

Detecção, Seleção e Promoção de Talento Esportivo: Considerações sobre a Natação

Detection, Selection and Promotion of Sport Talent: Swimming Considerations.

COLANTONIO, E. Detecção, seleção e promoção de talento esportivo: Considerações sobre a natação. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(1): 127-135.

RESUMO: As últimas décadas têm sido marcadas por um grande número de feitos no esporte mundial realizados por atletas cada vez mais jovens. Tal fato tem sido um ponto de discussões e investigações por parte de treinadores e pesquisadores na área das ciências do esporte. Dentre as modalidades olímpicas, a natação está incluída nesse processo através do estabelecimento de recordes mundiais e olímpicos realizados por atletas ainda em formação. Considera-se um talento uma pessoa que tem uma aptidão acima da média em determinado campo de ação. O termo talento esportivo é designado para aquelas pessoas que possuem um potencial, uma aptidão especial ou uma grande aptidão para o desempenho esportivo. O objetivo do presente artigo é discutir aspectos associados à detecção, seleção e promoção de talentos esportivos na modalidade natação, suas particularidades e a relação com o processo de treinamento a longo prazo, no âmbito nacional e internacional.

Palavras-chave: Maturação Biológica, Natação, Performance.

COLANTONIO, E. Detection, Selection and Promotion of Sport Talent: Swimming Considerations. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(1): 127-135.

ABSTRACT: The last decades have been marked for a large number of sport realizations more and more young athletes. This fact has been a point of discussions and investigations in the sport sciences area. Among the Olympic sports, swimming is included in this process through the establishment of the world and Olympic records performed by athletes still developing. A person is considered a talent who has an aptness over the mean in certain field of activity. The term sport talent is denoted for that people who has a potential, a special fitness or a great fitness for sport performance. The aim of this article is discuss the aspects related to detection, selection and promotion of spot talent in swimming, their specificities with the long-term training process, on the national and international field.

Keywords: Biological Maturation, Swimming, Performance.

Emilson Colantonio

Escola de Educação Física e Esportes da
Universidade de São Paulo

Recebimento: 10/2005
Aceite: 08/2006

Introdução

O estabelecimento de recordes mundiais em natação obtidos por jovens com apenas 14 anos de idade tem sido observado nas últimas temporadas. Em geral, esses progressos têm sido atribuídos às maiores oportunidades de participação em eventos competitivos, o que provavelmente expõe mais os indivíduos com “dotes naturais” em determinados desportos.

Esses resultados podem estar associados também a uma nutrição melhor, assistência médica, melhor equipamento atlético e uma abordagem mais sistemática e científica do treinamento e condicionamento atlético.

Um estado de treinamento ótimo caracteriza-se pela união harmônica dos seus componentes. Também importante é a aptidão (talento) da pessoa que, além de possuir uma carga genética favorável, precisa mobilizar totalmente suas reservas físicas mediante a um esforço máximo².

Quando se procura desenvolver uma de nossas qualidades físicas, todas as outras são influenciadas. A grandeza dessa influência depende de dois fatores: a característica da sobrecarga usada e o nível de treinamento físico. Nas pessoas com níveis baixos de preparação física, os exercícios para o desenvolvimento de uma qualidade específica terão atuação nas outras qualidades, cessando mais tarde por causa da dissociação das qualidades físicas⁷.

É preciso considerar o fato de que o maior grau de desenvolvimento de uma qualidade física específica (força, velocidade, resistência, etc.), pode ser alcançado somente se as outras qualidades forem também desenvolvidas a um certo nível. Por isto, todas as qualidades físicas devem ser desenvolvidas harmoniosamente⁷.

É considerado um “talento”, uma pessoa que tem uma aptidão acima da média em determinado campo de ação¹⁶. Essa aptidão pode ser desenvolvida de acordo com a oportunidade de estimulação e do processo de socialização ao qual a pessoa é submetida³.

Na área do esporte de rendimento, utiliza-se o termo “talento esportivo” para designar aquelas pessoas que possuem um potencial, uma aptidão especial ou uma grande aptidão para o desempenho esportivo⁶.

A detecção, seleção e promoção de um talento esportivo são partes de um processo

altamente complexo, no qual estão envolvidas muitas variáveis de natureza biológica, psicológica e social¹¹.

A detecção refere-se ao processo onde se busca identificar em uma grande quantidade de crianças, aquelas que estão dispostas e aptas a participar de um programa esportivo geral⁴. A seleção é utilizada para determinar em um grupo de praticantes quais são aqueles que estão aptos a passarem para um nível superior de treinamento⁴. A promoção se relaciona às medidas objetivas quanto à utilização dos procedimentos de treinamento e todas as outras medidas que levem ao desenvolvimento do talento até o alto rendimento⁴.

Muitas crianças que começam a praticar esportes na infância acabam desistindo e abandonando a prática por diversas razões: mudança de interesse, pouco incentivo dos pais, falta de condição financeira, problemas de relacionamento com o técnico e colegas, dificuldade em enfrentar situações de stress e competição, e outros.

Quando o treinamento é repetitivo, vários problemas podem surgir, desde lesões por “overuse”, até problemas emocionais causados pela monotonia e aborrecimento, o que leva ao “burnout”. Esse termo ainda não tem uma tradução exata para a língua portuguesa, porém pode-se dizer que está relacionado ao abandono do esporte¹⁵.

Isso pode ser modificado pela diversificação dos exercícios e inclusão de novas habilidades. Fazer o aquecimento em locais diferentes, de forma diferente, utilizando outros esportes, por exemplo, pode manter os atletas motivados e interessados⁷.

O papel dos pais e técnicos frente a esta situação é fundamental. Muitas vezes eles não dão conta do que está ocorrendo com o jovem atleta. O volume, frequência e a intensidade do treinamento somado a competição devem estar de acordo com o nível de crescimento e desenvolvimento, tanto para evitar que ocorram lesões como para evitar que abandonem a prática¹.

Em geral, por volta dos 12 anos de idade, é possível notar um grande número de esportistas. Esse é um período crítico no desenvolvimento da auto-estima, do desenvolvimento social e da formação da personalidade. Os programas esportivos devem ser estruturados e comandados por pessoas competentes e cientes das reais necessidades

e expectativas das crianças e jovens, a fim de que possam lhes proporcionar experiências futuras positivas.

O que motiva as crianças a procurarem uma atividade esportiva é basicamente a diversão, seguida da necessidade de fazerem algo em que se destaquem, melhorarem suas habilidades, fazer exercício, fazer novos amigos e estar entre os amigos. A motivação para a realização é definida como o processo em busca da melhora ou manutenção da própria capacidade em todas as atividades nas quais existe uma norma de qualidade e onde a execução pode levar a um sucesso ou a um fracasso¹⁷.

Entretanto, nem sempre as experiências no esporte são benéficas. Há situações em que a criança é exposta a tal nível de stress que se sente ameaçada na sua auto-estima e tem medo de se expor a essas situações na frente de pais e amigos. O abandono ocorre mesmo quando o jovem gosta do esporte, quer se manter nele, mas, acaba desistindo devido à ansiedade excessiva, falta de divertimento e frustração¹⁵.

A partir do instante em que a criança sinta que suas aspirações de se divertir e se sentir bem não estão sendo realizadas ela não se sente estimulada a continuar. Na prática, uma das modalidades esportivas em nosso meio com maior número de desistências é a natação.

Quanto aos objetivos das medidas e avaliações para detectar talentos esportivos, nem sempre são claramente entendidos. Algumas vezes há um engano como, por exemplo, pensar que a avaliação é o ato final do julgamento, em vez de ser um meio para se observar o progresso¹⁴. Ela é o processo que pode servir para muitos objetivos como: determinar o progresso do indivíduo, classificar os indivíduos, selecionar, diagnosticar, motivar, manter padrões, experiência indivíduo/profissional.

O objetivo do presente artigo é discutir aspectos associados à detecção, seleção e promoção de talentos esportivos na modalidade natação, suas particularidades e a relação com o processo de treinamento a longo prazo, no âmbito nacional e internacional.

O Treinamento a longo prazo

O treinamento a longo prazo (TLP), desenvolvido de forma planejada e sistemática, desempenha 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 (a) jovem atleta³.

Na conceituação de talento esportivo, é necessário levar-se em consideração, o nível competitivo ao qual se refere; assim, um jovem atleta pode ser considerado um talento esportivo no nível do esporte escolar, não ocorrendo o mesmo quando este compete no nível do esporte federado, através do clube esportivo, ou em níveis superiores como competição estadual ou nacional⁵.

Em alguns países, como Portugal, não tem sido dada a devida importância à problemática de detecção e seleção de talentos desportivos¹⁰. Utilizando as experiências de outros países, esboçam-se orientações para a estruturação de um modelo de detecção e seleção de talentos desportivos, como abordagem do problema, o qual situa-se em torno de algumas idéias centrais: (1) a necessidade de não supervalorizar os componentes biológicos do rendimento exigindo uma redefinição, abrangente e complexa, do conceito de talento desportivo; (2) a detecção e seleção de talentos como parte integrante do processo de preparação desportiva a longo prazo; (3) os aspectos metodológicos da detecção e seleção de talentos e as dificuldades na sua resolução; (4) âmbitos em que deve desenvolver-se o processo de detecção de talentos¹⁰.

Os objetivos e o caráter da preparação desportiva de crianças e jovens são um prenúncio da necessidade de contemplar não apenas a preparação desportiva no sentido restrito, mas também o processo de detecção, seleção e promoção do talento esportivo como parte integrante da preparação desportiva num contexto que deverá contemplar, necessariamente, o desporto e a educação física na escola⁹.

A prática esportiva mundial demonstra de modo cada vez mais claro, que o desempenho esportivo para o alto nível de rendimento só pode ser alcançado, quando os fundamentos necessários para o mesmo são desenvolvidos na infância e juventude, que pressupõe o planejamento sistemático de um processo de treinamento a longo prazo^{5,16}.

A detecção de talentos esportivos refere-se ao esforço de relacionar uma variedade de

características de um atleta que podem ser inatas ou consequência do efeito da aprendizagem e/ou treinamento, com as demandas de uma atividade esportiva específica, para assegurar uma alta probabilidade de máxima performance¹³.

Embora surjam atletas com projeção no Brasil, não podemos considerar que tenha havido um planejamento ou um programa tecnicamente direcionado para detecção de talentos. O modelo brasileiro de detecção de talentos é considerado como não sistemático ou assistemático, isto é, quando é feito de forma irregular, onde o estado, a empresa, o clube ou até mesmo a família tentam dar suporte ao indivíduo. Sendo assim, um vencedor de nível internacional pode aparecer ao acaso com uma combinação de fatores como sorte, aspectos genéticos, e ambiente encorajador¹².

A elaboração e realização de programas bem planejados nesta área fornecerão meios para o desenvolvimento dos esportes de desempenho / rendimento das novas gerações nos diferentes locais de sua prática, a saber: nas escolas, clubes, universidades e, nos diferentes níveis de organização política, ou seja, municipal, estadual, nacional e internacional³.

Tais programas devem ocupar-se não somente de detectar os talentos esportivos, mas de selecionar aqueles que demonstrem condições de acompanhar níveis mais exigentes de treinamento, e promover estes talentos através de programas sistemáticos de treinamento.

Apenas descobrir o talento, sem dar-lhe condições de desenvolver seu potencial não adianta, pois esse é um dos fatores de evasão dos atletas locais para outros centros, e ainda, contribuir para o abandono do esporte por absoluta falta de motivação por não haver as condições mínimas de sua continuidade.

É importante lembrar que os talentos esportivos são uma minoria, portanto, os programas de iniciação esportiva devem ser planejados para oferecer a aprendizagem e o desenvolvimento da prática esportiva para o maior número possível de crianças e jovens, enfatizando a **participação** e encaminhando aqueles que se destacam para níveis avançados onde darão continuidade ao desenvolvimento do seu potencial caracterizado por um processo natural de **elitização**.

As escolas de esportes têm um papel sócio-educativo fundamental para crianças e jovens pelo fato da aquisição do hábito saudável da prática de exercícios físicos como uma forma de prevenção de inúmeros males para a saúde no futuro, e ainda como um meio para manter as crianças e jovens afastadas de outros riscos à saúde como as drogas, a violência e a marginalidade.

A implantação de um programa dessa natureza bem estruturado e com fundamentação técnica/científica requer um esforço multidisciplinar de profissionais que tem como objetivo o esporte como um veículo modulador de um processo sócio-educativo associado à promoção de saúde dos futuros cidadãos.

Treinamento à Longo Prazo em Natação

Existem muitos fatores que influenciam um plano de treinamento a longo prazo, isto é, a carreira de um nadador. Dentre os fatores que poderiam ser citados estão: mudanças nos tempos de performance ao longo da carreira, distribuição da sobrecarga a uma certa idade e maturação biológica do atleta¹⁴.

Por outro lado, se faz necessário que os treinadores entendam melhor os principais princípios de um plano de treinamento na carreira de um nadador para que possam ter acesso a parâmetros quantitativos que venham a contribuir para maximizar o seu potencial de performance.

Questões a serem incluídas como sugestões aos treinadores quando da preparação do plano de treinamento da carreira dos atletas¹⁴:

- Qual é a idade onde os atletas atingem o pico de performance?
- Quais são os volumes ótimos de sobrecarga a uma certa idade?
- Como o estado de maturidade de seu nadador afeta a progressão da sobrecarga na sua carreira de treinamento?

A carreira de treinamento de um atleta é o período que consiste desde a idade em que ele começa a treinar e competir na natação até a sua aposentadoria. Nesse período os treinadores têm um tempo reservado para prepararem cada nadador para alcançar o seu potencial máximo individual. A idade do pico de performance depende do gênero, da orientação quanto à distância a nadar e a maturação biológica individual dos atletas¹⁴.

O fato de o treinador conhecer a idade onde o pico de performance pode ocorrer trás uma certa vantagem quanto à orientação adequada das sobrecargas no planejamento da carreira do atleta. A média de idade dos dez melhores tempos na história da natação para cada prova pode ser um bom método de estimativa do pico de performance para os nadadores, como mostra o Quadro I.

Provas da natação	Homens (anos)	Mulheres (anos)
50m livre	23.0 + 2.4	21.9 + 2.7
100m livre	22.2 + 2.0	19.9 + 4.1
200m livre	20.3 + 2.2	19.0 + 4.1
400m livre	20.0 + 2.1	18.1 + 3.2
800m livre		17.8 + 0.8
1500m livre	20.2 + 1.9	
100m costas	22.2 + 2.4	19.6 + 3.1
200m costas	23.4 + 1.1	19.3 + 2.1
100m peito	22.9 + 2.3	18.6 + 4.1
200m peito	22.2 + 2.1	17.9 + 3.7
100m borboleta	21.5 + 1.4	20.0 + 3.9
200m borboleta	23.1 + 2.4	19.0 + 3.3
200m medley	22.4 + 2.3	18.1 + 2.2
400m medley	22.8 + 2.7	18.7 + 2.7

Quadro I. Média e desvio padrão dos dez melhores tempos das provas de natação na história e suas respectivas idades (Adaptado de Solokovas & Herr, 2001).

Em linhas gerais, os nadadores velocistas tendem a alcançar seus picos de performance com o avanço da idade do que os nadadores de fundo. Esse padrão é verificado também para as nadadoras, porém, existe uma maior variabilidade na idade de pico de performance entre estas quando comparadas aos homens¹⁴.

Esse tipo de análise nos permite perceber diferenças nas idades de pico de performance entre homens e mulheres, tão bem quanto às distâncias e nados. Em geral, essa idade nas mulheres é atingida de 2-4 anos mais cedo em relação aos homens, o que indica que a maturação biológica também ocorre mais precocemente nas meninas¹.

As nadadoras fundistas são tipicamente mais jovens pelo fato de que a economia em natação e a flexibilidade são exigências importantes nestes eventos e mais evidentes nas nadadoras mais novas¹³.

A maturação biológica é outro fator que deve ser considerado na carreira de treinamento de um nadador e refere-se ao tempo e ao ritmo ou velocidade do progresso desse processo na direção do estado maduro¹¹.

Os atletas podem começar em diferentes fases da maturação biológica em diferentes idades cronológicas e em diferentes taxas de progressos. Como resultado disso, a idade de pico de performance pode ocorrer de forma diferente em cada evento. Nas meninas, a maturação biológica é aproximadamente dois anos mais cedo do que nos meninos, portanto, a idade de pico de performance pode ser levemente avançada nas meninas quando comparadas aos meninos¹⁴.

As características físicas e os sistemas fisiológicos desenvolvem-se em taxas diferentes. Em geral, muitas crianças seguem um aumento linear normal no tamanho e na força com a idade. Entretanto, durante o estirão do crescimento na adolescência, 10-14 anos nas meninas e 12-16 anos nos meninos, muitos parâmetros mostram um crescimento acelerado no tamanho e na força¹¹. Essas fases de aceleração do desenvolvimento são muitas vezes chamadas de “períodos sensitivos” e representam uma taxa de desenvolvimento mais rápida.

Durante o estirão de crescimento da adolescência ocorre um rápido desenvolvimento da estatura corporal, das habilidades motoras e de selecionadas qualidades fisiológicas, as quais se estendem por 4-5 anos. Tipicamente, as crianças têm um ganho de estatura seguido de um aumento da massa corporal^{8,11}.

Dentre as variáveis fisiológicas, entre 11-12 para as meninas e 12-13 para os meninos ocorre um aumento do volume de contração do coração que está relacionado ao consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}), aumento do débito cardíaco que expressa o produto do volume de contração pela frequência cardíaca e a capacidade vital. Esses aumentos contribuem para a melhoria da capacidade aeróbia¹¹.

Ao ocorrerem esses processos, os nadadores podem tolerar volumes de carga de trabalho mais altos com baixa intensidade. Esse tipo de intensidade baixa em natação corresponde às zonas de energia de recuperação (REC) e endurance 1 (EN1)¹⁴.

Entre 12-13 anos para as meninas e 13-14 anos para os meninos, começa o período adequado de treinamento aeróbio-anaeróbio (misto). Esse tipo de treinamento aumenta o VO_{2max} e o limiar anaeróbio e corresponde às zonas de energia endurance 2 (EN2) e endurance 3 (EN3)¹⁴.

Entre 13-14 anos para as meninas e 14-15 anos para os meninos, começa o período de trabalho da capacidade anaeróbia e tolerância

ao lactato. Esse tipo de treinamento corresponde para a natação às zonas de energia sprint 1 (SP1) e sprint 2 (SP2)¹⁴.

O último período na carreira de treinamento do nadador ocorre entre 14-15 anos para as meninas e 15-16 anos para os meninos e para ambos relaciona-se ao trabalho de potência e resistência muscular de caráter geral e específico. Nessa fase de treinamento são realizados trabalhos de velocidade máxima e curta duração (20-30 seg). Esse tipo de treinamento convoca adaptações no sistema trifosfato de adenosina (ATP) – creatina fosfato (CP) que corresponde à zona de energia de sprint 3 (SP3)¹⁴.

O treinamento a longo prazo visando o plano de carreira de um nadador deve incorporar cinco estágios de progressão¹⁴:

Estágio de preparação preliminar – características: ensino das técnicas de natação, saídas e viradas; motivação para competir; desenvolvimento da flexibilidade, aptidão aeróbia, equilíbrio na água; prática de jogos aquáticos; o treino de longas distâncias é o principal método durante esse estágio.

Estágio básico de treinamento – características: ensino de técnicas avançadas de natação; avaliação individual dos nados e orientação quanto às distâncias; desenvolvimento da endurance aeróbia-anaeróbia (misto); desenvolvimento da rapidez e agilidade; começo do desenvolvimento da força geral; longas distâncias e treinamento repetitivo são os métodos introduzidos nesse estágio.

Estágio de especialização – características: desenvolvimento individual da técnica de na-

tação; individualização das técnicas e táticas de prova; desenvolvimento da endurance aeróbia-anaeróbia, da endurance anaeróbia específica e força geral; começo do desenvolvimento da força e velocidade específicas; manutenção da flexibilidade; métodos de repetição, intervalado e treinamento de velocidade são introduzidos nesse estágio.

Estágio do pico de performance – características: perfeição e estabilização da técnica individual de natação, saídas, viradas e habilidades táticas; desenvolvimento da endurance específica da distância, potência específica, transição da potência para a água; desenvolvimento da força e velocidade específicas; maximização do volume da carga de trabalho; modelar todas as condições de competição (simulação da prova); manutenção da flexibilidade individual; métodos de repetição, intervalado e de velocidade são usados durante esse estágio.

Estágio da manutenção da alta performance – características: manutenção da técnica individual de natação, saídas, viradas e habilidades táticas; manutenção da potência individual, endurance, velocidade e flexibilidade; redução do volume de carga de trabalho total com o aumento da intensidade; estabilização das condições psicológicas; manutenção da saúde; métodos de treinamento de repetição, intervalado e de velocidade são os principais durante esse estágio. O Quadro II mostra os estágios associados aos períodos etários sensíveis para provas de velocidade e fundo em natação.

Nadadores	Preparação preliminar	Treinamento básico	Especialização	Pico de performance	Manutenção da alta performance
Mulheres velocistas	8-10	10-12	12-17	17-20	20+
Mulheres fundistas	8-10	10-12	12-16	16-18	18+
Homens velocistas	8-10	10-13	13-18	18-20	22+
Homens fundistas	8-10	10-13	13-17	17-20	20+

Quadro II. Duração dos estágios na carreira de treinamento dos nadadores (Adaptado de SOLOKOVAS & HERR, 2001).

Outro ponto importante a discutir é o desenho da carga de trabalho de treinamento ao longo da carreira do nadador. Durante os períodos sensíveis, os atletas podem melhorar significativamente o seu potencial em uma determinada zona de energia. Porém,

um mesmo volume de carga de trabalho em diferentes idades pode melhorar fatores relacionados a certas qualidades físicas de maneira diferente¹⁴.

Como exemplo podemos citar uma situação onde altos volumes são realizados para

o desenvolvimento da potência específica de forma prematura. Isso ocasiona pequenos aumentos da potência específica em jovens atletas devido ao stress precoce do período sensitivo suprimindo a resposta desse período no momento adequado¹⁴.

Durante os períodos sensitivos a taxa de aumento de uma carga de trabalho correspondente pode ser muito alta. O padrão da progressão da carga de trabalho do treinamento a longo prazo deve corresponder a uma curva em forma de S, ou seja uma sigmóide, a qual representa as características das qualidades físicas. A taxa de carga de trabalho para os fundistas em natação é mais rápida do que para os velocistas, por causa do volume de carga de trabalho total e a idade precoce para o pico de performance¹⁴.

Modelo de um Programa de Detecção, Seleção e Promoção de Talento Esportivo em Natação.

Detecção de talentos esportivos:

Fase 1.

Características: crianças no período pré-escolar que compreende os estágios 1, 2 e 3 ou seja, 4, 5 e 6 anos de idade.

Frequência: 2 vezes por semana

Duração das aulas: 45 min

Objetivos: ambientação com a água, iniciação ao nado crawl, envolvimento com atividades recreativas aquáticas e esportivas.

Graduação: autonomia aquática, nadar 25 mts crawl.

Fase 2.

Características: crianças no período escolar da educação infantil que compreende de 1ª a 4ª séries, ou seja, com idades entre 7 e 10 anos.

Frequência: 2 vezes por semana

Duração das aulas: 60 min

Objetivos: aprendizagem e aperfeiçoamento dos nados crawl, costas, borboleta, peito e medley, saídas e viradas, envolvimento com atividades recreativas esportivas, participação em festivais de natação.

Graduação: nadar 100m crawl, 100m costas, 100m borboleta, 100m peito e 100m medley, domínio das saídas e viradas dos mesmos.

Seleção de talentos esportivos:

Fase 1.

Características: jovens no período escolar do ensino fundamental de 5ª e 6ª séries, ou seja, com idades entre 11 e 12 anos.

Frequência: 4 vezes por semana (de 3ª a 6ª feiras)

Duração dos treinos: 90 min

Objetivos: início do processo de treinamento e aprimoramento das técnicas de nado, noções básicas sobre os princípios que norteiam o treinamento esportivo, adaptação ao calendário de competições amistosas e oficiais.

Graduação: observação das tendências do nadador, índices gerais a serem estabelecidos.

Fase 2.

Características: jovens no período escolar do ensino fundamental de 7ª e 8ª séries, ou seja, com idades entre 13 e 14 anos.

Frequência: 5 vezes por semana (de 2ª a 6ª feiras)

Duração dos treinos: 120 min

Objetivos: continuidade do processo de treinamento e refinamento das técnicas de nado, busca da especialização em determinadas provas, incremento das cargas de trabalho, envolvimento em competições amistosas e oficiais.

Graduação: constatação das tendências do nadador, índices a serem estabelecidos em sua(s) prova(s).

Promoção do talento esportivo:

Fase 1.

Características: jovens no período escolar de 1º, 2º e 3º do ensino médio, ou seja, com 15, 16 e 17 anos de idade.

Frequência: 5 vezes por semana (de 2ª a 6ª feiras), com períodos de duas sessões de treinamento por dia em dois dias da semana.

Duração: de 150 a 210 min.

Objetivos: preparação para o alto rendimento esportivo, refinamento das técnicas de nado, incremento das cargas de trabalho, envolvimento em competições com maiores níveis de stress, busca de índices para competições de alto nível.

Graduação: alcance dos objetivos estabelecidos para as temporadas cumpridas.

Fase 2.

Características: jovens e adultos universitários a partir dos 18 anos de idade.

Frequência: 6 vezes por semana (de 2ª feira a sábado), com períodos de duas sessões de treinamento por dia em dois ou três dias da semana.

Duração: de 150 a 210 min.

Objetivos: treinamento para o alto rendimento esportivo, estabelecimento de metas

de alto grau de dificuldade como o direito de participação de eventos de nível nacional e internacional.

Graduação: obtenção de índices para competições do circuito nacional e internacional, chances de podium e/ou quebra de recordes em provas previamente estabelecidas.

Recursos Humanos

Uma equipe multidisciplinar que esteja em plena sintonia com a filosofia deste tipo de trabalho é de suma importância para o futuro de um programa dessa natureza. A equipe ideal deveria contar com pelo menos: um médico clínico geral, um médico especializado em medicina esportiva, um fisiologista, um nutricionista, um psicólogo especializado em esporte, um fisioterapeuta, um diretor geral, um administrador, comissão técnica esportiva formada por professores de educação física especializados além de estagiários.

Considerações Finais

Existem evidências da necessidade de uma boa formação acadêmica por parte dos profissionais do esporte no processo educacional de crianças e jovens atletas. Aspectos relacionados ao estado de crescimento e desenvolvimento infanto-juvenil; comportamento motor; medidas e avaliação;

desenvolvimento e treinamento dos componentes da aptidão física; aspectos psico-sociais e cognitivos; planejamentos adequados, entre outros conhecimentos, devem fazer parte do cotidiano desses profissionais.

A preocupação excessiva da busca de resultados precoces com crianças e jovens tem mostrado ser um processo que leva ao abandono do esporte também de forma precoce, normalmente em idades com um potencial ainda a ser explorado. O treinamento a longo prazo busca alcançar os melhores resultados nas idades adequadas em suas modalidades esportivas, prolongando a carreira dos atletas.

A tradição da natação faz com que as crianças ingressem muito cedo nesse esporte. O fato de ingressar cedo não chega a ser um problema, desde que a condução desses iniciantes não privilegie a elitização em detrimento da participação. Estatisticamente, os números na história da natação brasileira têm mostrado um fenômeno nada incentivador, isto é, a cada 10-15 anos surge um nadador medalhista olímpico.

Portanto, o destino das futuras gerações de atletas de competição em natação está intimamente associado à elaboração de programas de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos adequadamente estabelecidos.

Referências Bibliográficas

1. Bar-or O. **The Child and Adolescent Athlete**. Oxford: Blackwell Science, 1996.
2. Barbanti VJ. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. São Paulo: CLR Balieiro, 1986.
3. Böhme MTS. Talento esportivo I: aspectos técnicos. **Rev. Paul. Educ. Fis.** 1994; 8: 91-100.
4. Bohme MST. Talento esportivo II: determinação de talentos esportivos. **Rev. Paul. Educ. Fis.** 1995; 9: 138-46.
5. Bohme MST. O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. **Rev. Bras. Ci. Esp.** 2000; 21: 2-3.
6. Böhme MST. O talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. In: De Rose Jr D (organizador). **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência – Uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: ARTMED, 2002. p. 109-122.
7. Bompa TO. **A Periodização no Treinamento Esportivo**. São Paulo: Manole, 2001.
8. Colantonio E, Costa RF, Colombo E, Böhme MTS, Kiss M.APDM. Avaliação do crescimento e desempenho físico de crianças e adolescentes. **Rev. Bras. Ativ. Fis.** 1999; 4: 17-29.
9. Marques A. Da importância das fases iniciais de escolaridade na detecção e seleção de talentos desportivos em Portugal. **As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva**. Porto: Actas, 1991.
10. Marques A. Bases para a estruturação de um modelo de detecção de talentos desportivos em Portugal. **Espaço**. 1993; 1: 47-58.
11. Malina RM. Talent identification and selection in sport. **Spotlight on Youth Sports**. Austin: Spring, 1997.
12. Matsudo VKR. Prediction of Future Athletic Excellence. In: Bar-Or O. (organizador). **The Child and Adolescent Athlete**. Oxford: Blackwell Science, 1996. p. 92-109.
13. Regnier G, Salmela J, Russel SJ. Talent detection and development in sport. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK. (organizadores.). **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993. p. 290-313.

14. Solokovas G, Herr L. Long-term training in swimming. **Am. Swim. Mag.** 2001; 4: 4-7.
15. Tourinho Filho H, Rocha CM. Síndrome de Burnout. **Rev. Med. HSP.** 1999; 11: 33-8.
16. Weineck J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.
17. Winterstein PJ. Motivação, Educação Física e Esporte. **Rev. Paul. Educ. Fis.** 1992; 6: 53-61.