

FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATÉ – PORTUGAL
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

BASES DO TREINO DOS JOVENS PRATICANTES
(Jorge Vieira)

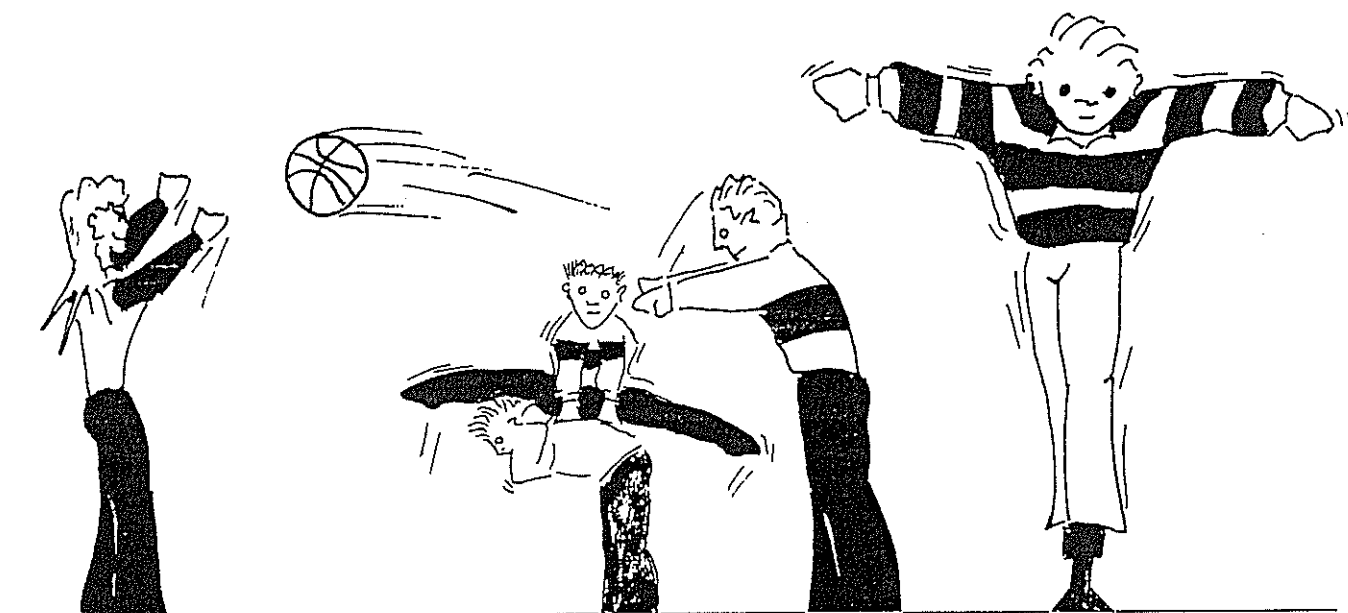
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE DO MONITOR
(Vasconcelos Raposo)

MÓDULO ESPECÍFICO FUNDAMENTAL:
TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DE KARATÉ
(Treino e Organização da Actividade do Treinador Monitor)

Manual do Monitor
Direcção Geral dos Desportos
1989

BASES DO TREINO DOS JOVENS PRATICANTES

Jorge Vieira



Introdução

Tendo em atenção o seu perfil de competências, o Monitor é, geralmente, o grande responsável pela orientação dos primeiros passos das crianças em direcção ao grande universo que é o Desporto actual. Por razões várias ele é também, frequentemente, incumbido de orientar os praticantes em níveis de prática desportiva mais adiantada.

Neste capítulo do Manual do Monitor, pretendem-se expor as bases do treino do jovem praticante desportivo.

TREINO — vocábulo mágico, chave do sucesso, termo que invadiu a linguagem do nosso dia a dia e que irá acompanhá-los, permanentemente, nos bons e nos maus momentos, justificando tanto uns como os outros.

Porém, uma exposição sobre as Bases do Treino desportivo, implica a consciencialização prévia do futuro Monitor, para o Desporto moderno, suas características dominantes e diferentes formas de prática.

Desporto-Hoje

Aqueles que no ano de 1896 assistiram à concretização, de parte do sonho de um homem que terá pensado nos Jogos Olímpicos como uma forma de perpetuar a paz entre os povos através do ideal olímpico, não poderiam imaginar as transformações a que seria sujeito o Desporto, até aos dias de hoje.

Se observarmos com um pouco de atenção o Desporto actual, que vemos nós?

Assiste-se à concretização do princípio de que o Desporto é um facto social e cultural que tende, por um lado, a assumir as próprias características da sociedade em que está inserido, e por outro, a apresentar-se como meio compensador dos excessos cometidos em prol do desenvolvimento.

Já pensaram como se efectuava a preparação da partida para a prova de 100 metros nos Jogos Olímpicos de 1896?

Cada concorrente escavava, na sua pista, duas covas para apoiar os pés, munindo-se, para tal efeito, com uma colher semelhante às usadas pelos pedreiros.

Façamos uma comparação com o que se passa hoje nas provas mais importantes de atletismo.

Os atletas dispõem de blocos de partida perfeitamente adequáveis às suas características, ligados a um complexo sistema informático capaz de assinalar a partida falsa de um dos concorrentes ou, de imediato, antes da prova terminar, fornecer os tempos de reacção dos atletas.

6.2

O rendimento e a concorrência no Desporto actual atingiram valores tão significativos que há já quem questione o seu futuro e a sua sobrevivência dentro dos limites humanos.

A profissionalização, a comercialização, a ideologização, a apropriação do desporto pelos meios da comunicação, a manipulação do rendimento através das drogas e a violência são algumas características do desporto actual que poderão comprometer quer, a sua autonomia, quer consequentemente, a sua força como meio educativo e formativo.

Depois desta breve tentativa para os sensibilizar para uma reflexão sobre o desporto actual, área em que se propõem intervir, propomos que se faça um pouco de luz sobre o principal sujeito da nossa actividade: *O jovem praticante desportivo*.

O jovem praticante desportivo

«O Rui é a melhor cabeça do campeonato!»

«Olhem só a força que o miúdo ainda tem e já está no fim da prova!»

Sem o intuito de definir o que é o jovem praticante desportivo deveremos começar por afirmar que **a sua natureza é muito mais complexa do que, por vezes, somos levados a crer**, quer quando ouvimos comentários a seu respeito, quer ao lermos ou ouvirmos as crónicas desportivas que comentam as competições desportivas com jovens.



Na generalidade dos casos, e compreensivelmente, apenas se exalta esta ou aquela característica, provavelmente aquela que mais influência exerceu sobre quem os observa.

Mas, quem é então o jovem praticante?

Será que se resume apenas à cabeça com a qual o Rui marca os golos ou à força que o «miúdo» demonstrou ter no fim da prova?

Para formarmos uma ideia global da sua natureza, comecemos por efectuar um breve exercício de observação.

Observemos os jovens nos «ambientes» que normalmente frequenta.

Que vemos nós?

Vemos que o jovem...

- movimenta-se
- joga
- diverte-se
- alimenta-se
- estuda
- descansa
- relaciona-se com os outros
- emociona-se
- cria afectos relativamente às pessoas e às coisas
- motiva-se e deixa-se motivar
- tem uma determinada constituição física, etc., etc.

Difícil se tornaria encontrar o fim da lista resultante da nossa observação.

Verifica-se ainda que o conjunto de elementos observados, apesar de serem uma constante em todos os jovens, apresenta sempre arranjos específicos que transforma o jovem, que basicamente é igual aos outros, num indivíduo diferente.

O que nós acabámos de observar mais não é do que a *personalidade*.

O que é então a personalidade?

O elemento estável da conduta duma pessoa, a sua maneira de ser habitual, o que a diferencia doutra.

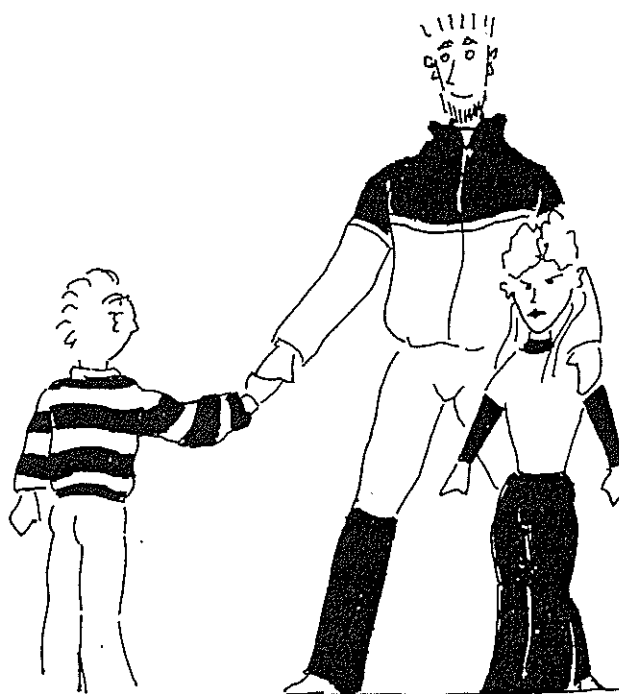
Dicionário Larousse de Psicologia

Erradamente, associa-se com frequência, a personalidade de um indivíduo apenas à forma como ele se relaciona com os outros, concluindo-se até, por vezes, que este ou aquele indivíduo «tem muita» ou «não tem» personalidade.

6.4

A personalidade não é apenas o resultado do seu comportamento social nem unicamente do seu funcionamento biológico.

Pode dizer-se que a personalidade do jovem é o conjunto coeso de elementos inatos—hereditariedade, constituição — e de elementos adquiridos por influência do meio ou da educação. É este conjunto de elementos que vai determinando a adaptação do indivíduo ao meio que o envolve.



A organização complexa dos diferentes elementos que dão vida à personalidade do indivíduo elabora-se e transforma-se continuamente sob a influência dos próprios processos de crescimento e desenvolvimento assim como das experiências que o próprio indivíduo vai acumulando ao longo da sua vida.

A personalidade do jovem apresenta-se-nos em primeiro lugar como uma unidade complexa formada por elementos de diferentes naturezas inclusive elementos físicos e em segundo lugar como uma unidade passível de alteração nomeadamente através da educação.

Relação Personalidade-Desporto

Qual é a relação que existe entre a personalidade, como acabámos de abordar e a prática desportiva?

Pode afirmar-se que os resultados desportivos obtidos seja num salto em comprimento, num jogo de ténis ou num jogo de basquetebol

são sempre a expressão da personalidade do praticante — na sua totalidade e não apenas o resultado do funcionamento deste ou daquele elemento que a constitui.

Deverá ainda concluir-se que a actividade do Monitor se reveste de uma enorme responsabilidade, já que:

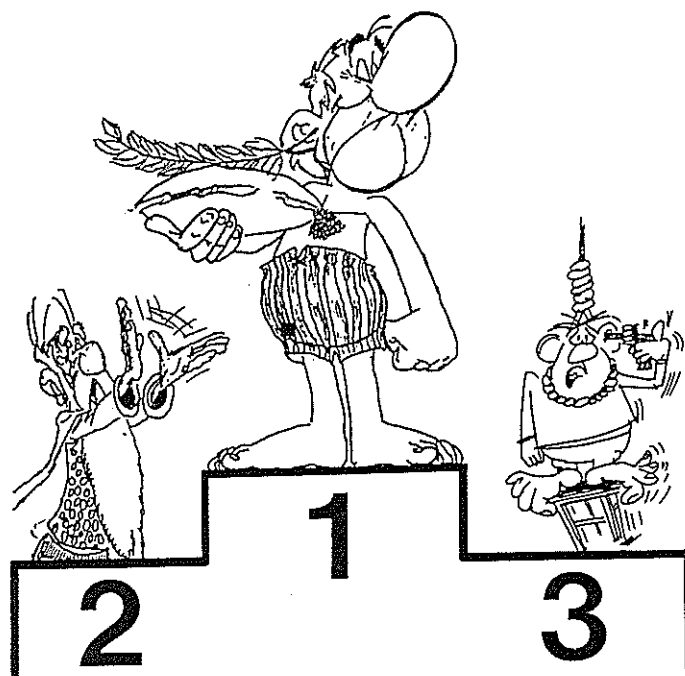
- O Desporto é um dos meios fundamentais que influenciam a personalidade do praticante na sua globalidade.
- O Monitor orienta o praticante numa fase crucial do desenvolvimento da sua personalidade, logo extremamente moldável.
- Graças ao prestígio social alcançado pelo Desporto facilmente se motivam os jovens praticantes, abrindo-se de forma extremamente receptiva à influência daqueles que se propõem construir, neles, o futuro praticante desportivo.

Para que o Monitor possa corresponder positivamente às responsabilidades enunciadas torna-se necessário que ele conheça e compreenda as várias dimensões e componentes da personalidade dos praticantes.



Sucesso desportivo — Porquê?

As portas que o Desporto foi abrindo ao longo da viagem através da sua história mais recente, em ligação estreita, como já vimos, com o progresso social, tem proporcionado a visão idílica de um outro mundo, hipoteticamente diferente, para melhor, daquele em que vivemos.



Sempre, ao longo da nossa História, a vitória esteve associada ao *prestígio* e a derrota à *humilhação*.

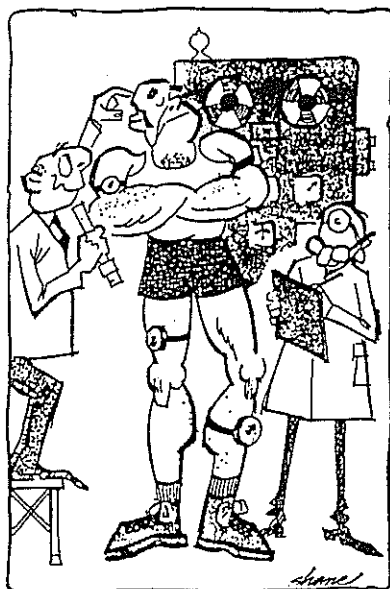
Esta associação verifica-se infelizmente não só no Desporto, mas também noutros domínios da vida em que se estabelece confronto entre dois indivíduos, grupos ou interesses. Os exemplos abundam na guerra, nos negócios, na política, etc.

A incerteza dos resultados mantém sempre viva a possibilidade de alcançar o lugar cimeiro do podium, aquele que dá *prestígio*, dinheiro, fama, poder, etc.

Este princípio válido, quer para os praticantes, quer para aqueles que directa ou indirectamente a eles estão ligados tem ajudado a catapultar o Desporto para níveis em que o fascínio, por vezes, turva as mentes dos que habitam esse mundo.



De entre todas as razões que motivaram o progresso da prática desportiva, goza de destaque a ampliação e maior divulgação dos conhecimentos sobre o treino e a sua aplicação correcta no processo de preparação desportiva dos praticantes.



O fascínio gera, igualmente a ilusão de que nós, os monitores ou os treinadores desportivos, somos como que os «fazedores do impossível», o que pode levar ao esquecimento ou omissão do fundamental. E o fundamental no Desporto e no treino é O PRATICANTE, como personalidade e não como objecto, meio, anónimo, produtor de resultados.

Finalmente parece que encontrámos o atleta ideal...

Treino, o que é?

O estudo das questões relativas ao treino e aos seus métodos tem usufruído fundamentalmente dos contributos da Medicina Desportiva que se tem centrado quase exclusivamente no domínio da Condição Física.

Por vezes lemos definições de treino em que o vemos reduzido à repetição sistemática de contracções musculares com o objectivo de melhorar os resultados desportivos.

Ora no momento em que está a ler estas linhas tem já de certo, algumas ideias que lhe permitem comentar estas definições e dizer que elas omitem todas as outras componentes da personalidade do praticante e que consequentemente condicionam a obtenção de resultados desportivos elevados.

Vejamos, então, a definição que adoptamos como mais válida:

TREINO é um processo pedagógico planeado e sistematizado, articulado com princípios científicos, tendo como objectivo principal o aumento do rendimento do indivíduo numa determinada actividade, modalidade ou disciplina.

Tentemos, agora entender o significado de alguns termos que ilustram a definição apresentada:

Treino é um processo pedagógico

O que significa que o *Treino* deve ser entendido como um meio que promove a Educação do praticante.

Consequentemente, para que tal se processe é necessário que o Monitor se assuma, igualmente, como Educador, tarefa difícil e complexa que exige muito de si próprio.



Porém, como já tiveram oportunidade de concluir através da leitura de outros capítulos deste Manual, a Educação é na sua maior dimensão, obra do EXEMPLO, dispensando discursos enfadonhos e na maior parte dos casos, verdadeiramente supérfluos.

Nada melhor, para ilustrar esta afirmação do que recorrer ao Dicionário da Língua Pedagógica, onde se encontram as seguintes reflexões de *L'havelle* e de E. Key:

- **Só se age sobre os outros agindo sobre si próprio (...)**
Muitas vezes, surpreendemo-nos por a Educação
produzir efeitos opostos aos pretendidos. É que,
embora o negue, ela procura sempre agir sobre os
outros como se agiria sobre uma coisa.
Mas, educar uma criança é educar-se a si próprio».

Por que razão a criança aprende tão depressa que o fogo queima?
Porque o fogo queima sempre. Mas a mãe que umas vezes
ameaça, outras bate, outras anima, que às vezes proibe e logo a
seguir autoriza o que tinha proibido; (...) a mãe não tem o mesmo
método educador que o fogo.

Acerca desta reflexão, imaginemos uma situação em que o Monitor, hoje dá uma explicação, amanhã outra, hoje afirma ser A a melhor estratégia, amanhã afirma ser B a mais adequada. Em suma, o Monitor não poderá atingir o seu fim como educador já que não é CONSEQUENTE.

Todavia, para ser consequente, sem ser déspota ou cego nas suas convicções, o monitor deverá exigir de si próprio um grande trabalho de reflexão e de preparação para as suas tarefas de Educador.

Treino é um processo planeado

O Treino é um processo objectivo cujo percurso não deve ser deixado ao acaso, submetido à força das circunstâncias, sujeito às vontades deste ou daquele que por esta ou aquela razão decide mudar ou forçar o seu curso.

O Treino deverá, assim, possuir como que um roteiro que nos vai indicando os diferentes caminhos que nos levam ao sucesso na tarefa que empreendemos.

O Treino é um processo sistematizado

Isto é, o Treino não é apenas um conjunto de repetições de exercícios escolhidos sem qualquer critério que não seja a inspiração do momento. Tudo o que se realiza no Treino deve manter uma relação lógica com os objectivos traçados pelo Monitor.



O Treino é um processo articulado com princípios científicos

Os princípios científicos que orientam e regulam o Treino são o resultado do labor aturado e persistente de muitos treinadores e praticantes ao longo da História do Desporto.

Efectivamente, é a partir da nossa prática como Monitores ou Treinadores, prática essa reflectida, que se vão generalizando regras, aperfeiçoando outras e eliminando aquelas que a prática nos ensina, estarem erradas.

É então nosso dever, estarmos disponíveis permanentemente para o diálogo, comunicando aos outros as nossas dificuldades e emitindo as opiniões resultantes da nossa experiência. Só assim contribuiremos de forma válida para o aperfeiçoamento dos praticantes e consequentemente do Desporto em geral.

O Treino é um processo que tem como objectivo o aumento do rendimento do indivíduo

Já que, de seguida, iremos propor uma reflexão sobre os objectivos do Treino, deixaremos, aqui, apenas reforçadas as mensagens anteriores, dizendo que o aumento do rendimento do indivíduo passa fundamental e inicialmente pela influência positiva, que conseguirmos exercer sobre a sua personalidade global.

Objectivos do treino

Objectivo: Propósito, alvo.

(Dicionário da Língua Portuguesa) Porto Editora

**Antes de queres ganhar aos outros
procura vencer-te a ti próprio!**

Treinar, sem estabelecer previamente os objectivos que se quer alcançar, pode-se comparar com a tentativa de construir um edifício sem saber à partida quantos andares, quartos, portas ou janelas ele vai ter.

Tanto numa situação como na outra nascerá sempre alguma coisa como resultado da nossa acção. Todavia temos muitas probabilidades de depararmos com algo que não desejávamos alcançar.

**Com efeito, o mais certo que pode acontecer ao
Monitor que não estabelece previamente os
objectivos do seu trabalho é ver ruir a sua «obra»
antes de ela estar terminada.**



Julgamos, então, ser clara para todos a necessidade de determinar os objectivos da nossa actividade de Monitores, pois só assim virá a ser possível escolher, por exemplo, os exercícios ou os métodos de treino mais adequados, ao longo dos anos de actividade.

Apesar desta questão ser específica de cada modalidade, sendo portanto da sua competência a formulação dos objectivos de treino não deixaremos de apontar diferentes níveis de reflexão que facilitem posteriormente as tomadas de decisão nesta área.

1.º nível de reflexão

Estando eu, como monitor de uma modalidade, integrado numa determinada estrutura associativa, que objectivos me são logo à partida impostos?

Não andaremos muito longe da verdade ao afirmar que o objectivo dessas entidades é o de **desenvolver as respectivas modalidades**.

Mas, desenvolver é ainda um termo muito vago.

Por outro lado, o objectivo é ver a sua modalidade com um número cada vez maior de praticantes federados, e por outro lado, ver um número cada vez maior desses praticantes a obter resultados de alto nível, se possível no âmbito internacional.

A partir daqui, já não nos poderemos considerar, completamente, desprovidos de objectivos.

Com efeito,

O primeiro nível de reflexão aponta-me dois caminhos possíveis:

1 — Actuar no sentido de cativar e fixar na prática da modalidade um maior número de praticantes.

2 — Actuar no sentido de levar os praticantes ao nível de competição mais elevado.

2.º nível de reflexão

Que objectivos, fico eu habilitado a «perseguir», depois de frequentar com êxito a acção de formação de Monitores?

Tendo em atenção que o Monitor é o primeiro «degrau» da futura carreira de treinador e que deve existir correspondência com a carreira desportiva dos praticantes, **então os objectivos da prática do Monitor centram-se na actividade inicial — etapa de iniciação — dos jovens praticantes da modalidade.**

Será esta etapa uma fase em que se deve efectuar uma rigorosa selecção de praticantes?

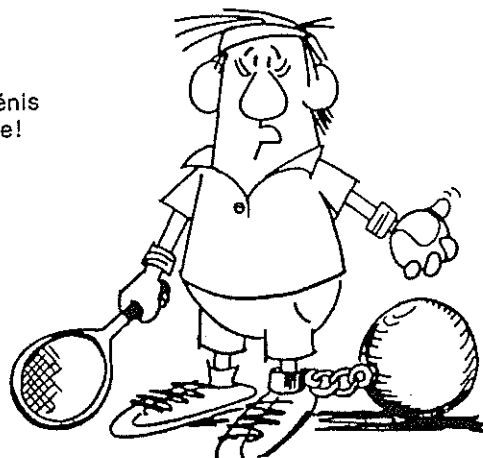
Evidentemente que não!

Podemos mesmo afirmar que é o oposto.

Os objectivos do Treino nesta etapa serão então, por exemplo:

- Aumentar o número de jovens praticantes no meu clube ou no grupo que oriento.
- Manter uma taxa elevada de presenças nas sessões de treino que oriento.
- Ensinar aos jovens, pelo exemplo, o que é o «verdadeiro desportista».
- Ensinar aos jovens o «ritual» próprio da modalidade.

O meu monitor disse-me que o ténis é a melhor modalidade que existe!



3.º nível de reflexão

Supondo que se integra como Monitor numa equipa de trabalho que tem como objectivo final preparar praticantes para a obtenção de resultados de nível máximo, será que a sua actividade deve, de imediato, perseguir o mesmo objectivo?

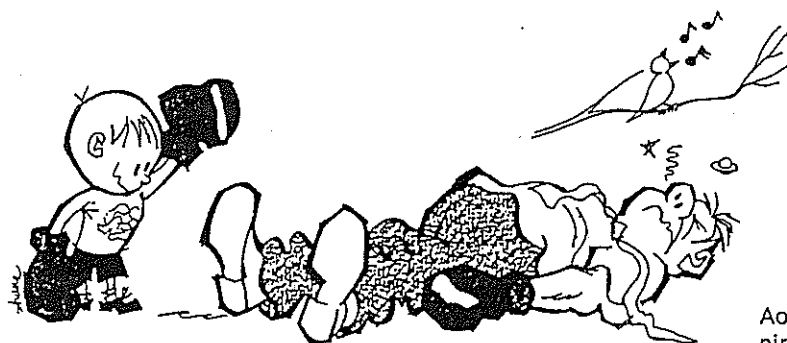
Rigorosamente, **NÃO!**

Afirmamos mesmo que aqui reside uma das maiores mazelas da preparação desportiva dos praticantes actuais.

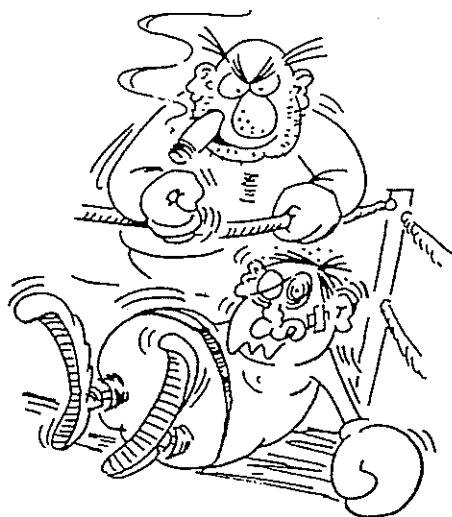
A pressa, a impaciência, a convicção de que a criança e o jovem mais não são do que adultos pequenos leva os treinadores e os monitores a apontar a sua acção para objectivos semelhantes àqueles que foram determinados para os praticantes mais avançados.

O mesmo é dizer que fixamos como objectivo para o treino das crianças e dos jovens, a obtenção do seu rendimento desportivo máximo!!

Com alguma ironia não deixaremos de reafirmar que perseguir um objectivo desta natureza é seguir o caminho mais curto para o insucesso a não ser que nos contentemos, apenas com um recorde de Infantis batido aos 11 anos de idade.



Aos 10 anos de idade
ninguém me batia...



...Agora não sei o que
se passa!!

Quem se satisfaz com esses «sucessos» deve ser alertado para o facto de estar a prestar um mau serviço como educador na medida em que por um lado não respeita a natureza própria da criança e por outro lado, compromete seriamente o seu futuro como praticante desportivo.

Resumidamente afirmamos que,

No princípio da carreira como Monitores imperam os objectivos relativos ao universo próprio de cada praticante — *antes de queres ganhar aos outros procura vencer-te a ti próprio* — enquanto que no fim, como treinadores, dominam os objectivos de carácter absoluto: bater o recorde nacional, ganhar a final do campeonato da Europa, etc.

A Adaptação

O organismo humano surpreende-nos através de duas das suas características que nos parecem antagónicas: a sua fragilidade e a sua resistência. Graças à plasticidade do seu corpo animado pelo seu engenho e pela sua vontade o Homem é capaz de defrontar ambientes físicos extremos: o frio dos polos e a altitude, o calor tórrido dos desertos, as pressões mais elevadas e as mais baixas (...)

(Science et Vie)

Porque será que o Homem, ser aparentemente frágil, sujeito permanente de múltiplos desequilíbrios que rapidamente o enfraquecem, porque será que é da sua acção que vemos resultarem feitos, anteriormente, julgados impossíveis?

Poder-se-ia responder, facilmente, afirmando que tal é o resultado da vontade que todos nós possuímos de **fazer cada vez melhor**.

Voltemos uns séculos atrás na História do Treino. Ao ano 540 antes de Cristo.

Milos de Crotona, campeão olímpico, iniciou o seu treino começando por levantar todos os dias um novilho e assim continuou, diariamente a exercitar a sua força de lutador, levantando o animal que naturalmente se ia tornando cada vez maior e mais pesado.

O que estaria na base dos progressos de Milos de Crotona?

A sua capacidade de adaptação

É a capacidade que todos nós possuímos de provocarmos alterações, positivas no nosso organismo, preparando-nos melhor para responder às agressões que o meio ambiente nos dirige.

O nosso organismo reage, adaptando-se quando «agredido» por estímulos externos.

No caso de Milos, o peso do novilho representava o estímulo que desencadeava a adaptação — mais força muscular.

Tentemos, agora, compreender o que se passa no interior do nosso organismo e que provoca o aparecimento dos sinais de adaptação.

- 1 — A actividade desenvolvida pelo indivíduo perturba o equilíbrio em que se encontra o seu organismo (Homeostasia).
- 2 — Actividade compensadora do próprio organismo, através de uma aceleração das diferentes funções orgânicas.
- 3 — Reparação dos «estragos» resultantes da actividade
- 4 — Ampliação das capacidades (= Adaptação).
- 5 — Retorno das capacidades ao nível inicial, caso se suspenda a actuação da carga.

Como se vê este processo ao nível do treino?

- 1 — O praticante executa um determinado conjunto de exercícios — **carga externa**.
- 2 — Como consequência da actuação da carga externa sobre o organismo, este reage provocando a chamada **carga interna**. A carga interna como é óbvio depende das condições, internas, específicas de cada praticante.
A fadiga actua como agente estimulador da reacção orgânica.
- 3 — Imediatamente após a cessação da **carga externa** inicia-se a reacção do organismo — **carga interna**.
- 4 — **Através do descanso — sono e alimentação — o organismo recupera a funcionalidade inicial.**
- 5 — Surge agora o momento decisivo ao nível do treino!
O organismo não se limita a repor as energias dispendidas no treino.

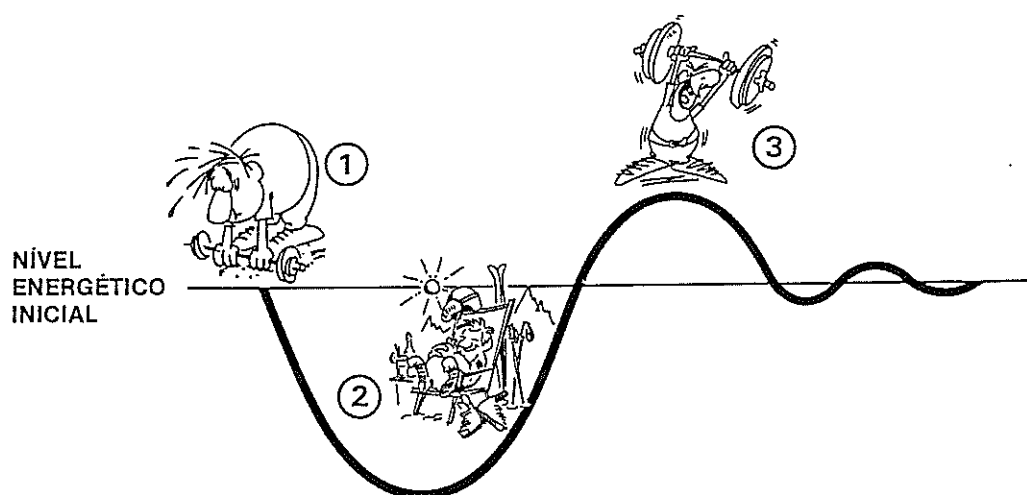
Como que precavendo-se contra as «agressões» que um treino semelhante lhe possa provocar, o organismo ultrapassa o nível inicial de energia.

Encontramo-nos, assim, perante o chamado fenómeno da super-compensação.

Considera-se a fase de super-compensação como a base fisiológica que possibilita os progressos da capacidade de rendimento dos praticantes.

Todavia o «ganho» assim obtido tem tendência para ser anulado através de períodos mais ou menos longos de inactividade.

Relacionemos as três fases componentes do processo de adaptação.



- 1 — **Actuação da carga** e fadiga resultante = descida do nível de energia.
- 2 — **Descanso-Recuperação** = retorno do nível de energia ao nível inicial.
- 3 — **Super-compensação** = ultrapassagem do nível inicial de energia.

Relativamente à carga, coloca-se a questão de saber qual é a mais adequada para promover a super-compensação.

Em termos gerais podemos dizer o seguinte:

- Uma carga **demasiado fraca** não provoca adaptação no organismo.
- Uma carga **demasiado forte** provoca danos no organismo.
- Uma carga **intermédia** provoca a adaptação e consequentemente o progresso da capacidade de rendimento.

PRINCÍPIOS DE TREINO

Neste princípio me fundo, por mais que eu queira, não hei-de emendar o mundo. (adágio)

Donde derivam os princípios?

Os princípios advêm do conhecimento — prático e teórico — aprofundado das coisas e das relações que se verifica existirem entre elas.

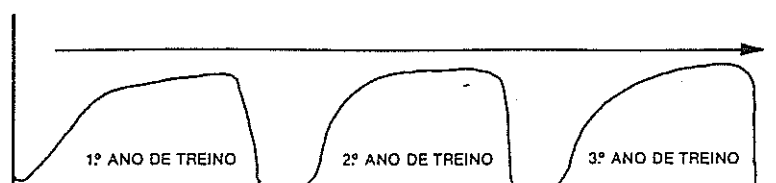
No âmbito do treino, os princípios orientam o Monitor na escolha dos objectivos, dos exercícios e dos métodos estabelecendo, igualmente, as relações óptimas entre os diferentes factores que influenciam o praticante.

1 — Princípio da continuidade

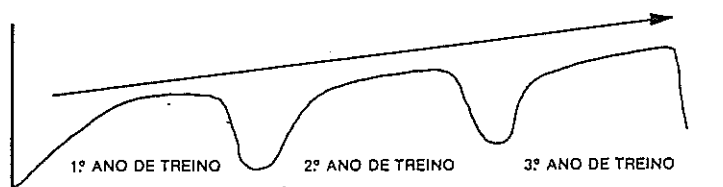
Como pudemos verificar, através do estudo do fenómeno da adaptação do organismo ao esforço, há uma relação estreita entre o momento de actuação dos exercícios sobre o organismo e o surgimento da fase de super-compensação.

O princípio da continuidade ensina-nos que uma interrupção demasiado prolongada do processo de treino, leva ao retrocesso da capacidade de rendimento desportivo do praticante.

Deste modo o Monitor é um dos principais responsáveis pela criação de hábitos correctos, de treino quer a nível da organização do treino semanal, quer ao nível do treino anual. A este nível é importante que, quer o Monitor quer através dele os praticantes tomem consciência que o alargamento excessivo do período de férias leva invariavelmente à perda dos efeitos conseguidos na época anterior.



Pausas exageradamente prolongadas provocam a estagnação.



Pausas correctas entre as várias épocas de treino, provocam o progresso do rendimento desportivo.

2 — Princípio da individualização

Apesar do organismo poder ser estudado e observado como um todo, com características semelhantes e comuns a todos os indivíduos, apresenta igualmente determinadas particularidades que dão um carácter individualizado a cada um.

Voltando de novo ao fenómeno da super-compensação diremos que, para obter um efeito óptimo de adaptação, torna-se necessário adequar os exercícios às características de cada praticante.

Todavia, atendendo à função específica do Monitor e às características que o treino deve possuir nos respectivos escalões etários (8-14 anos) indicamos duas regras fundamentais.

- 1 — O treino com crianças que se situam no princípio do seu processo de formação deverá contemplar fundamentalmente o treino em grupo.

Em contrapartida o treino em etapas posteriores deverá contemplar, cada vez mais, a actividade individualizada.

- 2 — Nos primeiros anos de treino, o Monitor deve preocupar-se, sobretudo, com a correcção das características consideradas mais fracas dos praticantes.

Esta regra inverte-se progressivamente podendo afirmar-se que a grande preocupação do Treinador deverá ser a de desenvolver, o mais possível, as características mais fortes dos praticantes.

3 — Princípio da especificidade.

«Só se melhora aquilo que se treina»

- Não se melhora a força muscular correndo sistematicamente longas distâncias.
- Não se melhora a resistência fazendo exercícios de força.

Qual é o significado deste princípio para a actividade do Monitor?

Significará que o treino dos jovens deve ser orientado especificamente para uma determinada modalidade ou técnica desportiva desenvolvendo apenas as características ou factores directa e especificamente implicados?

NÃO!

Como veremos mais adiante a capacidade de rendimento específico do jovem depende em grande medida do desenvolvimento harmonioso de toda a sua personalidade, não olhando, inicialmente, para a hipotética especialização futura de que será alvo.

Só a impaciência poderá levar o Monitor a encarar a criança ou o jovem como praticantes em vias de especialização.

4 — Princípio da progressão

Estagnação da carga, significa
estagnação dos resultados.

Que acontece aos praticantes desportivos que efectuam sistematicamente o mesmo treino, desenvolvendo o mesmo tipo de esforço?

Estagnam. Não evoluem. Porquê?

Porque uma capacidade de rendimento aumentada,
necessita de exercícios mais exigentes que a
estimulem para novos progressos.

Para que haja adaptação torna-se necessário que as exigências do treino evoluam progressivamente.

De que possibilidades dispomos para aumentar as exigências do treino?

1 — Aumento do volume de treino

- Por exemplo:
- aumento do n.º de sessões semanais
 - aumento do n.º de exercícios
 - aumento do n.º de repetições dos exercícios.

2 — Aumento da intensidade do treino

- Por exemplo:
- aumento da velocidade de execução dos exercícios
 - aumento das cargas adicionais por exemplo no treino da força.

3 — Aumento das exigências ao nível da coordenação de movimentos

Por exemplo:

- Introdução de exercícios de execução mais complexos
- novas combinações de exercícios quer ao nível técnico quer tático.

O Monitor deverá, exclusivamente utilizar-se das possibilidades que lhe são oferecidas ao nível do:

- 1 — aumento do volume de treino
- 2 — aumento das exigências coordenativas

5 — Princípio da relação óptima entre a formação geral e a formação especial.

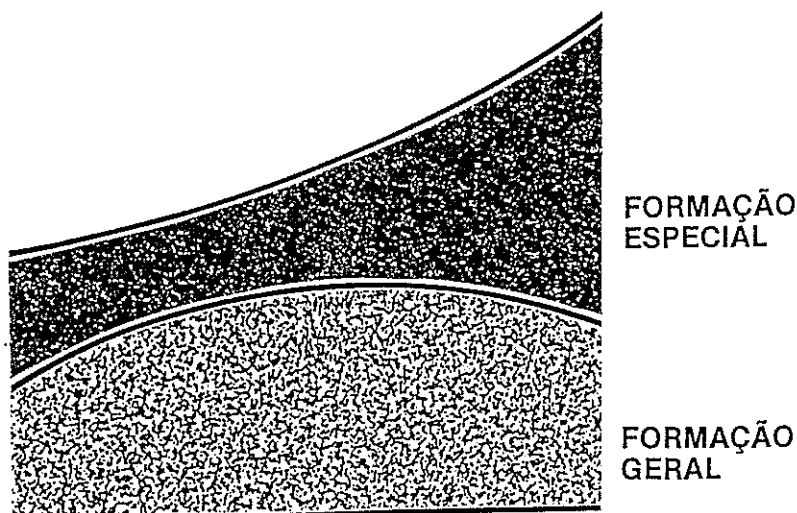
A obtenção de resultados desportivos elevados, só é possível com base na formação geral — Universal — do praticante.

A formação geral constitui-se recorrendo a um grande número de exercícios não específicos da modalidade.

Verificamos, com frequência, que, quanto mais rica é a nossa formação geral, mais eficaz se torna a nossa actuação em determinadas áreas específicas.

Também ao nível desportivo esta relação se faz sentir.

Deve partir-se sempre do princípio de que a personalidade do jovem praticante é um todo e de que o desenvolvimento mais acentuado de uma determinada capacidade não pode acontecer de forma isolada relativamente ao desenvolvimento harmonioso de todas as outras.



Os primeiros anos de treino caracterizam-se por uma maior percentagem de treino geral, relativamente ao treino especial. Verifica-se a situação inversa nos últimos anos do processo de formação desportiva do praticante

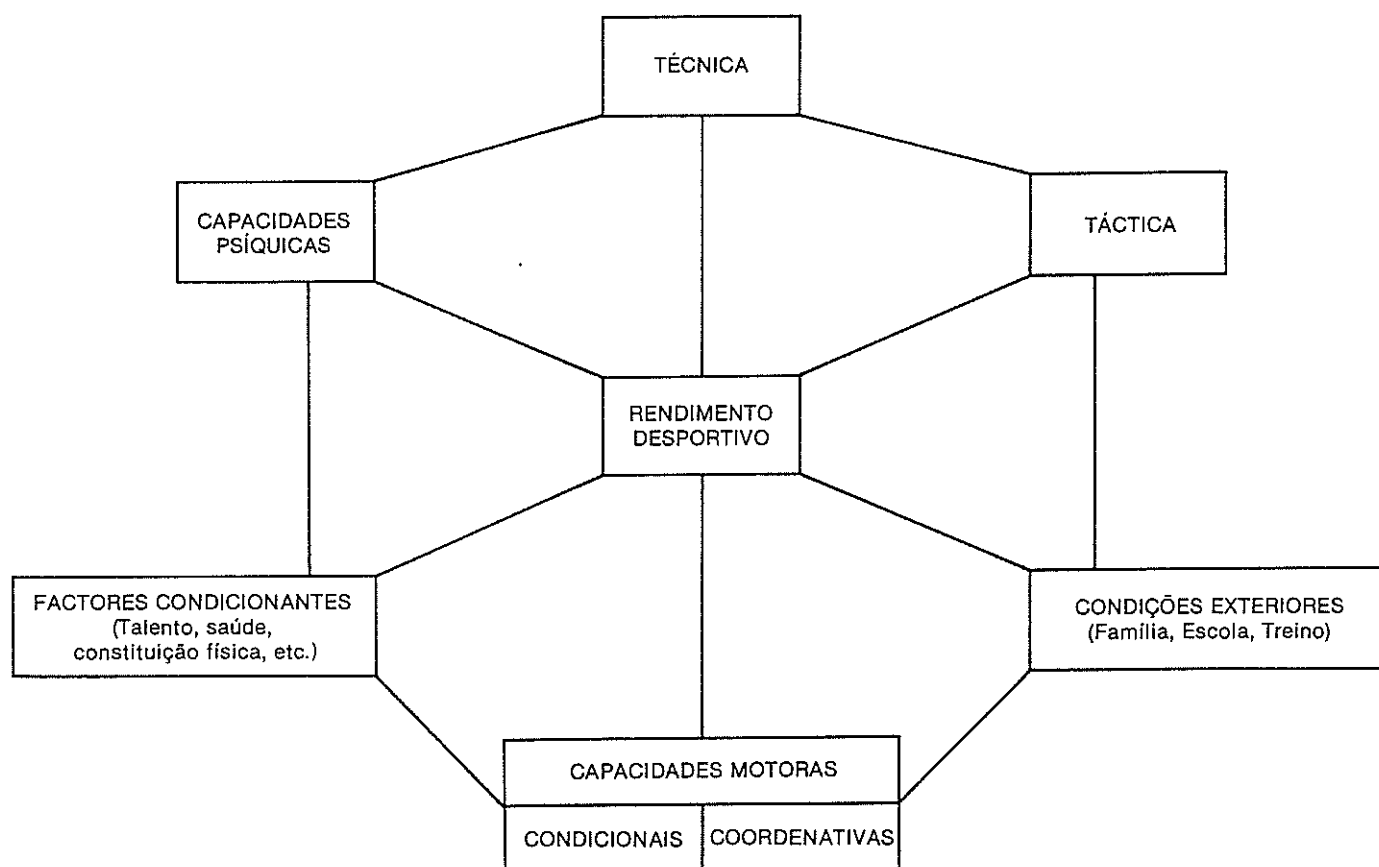
É igualmente importante que o Monitor tome consciência de que os exercícios de carácter especial não são o único meio capaz de provocar o aumento do rendimento desportivo da criança ou do jovem.

Verifica-se que a criança e o jovem melhoram o seu rendimento desportivo através do treino com exercícios gerais, proporcionando simultaneamente a criação dos fundamentos essenciais para a obtenção de melhores resultados futuros.

O que é o rendimento desportivo?

O rendimento desportivo é o resultado final do esforço que o praticante realiza para resolver as tarefas que lhe são colocadas em treino ou competição.

Que factores condicionam o rendimento desportivo?



Factores que condicionam o rendimento desportivo

A figura mostra esquematicamente o conjunto de seis grupos de factores que, coordenadamente entre si compõem, promovem e condicionam o rendimento desportivo.

Passemos, então à classificação sumária do significado de cada um deles:

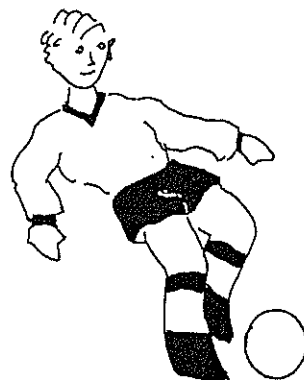
Técnica:

Se pensarmos em situações do nosso dia a dia tornar-se-á mais claro o significado do termo técnica.

Abrir uma torneira, conduzir um automóvel ou confeccionar uma refeição, são gestos do nosso quotidiano, gestos aprendidos e transmitidos de geração em geração com o fim de resolver com o máximo de economia e eficácia as tarefas que nos são impostas pelas nossas próprias necessidades.

O mesmo se passa, exactamente, com a técnica desportiva.

Técnica desportiva é o processo ou conjunto de processos condicionados pelos regulamentos das modalidades, desenvolvidos na prática, aperfeiçoados pelo estudo e pela experimentação, com o fim de resolver com economia e eficácia as múltiplas e complexas tarefas com as quais os praticantes se vêm confrontados.



Pode dizer-se em termos gerais que a **técnica desportiva representa a memória cultural do Desporto.**

Neste sentido, cai sobre os ombros do Monitor duas grandes responsabilidades:

- Conservar e aperfeiçoar o conjunto de gestos técnicos típicos da sua modalidade.
- Divulgá-los pelo maior número possível de praticantes.

Para que possa assumir estas responsabilidades **deve o Monitor dominar o mais correctamente possível os gestos técnicos da modalidade**, possibilitando deste modo assumir-se ele próprio como modelo de execução para as crianças e jovens, cuja prática desportiva orienta.

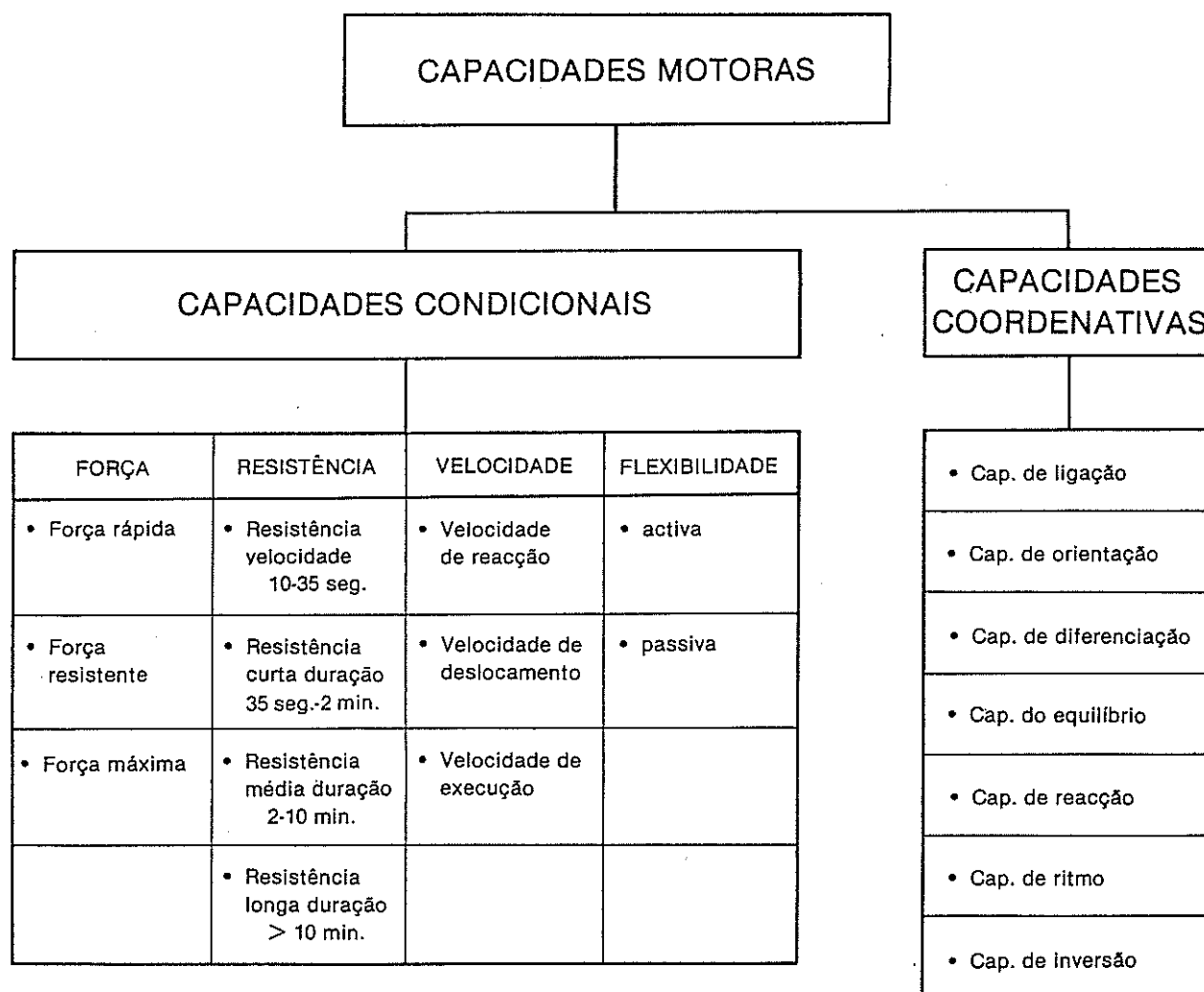
Capacidades motoras

As capacidades motoras representam no seu conjunto a condição essencial para a aprendizagem e para a execução de movimentos desportivos.

As capacidades motoras subdividem-se, ainda, em dois grandes grupos de capacidades:

- Capacidades condicionais
- Capacidades coordenativas

As capacidades condicionais dependem fundamentalmente dos processos de produção energética — matabólicos — do organismo enquanto que as capacidades coordenativas se encontram em estreita ligação com a actividade desenvolvida pelo sistema nervoso.



Capacidades condicionais

Ensaaiemos, como se fez para a técnica, olhar à nossa volta e procuremos exemplos que ilustrem o significado das capacidades condicionais.

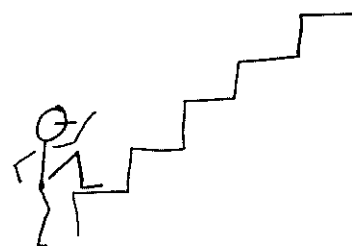
Façamos uma experiência muito simples connosco próprios:

Experimentemos subir umas escadas. Não duvidamos que todos nós temos um domínio perfeito da técnica que nos permite resolver esta tarefa.

Vamos supor que os degraus são bastante mais altos que o habitual.

Para que consigamos subir a escada torna-se necessário vencer o peso do nosso próprio corpo. Que é necessário para isso?

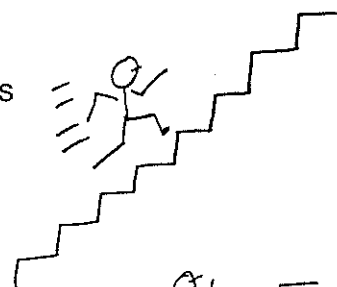
Necessitamos de ter **Força muscular**.



Vamos agora imaginar que nos exigem que subamos as escadas no menor espaço de tempo possível.

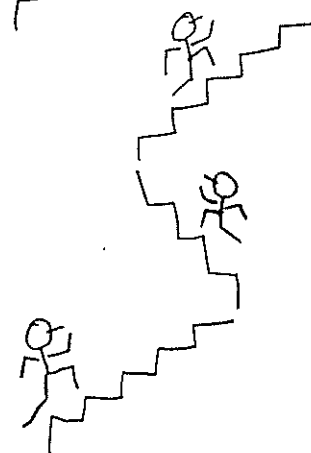
Perguntamos de novo, o que é necessário agora?

Necessitamos de ser rápidos, necessitamos de **velocidade**.



Coloca-se agora, outra exigência. Aumentaram os vãos de escadas, tornando-se necessário subir um número elevado de degraus. Imaginem o que sentiriam no fim e mesmo durante esse esforço.

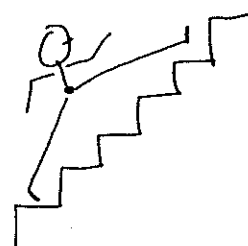
Evidente! Sentem-se cansados e necessitam de **resistência** para cumprir cabalmente a vossa tarefa.



Difícultemos, agora, um pouco a tarefa. Em vez de subir degrau a degrau, vai tentar subir cinco ou seis degraus de cada vez.

Não sabem se são capazes?! Porquê? ÀH!, porque duvidam que as vossas pernas se possam afastar tanto. O que será então necessário possuir para resolver esta tarefa?

Necessitam de **flexibilidade** que vos permita uma grande amplitude de movimentos.



Capacidades coordenativas

Vamos recorrer a idêntico estratagema para entendermos o significado do termo agora proposto.

Suponhamos que estamos sentados à frente de um computador. Esperamos que essa máquina resolva simultaneamente um determinado conjunto de tarefas. Por exemplo, deverá totalizar os dados obtidos através da observação de um jogo de andebol quer no âmbito do ataque quer da defesa, indicando-me por fim qual foi o rendimento relativo de cada um dos jogadores.

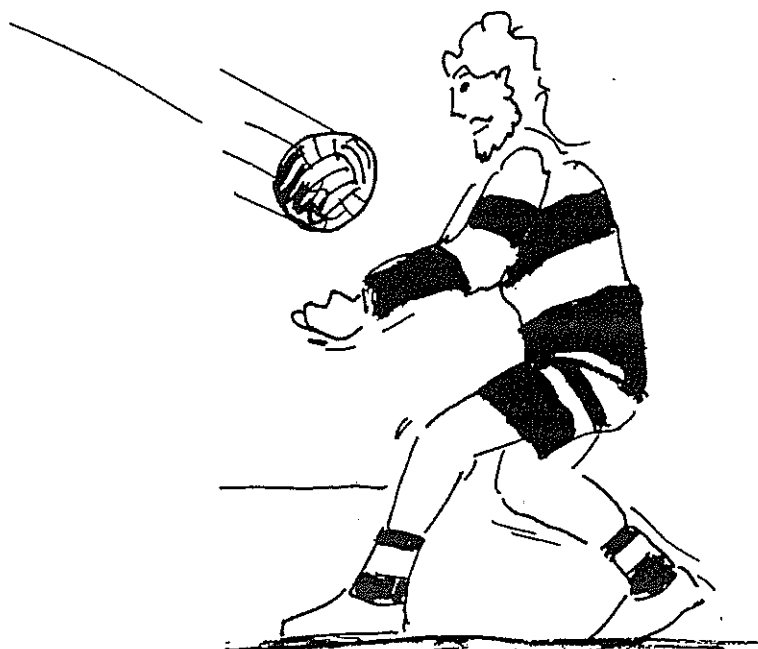
Para que esta tarefa seja possível, deverá o computador relacionar um grande leque de dados. Deverá coordená-los no sentido correcto, de modo a possibilitar a apreciação rigorosa de cada jogador interveniente no jogo.

Algo de idêntico se passa com o praticante desportivo.

Para que possa resolver eficazmente as múltiplas tarefas que a sua modalidade lhe impõe, o praticante deverá saber «organizar» objectivamente as várias possibilidades que o seu corpo lhe oferece.

O seu rendimento coordenativo dependerá sempre:

- da capacidade dos seus órgãos analisadores — órgãos dos sentidos — que lhe dão informações actuais sobre o meio que o envolve e sobre o seu próprio corpo.
- da mobilidade e plasticidade do seu sistema nervoso e dos dados que nele estão armazenados — Memória.
- da qualidade das ligações existentes entre os músculos — que recebem as ordens — e as vias nervosas — que as canalizam.



Táctica

Imaginemos o que se passa no pensamento de um jogador de futebol correndo com a bola em direcção da baliza à guarda da equipa adversária: Tenta perceber (**percepção**) onde se encontram os seus companheiros de equipa relativamente aos jogadores da equipa adversária. Feita esta **leitura** rápida da situação, deverá desencadear a forma, múltiplas vezes repetida em treino, de organização do ataque da sua equipa, com o fim de concretizar o objectivo fundamental do jogo: a marcação do golo. A táctica deverá assim ter em consideração as capacidades técnicas e motoras quer do adversário quer dos nossos próprios praticantes. O conhecimento pormenorizado destas condições permite escolher o melhor plano de acção para concretização do objectivo principal: o ponto, o golo, a vitória.

Capacidades psíquicas

A vontade, as motivações, o temperamento, o carácter, as atitudes, são algumas componentes desta área determinante para que o praticante possa, verdadeiramente, exprimir as suas capacidades.

Isto é, de nada servem as capacidades motoras se as capacidades psíquicas não conduzirem e despoletarem o processo de actuação do praticante.

Factores condicionantes

São factores que fixam o rendimento desportivo a determinados limites. São factores que não estão sujeitos à acção do treino.

Citamos como exemplos:

- Talento do praticante.
- Constituição física (altura, por exemplo)
- Saúde.

Condições exteriores

São factores externos, relativamente ao praticante, mas que podem condicionar significativamente o seu rendimento desportivo.

Exemplos: clima, solos/pisos, espectadores, ambiente de competição, família, disponibilidades financeiras, escola, relação treinador/atleta, etc.

COMPONENTES DO TREINO

Lembremo-nos dos objectivos do treino e tentemos estabelecer uma ligação com os factores que condicionam o rendimento desportivo.

Estes podem dividir-se em dois grupos:

• **Factores internos — relativos aos próprios praticantes:**

- Condicional
- Técnico
- Tático
- Psicológico

Factores externos:

- Instalações
- Equipamentos
- Clima, etc.

Fiquemos apenas com os factores considerados internos, isto é, relativos ao próprio praticante e que consequentemente podem ser melhorados através do treino.

Dá-se assim origem às componentes do treino:

- Treino condicional (físico)
- Treino técnico-coordenativo
- Treino tático
- Treino psicológico

O rendimento obtido por um maratonista, por uma equipa de basquetebol ou por um velejador numa regata é, como já vimos, o resultado da actuação conjunta e simultânea de todos os factores enumerados.

Contudo, cada modalidade, segundo as exigências que faz a quem a pratica, coloca um acento diferente em cada um dos factores.

Tomemos como modelos os praticantes citados no exemplo Anterior:

O maratonista ao utilizar-se de uma técnica — corrida — que ao mesmo tempo é uma forma de locomoção natural de todos nós, não necessita de um treino técnico muito aturado, comparativamente com o basquetebolista ou com o velejador, que se movem em meios desconhecidos. Em contrapartida o corredor de maratona necessita de desenvolver ao máximo a sua resistência que lhe irá permitir percorrer 42,195 metros no menor tempo possível. O basquetebolista integrado numa equipa ou o velejador sujeito a outros factores como p. ex. o vento, não necessitam de desenvolver a sua resistência como o corredor de maratona. Tendo em atenção a grande variedade de factores que condicionam o rendimento da equipa ou da embarcação, deverão os praticantes, quer de uma quer da outra modalidade, desenvolver a sua prestação tática para melhor alcançarem os seus objectivos. Este factor, como é óbvio, desempenha um papel muito relativo para o maratonista cujo rendimento depende essencialmente da regulação do seu esforço individual.

Todavia, qualquer um dos três praticantes necessita de desenvolver as suas capacidades psicológicas como meio para melhor expressarem as suas capacidades físicas, técnicas e tácticas. Digamos que o factor psicológico é o denominador comum da actividade do treino ou da competição da grande maioria dos praticantes desportivos.

CONTEÚDOS DO TREINO

O processo de treino para atingir os objectivos a que o Monitor e respectivos praticantes se propuseram atingir, dispõe dos chamados **conteúdos de treino**.

Os conteúdos mais conhecidos e simultaneamente mais importantes são os exercícios.

Não há treino sem exercícios



A organização da vida extra-desportiva dos praticantes deve igualmente ser considerada como um meio de treino: a alimentação, o sono, os divertimentos, são alguns exemplos de elementos que se constituem como conteúdos do próprio treino.

As pausas e o descanso, fazem igualmente parte do processo de treino.

Relativamente aos exercícios, estes poderão ser divididos nas seguintes categorias:

- 1 — Exercícios gerais
- 2 — Exercícios especiais
- 3 — Exercícios de competição

1 — Exercícios gerais

São exercícios que nada têm a ver directamente com a modalidade em que se pretende especializar o praticante. Os exercícios gerais não pretendem preparar o praticante para este ou aquele gesto técnico, esta ou aquela capacidade motora específica da modalidade.

Os exercícios gerais são assim conteúdos de treino cuja finalidade principal reside no próprio praticante independentemente da modalidade que pratica.

Os exercícios gerais procuram contribuir para o desenvolvimento geral e harmónico do praticante em todas as suas dimensões.

2 — Exercícios especiais

São exercícios que contêm elementos específicos da modalidade.

São exercícios que procuram **imitar diferentes fases** do movimento global, quer em **termos técnicos** quer em **termos de capacidades motoras** específicas da modalidade.

3 — Exercícios de competição

São exercícios que coincidem totalmente com as exigências específicas da modalidade, tendo como finalidade preparar directamente os praticantes para o esforço específico e global que será exigido em competição.

Quais são os exercícios aos quais o Monitor deverá dar mais atenção?

Aos exercícios gerais! Porquê?

Porque o Monitor é o grande responsável pela formação geral dos praticantes.

Afirmamos mais uma vez que a principal tarefa do Monitor não é a de obter resultados de carácter absoluto como recordes nacionais, vitórias, etc.

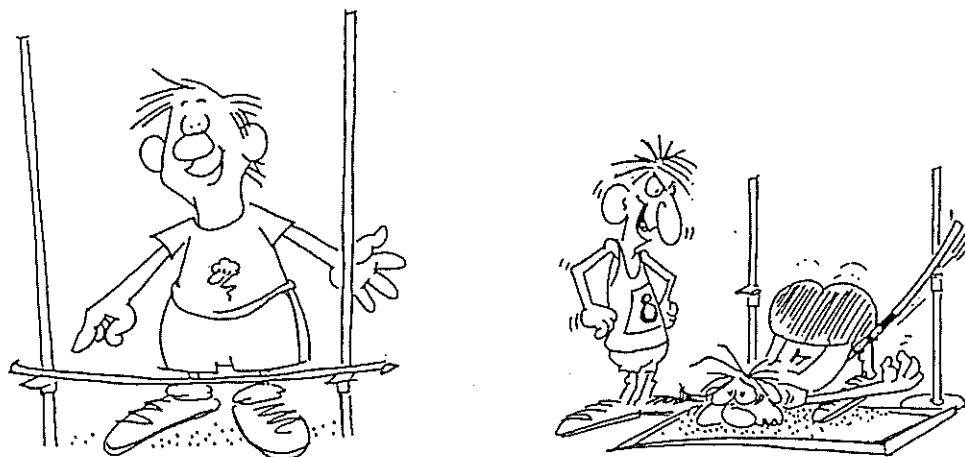
A principal tarefa do Monitor é **contribuir para a criação e consolidação de hábitos de prática desportiva, tornando a actividade agradável**, cimentando uma formação que por ser global deixa sempre a porta aberta para o praticante se dedicar, no futuro, a outra modalidade.

Uma formação geral e multilateral de base é o verdadeiro ponto de partida para a especialização futura do praticante.

A obtenção de rendimentos desportivos elevados, faz sempre apelo às características obtidas através da formação geral.

O TREINO COM CRIANÇAS

Uma determinada carga semelhante para dois indivíduos pode constituir uma exigência excessiva para um, enquanto para o outro se considera uma sub-solicitação, isto é, não representa um estímulo capaz de produzir adaptação.



Tivemos já oportunidade quando, quer no capítulo referente ao «Desenvolvimento do jovem praticante» quer quando neste capítulo do Manual nos referimos à adaptação, de verificar que **o efeito produzido pela carga depende do estado actual do praticante.**

Os dois factores que fazem variar o estado actual do praticante são:

- Estado de treino
- Crescimento e desenvolvimento.

Tendo em atenção que a população a que o Monitor se dirige é constituída, maioritariamente por crianças e jovens, portanto indivíduos não treinados, **ignoraremos o factor que se refere ao «estado de treino».**

A mesma atitude não poderemos ter perante o segundo factor: nível de crescimento e desenvolvimento.

Este factor desempenha um papel fundamental na actividade do Monitor, já que, como sabemos, a criança passa por diferentes estádios de desenvolvimento e crescimento, que exigem, por sua vez formas diferentes de intervenção ao nível do treino.

Não iremos acrescentar nada à caracterização já vossa conhecida. Tentaremos, sim, estabelecer uma ligação com as actividades propostas ao nível do treino.

Estudos efectuados sobre o comportamento animal revelaram que os animais jovens ficavam significativamente desfavorecidos nas adaptações futuras quando, em diferentes períodos da sua vida, eram privados de determinados estímulos.

Verificou-se então um facto determinante, igualmente para os seres humanos: «Um grande número de mecanismos instintivos que controlam a adaptação requerem estimulações específicas em determinados momentos, servindo como impulsos para o seu “arranque”»

Convencionou-se chamar **fases sensíveis** a estes momentos em que o organismo melhor reage à estimulação externa.

Pode igualmente afirmar-se com alguma certeza, que passados estes momentos, as capacidades, apesar de não deixarem de se desenvolver, não atingirão mais os níveis que poderiam alcançar, caso tivessem sido estimuladas no momento mais oportuno.

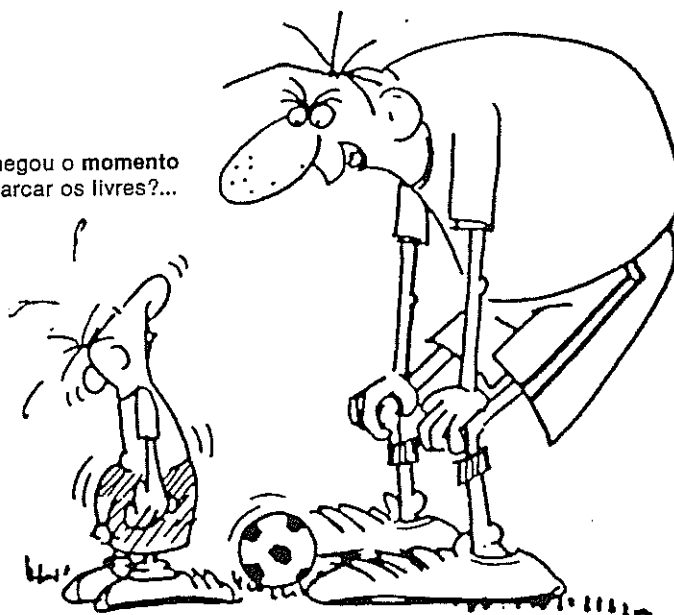
Partindo dos pressupostos que:

- **A criança não é um adulto em miniatura.**
- **Apresenta diferentes conjuntos de características ao longo do processo de crescimento e desenvolvimento.**
- **Cada momento específico corresponde a diferentes aptidões.**

é altura de perguntar o seguinte:

Quando é que o Monitor deve iniciar o treino das diferentes capacidades condicionais e coordenativas?

Não acha que já chegou o momento de nos ensinar a marcar os livres?...



A fig. seguinte mostra-nos, graficamente, o resultado de numerosas observações do comportamento motor de crianças e jovens de diferentes idades.

Os períodos em que a receptividade aos estímulos é maior são representados por barras mais volumosas.

IDADE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidade de aprendizagem										
Capacidade de diferenciação										
Capacidade de reacção										
Capacidade de orientação										
Capacidade de ritmo										
Capacidade de equilíbrio										
Resistência										
Força										
Velocidade										
Flexibilidade										

Pode verificar-se que,

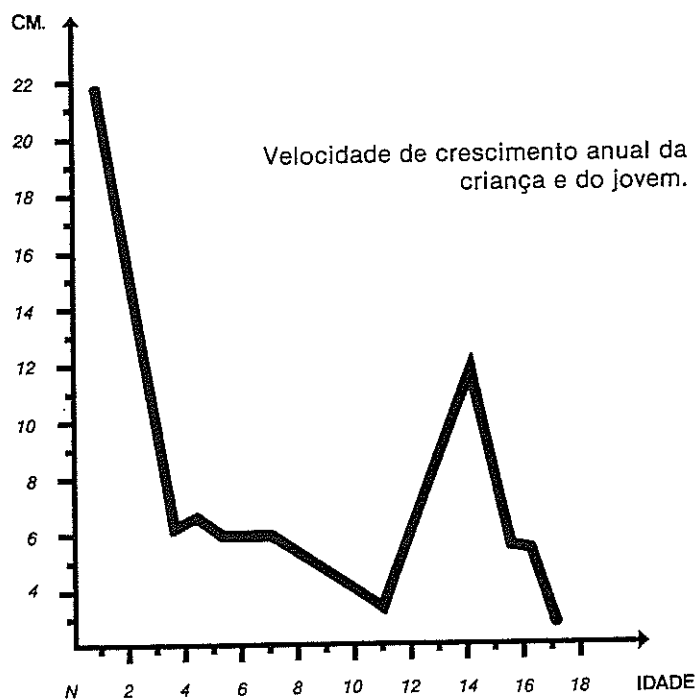
Em maior ou menor grau todas as capacidades motoras são receptivas à influência de estímulos específicos que visem o seu desenvolvimento.

Observa-se ainda que, enquanto a criança na pré-puberdade se mostra extremamente sensível aos estímulos do «âmbito coordenativo», o jovem em fase de desenvolvimento pubertário manifesta, uma receptividade significativa à estimulação das capacidades condicionais.

Todavia o período de desenvolvimento pubertário apesar de extremamente receptivo aos estímulos de treino coordenativo e condicional, manifesta igualmente uma grande sensibilidade ao nível dos tecidos sujeitos ao processo «tempestuoso» de crescimento. Este facto é ilustrado pela lei de Mark-Jansen:

«A sensibilidade dos tecidos é directamente proporcional à velocidade de crescimento».

A importância prática desta lei torna-se clara ao observarmos a figura donde ressalta fundamentalmente o chamado salto da puberdade caracterizada por uma grande aceleração do processo de crescimento.



Os cuidados específicos a ter com as crianças sujeitas a este processo, serão enunciados mais adiante.

Interpretação do quadro das Fases Sensíveis.

Resistência

- A Resistência é uma das capacidades motoras condicionais que mais cedo pode ser influenciada pelo Treino.
- O Treino deve incidir essencialmente sobre a **resistência de longa duração**, já que o organismo da criança não se mostra receptivo aos estímulos de resistência de curta ou média duração.
- O Treino da resistência de longa duração desempenha uma função fundamental quer como base do rendimento futuro, quer como factor de saúde para o praticante.

Velocidade

- A **frequência de movimentos**, componente da velocidade, sofre o impulso máximo de desenvolvimento, imediatamente antes dos 10 anos de idade, tornando-se assim num dos conteúdos fundamentais do treino da criança.
- Também as componentes velocidade de reacção e de execução de movimentos se mostram sensíveis ao treino em idades baixas, (menos de 10 anos).

Coordenação

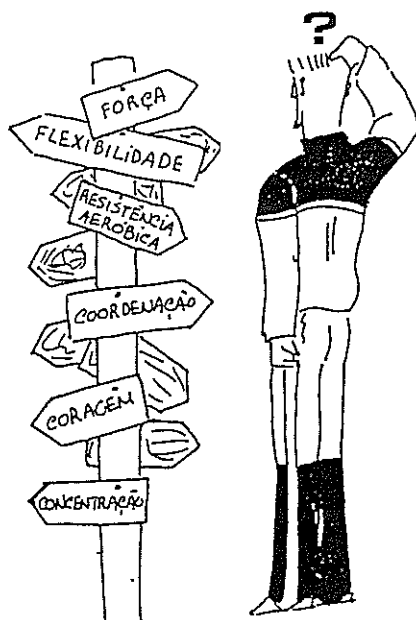
- Tendo em atenção o grau de desenvolvimento do sistema nervoso é indiscutível que o treino das capacidades coordenativas deve ocupar o espaço mais significativo no treino da criança.
- Pelo mesmo motivo, a criança entre os 8 e os 12 anos de idade passa pela chamada «idade de ouro da aprendizagem», período mais adequado para o ensino correcto das habilidades técnicas de base.
- Em termos de treino das capacidades coordenativas pode afirmar-se que não há o perigo de um treino demasiado precoce; pelo contrário, verifica-se frequentemente a omissão ou subvalorização do treino coordenativo.

Flexibilidade

- A Flexibilidade é uma capacidade que se comporta de forma inversa relativamente às outras capacidades, isto é, o treino deve procurar manter os valores de flexibilidade natural, impedindo assim que eles regridam por influência do crescimento e desenvolvimento.
- Por este motivo, o treino da flexibilidade deverá ser uma preocupação constante por parte do Monitor.

Como treinar?

Daremos agora algumas indicações julgadas importantes para a organização e condução do treino das diferentes capacidades motoras.



Excluindo tudo aquilo que é específico desta ou daquela modalidade, resta um conjunto de recomendações que são comuns a qualquer processo de treino.

Tudo o que se relaciona com o treino específico das modalidades será objecto de estudo no âmbito de cada uma delas.

RESISTÊNCIA

Como vimos anteriormente a criança dispõe de óptimas condições biológicas que lhe permitem reagir positivamente — adaptando-se — a esforços de resistência.

Dentro dos diferentes tipos de resistência deverá dar-se realce à **Resistência de longa duração** já que esta, além de corresponder à natureza biológica da criança, contribui igualmente para:

- a estabilização da saúde dos praticantes.
- a economia das funções orgânicas.
- a constituição da chamada **base de treino**, fundamental para o treino das outras capacidades motoras.

Objectivo principal do treino da resistência:

— Desenvolvimento da resistência geral.

A resistência geral deverá ser entendida como a base para o desenvolvimento futuro quer da chamada resistência específica — de cada modalidade ou disciplina — quer de todas as outras capacidades motoras.

- **Exercícios que podem ser utilizados pelo Monitor, com o fim de desenvolver a resistência dos praticantes:**
 - Pequenos jogos.
 - Jogos Desportivos — Andebol, Futebol, Basquetebol, etc.
 - Corrida — na pista ou no campo.
 - Ciclismo.
 - Natação.

• Indicações metodológicas:

- Dever-se-á utilizar, prioritariamente, o **método de exercitação contínua**.
- A **medição da frequência cardíaca** é um meio indispensável para controlar a intensidade do esforço no treino da resistência.

O esforço de resistência de longa duração, deverá situar-se por volta das 130-160 pulsações por minuto.

A frequência cardíaca deverá ser medida imediatamente após o fim do esforço e num período de 6 ou 15 segundos.

FORÇA

A força como capacidade motora tem sido vitimada por mal entendidos, cuja influência, tem de algum modo prejudicado quer o rendimento desportivo dos praticantes. deixando-os irremediavelmente longe do seu melhor porque

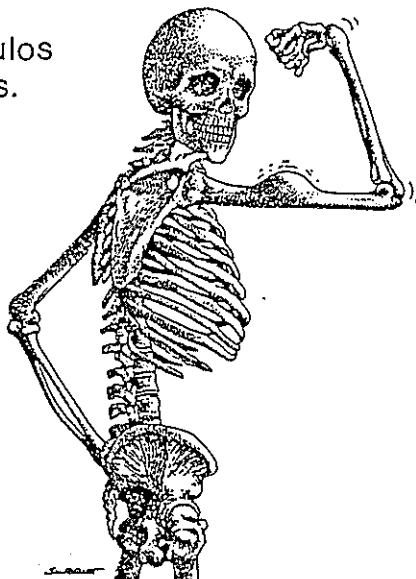
insuficientemente treinados a este nível, quer a sua saúde, mormente no que respeita aos danos causados no aparelho locomotor passivo — ossos, cartilagens, ligamentos, tendões — resultantes da aplicação de cargas inadequadas em determinadas idades.

Sob a alegação de que o Treino da força prejudica a saúde, impedindo o crescimento, provocando lesões, etc., tem-se caído com frequência no erro oposto que consiste em abdicar totalmente dos exercícios de fortalecimento muscular. Desta atitude resultam frequentemente:

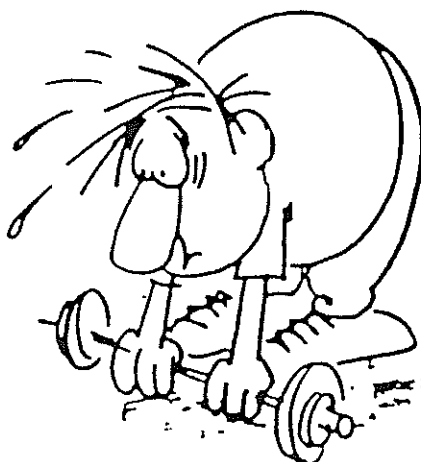
- Lacunas na Preparação Física Geral e Específica, originadas pela ausência de uma capacidade motora de base para a realização de qualquer movimento.
- Desequilíbrios posturais resultantes do desenvolvimento muscular unilateral, específico desta ou daquela modalidade ou disciplina desportiva.

O Monitor deverá ter sempre bem presente que o treino da força não significa obrigatoriamente:

- Obtenção de músculos super-desenvolvidos.



- a utilização permanente de «grandes» cargas de treino.



Objectivo principal do Treino da Força

- Desenvolvimento harmonioso de todos os grupos musculares, braços, tronco, pernas — procurando:
 - **Prevenir** desequilíbrios posturais.
 - **Fortalecer** o aparelho locomotor passivo — principalmente a estabilidade da coluna vertebral.
 - **Construir** uma base sólida para o treino especializado, futuro.

Relativamente aos desequilíbrios posturais pode afirmar-se, sem pormenorizar demasiado, que a sua formação se pode dever:

- quer à inactividade associada à utilização de atitudes incorrectas no dia a dia, (no caso da criança coincidem normalmente os períodos de inactividade na escola, com a adopção de atitudes corporais incorrectas);
- quer à selecção incorrecta de exercícios de treino, resultando numa formação muscular, unilateral e precocemente especializada.

Desequilíbrios mais frequentes:

- 1) **Lordose:** curvatura lombar excessivamente pronunciada, tendo como causa frequente uma grande fragilidade dos grupos musculares que a envolvem: cintura pélvica.
- 2) **Cifose:** curvatura dorsal excessivamente pronunciada causada igualmente, com frequência, pela fragilidade da cintura muscular envolvente — escapular.

É importante que o Monitor tenha consciência das consequências que podem advir duma prática desportiva concebida em moldes incorrectos.

Neste domínio, repetimos, a melhor forma de prevenção de que o Monitor dispõe, é promover a **formação muscular multilateral**.

Exercícios que podem ser utilizados pelo Monitor, com o fim de desenvolver a força dos praticantes:

- Pequenos jogos
- Exercícios com o próprio corpo
- Exercícios com cargas leves
- Exercícios com bolas medicinais
- Exercícios com oposição do parceiro

Indicações metodológicas:

Dado o bom nível atingido pela criança ao nível quer da velocidade quer da coordenação, ela é igualmente receptiva ao treino da força rápida e da força resistência. Porém, atendendo à, ainda reduzida, percentagem de massa

muscular, à criança não devem ser solicitados esforços de força máxima, igualmente desaconselhados tendo em atenção a grande elasticidade óssea que caracteriza o seu crescimento actual.

VELOCIDADE

A capacidade motora Velocidade é uma das componentes da condição física que determina, com mais significado o rendimento desportivo na grande maioria das modalidades desportivas.

Como vimos anteriormente, as crianças dispõem de um elevado grau de maturação nervosa que lhes permite reagir positivamente a estímulos de elevada intensidade e de curta duração — Velocidade.

Objectivos do Treino da Velocidade:

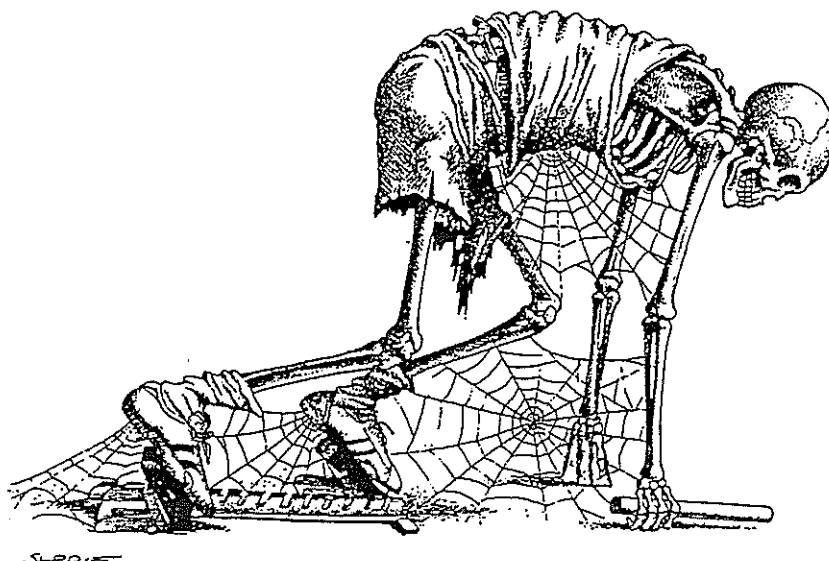
- Melhorar a velocidade de reacção
- Melhorar a velocidade de execução de movimentos simples
- Melhorar a frequência de movimentos.

Exercícios que podem ser utilizados pelo Monitor com o fim de desenvolver a velocidade dos praticantes:

- Pequenos jogos
- Jogos desportivos — Basquetebol, andebol, rugby, etc.
- Exercícios de corrida, natação, ciclismo com uma duração não superior a 6 segundos.

Indicações metodológicas:

- Quando utilizar os exercícios de corrida as distâncias deverão estar compreendidas entre os 15 e os 30 metros.
- As pausas deverão ser longas — 3/5 minutos — possibilitando a recuperação total do organismo.



FLEXIBILIDADE

É errado pensar-se que a flexibilidade é uma capacidade motora que apenas interessa às chamadas modalidades técnico-acrobáticas, como por exemplo a ginástica desportiva.

Dizemos até que a flexibilidade desempenha um papel extremamente importante nas modalidades ou disciplinas de Resistência.

- Promove a economia de movimentos.
- Reduz as tensões musculares parasitas.
- Desempenha papel preventivo no que diz respeito a lesões.

Quanto mais jovem é o praticante melhor é o grau de flexibilidade de que ele dispõe.

Vemos assim que a flexibilidade se comporta de forma inversa relativamente às outras capacidades motoras.

Não se trata então, efectivamente, de desenvolver a Flexibilidade mas sim de mantê-la o mais possível, contrariando o processo, paralelo ao aumento da idade, de fixação de tendões, ligamentos e cápsulas articulares, factores que estão na origem de uma cada vez menor amplitude de movimentos.

Objectivo principal do treino da Flexibilidade

Formando uma unidade com o desenvolvimento das capacidades coordenativas.

- contribuir para a aprendizagem correcta e aperfeiçoamento das habilidades técnicas.
- contribuir para o correcto desenvolvimento das outras capacidades motoras.

Exercícios que podem ser utilizados pelo Monitor, com o fim de desenvolver a flexibilidade dos praticantes:

- Exercícios de ginástica

Indicações metodológicas:

- Nos escalões etários em que o Monitor exerce as suas funções deverá ser dada prioridade total ao treino activo da Flexibilidade, isto é, os exercícios deverão ser executados apenas pelo próprio praticante e nunca com a «ajuda» do parceiro. O desconhecimento dos limites das capacidades pode levar ao exagero e, conseqüentemente, ao aparecimento de lesões.

- O treino da flexibilidade deverá ser sempre antecedido por um aquecimento geral do organismo e mais especificamente dos músculos envolvidos no treino de flexibilidade.
- O treino da flexibilidade deverá encontrar a musculatura na plena posse das suas capacidades, isto é, sem a presença de fadiga.
- O treino de flexibilidade não deverá utilizar movimentos com insistência, com o fim de «ir mais longe».

Com efeito, através das insistências provocamos nos músculos o efeito contrário ao desejado, isto é, os músculos reagem encurtando-se.

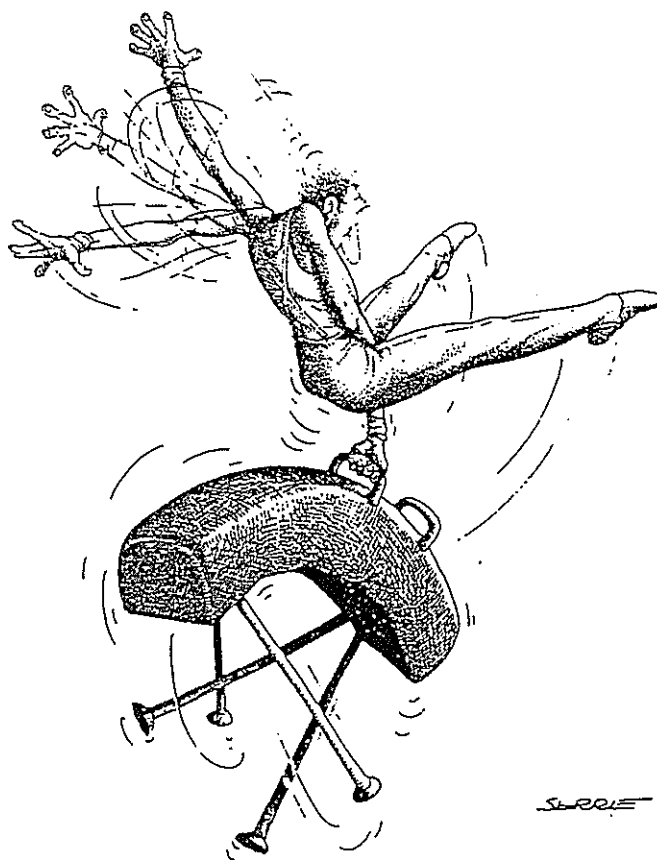
- Os movimentos deverão ser suaves permanecendo 20-30 segundos no ponto máximo do alongamento.
- A respiração não deverá ser bloqueada.
- A dor aguda é o principal sintoma a respeitar.

O aparecimento de dor aguda no músculo deverá implicar a interrupção do treino ou a mudança de grupo muscular.

COORDENAÇÃO

À questão «que fazer hoje para atingir as marcas extraordinárias previstas para o ano 2000» respondeu um treinador conceituado do seguinte modo:


« Será necessário começar o Treino cada vez mais cedo, dando cada vez mais atenção ao desenvolvimento das capacidades coordenativas».




Objectivo principal do Treino da coordenação:

O desenvolvimento das capacidades coordenativas não só representa a chave para a aprendizagem de novas habilidades técnicas mas também:

- influencia a qualidade e durabilidade das habilidades aprendidas.
- facilita a especialização posterior das habilidades técnicas.
- determina o grau de aproveitamento das capacidades condicionais — força, velocidade, resistência.
- possibilita a adaptação às condições variáveis do meio ambiente.



O desenvolvimento das capacidades coordenativas, devendo ser elemento chave do processo de «construção» do praticante desportivo, pode considerar-se a prioridade fundamental da actividade desportiva orientada pelo Monitor.




No treino das capacidades coordenativas nunca se pode dizer que é demasiado cedo para começar. Todavia, lamentavelmente são muito mais frequentes as omissões cujos efeitos dificilmente se recuperarão no futuro.

Exercícios que podem ser utilizados pelo Monitor com o fim de desenvolver a coordenação dos praticantes:


Devem ser utilizados estímulos vários — ópticos, acústicos, vestibulares, tácteis, cinestésicos — que actuem sobre as estruturas sensoriais e motoras.

Os meios fundamentais para o Treino das capacidades coordenativas são:

- **Exercícios de aprendizagem técnica** de um grande leque de habilidades técnicas.
- **Exercícios de utilização variada** das habilidades aprendidas.
- **Pequenos jogos** (ver anexo)



É a riqueza e diversidade das tarefas motoras propostas ao praticante que irão contribuir para a melhoria e enriquecimento do seu «património» motor e consequentemente para o aperfeiçoamento das suas capacidades coordenativas.



Vejamos agora, num quadro/síntese algumas possibilidades metodológicas para o Treino das capacidades coordenativas:

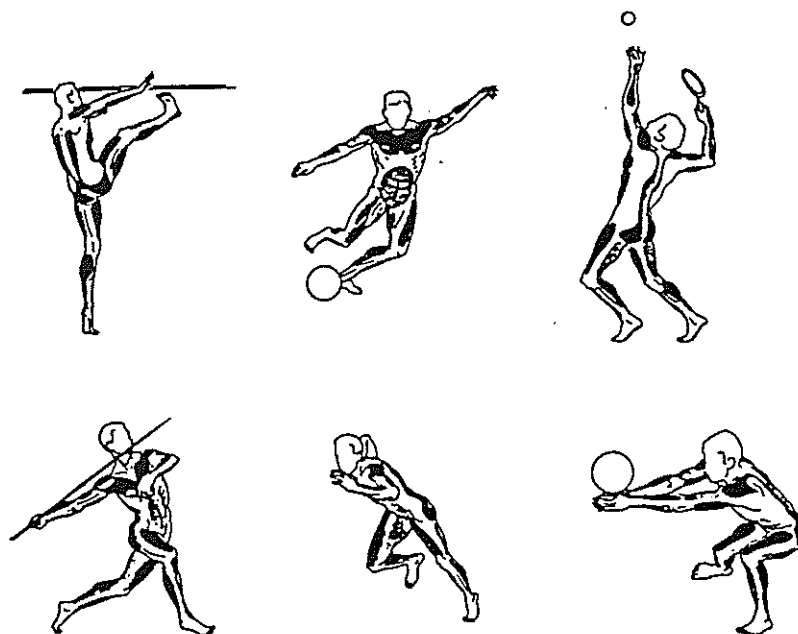
• Variação da posição inicial	• Salto em comprimento sem balanço virando as costas para a zona de queda.
• Execução segundo o «método do espelho	• Saltos, lançamentos, remates com a perna ou com o braço contrários ao habitual.
• Execução com intensidades — Velocidades diferentes.	• Corridas, saltos, remates, lançamentos, etc., executados com velocidades diferentes.
• Execução com alteração das dimensões espaciais.	• Lançamentos efectuados de círculos menores. • Remates para balizas maiores ou menores, etc.
• Execução com movimentos suplementares.	• Salto em comprimento adicionando uma pirueta na fase de suspensão.
• Execução com alteração da oposição.	• Situações competitivas, variando a oposição/adversários.
• Exercícios com variação da força	• Remates com bolas de pesos diferentes. • Lançamentos com engenhos de pesos diferentes.
• Exercícios com variação de volume de movimento.	• Aumentar as corridas de balanço para os saltos. • Retirar fases do movimento.
• Execução com condições externas diferentes.	• Correr com vento contrário ou favorável. • Jogar com e sem assistência. • Jogar com bom tempo e mau tempo.
• Execução durante ou depois de exercida influência sobre as funções psico-físicas.	• Lançar com os olhos vendados. • Saltar depois de ter rodado várias vezes sobre si próprio.

(Quadro obtido através da adaptação de propostas de Matwejew/ Kolowolowa e G. Schröter).

PREPARAÇÃO GERAL / PREPARAÇÃO ESPECÍFICA

A obtenção de um rendimento desportivo elevado de forma económica, só é possível tendo como base o desenvolvimento harmónico de todos os órgãos e sistemas que constituem o organismo do indivíduo.

O rendimento obtido nesta ou naquela modalidade ou disciplina desportiva depende como é óbvio, em primeira instância, da quantidade e qualidade da preparação específica, isto é do treino que utiliza meios e exercícios que simulam a situação e o esforço normalmente expresso em situação de competição.



Todavia o entendimento linear desta relação leva a que os próprios monitores e treinadores, responsáveis pela orientação de crianças e jovens, a apliquem sem atender a uma regra fundamental.

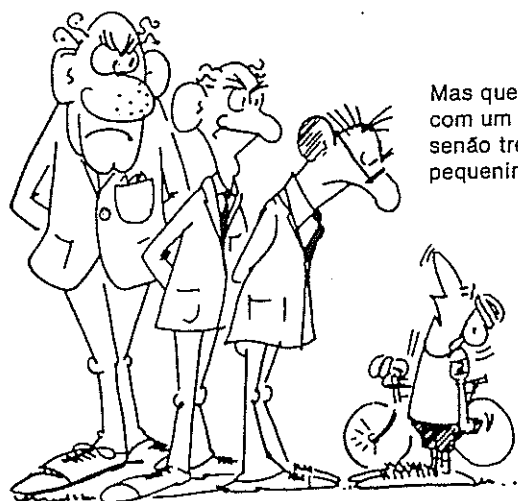
A **preparação específica — unilateral** — e o rendimento através dela obtido serão tanto mais efectivos quanto mais alargada e sólida for a base constituída pela **preparação geral multilateral**.

Afirma-se deste modo, que, em todas as etapas de formação do praticante desportivo há uma determinada relação entre a preparação geral e a preparação específica, correspondendo esta relação à escolha de diferentes exercícios e métodos de treino.

Mas, será possível a progressão do rendimento desportivo do jovem praticante sujeito a uma preparação de características, essencialmente gerais?

Sim, é possível e desejável! Porquê?

Porque ao contrário do praticante mais qualificado que para evoluir necessita de basear a sua preparação numa grande quantidade de estímulos específicos, **o jovem evolui de forma significativa quando submetido a um treino, essencialmente, de carácter geral.**



Mas que havemos nós de fazer com um jovem ciclista senão treiná-lo como um adulto pequenino?!

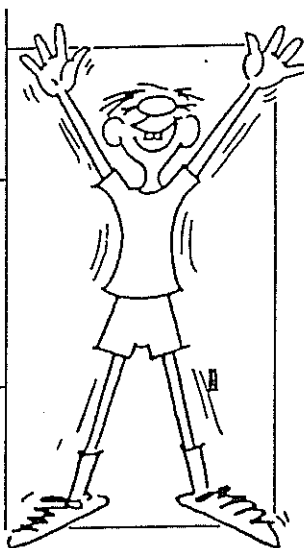
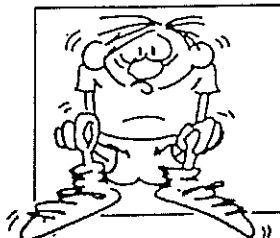
Se o Monitor proceder de modo diverso, isto é, se basear o treino da criança e do jovem na preparação específica, resultam fundamentalmente duas consequências:

- **Orientação demasiado precoce** da criança e do jovem para uma determinada modalidade ou disciplina desportiva que se poderá, mais tarde revelar não ser aquela para a qual é mais apto, não lhe restando outra hipótese que não seja a de continuar a sua prática mediana na modalidade/disciplina inicial.
- **Especialização - demasiado - precoce** da criança e do jovem esgotando as suas reservas quer, orgânicas, quer psicológicas.

A especialização precoce, como forma de acelerar a obtenção de resultados desportivos elevados com praticantes jovens, é uma prática condenável quer em termos pedagógicos (não respeita a natureza global do praticante) quer em termos sociais (provoca a estagnação e o conseqüente abandono de uma grande quantidade de praticantes), não contribuindo assim, para a correcta promoção da prática desportiva.

E você, futuro Monitor, que caminho vai escolher?

A mim convenceram-me que eu era uma criança — prodígio. Treinei muito, ganhei muitas provas, falavam muito de mim nos jornais. Agora não consigo evoluir. Estou farto de desporto!



No princípio só jogávamos, e ainda agora continuamos a jogar bastante. Nunca nos preocupámos muito com as vitórias. Agora elas começaram a acontecer; cada vez sinto mais vontade de treinar!

A SESSÃO DE TREINO COM CRIANÇAS

Em que difere a organização de uma sessão de treino com praticantes adultos de uma sessão de treino com crianças?

Será que uma criança aceita de bom grado treinar a jogada X2 e só esta, durante todo o tempo que dura a sessão de treino?

Claro que, com o praticante adulto «não há problema» mas com as crianças será assim, também?

Evidentemente, já todos sabem responder que não.

Avancemos, mais uma vez com uma afirmação já nossa conhecida. **A criança não é uma miniatura do adulto.** A criança tem uma natureza própria e necessidades próprias, que não são apenas a redução das apresentadas pelo adulto.

Além de outras, há uma característica da actividade infantil que todos observamos com grande frequência no dia a dia e que interessa sobremaneira, ao tema que tratamos agora:

A criança tem muitas dificuldades em se concentrar numa só actividade durante largos períodos de tempo preferindo variar com grande frequência os seus polos de interesse.

Para a criança, a descoberta do mundo que a rodeia na sua imensa variedade, é muito mais interessante do que o adulto julga, ao propor-lhe actividades pouco variadas e monótonas.

Deverá o Monitor contrariar esta tendência?

Além da resposta ser naturalmente negativa, diremos ainda que o Monitor deverá aproveitar essa «dádiva» que a própria natureza infantil lhe oferece.

Mas como?

- Variando a actividade.
- Tornando-a atractiva.
- Proporcionando uma formação desportiva e motora multilateral.

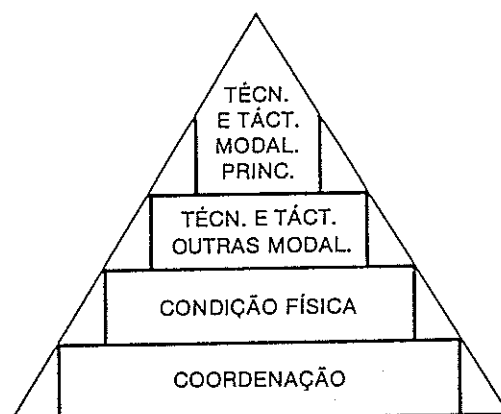
Esta necessidade sai reforçada com o conhecimento que já possuem das «fases sensíveis». Podemos ver através da fig (F. Sens.) que a criança dispõe de condições orgânicas favoráveis para a recepção de estímulos de treino oriundos de uma grande variedade de capacidades motoras.

Que tipo de elementos entram na “construção” do praticante desportivo jovem?

A resposta definitiva, a esta questão cabe essencialmente a cada uma das modalidades em que o Monitor exerce a sua actividade.

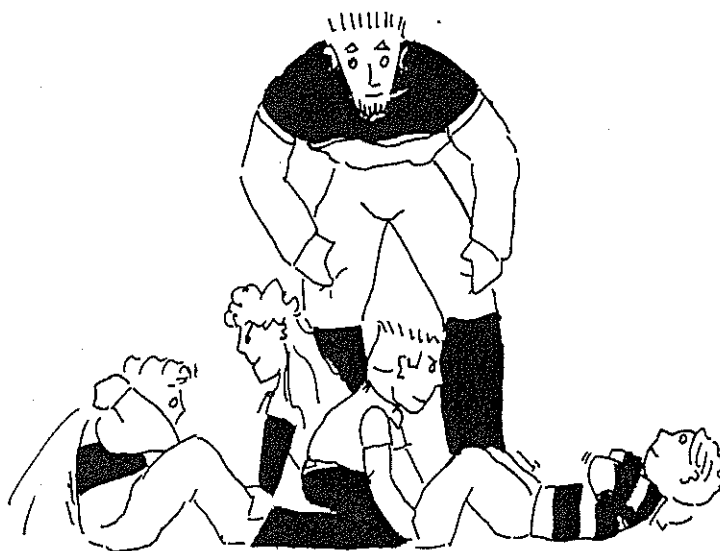
Contudo avançaremos com um modelo, hipotético, que nos possibilite apontar alguns caminhos quanto à organização da sessão do treino.

Elementos	Exercícios
• Condição física	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos e exercícios de resistência • Jogos e exercícios de força • Jogos e exercícios de velocidade • Jogos e exercícios de flexibilidade
• Coordenação	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos e exercícios de coordenação
• Aprendizagem técnica e tática de outras modalidades	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios técnicos e táticos de outras modalidades
• Aprendizagem técnica e tática da modalidade principal	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios técnicos e táticos da modalidade principal



Tendo presentes os conhecimentos obtidos no capítulo «organização da actividade do Monitor», vejamos algumas regras que devem ser seguidas aquando da concepção das sessões de treino.

- Qualquer tipo de treino deverá sempre ser antecedido por um aquecimento que com crianças, deverá assumir carácter lúdico, devendo o Monitor recorrer a formas jogadas da sua modalidade ou de outras modalidades que, sem serem muito intensas, permitam a activação geral do organismo dos praticantes nele envolvidos.



- As actividades propostas ao longo da sessão de treino deverão apresentar uma intensidade crescente.
- No início da sessão de treino deverão ser «colocados» os elementos que mais solicitam o funcionamento do **sistema neuro-muscular** — aprendizagem, coordenação, flexibilidade, velocidade — ficando para o fim aqueles elementos cuja solicitação é mais orgânica ou muscular — força e resistência.

Todos nós já experimentámos as dificuldades de concentração, quando por alguma razão, nos encontramos cansados.

Também no Treino, as actividades que se produzem por influência preponderante do sistema nervoso deverão ser praticadas antes das actividades produtoras de fadiga.

Apresenta-se agora um quadro-resumo em que se propõe uma sequência de elementos, respeitando os princípios enunciados anteriormente:

- **Exercícios técnicos/tácticos da própria modalidade, antes de:**
- **Exercícios técnicos/tácticos de outras modalidades antes, de:**
- **Jogos e exercícios de coordenação, antes de:**
- **Exercícios de flexibilidade, antes de:**
- **Jogos e exercícios de velocidade, antes de:**
- **Jogos e exercícios de força, antes de:**
- **Jogos e exercícios de resistência.**



O MONITOR DEVE LEMBRAR-SE QUE:

- é preciso não omitir que o fundamental da actividade do Monitor é o praticante desportivo, como jovem de personalidade específica e não como objecto produtor de resultados.
- o treino é um processo objectivo cujo percurso não deve ser deixado ao acaso ou submetido à força das circunstâncias.
- os objectivos de treino dos jovens têm de incluir a manutenção do seu entusiasmo e gosto pela prática, ensinando-os a serem verdadeiros desportistas.
- quem se satisfaz com os sucessos dos jovens a curto prazo, está a seguir o caminho mais curto para o insucesso.
- a interrupção demasiado prolongada do processo de treino leva ao retrocesso da capacidade de rendimento desportivo do praticante.
- uma formação geral e multilateral de base, é o verdadeiro ponto de partida para a especialização futura do praticante.
- o treino com crianças tem como objectivo central o desenvolvimento harmonioso de todas as componentes da sua personalidade global.
- o desenvolvimento das capacidades coordenativas representa a chave para a aprendizagem de novas habilidades técnicas. Trata-se de um elemento muito importante no processo de "construção" do praticante desportivo.
- o jovem praticante desportivo evolui de forma significativa quando submetido a um treino essencialmente baseado na preparação geral.

29

30