

FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATÉ – PORTUGAL
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

DESENVOLVIMENTO DO JOVEM PRATICANTE
(Carlos Alberto Gonçalves)

MÓDULO GERAL – CIÊNCIAS BIOLÓGICAS:
O Desenvolvimento do Jovem Praticante

Manual do Monitor
Direcção Geral dos Desportos
1989

DESENVOLVIMENTO DO JOVEM PRATICANTE

Carlos Alberto Gonçalves



O desenvolvimento desportivo do jovem praticante representa um processo a longo prazo que não pode efectuar-se fora do respeito pelas etapas do desenvolvimento do indivíduo.

O crescimento e o desenvolvimento do ser humano, a evolução motora, psicológica, afectiva e social das crianças e jovens, desenrolam-se de acordo com etapas e segundo leis biológicas precisas.

Essa evolução traduz um processo constante mas descontínuo, por ciclos ou fases, em que cada fase apresenta uma caracterização específica mas diversificada.

É a caracterização fundamental de cada uma dessas fases que permite apontar as etapas do desenvolvimento do indivíduo e que, no caso da criança e do jovem, genericamente se aceita serem:

Primeira infância: do nascimento aos 3 anos.

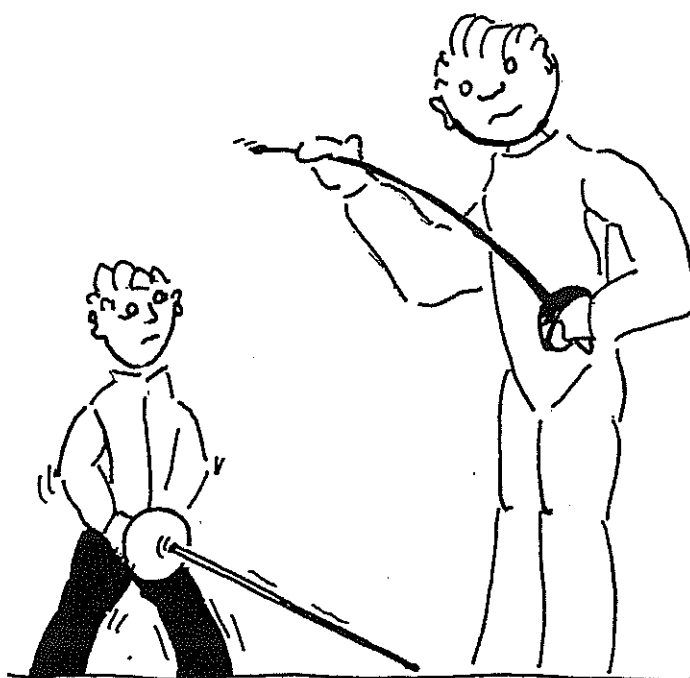
Segunda infância: dos 3 aos 7 anos.

Terceira infância: dos 7/8 anos aos 12-13 anos e compreendendo dois períodos

— dos 7-8 anos aos 10-11 anos

— dos 10-11 anos aos 12-13 anos (pré-puberdade)

Puberdade — dos 12-13 anos aos 15 anos



2.2

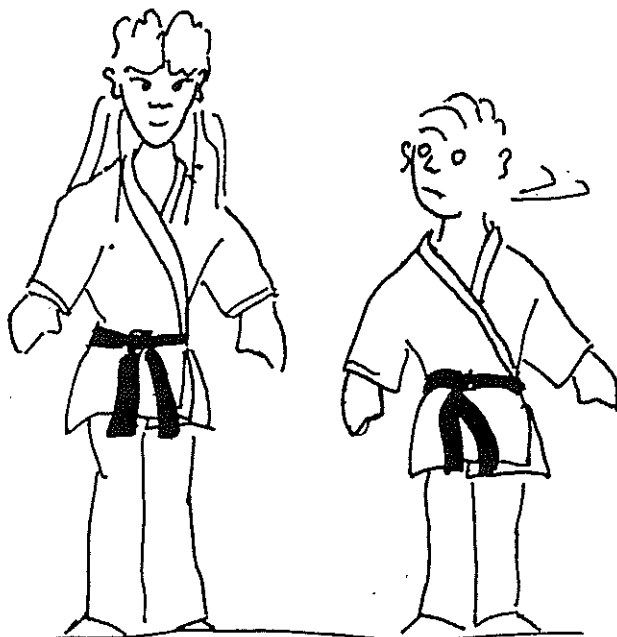
O conhecimento da caracterização de cada uma destas etapas e em especial as que se referem à terceira infância e à puberdade, assumem uma importância relevante na acção do monitor já que **vai permitir-lhe compreender a razão porque:**

- a aprendizagem não é um processo linear e se faz por «saltos», sendo mais difícil numas idades do que noutras;
- as alternâncias que se constataam no crescimento e desenvolvimento das diferentes estruturas do corpo humano (locomotoras, orgânicas e perceptivo-cinéticas);
- as diferenças de atitudes e de comportamentos de crianças e jovens perante os companheiros e os adultos, compreensão essa que, naturalmente, facilitará a escolha dos meios e das actividades que melhor contributo possam proporcionar a um correcto desenvolvimento do processo de formação do jovem praticante.

Caracterização sumária do desenvolvimento dos jovens dos 8 aos 14 anos.

Os quadros que a seguir se apresentam pretendem fornecer uma caracterização sumária dos vários traços dominantes na evolução motora, intelectual, psicológica e social das crianças e jovens no período etário referido.

As diferenciações neles apontadas não implicam uma concepção fragmentada da vida destes, tendo sido determinadas somente por motivos de natureza metodológica, correspondendo a um propósito de melhor explicitação e mais fácil compreensão do tema em questão.



As idades referidas constituem uma indicação aproximada dos períodos que se sucedem no decurso da evolução. O facto de uma criança ou de um jovem ascenderem a uma das idades referidas nos períodos mencionados não significa só por si que ela venha a apresentar as características referidas.

O desenvolvimento, além de ser um processo constante e descontínuo, é também um processo individualizado, pelo que não nos devemos surpreender com o facto de podermos encontrar diferenças individuais sensíveis, quer nos rapazes quer nas raparigas.

As idades cronológicas indicadas servem pois de indicadores, de referenciais, mas entendidos por si só não podem deixar de se considerarem elementos insuficientes para caracterizar com exactidão o complexo processo de desenvolvimento da criança e do jovem. A avaliação do grau de maturação e a determinação da idade biológica constituem hoje outros parâmetros determinantes na apreciação do referido desenvolvimento.



Para conhecer melhor os jovens

Terceira Infância — 1º Período: 7 aos 11 anos

DESENVOLVIMENTO MOTOR

- A criança é extremamente activa com limites de fixação da atenção muito curtos.
- O grau de desenvolvimento esquelético é moderado e estável.
- O volume do coração é muito mais pequeno em relação ao resto do corpo do que em qualquer outro período de crescimento.
- O esqueleto, particularmente ao nível das cartilagens articulares, está longe da máxima resistência ao esforço, encontrando-se numa fase de evolução activa.
- A massa muscular representa uma pequena percentagem do peso do corpo da criança. As suas possibilidades de força são fracas.
- Tem uma natural avidez pelo exercício como factor de crescimento.
- Não suporta actividades prolongadas em débito de oxigénio.
- O tempo de reacção é deficiente.
- As qualidades de coordenação estão em fase de desenvolvimento. Todas as actividades com corrida constituem os movimentos elementares destas idades. Agarrar e arremessar são gestos já mais precisos relativamente às idades anteriores, mas os movimentos fundamentais surgem ainda frequentemente associados a movimentos supérfluos, movimentos «parasitas» inconvenientes para o gesto a realizar e que não interessam à sua finalidade.

DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

- A criança torna-se mais interiorizada em relação aos seus sentimentos e controla melhor as suas reacções emotivas.
- Mantendo os laços afectivos em relação aos pais, vai sendo cada vez mais solicitada pela amizade por um companheiro de entre os da sua idade. Esta amizade começa por ser instável mudando com frequência de amigo.
- À medida que avança na idade vai alargando o círculo das ligações com os companheiros do seu grupo, da escola ou da zona em que vive.
- Mantém o gosto pelo ritmo, pela imaginação e dramatização, pela curiosidade e pelo desejo de criar «coisas novas».

DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

O grande feito que se produz neste período, é definido pela capacidade que a criança apresenta de poder realizar acções mentais interiorizadas sem ter de recorrer à manipulação e à presença dos objectos podendo já invocá-los com relativa facilidade através de uma imagem. Por exemplo, junta, dissocia e classifica mentalmente. Estas acções interiorizadas constituem as chamadas «operações mentais».

Por outro lado, e uma vez que se liberta dos dados sensoriais e dos aspectos configurativos, a criança pode considerar as situações anteriores em função das situações presentes. Isto dá-lhe a possibilidade de não limitar o seu raciocínio à «situação actual», vivida no momento, mas de coordenar duas situações diferentes: a anterior e a presente.

DESENVOLVIMENTO SOCIAL

- O prestígio do adulto, o «apelo» do mais velho é ainda muito forte para a criança e por isso continua dependente dos julgamentos e das normas morais ditadas pelo adulto.
- A interiorização dessas normas ou regras, começa a fazer-se sentir e a criança sente-se culpabilizada ou satisfeita consigo própria consoante respeita ou não as regras «aprendidas».
- Manifesta-se de forma exuberante o gosto de agradar e ser bem aceite, pretendendo o reconhecimento das suas proezas entre os seus pares.
- A criança dá expressão ao seu comportamento em função da satisfação das suas necessidades pessoais.
- Provoca facilmente lutas e discussões, como forma de afirmação pessoal.
- No final deste período verifica-se um interesse crescente pelo grupo, pelo «bando», cuja importância é fundamental para a criança.
- Assiste-se ao aparecimento do hermetismo grupal completo.
- As actividades colectivas tornam-se do seu agrado. Rapazes e raparigas têm interesses sensivelmente convergentes pelo que é aconselhável participarem juntos nas mesmas actividades desportivas.

Terceira Infância: 2º Período — dos 10-11 aos 12-13 anos (pré-puberdade)

DESENVOLVIMENTO MOTOR

- Verifica-se um crescimento harmonioso: o crescimento em estatura e peso caracteriza-se pela regularidade e em certa medida pelo equilíbrio proporcional entre estes dois parâmetros biométricos
 - As estruturas ligamentares tornam-se mais firmes, mas as extremidades ósseas mantêm-se em crescimento
 - Aumenta a resistência geral ao esforço
 - Verifica-se uma melhoria do tempo de reacção
 - A força muscular não acompanha ainda o grau de crescimento e de desenvolvimento geral.
 - O tónus da atitude, ainda pouco desenvolvido, obriga a criança a solicitar um esforço estático importante para manter a atitude postural, o que pode ocasionar atitudes posturais defeituosas.
 - Desenvolvem-se progressivamente as qualidades de coordenação que permitem à criança uma participação agradável e satisfatória naquilo que, correspondendo à sua avidez pelo movimento, tem para si uma expressão máxima: o jogo.
 - Aumenta consideravelmente a amplitude de atenção; a criança pode agora ouvir e seguir mais indicações (sem excessos...); fixa mais facilmente!
 - Mostra-se disponível e interessada na aprendizagem de novos gestos e movimentos.
 - Fisiologicamente as raparigas estão normalmente 1 a 2 anos mais avançadas do que os rapazes.
 - Neste período a actividade nervosa superior assume uma relação mais equilibrada entre os processos de excitação e de inibição o que garante uma mais fácil assimilação de movimentos.
- É um período fundamental para a aprendizagem motora.

DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

- A curiosidade sexual é manifesta no que se refere às particularidades anatómicas dos sexos. Falam à vontade de assuntos sexuais entre si, mantendo contudo uma grande reserva na presença do adulto.
- No final deste período etário o aparecimento do fenómeno pubertário e as transformações corporais que ele implicam tornam o pré-adolescente vulnerável, inseguro, denotando um comportamento instável.

Tudo isso reforça as necessidades de afirmação pessoal expressas de variadas formas e frequentemente através de atitudes de oposição deliberada ao adulto e de comportamentos «originais», (vestuário, corte de cabelo, linguagem, etc....).

DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

- Dá-se uma maior socialização do pensamento o que lhe permite comparar situações diferentes entre si e os «outros».
 - O pensamento adquire uma mobilidade crescente e a criança pode compreender situações de uma forma racional, isto é, de acordo com as relações objectivas de «causa-efeito».
- No entanto este processo mantém certas limitações:
- necessidade de recorrer à concretização, à materialização.
 - o raciocínio desenvolve-se e exerce-se em função da realidade de visível e palpável e não em função de abstrações...
- O exercício das operações mentais, que neste período induz a uma lógica concreta, tem como consequência uma grande curiosidade intelectual e daí a necessidade de explicação dos fenómenos físicos, das reacções humanas, etc....
 - A criança interessa-se por «aprender tudo» nos vários domínios do conhecimento.

DESENVOLVIMENTO SOCIAL

- O adulto deixou de ser a figura preponderante que passou agora a ser assumida pelo «líder», pelo «chefe» do grupo.
 - As opiniões dos amigos e companheiros de grupo exercem uma influência dominante no comportamento das crianças.
 - A relação de dependência desloca-se da família para o grupo. Este assume uma forma coesa e estruturada com as suas regras próprias
 - Os instintos gregários sobrepõem-se aos individualistas.
 - A criança estrutura a sua conduta em função dos interesses e necessidades do grupo de modo a adquirir um lugar determinado no seu seio.
- Uma vez conseguida essa integração a criança passa a procurar através da sua conduta valorizar o estatuto do seu grupo.
- Verifica-se um interesse crescente pelas actividades competitivas e através destas, o respeito pelas regras e pelas normas do grupo.
 - Acentua-se o sentido de competição intergrupos e consequentemente o da cooperação intragrupo.
 - São evidentes os interesses divergentes entre os sexos. Surgem os primeiros antagonismos.

Puberdade: 12-13 aos 15 anos

DESENVOLVIMENTO MOTOR

- O desenvolvimento da estatura é mais acentuado do que o aumento de peso. Dá-se um crescimento acelerado, em especial dos ossos longos, pelo que os braços e as pernas aumentam o seu crescimento antes do do tronco.
É um período de grandes transformações esqueléticas, o que pode tornar a criança como «desajeitada...».
- A mobilização e a coordenação muscular aperfeiçoam-se com a maturação do sistema nervoso.
- O despertar da função sexual provoca alterações no funcionamento neuro-vegetativo que tem como consequência uma diminuição acentuada da resistência ao esforço. É um período de grandes acessos de fadiga.
- Aumenta o volume cardíaco.
- Por volta dos 14-15 anos as raparigas apresentam uma resistência aeróbia inferior à dos rapazes.
- Os rapazes tornam-se ainda mais fortes e mais rápidos do que as raparigas.

DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

- Os valores morais começam a ser discutidos e o exercício da consciência moral autónoma vai sendo cada vez mais provável.
- Cria-se um compromisso, por vezes de difícil conciliação entre o desejo sexual e o preconceito social.
- Aumenta o interesse pela aparência pessoal.
- Acentuam-se bastante as formas de afirmação pessoal e de exibicionismo iniciadas no período anterior.
Surgem agora oscilações entre o exibicionismo e o pudor, entre a agressividade e a inibição, entre o entusiasmo e a depressão.
- Constata-se, por outro lado, uma tendência para a afirmação pessoal através do sucesso, do êxito, em especial na presença de um «público» do sexo oposto.
- Alguns jovens menos desembaraçados fisicamente reagem mal e desistem com facilidade aos primeiros insucessos ou inêxitos na prática desportiva o que igualmente pode suceder pela importância excessiva concedida à competição desportiva pelo monitor, pelos pais e pelos próprios companheiros.

DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

- Com a consolidação das operações mentais surge a necessidade de organizar de uma forma sistemática e contínua os conhecimentos que adquire.
- O pensamento vai-se libertando dos domínios do real e do concreto para aceder ao universo do possível e do abstracto.
- O raciocínio pode agora fazer deduções e induções sobre simples formulações verbais.

DESENVOLVIMENTO SOCIAL

- As atitudes e os valores são criados e reforçados pelo grupo. O jovem manifesta para com este uma lealdade muito acentuada.
- As diferenças entre os sexos tornam-se mais sensíveis. Os rapazes tornam-se por vezes agressivos e conflituosos no interior do grupo.
- Manifesta-se uma preferência acentuada pela criação de amizades do sexo oposto.
- Revela-se a grande admiração pelo herói, pelo ídolo, pelo modelo (desportivo ou não) onde o jovem se projecta.
- Não suporta um controlo muito «apertado» do adulto. Se este não se realiza discretamente e de forma equilibrada, são previsíveis reacções de oposição.
- Interesse acentuado pela aventura e descoberta.
- Os interesses pelas actividades rítmicas são mais intensos nas raparigas do que nos rapazes.

O jogo e a criança

O desenvolvimento da criança entre os 7 e os 12-13 anos define um período determinante da sua integração na sociedade adulta e da formação da sua personalidade.

Um programa de actividades desportivas implementado e conduzido em desacordo com as características dominantes desse desenvolvimento, com os seus interesses e motivações, decerto que não suscitará o seu empenho e acarretará necessariamente efeitos nefastos na continuidade futura da sua «vida de praticante desportivo».

O Monitor não pode deixar de atender a esse facto na sua acção, que se deseja vincadamente educativa e pedagógica, pelo que a organização daquele programa deverá representar um factor que possibilite e intensifique as inter-relações entre as crianças em experiências colectivas que favoreçam o desenvolvimento global das suas capacidades e um contributo relevante para o seu processo de socialização.



Naquele período etário a **criança gosta, antes do mais, de brincar e de jogar**, que constituem as duas únicas actividades que procura de livre vontade. Todos os seus momentos livres são dedicados à brincadeira e ao jogo. A criança vive no **«mundo do jogo»** em oposição ao que representa o **«mundo do adulto»**. Este representa um conjunto de obrigações que ela se limita a cumprir sem muitas vezes as compreender e no qual respeita a autoridade do adulto que lhe impõe as suas regras e normas. Ao contrário, o «mundo do jogo» representa uma oportunidade única de ser aquilo que deseja.


O jogo absorve-a totalmente. A intensidade da adesão ao acto de jogar fornece-nos com suficiente clareza a ideia do conjunto de necessidades a que ele responde.

A criança vê no jogo uma oportunidade de participação activa numa actividade que responde às suas motivações profundas: necessidade de movimento, de dispendir energias, de afirmação pessoal, de auto-avaliação, de juízo crítico, etc...


O jogo vai permitir-lhe afirmar a sua individualidade. Mas mais. Participar na actividade representará para si uma excelente oportunidade de mostrar que «é capaz» e que «sabe fazer» afinal uma demonstração concreta de uma aptidão correspondente ao estágio de desenvolvimento alcançado. Essa participação possibilita-lhe ainda a prova sequente, na presença de «testemunhas» (os companheiros) de novos níveis de capacidade e com eles a conquista da opinião social entre os seus pares, o que representará uma fase importante do processo de formação da sua personalidade.

A criança volta-se para os que estão mais próximos dos seus interesses, dos que a compreendem, onde se **«sente à vontade»**. É, pois, junto dos seus companheiros, de escola ou de rua, que a criança encontra o meio favorável para viver o **«mundo do jogo»**, o seu **«mundo»**.

O jogo é uma actividade em que se participa voluntariamente, tem «leis» (regras) iguais para todos (mesmo se estas se modificam de jogo para jogo...), obedece à dinâmica da vontade das crianças, é talhado à medida das suas capacidades.



Para a criança, jogar significa prazer, suscita-lhe alegria, provoca-lhe entusiasmo, espontaneidade, desejo permanente de recomeçar.



Nele, vai não só afirmar o seu Eu, como verificar a sua capacidade de aceitação (as relações com os «outros» permitirão aceitá-los e respeitá-los, assim como fazer-se aceitar e respeitar), de cooperação e participação na actividade das outras crianças. No fundo, o jogo vai significar um reforço da sua própria motivação, uma possibilidade de obter o reconhecimento dos «companheiros» pelas suas proezas e habilidades, uma oportunidade de ganhar o seu lugar no interior do grupo.

Após os jogos sensoriais, de proeza e de imitação, surgem como predominantes neste período etário, os jogos de regras, os jogos desportivos colectivos, que assumem um papel importante no processo de socialização da criança.

Socialização entendida como um conjunto de processos através dos quais a criança se torna membro de uma sociedade autónoma. Reflecte uma maturação que lhe permite abrir-se aos «outros», perceber as suas

«mensagens», identificar-se com eles e de igual modo exprimir-se e fazer-se compreender. A socialização representa um processo de aculturação complexo pois sofre permanentemente as influências das estruturas sociais, dos valores que as integram e dos factos sociais que as caracterizam.



Para a criança a socialização representa uma inter-relação recíproca constante entre si e o meio social envolvente, no qual a existência do **grupo** desempenha um papel privilegiado. É na actividade grupal, pelas vivências e gama variada de experiências que proporciona, que essa socialização se poderá concretizar.

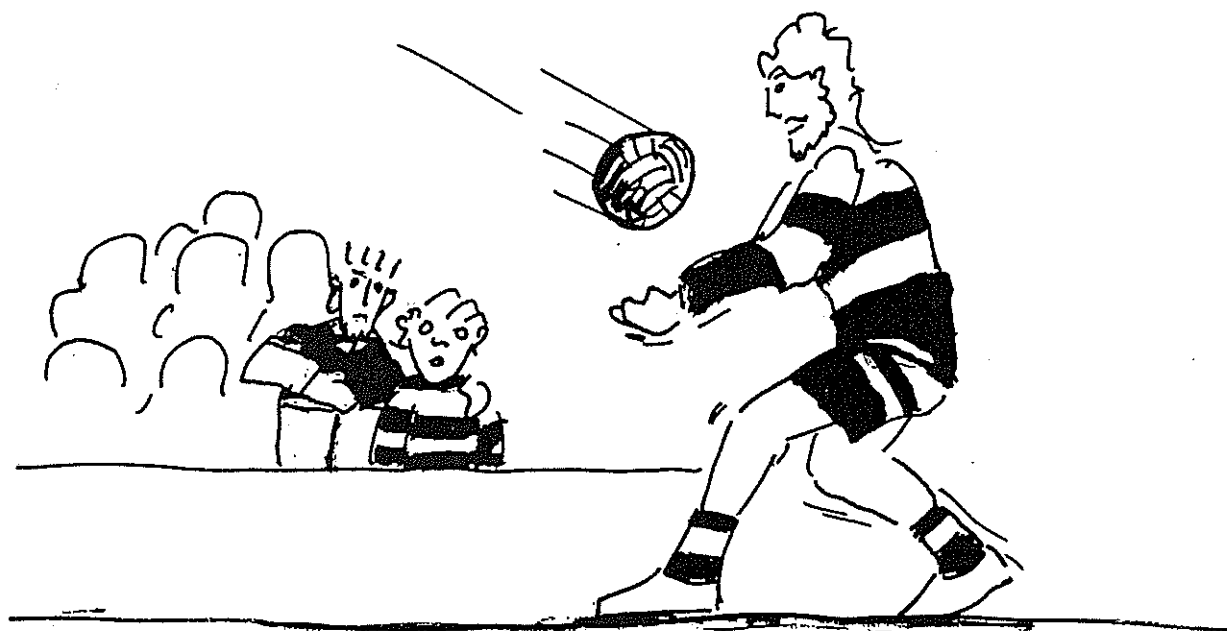
O conceito de jogo no ensino das actividades desportivas

Neste período etário o ensino de qualquer actividade desportiva, para ser bem sucedido, deve ter em conta aquilo que caracteriza o jogo como uma actividade livre, «fictícia», improdutiva (o jogo não tende a produzir nada para além do jogo em si), realizada num espaço e num tempo circunscrito.

Como conciliar esta atitude com a intervenção do adulto, no caso o Monitor? A criança pode de facto aprender a jogar sem a intervenção dirigida do adulto, através de um processo de auto-aprendizagem, vendo jogar, imitando os que sabem jogar, participando activamente no jogo.

Contudo, quando se pretende transmitir uma acção educativa no ensino das actividades desportivas então este tem de ser sistematicamente orientado pelo educador, pelo monitor.

Naturalmente atento aos interesses e as reacções das crianças com a preocupação permanente que a **prática das actividades desportivas represente para elas** (antes do mais, insistimos), **alegria, prazer, entusiasmo, espontaneidade, desejo de recomeçar**, elementos afinal que constituirão o suporte fundamental para prender as crianças à prática desportiva.



Processos visando a aquisição das «técnicas mais eficazes», o conhecimento das «tácticas mais elaboradas» (extraídas das últimas novidades dos adultos...); baseados em processos competitivos em que a pressão pela vitória seja constante e entendida como o valor mais importante a perseguir, não são seguramente processos capazes de atrair as crianças e os jovens à prática desportiva, de suscitar o seu interesse e empenho.

Ao invés, o monitor deve procurar a via correcta para a sua orientação pedagógica, não esquecendo nunca as características das diferentes etapas de desenvolvimento da criança e o quadro social em que esta encontra as suas motivações.

Nessa perspectiva dois aspectos devem merecer especial atenção por parte do monitor:

- a organização das actividades.
- a estruturação das competições.

No que respeita à **organização das actividades**, ao monitor compete proporcionar às crianças possibilidades alargadas de poderem participar activamente na solução dos problemas que ao grupo respeitam, de

«discussão» do trabalho colectivo em que estão envolvidas, de executarem as funções e tarefas que lhe foram distribuídas, de colaborarem nos planos de acções a concretizar. Não as entendendo como simples sujeitos ou meros participantes passivos de um processo unicamente dirigido pelo monitor, em que este tudo determina e resolve, mas aceitando-as como actores intervenientes activos, igualmente responsáveis por um «projecto colectivo» que lhes diz respeito.

O princípio fundamental será pois o de que todos jogam, todos contribuem para a vida colectiva do grupo.

Ouvir as opiniões das crianças, saber ouvi-las, ter «tempo» para estar com elas, possibilitar que elas intervenham na análise das questões e que assumam as correspondentes decisões, representa uma maneira de estar e de agir do monitor, que pode contribuir grandemente não só para a sua adesão à actividade como, inegavelmente, para a formação e desenvolvimento da sua personalidade.

A organização das actividades não pode deixar de prever a existência de um quadro competitivo. **Ignorar a competição ou excluí-la do processo de formação desportiva da criança, não deixaria de constituir um erro** (até porque não corresponderia aos interesses e motivações mais profundas das crianças), e representaria uma decisão que sem qualquer justificação pedagógica provocaria inevitáveis reflexos negativos no desenvolvimento das suas capacidades.

É evidente que quando defendemos um quadro competitivo para as actividades desportivas deste escalão etário, não estamos a pensar numa estrutura baseada nos «modelos federados» onde os confrontos e as rivalidades agressivas são os factores dominantes.

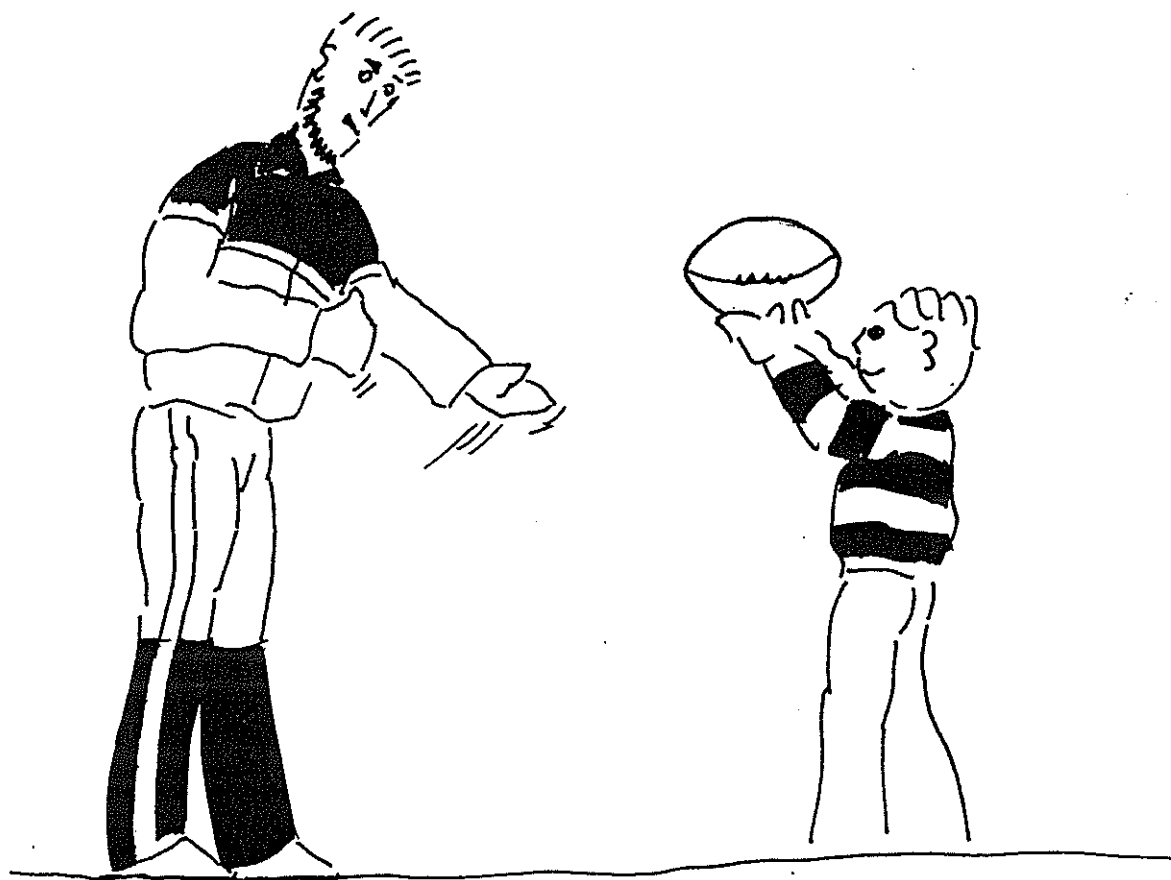
A competição infantil deve obedecer a um modelo de organização próprio, onde as rivalidades e os antagonismos sejam substituídos por uma sã emulação, idêntica afinal à que se estabelece no grupo infantil e pela aceitação dos resultados do confronto individual ou entre grupos, como consequência de natural expressão de superioridade momentânea.

Este tipo de competição, participativa e cooperativa deverá constituir um campo de acção, individual e grupal, onde as crianças possam viver iguais oportunidades de desempenho de funções e tarefas, onde todos tenham, igualmente, possibilidades de obterem o reconhecimento da sua personalidade.

A competição constitui para o monitor uma excelente oportunidade para identificar os traços dominantes do comportamento das crianças; fornece-lhe elementos indispensáveis para avaliar a correcção do seu processo de ensino; possibilita-lhe reformular os seus «planos de trabalho», neles incluindo, eventualmente, novas habilidades e conhecimentos a abordar; e que tendo em conta as capacidades evidenciadas individual e colectivamente, permita corrigir a «maneira de jogar» e consequentemente ensinar a jogar cada vez melhor.

Para a criança a competição constitui o momento mais significativo da prática desportiva. É ali, naquela situação, que ela vai mostrar que é capaz de fazer como os «mais velhos» e onde, evidenciando as suas habilidades e proezas, vai obter o reconhecimento dos seus companheiros e a aprovação do adulto, factores de encorajamento para a execução posterior de novas e cada vez mais «exigentes» habilidades e de consolidação do seu estatuto no seio do grupo. O confronto entre grupos (equipas) solicita à criança uma valorização individual e provoca uma estruturação de funções dentro do próprio grupo.

A competição não pode pois deixar de ser considerada um instrumento pedagógico importante no processo de formação desportiva da criança, cabendo ao monitor saber transmitir-lhe um cunho vincadamente educativo e dela extrair as «consequências» indispensáveis à orientação da sua intervenção pedagógica.



A forma como o monitor assegurar o enquadramento pedagógico das actividades e a integração das crianças em quadros competitivos que correspondam às suas motivações, constitui um factor determinante no prolongamento da sua vida de praticantes desportivos.

Vejamos em síntese aquilo que fundamentalmente distingue o jogo do desporto:

JOGO	FACTORES	DESPORTO
<ul style="list-style-type: none"> • Actividade livre, fictícia, improdutiva, realizada num espaço e tempo circunscrito 	1. CARACTERIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Actividade que decorre da aplicação de princípios e normas. Visa: a superação constante do praticante; a consecução de objectivos; uma especialização.
<ul style="list-style-type: none"> • Simples. Mutáveis. Não codificadas 	2. REGRAS	<ul style="list-style-type: none"> • Complexas. Duração fixada por organismos oficiais. Perfeitamente codificadas.
<ul style="list-style-type: none"> • Informais. Não normalizadas. Abertas a todos. 	3. INSTALAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> • Obedecem a requisitos de ordem técnica e arquitectónica. Representam factores de melhoria do nível técnico-atlético dos praticantes.
<ul style="list-style-type: none"> • Não estruturado ou de estruturação simplificada. 	4. EQUIPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizados e especializados de acordo com os regulamentos técnico-desportivos.
<ul style="list-style-type: none"> • A regra é vigiada pelos próprios praticantes. Não exige obrigatoriamente um elemento exterior para vigiar o seu cumprimento. Quando este existe é por solicitação dos intervenientes. 	5. ARBITRAGEM	<ul style="list-style-type: none"> • A própria organização do quadro competitivo implica a existência de um elemento «exterior» que não resulta da escolha dos próprios praticantes. Ao árbitro compete zelar pelo cumprimento das normas impostas pelos regulamentos.
<ul style="list-style-type: none"> • O objectivo é ter êxito, ser bem sucedido. Mostrar que se é capaz de fazer. O que conta é a actividade, não o resultado e o «ganhar acima de tudo»... 	6. RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Constituem um factor de avaliação da forma desportiva individual e colectiva. Determinam uma classificação. Podem influenciar a periodização do treino.
<ul style="list-style-type: none"> • Muitas competições, curta duração e pequena organização. Proporciona oportunidades diversificadas de êxito, de sucesso desportivo. Competição-cooperativa. 	7. QUADRO COMPETITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Formalizado. Calendarizado e apoiado por estruturas institucionalizadas. Exigência de nível qualitativo.
<ul style="list-style-type: none"> • Variada. Recorre a «ciclos» com grupos de constituição variável. Faz apelo ao desempenho de diferentes funções e tarefas, pelas crianças e jovens. 	8. ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Especializada. Subordinada a um sistema.
<ul style="list-style-type: none"> • Menos «dirigida». Preocupação predominante com objectivos de ordem educativa e formativa. A função do adulto é fundamentalmente de orientar e apoiar. 	9. DIRECÇÃO E ORIENTAÇÃO DAS ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Fortemente «dirigida». Preocupação com a qualidade da prestação competitiva. Visa a obtenção do máximo rendimento e a «produção» de resultados. Implica um enquadramento técnico especializado.

O desenvolvimento do praticante

A leitura dos quadros referentes à caracterização sumária das crianças e jovens no período etário dos 8 aos 14 anos, permite-nos constatar que a cada fase do seu desenvolvimento correspondem traços específicos diferenciados. Esses traços (características) traduzem um conjunto de transformações que se vão verificando progressivamente, com ritmos e intensidades variáveis, ao longo dos processos de crescimento e desenvolvimento.

Os conteúdos e os processos de ensino adoptados pelo monitor na sua acção educativa junto do jovem praticante, não podem deixar de atender a esse facto, considerando as particularidades próprias de cada fase.

O processo de formação do praticante desportivo não pode pois desenrolar-se fora do respeito por essas fases. Tal significa que também ele se desenvolve de forma sequencial, por etapas.

Já referimos que o desenvolvimento humano é um processo individualizado, constante mas descontínuo, produto da maturação e da aprendizagem, influenciado pelo envolvimento social em que o indivíduo vive.

Também a formação do jovem praticante desportivo (aceite como a parcela mais importante de um sistema global de preparação de atletas de alta competição) não poderá deixar de se traduzir, num processo contínuo, a longo prazo, desenvolvendo-se por etapas, com características e objectivos naturalmente diferenciados. Etapas que acompanham a evolução psicofisiológica da criança e do jovem e respeitam o desenvolvimento das suas diferentes estruturas de suporte.

Vejamos um exemplo: um bebé após as primeiras semanas de vida adoptará uma posição de deitada de costas; ao fim do 4.º-5.º mês já será capaz de passar para a posição de deitado facial e por volta do 6.º mês já poderá «gatinhar» (apoio simultâneo de pés e mãos); cerca do 8.º-9.º mês, fundamentalmente com o desenvolvimento das suas estruturas locomotoras, já será capaz, de apoiado no adulto, se manter de pé (mesmo que com muitas quedas sequentes...); então não faltará muito tempo para que seja possível dar os primeiros passos, ainda ajudada pelo adulto, até que chegará o dia em que estará em condições de se deslocar sozinho sem ajuda exterior... Como foi «longo» o caminho percorrido.

Mas a que propósito esta referência à motricidade infantil? Tal como não se conhece até hoje nenhum bebé que passadas escassas semanas após o nascimento, seja capaz de andar e correr sozinho... **também a formação de um praticante desportivo tem um tempo de duração apropriado.**

E tal como na motricidade infantil, onde as diferentes etapas se sucedem de forma natural, intimamente associadas, sem se poder passar para a seguinte sem se ter cumprido a anterior, **também no caso do praticante desportivo a formação não se pode fazer por saltos, «comendo-se» etapas, numa tentativa, errada e negativa, de pretensamente acelerar um eventual processo de «formação de campeões».**

Fixemos duas ideias básicas:

- *não vale a pena ter pressa em especializar precocemente atletas tendo em vista um mais rápido rendimento desportivo.*
- *não se pode obter um «campeão» de um praticante que chegou ao escalão senior sem um desenvolvimento progressivo, variado e completo de todas as suas funções, estruturas e aptidões.*

A elevação do nível, a melhoria qualitativa do desporto de alta competição será uma consequência natural de um processo de desenvolvimento desportivo, em que *cada uma das suas etapas é um prolongamento da anterior e simultaneamente a preparação para a seguinte.*

Nesta perspectiva entende-se, genericamente, que o processo de formação do praticante compreende as seguintes etapas:

- alfabetização motora.
- iniciação
- orientação
- especialização.

Vejamos os seus aspectos fundamentais e os objectivos específicos de cada uma.

O comportamento motor expressa-se através de técnicas corporais concretas, tais como andar, correr, saltar, agarrar, arremessar, etc... que se caracterizam nomeadamente por:

- evoluírem conforme a idade e de acordo com uma hierarquia estabelecida pelos diferentes níveis de maturação, não se desenvolvendo todas simultaneamente.

serem susceptíveis de desenvolvimento e aperfeiçoamento pela sua solicitação através do exercício.

São as técnicas corporais que vão servir de estrutura base às técnicas desportivas que, qualquer que seja a modalidade desportiva considerada, são uma aplicação especializada daquelas.

Assim, importa proporcionar às crianças, antes do contacto com as «técnicas desportivas», uma **alfabetização motora** que lhes possibilite o acesso a uma vasta e diversificada gama de experiências motoras e corporais que permitam desenvolver:

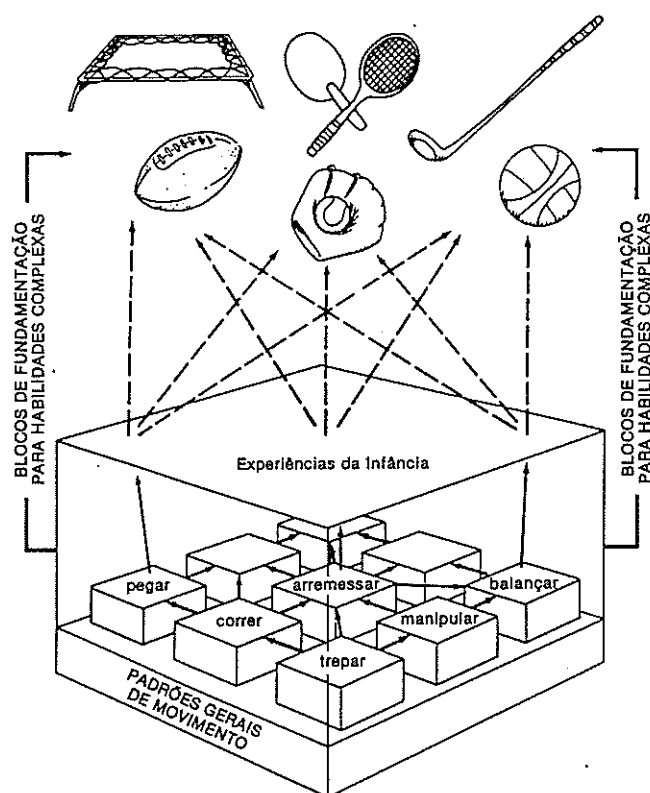
- a coordenação dinâmica geral (exs: correr; saltar; ultrapassar obstáculos; deslocamentos em equilíbrio; etc...)
- a coordenação óculo-manual e óculo-pedal (exs.: lançar bolas de diferentes tamanhos a uma parede e agarrá-las, deixando-as ou não ressaltar no solo, com uma ou ambas as mãos; fazer passar uma bola, com um pontapé, por baixo de uma cadeira ou por entre duas garrafas de plástico).
- a afirmação da lateralidade.

- a estruturação perceptiva, compreendendo: a estruturação do esquema corporal (exs.: identificação das diferentes partes do corpo; noções de atrás, à frente, em cima, debaixo de... etc...); e a percepção espaço-temporal (exs.: percursos de orientação; apreciação de diferentes velocidades de deslocamento de objectos; evoluções em corrida num espaço determinado; noções de duração e de intervalos; reconhecimento de cadências variadas, etc...).

Estas constituem algumas experiências motoras e corporais determinantes para que a criança possa:

- conhecer o seu próprio corpo, saber usá-lo e controlá-lo.
- saber manipular objectos de diferentes tamanhos e texturas.

Entre os 5 e os 7 anos a experimentação motora deve ter ainda em atenção as grandes famílias dos movimentos e combinações motoras, como deslocamentos; salto (em profundidade e largura); suspensões e formas de trepar; jogos de empurrar, levantar, transportar e de tracção; jogos de pontaria visando o desenvolvimento da estrutura visual, e as destrezas básicas fundamentais como lançar, lançar e agarrar, bater, conduzir ou fazer rolar objectos, etc...



Acções em que o movimento constitua uma resposta a uma situação criada e vivida pela criança.

Nesta faixa etária predominam ainda os jogos de imitação e de dramatização, que favorecem o duplo papel de assimilação e acomodação ao Mundo. A criança necessita de chegar onde o seu impulso a leva. No jogo, fonte inesgotável de prazer e alegria, a criança pode enfim dar aso à sua imaginação criadora, à sua espontaneidade.

Todas estas experiências motoras e corporais adquirem-se antes do mais, brincando e jogando na escola, na rua e nos parques infantis.

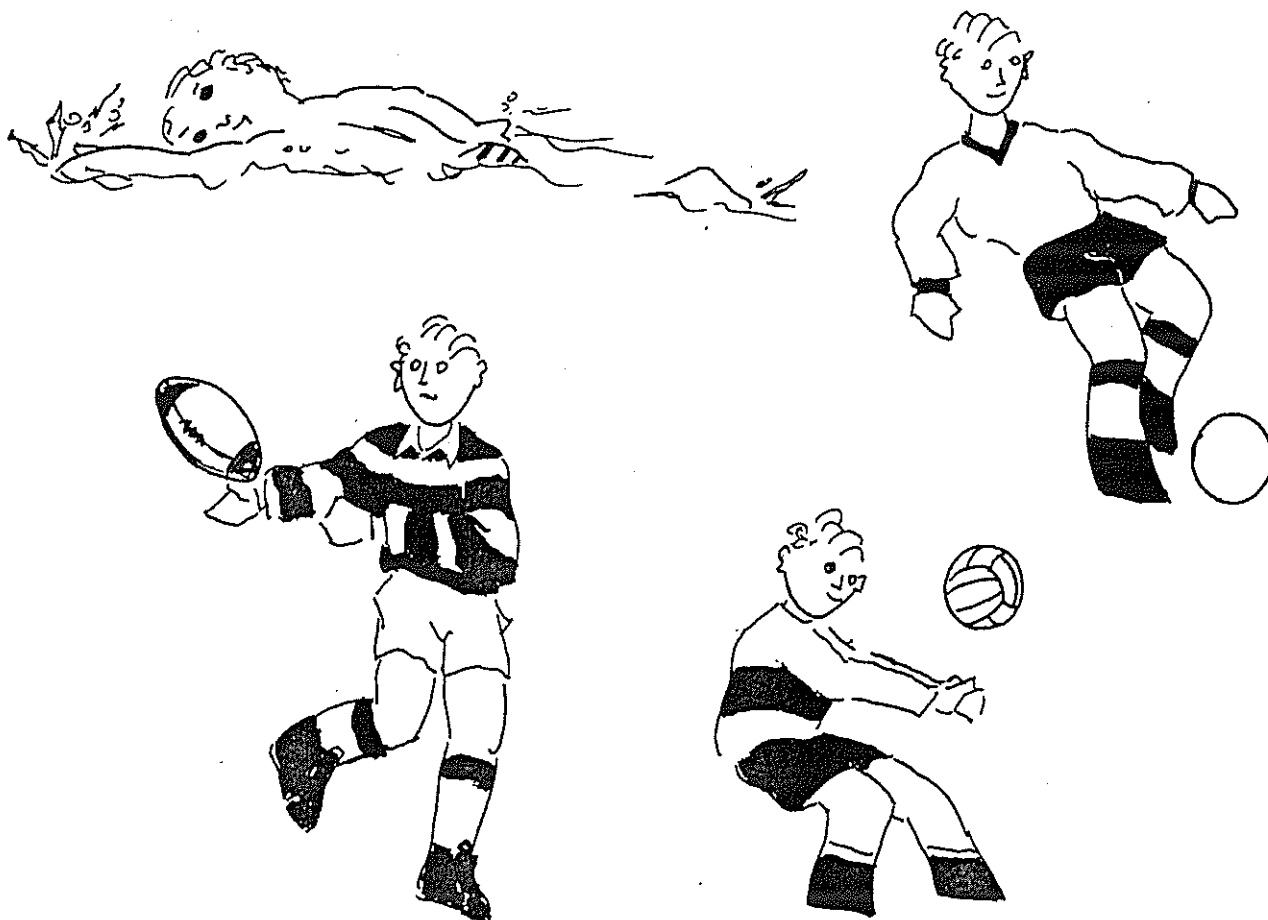
O meio exerce uma influência importante no desenvolvimento motor da criança. A existência de uma área apropriada, um espaço lúdico, na escola ou num terreno municipal, exercerá seguramente uma acção decisiva no referido desenvolvimento, no decorrer da primeira e da segunda infância.

Espaços lúdicos integrando zonas de actividades organizadas e zonas de actividades livres, com equipamento fixo e amovível onde as crianças possam, em segurança, dar plena entrega do seu entusiasmo e criatividade aos *jogos de livre organização*, não codificados e organizados por si próprias.

Ao monitor compete desempenhar um papel na obtenção desses espaços lúdicos e de materiais apropriados para o desenvolvimento infantil. Ao proporcionar às crianças deste período etário, situações de aprendizagem com as referidas, estará, por outro lado a fornecer-lhes as bases fundamentais para o sucesso na posterior aprendizagem das técnicas desportivas.

A **iniciação desportiva** representa a etapa da formação em que a prática desportiva se deve caracterizar, não só pelos seus objectivos vincadamente educativos e formativos como pelo ajustamento dos seus programas às diferentes características dos escalões etários a que predominantemente se destinam — idades entre os 8 e os 12 anos.

Esses programas concretos de actividades desportivas, longe de pretenderem formar especificamente praticantes de qualquer modalidade desportiva, terão de constituir um meio apropriado para a revelação de todas as aptidões e para o desenvolvimento das capacidades das crianças.



Deles devem constar actividades variadas, multidesportivas (modalidades individuais e colectivas), fazendo recurso a diferentes formas de exercício, visando um desenvolvimento global, equilibrado e harmonioso, sem se privilegiar esta ou aquela capacidade em especial. Actividades que não podem deixar de ter em atenção uma expressão de execução temporal diferenciada e que devem obedecer a alguns princípios gerais, tais como:

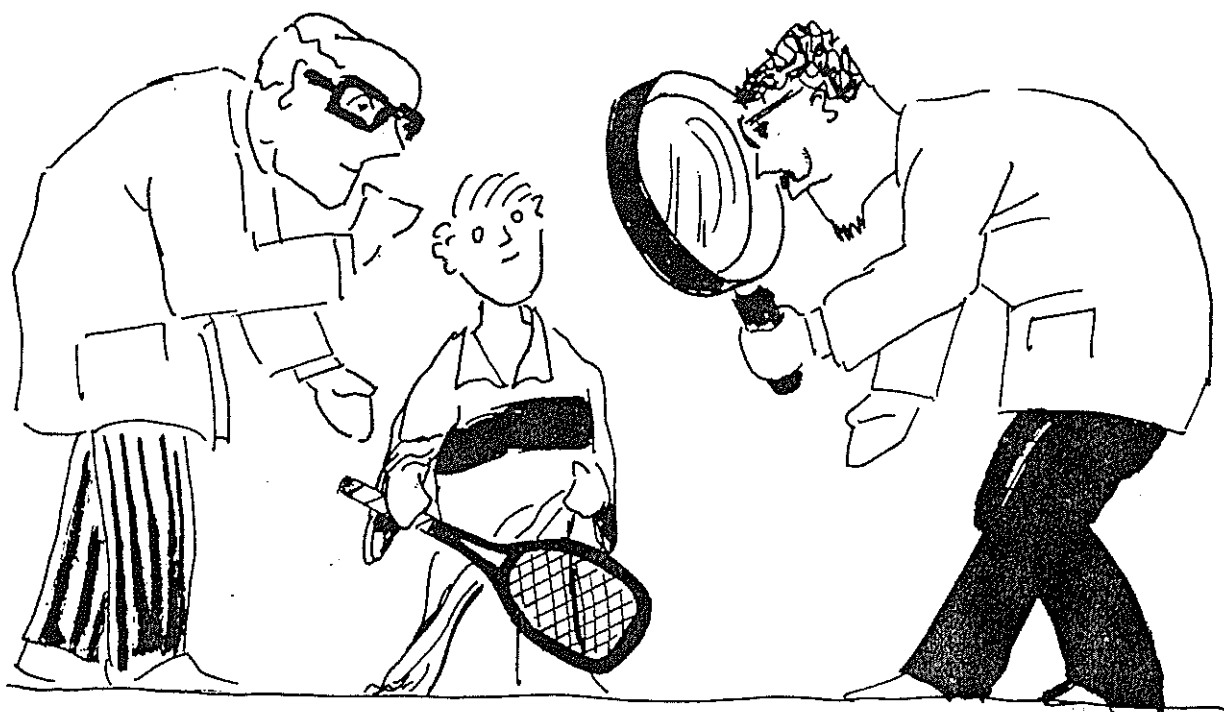
- as actividades de natureza aeróbia (de pequena intensidade, possível longa duração e realizadas sem dívida de oxigénio) devem preceder as de natureza anaeróbia (de grande intensidade, curta duração e realizadas em débito de oxigénio).
- as actividades em que predominam a destreza e a velocidade devem ser preferencialmente utilizadas em relação àquelas em que a força e a resistência sejam dominantes.
- evitar as actividades que solicitem posições estáticas do corpo, tensões musculares prolongadas, ou que impliquem esforços prolongados.
- são aconselháveis às actividades que representem uma introdução aos jogos desportivos colectivos, sem esquecer que a natação e a ginástica, pelas suas características específicas, poderão ser objecto de um anterior processo de iniciação.

Todas estas actividades devem estar contempladas num programa estruturado por «ciclos» ou «unidades de ensino», naturalmente articulados entre si e obedecendo a objectivos perfeitamente definidos.

Na sua organização, o monitor não pode partir do princípio do que aquilo que está correcto em termos de processos de ensino com o adulto, terá de estar forçosamente correcto na sua acção com as crianças, bastando para tal reduzir as dimensões dos terrenos de jogo, das distâncias a percorrer, da duração das actividades, às «dimensões» da criança, transformando-a no fundo num «adulto em miniatura». Errado, profundamente incorrecto e prejudicial para o desenvolvimento da criança.

Tal como não basta colocar um bebé com 3 meses de idade de pé para que ele se mantenha em equilíbrio, também não basta simplesmente «reduzir dimensões» para que a criança aprenda «melhor» ou tão pouco «mais depressa»...

A criança não é um adulto em miniatura, repete-se! É bem diferente. Tem uma individualidade própria traduzida em interesses e aspirações específicos das diferentes idades.



Tens razão!... De facto não é um adulto em miniatura!

Na organização e enquadramento das actividades o monitor tem de considerar que estas devem: contribuir para estruturar as múltiplas formas de comportamento infantil; representar modelos que sobre as crianças exerçam motivações profundas de acordo com a caracterização do seu escalão etário (apelo do mais velho, imitação de modelos sociais, etc...); promover a integração da criança em situações que favorecendo a sua socialização, contribuam para o desenvolvimento da sua personalidade no seio concreto da sociedade infantil.

Isto é, a prática desportiva deve ser orientada de acordo com os interesses e os valores das crianças, pela forma como a sentem e vivem, e não de acordo com a visão ou os interesses do adulto!

A estruturação do programa das actividades a propôr nesta etapa de formação não pode deixar de atender a um enquadramento pedagógico que se caracterize por um conjunto de preocupações:

- formação de grupos (equipas) de constituição variável de acordo com as actividades a praticar, podendo ser reformuladas quando se achar conveniente, mas sempre tanto quanto possível homogéneas no que respeita ao desenvolvimento físico, às habilidades técnicas já adquiridas e às experiências anteriores.

Na 1.^a fase deste período (8-10 anos) é desejável que os grupos tenham uma constituição mista, isto é, com crianças com ambos os sexos, já o mesmo podendo não suceder na 2.^a fase (11-12 anos) pois os interesses dos rapazes e das raparigas começam a diferenciar-se.

- atribuição de funções e definição de tarefas a desempenhar, de forma rotativa pelas crianças; jogador, capitão de equipa, árbitro, dirigente, etc., personagens sociais bem suas conhecidas.

- possibilitar a participação nas tarefas de organização colectiva das actividades a realizar ou já realizadas: calendário dos jogos, mapa de resultados e classificações, elaboração de avisos, colocação e arrumação do material necessário, montagem do «jornal de parede» do grupo, etc...
- proporcionar momentos frequentes de análise colectiva do que foi realizado, do que importa manter ou corrigir e onde as crianças sejam estimuladas a participar com as suas opiniões e decisões. Deixar que sejam elas a dirigir essas reuniões, adoptando-se livremente um conjunto de regras para o seu funcionamento.
- organizar a observação pedagógica das actividades das crianças, de modo a poder ajustar ao seu nível de aprendizagem as situações de ensino a propôr.

Uma questão poderá, eventualmente, o monitor colocar: «... Na etapa anterior foram sugeridas algumas actividades corporais a serem proporcionadas às crianças (correr e parar, correr e mudar de direcção, destrezas básicas, etc...). Mas se estas não tiveram a possibilidade de uma prática orientada dessas actividades no período etário considerado mais aconselhável (5-7 anos), será que não é correcto proporcioná-las agora às crianças dos 8 aos 12 anos»...?

*Além de ser correcto, é desejável que o Monitor se preocupe com essa intervenção. **O Monitor pode, face às condições concretas em que reconhecidamente se desenvolvem as actividades físicas infantis, sentir necessidade de «recuperar» as preocupações expressas para a etapa anterior,** proporcionando às crianças, já na etapa da iniciação desportiva, um conjunto de movimentos e combinações motoras, que lhes vão ser extremamente úteis no momento da aquisição das técnicas desportivas, ainda que efectuadas fora do âmbito da etapa de formação considerada como a mais conveniente.*

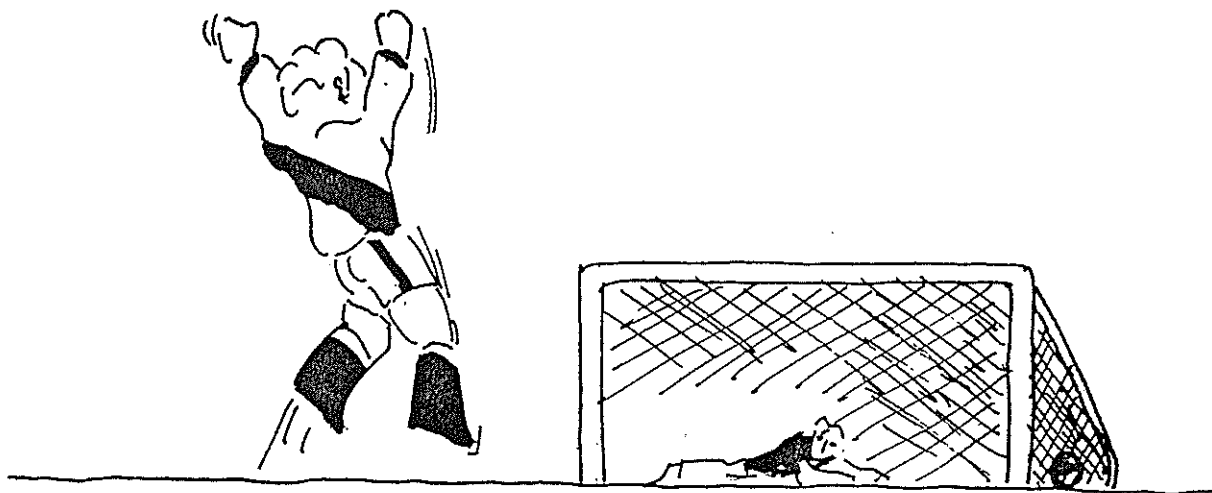
A estruturação do quadro competitivo nesta etapa deve merecer igualmente do Monitor uma particular atenção. Sem prejuízo do contido no capítulo referente à «Organização da actividade do monitor» afigura-se-nos oportuno tecermos aqui alguns comentários gerais referentes a esse tema.

A organização daquele quadro, na fase de iniciação desportiva não pode deixar de atender às capacidades evidenciadas pelos praticantes do nível etário em questão e às preocupações de ordem educativa que enquadram e presidem à prática desportiva nesta etapa de formação.

Também neste domínio, **a adopção, por simples cópia, dos modelos competitivos dos adultos seria um erro profundo** que o monitor deve recusar cometer.

Se, como já referimos, a cada diferente etapa correspondem objectivos diferenciados e programas ajustados de actividades, é natural que, de igual modo, lhes tenham de corresponder quadros competitivos diversificados que

traduzam a aplicação do que os praticantes «sabem fazer» e onde se possam avaliar os resultados do trabalho efectuado ao longo do processo de ensino-aprendizagem.



Assim, a esta etapa de formação, deve corresponder, genericamente, um quadro competitivo em que:

- as equipas ou grupos participantes tenham nível de aprendizagem semelhante e um consequente idêntico desempenho motor.
- a cada ciclo de actividade, ou «unidade de ensino», se siga uma competição de organização simplificada.
- a constituição de cada grupo ou equipa, possa ser variável consoante a actividade a praticar.
- todas as crianças participem em todas as competições realizadas após cada ciclo de actividade.
- as competições sejam de curta duração e decorram segundo processos de organização em que o «vencedor» não seja encontrado em provas (jogos) ou momentos decisivos.
- não haja um único vencedor, mas vários vencedores.
- o sucesso na competição não signifique para a criança somente a vitória, mas a consecução de outros objectivos individuais ou colectivos.

Nesta etapa de formação é desejável a organização periódica de *festas e convívios desportivos* entre grupos (equipas) de locais diferentes, da mesma região ou não, em que as competições se revistam de um carácter pluridesportivo e onde as crianças partilhem a responsabilidade da sua organização, em especial, os aspectos referentes à *recepção dos seus companheiros-adversários* (alojamento, alimentação, etc...), tarefa na qual os *pais podem desempenhar, igualmente, um papel importante*, que não se esgotando aí, é desejável que se prolongue na montagem e concretização da festa a realizar após o *convívio desportivo*.

A etapa da **orientação desportiva** surge na continuidade da anterior, devendo subordinar-se às características gerais do desenvolvimento dos jovens entre os 11-12 e os 14-15 anos. Corresponde à etapa de formação em que os jovens optam agora por um leque mais restrito de determinadas modalidades para as quais comprovem reconhecidas capacidades.

Representa como que uma pré-especialização, onde as actividades constantes do programa de formação dos praticantes devem ser já consideradas e apresentadas sob a forma de treino desportivo, entendido como meio indispensável para o acesso à participação nas competições desportivas estruturadas e mais exigentes, e não já como um processo em que se vise a obtenção de períodos de «forma desportiva» ou de «curvas de forma».

Não nos esqueçamos aliás, que neste período etário o jovem apresenta um estado de menor resistência no plano psicofisiológico, já que o crescimento exige grandes dispêndios energéticos. Por isso, o treino com estes jovens deve estar adaptado às suas necessidades e capacidades e a sua abordagem ser extremamente cuidada, ao nível do volume e da intensidade do esforço solicitado.

Motivações de vária índole poderão levar o jovem, em especial na fase final deste período etário, a supervalorizar as suas capacidades realizando esforços inadequados e prejudiciais ao seu sistema cardiovascular e consequentemente com efeitos negativos no seu regular processo de crescimento.

Ao monitor compete estruturar a sua acção por forma a que as actividades sejam orientadas visando prioritariamente:

- promover o desenvolvimento físico geral e multilateral, equilibrado e harmonioso do jovem, sem privilegiar determinada aptidão ou capacidade. A solicitação excessiva ou exclusiva de uma capacidade poderá provocar uma aceleração no seu grau de maturação impedindo que outras capacidades se manifestem e contrariando dessa forma, o desenvolvimento equilibrado pretendido.
- elevar o nível geral das capacidades funcionais, em especial as de natureza cardiorespiratória.
- promover de modo multiforme as aquisições dos fundamentos técnicos e tácticos das diferentes modalidades. A tal preocupação corresponderá, por exemplo, a organização de provas combinadas de atletismo; ao cumprimento dos diferentes estilos na natação; ao desempenho de lugares diferenciados e não somente ao de «postos especializados» nos desportos colectivos.

Uma outra questão poderá agora o monitor colocar: «... trabalho com um grupo de 24 jovens de idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, interessados na pratica do andebol, mas que revelam estados de aprendizagem muito diferenciados. É verdade que, considerando este escalão etário, terei de actuar com todos segundo os mesmos «processos de trabalho»...? Decerto que não.

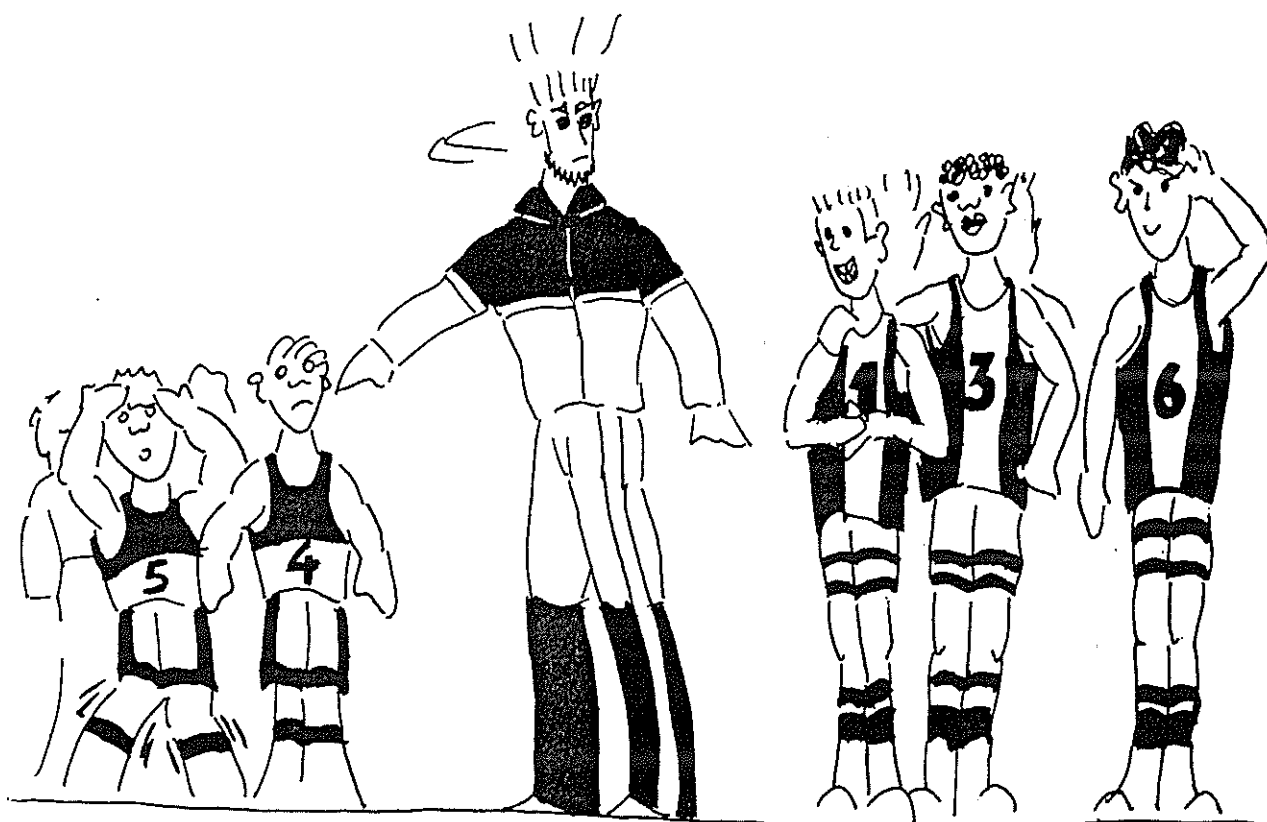
No mesmo grupo podem coexistir jovens que ainda se encontram na estapa da iniciação e outro conjunto de jovens, da mesma idade, que já podem estar na etapa de orientação, exigindo um «trabalho» de pré-especialização.

As etapas de formação desportiva não são incompatíveis entre si, não se anulam ou substituem umas às outras, pelo que podem coexistir no mesmo grupo e com jovens das mesmas idades.

O grau de maturação dos jovens que se encontram na etapa da orientação, deve, naturalmente, ser superior ao daqueles que estão na etapa da iniciação. Importante se torna pois que o **Monitor assegure para uns e para outros, de acordo com o seu grau de maturação, programas diferenciados de actividades em que através de metodologias adequadas os jovens sejam integrados na etapa de formação correspondente ao seu processo de desenvolvimento individual.**

No que referente à estrutura competitiva, esta não pode deixar de atender às considerações atrás expressas. O quadro competitivo a adoptar poderá assumir diferentes processos de concretização:

- convívios entre grupos com níveis de aprendizagem e desenvolvimento técnico semelhante.
- Aliás, a procura do nível de equilíbrio entre os participantes nas diferentes formas de competição desportiva nesta etapa, deve constituir uma preocupação permanente para os seus responsáveis.



- competições formalizadas com calendários ajustados à avaliação periódica do desenvolvimento de capacidades. As competições devem ter curta duração e serem frequentes proporcionando possibilidades alargadas de sucesso aos seus intervenientes. Este tipo de competição deve já ser assegurado por estruturas de apoio e de acolhimento institucionalizadas, de âmbito associativo.

- competições destinadas aos jovens praticantes da última fase desta etapa (14-15-16 anos), realizadas de forma calendarizada e utilizando equipamentos normalizados.
- Competições essas que servirão fundamentalmente para aferirem o nível atingido na fase de pré-especialização dessa modalidade.

Para Teotónio Lima (1981)⁽¹⁾ «a orientação desportiva é, em perspectivas de desenvolvimento, a parte inicial e a mais importante da preparação desportiva numa dada modalidade». Aquele autor traduz, de forma clara e precisa, as preocupações que devem nortear a acção do Monitor nesta etapa de formação. *«Pretender na orientação desportiva que as crianças e os jovens conquistem recordes e máximos absolutos e participem em competições em regime de esforço maximal, é impedi-los de atingir a plenitude do seu desenvolvimento como seres humanos! A vivência precoce da prática desportiva com objectivos educativos e formativos, realizada pela iniciação desportiva e continuada pela orientação desportiva, uma e outra perspectivadas como uma pedagogia concreta do desenvolvimento das crianças e dos jovens, nada tem a ver com a especialização precoce e unilateral que se faz no nosso país.»*

A **especialização** constitui a última etapa do processo de formação desportiva. **Nela, os objectivos relacionados com o rendimento da prestação desportiva superam os anteriormente referidos como de formação e desenvolvimento.** Pode abranger uma faixa etária que se situa entre os 16-17 anos e 35-36 anos para a maioria das modalidades desportivas.

A esta etapa ascendem os praticantes escolhidos através de rigorosos processos de selecção e a quem vai ser permanentemente solicitado o rendimento mais elevado.

O treino desportivo, encarado como um processo especializado, passa a obedecer a leis e a princípios específicos. As diferentes tarefas que o compõem são devidamente coordenadas e sistematizadas através de um planeamento e uma periodização adequados às particularidades das diferentes modalidades e sob o enquadramento de técnicos, ou equipas de técnicos, especializados em diferentes domínios.

O treino, nesta etapa, faz um apelo constante à superação do praticante o que frequentemente se traduz numa «chamada» às reservas fisiológicas do organismo. O processo de treino desportivo passa a ter, para além de preocupações constantes com a elevação do nível atlético e técnico-táctico dos atletas, o objectivo de criar situações de exigência progressiva ao esforço, o mais idêntica possível às da competição da modalidade considerada, de modo a que através de uma indispensável adaptação orgânica aos esforços exigidos pela competição, os praticantes possam atingir níveis ou estados de eficiência máxima. Eficiência que se consegue pela aquisição da forma desportiva e que periodicamente é avaliada nos treinos e competições.

O quadro competitivo desta etapa deve caracterizar-se por uma permanente exigência de nível qualitativo qualquer que seja o grau de competição em que o praticante participe.

Os equipamentos, longe dos espaços lúdicos e do equipamento simplificado amovível, terão de obedecer agora a uma elevada especialização de acordo com normas regulamentares precisas e exigentes.

(1) In «Alta Competição — Desporto de Dimensões Humanas?»; Colecção Cultura Física; Livros Horizonte; Lisboa.

Feita a análise das diferentes etapas da formação do praticante, suas características e diferentes objectivos será oportuna uma reflexão final sobre o que atrás foi referido. Atentemos, a propósito, no que Olímpio Coelho (1985) ⁽¹⁾ expressa, em síntese, sobre o tema:

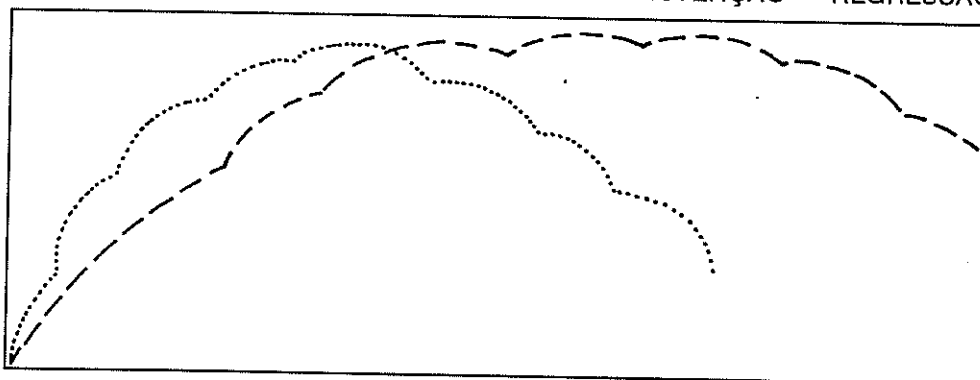
«Estamos em condições de negar a tendência para iniciar mais cedo a prática de uma dada modalidade, com base exclusivamente num argumento simplista: começar mais cedo é condição para a obtenção de melhores resultados desportivos. Assim vemos que, quando uma criança mostra capacidades para uma dada modalidade é sujeita a processos de trabalho idênticos aos que se usam com os adultos, com a pequena diferença de reduzir tempos, distâncias, pesos ou dimensões de terrenos.

Reduções que em alguns casos constituem profundos erros pedagógicos. Os responsáveis muitas vezes exercem pressão para que as crianças alcancem os êxitos desejados por quem as dirige.

Trata-se de uma visão limitada que não entende que os pequenos êxitos obtidos a curto prazo impedem o acesso aos grandes êxitos. Os técnicos têm de vencer os obstáculos que constituem por vezes os dirigentes, a comunicação social e inclusivé os pais dos praticantes. É difícil convencer os impacientes que caminhando devagar podemos obter êxitos maiores e mais consistentes e que neste caso se aplica o provérbio "devagar que tenho pressa".»

Na realidade, o processo de formação desportiva deve ser entendido como um conjunto de tarefas a serem cumpridas progressivamente num prazo dilatado de tempo que até atingir a etapa da especialização pode durar cerca de 10 anos. Se é certo que se admite que em casos particulares, este período de duração total das diferentes etapas possa ser reduzido, não é menos verdade que **todas estas têm de ser cumpridas, não se podendo eliminá-las.**

INFÂNCIA — JUVENTUDE — MATURIDADE — MANUTENÇÃO — REGRESSÃO



— — — — — Curva da vida desportiva bem planeada

..... Curva da vida desportiva visando prematuramente resultados elevados

Os pequenos êxitos obtidos a curto prazo impedem o acesso aos grandes êxitos

Sempre que este princípio se não verifica, resultam consequências gravosas para a vida desportiva do praticante. É para essa possibilidade que aquele autor ⁽¹⁾ nos alerta quando na nota explicativa da figura anterior refere:

(1) In «Actividade física e desportiva»; Colecção Horizonte da Cultura Física; Livros Horizonte; Lisboa.

A representação gráfica da vida desportiva de um atleta deve expressar-se através de uma curva, com uma visão ampla e a longo prazo, englobando uma fase de ascensão, uma fase horizontal na sua altura máxima e uma fase descendente.

A primeira corresponde à formação básica do praticante e quanto mais depressa a quisermos elevar menos altura e comprimento obteremos na fase horizontal que representa a maturidade dos praticantes, os anos de maiores êxitos, das melhores marcas. Se a progressão da curva for adequada, o ramo horizontal tenderá a prolongar-se e a descer mais lentamente na fase de regressão, sobretudo se se dosear a diminuição dos esforços no organismo que vai perdendo a sua plenitude.

Na fase ascensional da vida desportiva o praticante deve ir superando metas, pelo simples facto de que o seu desenvolvimento se está a processar gradual e progressivamente, e não porque esteja orientado para o treino específico requerido pelo adulto especializado para atingir a "forma desportiva".»



Na verdade a etapa da especialização culmina um longo processo de desenvolvimento global. O que necessariamente significa que não se pode especializar o que não se aprendeu e desenvolveu.



A qualidade da prestação desportiva expressa pelo praticante na via competitiva da média ou alta competição vai traduzir com rigor, a correcção e a qualidade do trabalho desenvolvido nas etapas anteriores.

Se considerarmos atentamente, por um lado a relação de estreita dependência entre a etapa da especialização e todas as que a precedem, e simultaneamente a acção do monitor como agente fundamental do processo qualitativo que se exige no cumprimento das etapas de iniciação e orientação para as quais o monitor deve estar preferencialmente vocacionado, então não se poderá deixar de reconhecer a importância decisiva que assume a sua acção como agente fundamental de dinamização de um processo correcto de desenvolvimento desportivo.



O MONITOR DEVE LEMBRAR-SE QUE:

- A cada etapa de desenvolvimento das crianças e dos jovens corresponde um conjunto de características de ordem vária que o monitor não pode desprezar no processo de ensino-aprendizagem.
- A infância e a puberdade constituem os momentos privilegiados para o desenvolvimento e enriquecimento do comportamento motor.
- O jogo é sinónimo de alegria, prazer, satisfação, espontaneidade e traduz-se num repetido desejo de recomeçar.
- O jogo desempenha uma função biológica e social de relevante importância para a criança.
- É indispensável introduzir tudo aquilo que caracteriza o jogo no ensino das actividades desportivas infantis.
- A diferentes etapas de formação do praticante desportivo devem corresponder objectivos diferenciados.
- **A criança não é um adulto em miniatura.** É um ser com características, interesses e motivações específicas, de acordo com os seus períodos de desenvolvimento.
- Na organização das actividades desportivas devem ser concedidas à criança frequentes oportunidades de intervenção na definição da vida colectiva do grupo.
- A competição representa um instrumento pedagógico de extrema, importância na formação desportiva das crianças e dos jovens. Ao monitor compete orientar a sua acção por forma a conferir-lhe um cunho vincadamente educativo e formativo... não esquecendo nunca o quadro de referências sociais de que a criança se serve.
- Quanto mais depressa se alcançarem os rendimentos máximos na prestação desportiva menos duradouros eles serão.
- Não se pode obter um atleta de alta competição, de um praticante que anteriormente não desenvolveu todas as suas funções, estruturas e aptidões.
- Não há especialização sem formação... pelo que não se podem «comer» etapas no processo de desenvolvimento do jovem praticante desportivo.