples formas de imitação se inicia o que no futuro será o esporte.

Esta execução deve ser lenta e facilitada individualmente com ótimas correções, e acordo com seu nível de desenvolvimento físico e mental: e se a atividade lhe permite, é conveniente exigir em alguns momentos os níveis mínimos de competição, já que o interesse do garoto reside principalmente o resultado; por isso convém manter este trabalho, multiplicando as provas de caráter individual e coletivo, com o fim de fazer constar os progressos e que o menino mesmo se avalie.

PONTOS QUE O DOCENTE DEVE CONSIDERAR NA INICIAÇÃO ESPORTIVA

Os objetivos são a longo prazo com perspectivas a melhorar as condições gerais.

- As condutas a alcançar devem partir do próprio menino.
- Não aplicar o princípio autoritário, reivindicar a liberdade.
- Desenvolver as potencialidades individuais de cada menino.
- Propor diversas atividades, não somente uma tarefa meramente normativa.
- Trabalhar com um método geral, não submeter permanentemente a técnica.
- Estimular a criatividade pessoal, não só o rendimento.
- Despertar atitude crítica para as distintas situações.
- Utilizar uma pedagogia coerente com a atualidade, dentro de um aspecto mais amplo que o mero rendimento.
- Não buscar um produto final e sim estimular o diálogo e a superação de todo o grupo.
- Desenvolver uma ampla base de trabalho, em que se possa sustentar os resultados técnicos futuros.
- Escolher os elementos para desenvolver-se seus aspectos básicos de habilidades que apontem para a etapa posterior que é a de desenvolvimento do treinamento.

IDADE DE INICIAÇÃO

Para saber que o estímulo tenha efeito, devemos apontar para que exista uma relação direta com a capacidade do aluno já que, se estiver abaixo ou acima do ponto ótimo de aprendizagem, não haverá "modificação da conduta", e se produzirá em forma negativa. Ou seja, em seu aspecto físico, psíquico e social.

Existem relações entre o crescimento e a maturação do sistema nervoso e ele tem uma implicância sobre a pedagogia do esporte.

É notório, entre os 9 e 10 anos, um aumento significativo da coordenação dinâmica geral, da coordenação óculo-manual e um maior ajuste perceptivo interno e externo. Esses desenvolvimentos serão tão maiores quanto mais adequada tenha sido a estimulação psicomotora até esse momento.

Se bem que sobre este aspecto existam diferentes opiniões, cientificamente pode afirmar-se que esta idade:

- o cérebro alcançou 95% do seu tamanho
- ocorreram modificações das células nervosas muito significativas

- HEBB e TANNER sustentam que existe um aumento da conectividade
- está se completando a mielinização das vias nervosas

Com a maturação nervosa se faz também sobre a psique se pode dizer que os traços psicológicos deste menino denotam uma marcada evolução chegada esta idade.

Continua-se investigando em relação à maturação necessária para começar com o processo de iniciação, e também estão se estudando quais são os tempos necessários para expressar todas suas possibilidades de rendimento.

Sobre o que temos certeza é que dependendo da disciplina esportiva de que se trata, se necessitam 10 a 15 anos de prática sistematizada para conseguir uma verdadeira performance.

Retomando o tema da maturação, esta variará segundo o esporte, porém a época de iniciação pode ser quase a mesma. Esta afirmação está sustentada sobre as distintas fases críticas que apresentam as capacidades físico-orgânicas, e como o sustenta a psicologia evolutiva; se não são aproveitadas em seu momento ótimo, provocam uma redução no futuro rendimento e haverá um desaproveitamento irreversível.

Os esportes técnico-cinematográficos, segundo HARRE, têm idade de iniciação entre os 5 e 7 anos.

Em esportes aquáticos, a idade de iniciação é entre 6 a 8 anos.

Em esportes explosivos com predomínio de velocidade, (Ex. atletismo: saltos, lançamentos; judô; esgrima) o treinamento de iniciação começa entre os 10 e 12 anos.

Em esportes de resistência (corridas de fundo, remo, esqui, canoagem, ciclismo) se inicia entre os 15 e 16 anos.

DIEMM cita no livro "Esportes na Infância" que a iniciação se produz muito antes do que falamos até o momento. Naturalmente não com a prática direta desse esporte, mas sim através de atividades com menor conteúdo de exigência onde evoluindo pregressivamente tenham uma grande ressonância em futuras atividades.

Assim, afirma que a capacidade para o jogo e a competição em grupo, não começa aos 10 e sim aos 5 ou 6 anos, baseando-se que a esta idade os meninos já compreendem que essas práticas desportivas, esses jogos de movimentos requerem a colaboração dos

demais mesmo que seja numa forma elementar.

Em consequência, desde um ponto de vista educativo este processo de iniciação não deve entender-se como o momento em que começa a prática desportiva senão como a ação pedagógica que tendo como centro de ação o menino irá evoluindo até o domínio do esporte ou a especialidade que se busca.

Segundo o DR. MARTIN, não é de todo correto relacionar rigidamente as características físico-técnicas do esporte a idades determinadas, já que as atividades não se fazem por ter tal ou qual idade, ou não se deixam de fazer por haver passado a idade.

Portanto, ao se mudar os conteúdos físico-técnicos obedece-se a um problema de adaptação individual, as idades se mantêm como marco referencial e muitas vezes sujeito a modificações e, até o presente, têm obedecido a simples estatísticas.

O DR. DIETRICH MARTIN diagramou um quadro em relação à idade em que deve acenar-se o trabalho sobre capacidades físicas ou psicomotoras.

		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
F	Resistência	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Força											
	Velocidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
M	Capacidade de Aprendizagem Motora											
	Dir. Direcional											
	Capacidade de reação											
S	Acústica e visual											
	Orientação											
	Espacial											
C	Ritmo											
	Sentido de Equilíbrio											

Neste quadro as cruzes indicam a idade de início para a aprendizagem de determinadas capacidades, momento em que os doentes implementarão seu processo metodológico.

Na idade onde se colocou duas cruzes, está se indicando o momento de maior treinabilidade, onde o menino evoluirá em maior magnitude a capacidade referida.

TREINAMENTO NA INICIAÇÃO DESPORTIVA

Planificação do treinamento: Progressão

- Treinamento de Iniciação.

- Treinamento de Desenvolvimento.
- Treinamento de Alto Rendimento ou Aperfeiçoamento.

Devido ao tema que falamos ser fundamentalmente o treinamento de iniciação, trata-lo-emos com maior profundidade que os demais.

Neste período não deve realizar-se um trabalho especializado; pelo contrário, deve buscar-se uma orientação básica já que se deve formar com um trabalho multilateral combinado com o específico.

Por suposto se intercalam predomínios de acordo com as especialidades desportivas que se aponte.

Segundo os estudos de FILIN, BERNHARD, SCHMOLINSKI e HARRE, distinguem-se dois tipos de treinamento:

1º- treinamento com predomínio técnico-cinematográfico: o trabalho será específico e especializado. Exemplos desses esportes são: saltos acrobáticos de cama elástica, saltos ornamentais, ginástica olímpica (mulheres), patinação artística sobre o gelo. Estes esportes iniciam-se entre os 5 e 7 anos de idade;

2º- treinamento com predomínio das capacidades físicas: aqui se destaca um trabalho multilateral e geral.

No treinamento de Iniciação Desportiva, as distintas especialidades têm pontos de coincidência com predomínios lógicos sobre a capacidade física majoritária da especialidade futura.

Os metodólogos FILIN e FOMIN determinam uma divisão no trabalho de iniciação, estruturando sobre quatro pilares que são:

- etapa de preparação geral dos principiantes
- etapa de especialização desportiva inicial
- etapa de especialização desportiva avançada
- etapa de aperfeiçoamento desportivo.

A etapa de preparação geral dos principiantes se dá até os 9 a 10 anos; neste período o objetivo é psicofísico em forma multilateral.

Na segunda etapa continuam os fundamentos do treinamento multilateral, porém já com uma orientação mais especializada e concreta.

Na terceira etapa se tornam mais importantes as capacidades físicas que serão

o sustento do rendimento futuro.

Mais do que buscar o aperfeiçoamento técnico se busca fazer ajustes no condicionamento físico de base que deve ter o menino, sem modificar as estruturas técnicas desportivas que serão um ingrediente fundamental na etapa final.

A quarta etapa se refere à técnica desportiva propriamente dita.

O trabalho do DR. MARTIN apresenta uma orientação similar à anterior, dividindo o treinamento da seguinte maneira:

- formação básica psicomotora multilateral
- começo da especialização desportiva
- treinamento específico em profundidade

A primeira parte trabalhará fundamentalmente as capacidades coordenativas desde um ponto de vista multilateral, introduzindo formas de movimento com algum conteúdo da técnica futura.

A segunda etapa introduzirá características mais específicas da técnica esportiva, orientando as exercitações para as capacidades físicas que o menino vai necessitar desenvolver, iniciando-se já a competição.

Na terceira etapa, dar-se-á um treinamento pormenorizado em relação às capacidades fundamentais, que incidirão no rendimento futuro, incrementando as cargas de trabalho e com maior participação em competições.

TRABALHO DA TÉCNICA E TÁTICA

Segundo THIESS, os diferentes processos técnicos não devem desenvolver-se de forma geral, e sim é conveniente buscar instâncias bem sutis.

Por exemplo, em atletismo o lançador trabalhará de maneira geral em todas as disciplinas que pertençam a esse grupo como também sobre as variantes técnicas. É dizer que aprenderá a lançar disco, martelo, peso, dardo. No entanto, até o final desta etapa de treinamento de iniciação deverá manejar já com certa facilidade o lançamento que mais tarde vai especializar-se.

A tática ocupa neste período um lugar secundário, já que do menino se exige só o conhecimento de conceitos táticos elementares em relação às disciplinas esportivas.

Por exemplo se nos referimos ao futebol,

o menino deve conhecer onde se encontram as linhas finais, onde estão os atacantes, onde estão os defensores, não será permitido que todos corram atrás da bola, porém não se exigirá um nível conceitual porme-
norizado em relação à tática.

Será importante ressaltar nesta etapa, o espírito, o respeito pelos demais, pelo regulamento, uma verdadeira conduta desportiva de jogo limpo; o que conhecemos com a expressão "FAIR PLAY".

Tudo isto deverá suceder-se num âmbito de companheirismo e camaradagem.

ENDEREÇO DO AUTOR/AUTHOR ADDRESS

Oscar Incarbone
Escalada 452
1872 - Sarandí - Pcia Bs. As.
Argentina