

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUÍS HENRIQUE BRANCHER

INICIAÇÃO E TREINAMENTO PRECOCE NO ATLETISMO

CRICIÚMA

2012

LUÍS HENRIQUE BRANCHER

INICIAÇÃO E TREINAMENTO PRECOCE NO ATLETISMO

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Orientador: Prof: Roberto Carlos Bortolotto

CRICIÚMA

2012

LUÍS HENRIQUE BRANCHER

INICIAÇÃO E TREINAMENTO PRECOCE NO ATLETISMO

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção de Grau de Bacharel, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Atividades Esportivas e de Academia.

Criciúma, 10 de Dezembro de 2012.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Roberto Carlos Bortolotto - (UNESC) – Orientador

Prof. Carlos Augusto Euzébio – Mestre – (UNESC)

Prof. José Heriberto de Oliveira

Dedico este trabalho a minha mãe Marcia e meu pai José Carlos, aos meus irmãos Giana Paula, Leonardo José e Isabela Cristina, e especialmente a minha namorada Marília Souza que não mediu esforços para que eu concluísse meu trabalho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por estar ao meu lado em momentos bons e ruins, fazendo com que eu seguisse em frente.

Aos meus familiares, meus pais José Carlos e Marcia, que sempre me apoiaram e me ajudaram em minha vida e que sempre me protegeram.

À minha namorada Marília de Souza, que me incentivou e me apoiou do início ao final deste trabalho e não me deixou desistir em momento algum.

À minha irmã Giana Paula por ajudar na correção do trabalho e me incentivar.

Ao meu orientador Roberto Carlos Bortolotto, que me ajudou no trabalho e tenho esse professor como um grande exemplo que levarei para a minha vida, pela sua história vencedora.

Aos meus amigos e amigas com quem eu conto e sempre posso contar a qualquer hora.

Ao professor Carlos Augusto Euzébio, por aceitar meu convite para a Banca e ser um professor que eu admiro muito.

Ao professor José Heriberto de Oliveira, por aceitar meu convite para Banca e nesses dois anos trabalhando e me incentivando na carreira.

Aos professores e funcionários do Curso de Educação Física que de alguma forma estiveram presentes em minha formação.

“Entre os melhores estão os que continuam correndo quando as pernas tremem; os que continuam jogando quando o ar acaba; os que continuam lutando quando tudo parece perdido. Como se cada vez fosse à última! Convencidos de que a vida em si é um desafio. Sofrem, mas não se queixam, porque sabem que a dor passa, o suor seca, o cansaço termina. Mas há algo que nunca vai desaparecer: a satisfação de ter conseguido”

Allen Iverson

RESUMO

A pesquisa tem como tema: Iniciação e Treinamento Precoce no Atletismo. Modalidade considerada como uma das mais antigas serve de base para todos os outros esportes, nasceu na Grécia. Com o tempo o Atletismo foi se aperfeiçoando e passou a fazer parte da cultura do homem, seus movimentos eram utilizados em atividades primitivas como caça e defesa. A modalidade vem crescendo a cada dia que passa, com isso cresce a procura pela prática, já na fase da infância. A iniciação esportiva se torna um fator importante para a socialização interpessoal e formação de bons atletas futuramente. Porém, para que tenhamos bons resultados, devem-se respeitar as limitações dos jovens e etapas de ensino-aprendizagem do esporte, pois isso acarreta em um treinamento precoce, que pode gerar problemas durante o treinamento e até mesmo problemas futuros na vida do indivíduo. O estudo apresenta como problema: Quais os principais problemas que o treinamento precoce na prática do atletismo pode trazer para as crianças e adolescentes? Pretende como objetivo geral: Identificar os principais riscos que o treinamento precoce pode acarretar para a saúde das crianças e adolescentes. E como objetivos específicos: Identificar as fases do desenvolvimento da criança e do adolescente; Pesquisar métodos de trabalho para iniciação do atletismo; Verificar os principais problemas do treinamento precoce. A criança submetida a um treinamento precoce fica exposta a riscos, isto ocorre quando os atletas começam um treinamento avançado antes da puberdade. O treinador necessita respeitar a maturação, conhecer e aderir às etapas de treinamento, para não forçar a criança ou adolescente a fazer um treinamento da qual elas ainda não estejam preparados. Para elaboração desse trabalho foi feito uma pesquisa bibliográfica. A pesquisa encerra com conclusões e referências.

Palavras-chave: Atletismo. Treinamento. Crianças. Adolescentes.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Classificação idade cronológica	22
Tabela 2 - Diferença entre homens e mulheres no crescimento e desenvolvimento	25

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 ATLETISMO	12
2.1 ATLETISMO NO MUNDO E SUAS PROVAS	12
2.2 ATLETISMO NO BRASIL	15
3 CRIANÇA E ADOLESCENTE	16
3.1 DIREITOS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	16
3.2 A PRÁTICA ESPORTIVA DA CRIANÇA E ADOLESCENTE	16
4 CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE	19
4.1 CRESCIMENTO	19
4.1.1 Fases de crescimento	20
4.2 DESENVOLVIMENTO.....	20
4.2.1 Idade cronológica e biológica	21
4.3 MENINAS X MENINOS: CRESCIMENTO, MATURAÇÃO E DESENVOLVIMENTO	23
5 INICIAÇÃO	26
5.1 INICIAÇÃO ESPORTIVA.....	26
5.2 INICIAÇÃO NO ATLETISMO	27
5.3 COMO TRABALHAR INICIAÇÃO NO ATLETISMO	29
5.3.1 Adaptação do atletismo para crianças	31
6 TREINAMENTO	32
6.1 O QUE É TREINO?	32
6.1.1 Princípio da sobrecarga	32
6.1.2 Princípio da reversibilidade	33
6.1.3 Princípio da especificidade	33
6.1.4 Resumo dos princípios do treino	34
6.2 TREINAMENTO PRECOCE NO ATLETISMO	34
6.3 CONSEQUÊNCIAS DE INICIAÇÃO E TREINAMENTO PRECOCE.....	35
6.3.1 Consequências físicas	36
6.3.2 consequências psicológicas	37
7 CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

O atletismo é considerado uma modalidade muito antiga, que envolve alguns movimentos como o lançar, correr, saltar e arremessar, que são considerados movimentos base do ser humano e que estão envolvidos na prática de outros esportes, o que torna o atletismo um ótimo esporte para ser iniciado com crianças e adolescentes.

A modalidade vem crescendo a cada dia que passa, pois inicialmente era disputada apenas uma prova de corrida, mais tarde foram surgindo outras competições e o número de provas disputadas aumentou, tornando o atletismo mais popular e atrativo. Firmou-se como um esporte profissional, fazendo com que a procura de treinamento crescesse ainda na fase da infância, assim as maneiras de se trabalhar iniciação com as crianças e adolescentes foram sendo superadas.

A iniciação esportiva se torna um fator importante para que se formem bons atletas futuramente. Porém, para que tenhamos bons resultados não devemos pular etapas de ensino-aprendizagem do esporte, pois isso acarreta em um treinamento precoce, que podem gerar problemas durante o treinamento e até mesmo problemas futuros, como: desmotivação do atleta, abandono do esporte, lesões durante o treinamento e lesões futuras, dentre outros.

Um dos motivos que instigou a pesquisa nesta área surgiu a partir da vivência do pesquisador, que há dois anos trabalha com a modalidade. Percebeu-se a importância da iniciação e do treinamento correto da infância até a fase adulta, respeitando as fases de desenvolvimento da criança e do adolescente. O tema escolhido auxiliará em trabalhos na futura área de atuação, a iniciação esportiva, não somente no atletismo, mas em outras tantas modalidades que se possa atuar.

Essa pesquisa tem como **tema**: Iniciação e Treinamento Precoce no Atletismo. Tem como **problema**: Quais os principais problemas que o treinamento precoce na prática do atletismo pode trazer para as crianças e adolescentes? Apresenta como **objetivo geral**: Identificar os principais riscos que o treinamento precoce pode acarretar para a saúde das crianças e adolescentes. E como **objetivos específicos**:

- Identificar as fases do desenvolvimento da criança e do adolescente;

- Pesquisar métodos de trabalho para iniciação do atletismo;
- Verificar os principais problemas do treinamento precoce.

Esta pesquisa constituiu-se como um estudo bibliográfico, que de acordo com Silva (2001), permite obter referenciais teóricos para a construção da pesquisa através de materiais publicados em livros, revistas, redes eletrônicas e materiais científicos acessíveis ao público em geral.

Para apresentar esse estudo foi necessário dividi-lo em sete capítulos, iniciando com uma breve introdução, logo após, sobre a modalidade do atletismo e seu histórico. Enfatizando os direitos das crianças e adolescentes e com isso a abordagem da prática esportiva, para em seguida salientar sobre crescimento e desenvolvimento de meninos e meninas. Posteriormente dá-se início a iniciação esportiva e como esta pode ser trabalhada. Mas adiante se fala em treinamento esportivo, treinamento precoce e suas consequências, que podem ser adquiridas caso não ocorram boas bases, com queima de etapas a fim de se alcançar o alto rendimento. A pesquisa encerra com conclusões e referências.

2 ATLETISMO

Neste capítulo será abordada a história do atletismo no Brasil e no mundo e as provas que compõem esta modalidade.

2.1 ATLETISMO NO MUNDO E SUAS PROVAS

A origem da palavra atletismo tem a sua origem na raiz grega “athlon”, que significa combate. (TEIXEIRA, 1973 apud MACENA, 2011).

Para Laurino e Pochini (2003), é considerado um esporte completo por ser executado individualmente, fazendo com que o atleta se aperfeiçoe nos movimentos, através de técnicas, para buscar a superação dos seus limites.

Segundo Nascimento (2005), o atletismo foi aperfeiçoado e entrou para a cultura do homem com o passar do tempo, pois no início dos tempos o homem já utilizava algumas práticas para caça e defesa.

Para Laurino e Pochini (2003), o atletismo utiliza os quatro movimentos base do homem: andar, correr, saltar e arremessar. É considerado um “esporte natural” por utilizar esses movimentos básicos em sua prática.

Indícios apontam a Grécia como precursora da prática, por sua cultura e filosofia como o berço do Atletismo, sendo praticado desde 1929 a.C. (TEIXEIRA, 1973 apud MACENA, 2011).

“A corrida foi o mais antigo e popular esporte grego. Durante cinqüenta e dois anos disputou-se apenas uma corrida rasa com um único dia de duração dos jogos Olímpicos. Em Olímpia os concorrentes participavam de séries eliminatórias e os vencedores disputavam a prova final, sendo que a pista, em raias que mediam cerca de 1,25 metro de largura.” (GODOY, 1996, p.75, apud ARAUJO, 2011).

De acordo com Vieira e Freitas (2006), com o passar do tempo surgiram outras provas, sendo assim o atletismo nunca perdeu sua essência. Na Grécia antiga também era popular o pentatlo. O atletismo foi evoluindo e tornando-se mais completo com o surgimento do pentatlo, o qual é uma modalidade desportiva

composta por cinco provas, sendo elas o lançamento de disco, lançamento de dardo, salto em comprimento, corrida de estádio e luta grega.

Segundo Laurino e Pochini (2003), o atletismo moderno é disputado desde o século XIX, é dividido em várias modalidades: corridas rasas, corridas com barreiras ou obstáculos, saltos, arremessos e lançamentos, marcha atlética, corridas de meio fundo, corridas de fundo, provas combinadas e cross- country.

Conforme os autores, as modalidades de corrida são divididas em:

1. Corridas de velocidades: são provas em distâncias pré-definidas, os praticantes dessa modalidade, conhecidos como velocistas correm em uma velocidade máxima com objetivo de chegar ao final com menos tempo;

2. Corridas de revezamento: é uma prova de equipe, disputada pelos velocistas, onde se realiza a passagem de bastão de um atleta para o outro da mesma equipe, a equipe é formada por quatro atletas;

3. Corrida com obstáculo (barreiras): nas modalidades com obstáculos, consideradas provas de velocidade os atletas transpõem o obstáculo utilizando sua máxima velocidade;

4. Corridas de meio-fundo: corredores de meio-fundo possuem característica equilibrada das qualidades de velocidade e resistência;

5. Corridas de longa distância: a corrida de longa distância representa o maior grupo de modalidades do atletismo moderno, podendo variar de 2.000 metros a uma maratona.

De acordo com Laurino e Pochini (2003), outra modalidade do atletismo moderno caracterizada pela sua caminhada de longa distância é a Marcha atlética, uma modalidade de resistência, que tem como regra fundamental sempre ter um dos pés mantidos em contato com o solo, durante a marcha.

As modalidades de Salto segundo os autores são divididas em:

1. Salto em Distância: em 708 a.C. foi a primeira vez que essa modalidade apareceu em Jogos Olímpicos, conhecida também como salto em extensão, hoje é disputado como um dos integrantes do pentatlo;

2. Salto Triplo: o salto triplo é composto por uma corrida de aproximação e na sequência são realizados três saltos, conhecidos como; Hop, Step e Jump;

3. Salto em Altura: o atleta de salto em altura tem como objetivo passar por cima de um sarrafo com um salto vertical objetivando atingir a maior altura possível;

4. Salto com Vara: a modalidade de salto com vara tem como objetivo passar sobre uma barra a partir de um deslocamento vertical com o auxílio de uma vara composta por um material muito resistente.

Conforme Laurino e Pochini (2003), as modalidades de Arremesso e Lançamentos são divididas em:

1. Lançamento de Dardo: o lançamento de dardo é um evento de campo, o instrumento usado é o dardo que anteriormente era feito de madeira com a ponta metálica. Essa modalidade é dividida em três fases; aproximação, fase de passos cruzados e fase de finalização;

2. Lançamento de Disco: o disco hoje utilizado é mais leve que o utilizado na Grécia, podendo assim lançar mais longe. O atleta inicia de costas para o setor, realiza um giro sobre a perna e após um salto e ao cair com as duas pernas simultaneamente no chão realiza o lançamento do disco;

3. Arremesso de Peso: o arremesso de peso foi introduzido pela IAAF (International Athletics Amateur Federation) nas provas de atletismo em 1.876, como uma versão moderna da modalidade de arremesso disputada na Irlanda e Escócia;

4. Lançamento do Martelo: o lançamento de martelo teve origem na Irlanda. O martelo é um instrumento com um peso sustentado por uma haste de aço.

2.2 ATLETISMO NO BRASIL

“Nos últimos anos do século XIX, quando os países europeus já encaravam as corridas com regras definidas, os brasileiros corriam, como se costumar dizer, “apenas por esporte” em torneios informais.” (FREITAS e VIEIRA, 2006, p. 28). Os autores ainda citam que esses torneios eram promovidos por clubes do Rio Grande do Sul, esse clubes também promoveram torneios esporádicos em outros países.

“Em 1914, foi fundada a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) que passou a dirigir quase a totalidade de modalidades esportivas no Brasil, inclusive o Atletismo, tendo a mesma nesse mesmo ano, filiando-se à IAAF”. (NASCIMENTO, 2005, p. 32).

Segundo Nascimento (2005), os primeiros eventos realizados no Brasil foram em 1918 e cinco anos após foi fundada a Federação Paulista de Atletismo, e em 1925 finalmente realizou-se o primeiro Campeonato Brasileiro de Atletismo de Adultos. Já em 1932 o Brasil mandou uma equipe de 29 atletas, 3 técnicos e 5 árbitros para Los Angeles, para disputar os Jogos Olímpicos.

De acordo com a autora foi fundado em 1977 a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), no Rio de Janeiro. O atletismo começou a crescer quando a CBAt passou a fazer com que o Brasil participa-se de todos os eventos internacionais com número máximo de atletas, assim foi atualizando-se para acompanhar o ritmo internacional.

“Em 1989, é realizado na cidade do Rio de Janeiro o Campeonato Mundial Feminino de 15 km em Estrada, o primeiro campeonato mundial de atletismo a ser realizado na América do Sul”. (NASCIMENTO, 2005, p. 34).

Nascimento (2005), fala que o Brasil passou a ter um grande palco para eventos internacionais após a inauguração da Vila Olímpica de Manaus. Nesta época com grandes participações de brasileiros em competições internacionais, o que foi muito positivo para o Brasil, pois muitos atletas se profissionalizaram.

3 CRIANÇA E ADOLESCENTE

O conhecimento do crescimento infantil destaca-se como fator essencial na educação esportiva. Devido a isso o treinador deve saber como as crianças e os jovens crescem e se desenvolvem. (BARBANTI, 2005).

“Só alguns serão atletas de elite, mas todos podem ser bons esportistas”.
(Barbanti, 2005, p. 8).

3.1 DIREITOS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Lista de direitos para atletas jovens, segundo Martens e Seefeldt (1979 apud Barbanti, 2005):

1. Direito de participar em esportes;
2. Direito de participar em um nível compatível com a capacidade e a maturidade de cada criança;
3. Direito de ter liderança qualificada de um adulto;
4. Direito de participar como criança e não como adulto;
5. Direito de tomar decisões na sua participação esportiva;
6. Direito de participar de um ambiente seguro e saudável;
7. Direito de ter preparação apropriada para a participação nos esportes;
8. Direito de ter igual oportunidade de lutar para o sucesso;
9. Direito de ser tratado com dignidade;
10. Direito de se divertir no esporte.

3.2 A PRÁTICA ESPORTIVA DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

Segundo Barbanti (2005), a participação da criança no esporte, trás muitos benefícios, podem contribuir no desenvolvimento físico, psicológico e social das crianças. Mas é claro que nem todas as crianças vão ter todos esses benefícios,

porém para alcançá-los, a criança e o adolescente devem ter a combinação de esforço e treinamento, pais, árbitros e dirigentes, pessoas que entendam eles.

O autor ainda cita que um dos objetivos do esporte é vencer, isto é importante para a criança, para o treinador e também para os pais. Além desse objetivo ele cita uma lista de 23 objetivos a serem realizados para a criança e adolescente através do esporte:

1. Desenvolver competências;
2. Ensinar cooperação;
3. Desenvolver aptidão física;
4. Desenvolver senso de realização e autoconhecimento positivo;
5. Desenvolver interesse e desejo de continuar praticando esportes durante toda a vida;
6. Desenvolver identidades fortes e saudáveis;
7. Ajudar a desenvolver independência;
8. Promover e transmitir os valores da sociedade;
9. Contribuir para o desenvolvimento moral;
10. Ter alegrias e diversões;
11. Desenvolver competências sociais;
12. Ajudar a reunir a família;
13. Dar oportunidades de aprendizagem física- afetiva, entender e expressar emoções, imaginação e apreciação do que o corpo é capaz de fazer;
14. Desenvolver velocidade, força, resistência, coordenação e flexibilidade;
15. Desenvolver habilidade de liderança;
16. Desenvolver autoconfiança e estabilidade emocional, tomar decisões e aceitar responsabilidades;
17. Ensinar o espírito esportivo;
18. Desenvolver iniciativa;
19. Ensinar a competir;
20. Ajudar a conhecer suas capacidades pela cooperação com os outros;
21. Ajudar a combater a criminalidade;

22. Dar oportunidade de ascensão social;
23. Ajudar a evitar o ingresso precoce de crianças e adolescentes no mercado de trabalho.

Estes objetivos podem ser bastante utilizados em nossa realidade, nem todos podem ser atingidos, mas alcançando alguns deles já podemos considerar que mudamos um pouco da realidade das crianças e adolescentes que possuem uma instabilidade familiar e social.

Nascimento (2005), menciona que os professores e técnicos devem ter cuidado, especialmente na fase da infância e da adolescência de jovens atletas, devido a estas fases representarem uma transição para a fase adulta. Barbanti (2005), reforça que quem lida com essas crianças precisa estar ciente do desenvolvimento e crescimento destes.

“Entende-se que a criança não pode ser vista como um adulto em miniatura e, em todos os aspectos (físico, psicossocial e emocional), difere de um adulto; a sua mente é diferenciada em qualidade e quantidade”. (NASCIMENTO, 2005, p.7).

“O movimento em si, por meio ou não da atividade física deve fazer parte da rotina da criança e do jovem, pois estará auxiliando no desenvolvimento natural desse indivíduo”. (NASCIMENTO, 2005, p. 8).

Práticas do dia a dia ajudam no desenvolvimento natural da criança, para auxiliar esse desenvolvimento usam-se práticas esportivas adequadas. Para que a criança se desenvolva naturalmente também se faz necessário que ela pratique alguma atividade que promova o desenvolvimento físico e motor. Ainda segundo Barbanti (2005), quando a criança corre, pula, rola, escala, equilibra, puxa, empurra e dentre outros tipos de movimentos ela recruta um grande grupo de massa muscular e tais movimentos fundamentais são estimulados e refinados através de brincadeiras.

A prática esportiva é muito importante para a formação da criança e do adolescente, pois quanto mais ela pratica algum tipo de esporte, melhor se torna o seu desenvolvimento físico e motor, mas claro que sempre devemos visar uma prática consciente.

4 CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

Segundo Kalberg e Taranger (1976 apud GUEDES e GUEDES 1997), nos primeiros vinte anos de vida o corpo humano cresce e se desenvolve de acordo com as experiências vividas pelo indivíduo, tais como atividades do dia a dia, interação com outras pessoas através de brincadeiras e outras atividades motoras, esse crescimento e desenvolvimento pode ser mais rápido ou mais lento de acordo com a maturação.

Segundo Guedes e Guedes (1997), o crescimento e desenvolvimento são fenômenos diferentes, pois crianças ou adolescentes podem apresentar um desenvolvimento no tecido muscular sem que isso signifique um aumento nas capacidades musculares. Crescimento corresponde às alterações físicas no corpo e desenvolvimento pela sequência de modificações do organismo.

4.1 CRESCIMENTO

Segundo Malina e Bouchard (2002), o crescimento é o aumento no tamanho do corpo ou de algumas partes específicas do mesmo, que procede de três processos celulares:

1. Hiperplasia: aumento do número de células;
2. Hipertrofia: aumento no tamanho da célula;
3. Agregação: aumento nas substâncias intracelulares.

De acordo com os autores esses processos ocorrem durante o crescimento, e variam de acordo com a idade e o tecido envolvido, também estão envolvidos no desenvolvimento e maturação.

4.1.1 Fases de crescimento

As fases do crescimento humano são divididas por idade e o critério mais utilizado é a subdivisão por idade cronológica, segundo Marcondes e Setien (1978 apud BARBANTI, 2005) sendo elas:

1. *Fase 1* - Crescimento intrauterino: da concepção ao nascimento.
2. *Fase 2* - Primeira infância: do nascimento até os dois anos de idade, aproximadamente.
3. *Fase 3* - Segunda infância: dos dois aos dez anos de idade, que é também chamada de pré-puberdade.
4. *Fase 4* - Adolescência: estendendo-se mais ou menos dos dez aos vinte anos de idade.

O crescimento, a maturação e o desenvolvimento raramente são os mesmos, quando comparamos indivíduos da mesma faixa etária. (BARBANTI, 2005). O autor ainda cita que algumas crianças podem antecipar um ano e outras atrasarem um ano em relação ao nível médio de maturidade.

4.2 DESENVOLVIMENTO

De acordo com Guedes e Guedes (1997), o desenvolvimento oferece um conceito mais amplo que o crescimento. O desenvolvimento significa o conjunto de fenômenos que permite ao indivíduo evoluir desde a fase da concepção até sua morte.

Segundo Espenschade e Eckert (1980 apud GUEDES e GUEDES, 1997), o conceito de desenvolvimento é um produto da maturação e das experiências oferecidas ao indivíduo.

Para Malina e Bouchard (2002), desenvolvimento e maturação são utilizados de forma conjunta ao termo desenvolvimento que denota um conceito abrangente utilizado em dois contextos distintos. O primeiro contexto é o biológico e

se trata da diferenciação das células, o segundo contexto é o comportamental e aborda o desenvolvimento da criança no meio e na cultura em que ela vive, formando sua personalidade.

4.2.1 Idade cronológica e biológica

De acordo com Tourinho Filho e Tourinho (1998), a puberdade se manifesta por um surto no crescimento, desenvolvimento sexual e do sistema cardiorrespiratório e também mudança na composição corporal. Para quem trabalha com crianças e adolescentes, que praticam algum tipo de esporte, surgem dúvidas de como o crescimento de pêlos de atletas, da mesma idade, ocorre em uns antes e em outros depois e porque apresentam desempenhos físicos totalmente diferentes dos nove aos 17 anos.

Para Araujo (1985 apud TOURINHO FILHO e TOURINHO 1998), apesar das idades dos indivíduos serem iguais em ambos os casos, apresentam características e manifestações diferenciadas, chegando assim a dois conceitos importantes: idade cronológica e idade biológica.

Segundo Gallahue e Ozmun (2005), o método mais popular para definir os níveis de desenvolvimento é o da idade cronológica, que seria a idade do indivíduo em meses ou anos, conhecendo a sua data de nascimento definimos por cálculo sua idade em anos, meses e dias. Esse método é usado universalmente e vai da concepção até a terceira idade. Mesmo que o desenvolvimento esteja relacionado com a idade ele não depende dela.

Vejamos a tabela de classificação cronológica segundo os autores:

Tabela 1. Classificação da idade cronológica

CLASSIFICAÇÃO CONVENSIONAL DA IDADE CRONOLÓGICA	
Período	Escala aproximada de idade
I Vida pré- natal	(Da concepção ao nascimento)
A. Período de zigoto	Concepção – 1 semana
B. Período embrionário	2 semanas – 8 semanas
C. Período fetal	8 semanas – nascimento
II Primeira Infância	(Nascimento aos 24 meses)
A. Período neonatal	Nascimento – 1 mês
B. Início da infância	1 – 12 meses
C. Infância posterior	12 – 24 meses
III Infância	(2 – 10 anos)
A. Período de aprendizagem	24 – 36 meses
B. Infância precoce	3 – 5 anos
C. Infância intermediária/ avançada	6 – 10 anos
IV Adolescência	(10 – 20 anos)
A. Pré- pubescência	10 – 12 anos (F); 11 – 13 anos (M)
B. Pós- pubescência	12 – 18 anos (F); 14 – 20 anos (M)
V Idade adulta jovem	(20 – 40 anos)
A. Período de aprendizagem	20 – 30 anos
B. Período de fixação	30 – 40 anos
IV Meia- idade	(40 – 60 anos)
A. Transição da terceira idade	40 – 45 anos
B. Meia- idade	45 – 60 anos
VIII Terceira idade	(60 + anos)
A. Início da terceira idade	60 – 70 anos
B. Período intermediário da terceira idade	70 – 80 anos
C. Senilidade	80 + anos

Fonte: Adaptado de Gallahue e Ozmun (2005).

Os autores Tourinho Filho e Tourinho (1998), dizem que a idade biológica corresponde à idade determinada pelo nível de maturação dos órgãos que compõem o homem.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), a idade biológica fornece um registro do índice de seu progresso até a maturidade, e pode ser determinada com as medidas de:

a) Idade morfológica: fornece o tamanho atingido pelo indivíduo (altura e peso);

b) Idade óssea: registro da idade biológica do esqueleto em desenvolvimento;

c) Idade dental: sequência do desenvolvimento dos dentes, da aparição das pontas até o fechamento das raízes.

d) Idade sexual: determinada pelo alcance de variável de características sexuais primárias e secundárias.

Tourinho Filho e Tourinho (1998), complementam que a classificação em função da idade é muito importante aos estudos quando tratamos de crianças, adolescentes e ao exercício, pois possibilita distinguir as adaptações morfológicas e funcionais de um programa de treinamento das modificações vistas no organismo decorrente do processo de maturação.

4.3 MENINAS X MENINOS: CRESCIMENTO, MATURAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Segundo Coutinho e Barros (2001), a puberdade torna o organismo apto a se reproduzir, que é um processo de fisiológico de maturação hormonal e crescimento somático.

“A puberdade começa nas meninas e nos meninos quando eles alcançam níveis críticos de gordura, massa corporal, estrutura e maturidade esquelética”. (BARBANTI 2005, p. 55).

Para Barbanti (2005), a concentração de testosterona entre meninos e meninas é igual até o início da puberdade, mas a partir da puberdade os meninos aumentam a testosterona em aproximadamente dez vezes, já nas meninas o aumento é mínimo. Isso provoca acentuadas alterações na massa muscular, conseqüentemente provocará alterações na força muscular.

O autor cita ainda que o aumento dessa produção hormonal tem como resultado a maturação das características sexuais primárias e desenvolvimento das secundárias. As características sexuais primárias estão relacionadas aos órgãos de reprodução e as secundárias são as alterações corporais relacionadas aos órgãos sexuais e afetadas pelos hormônios sexuais.

Ducharme e Forest (1993 apud Barbanti 2005), citam que as características sexuais secundárias aparecem nas meninas em média nos dez anos e meio e nos meninos de onze anos e meio a doze, e que a puberdade é considerada precoce quando estas mudanças são observadas antes dos oito anos nas meninas e aos nove anos nos meninos e atrasada quando passa dos quatorze anos nas meninas e quinze nos meninos.

Para Coutinho e Barros (2001), o início normal da puberdade para meninos é de nove a quatorze anos, e para meninas de oito a treze anos. O corpo passa por transformações que o autor cita como as principais mudanças no corpo durante a puberdade:

1. Estirão de Crescimento: ocorre no meio da puberdade masculina e no início da feminina. É durante a puberdade que se ganha 20% da estrutura final;
2. Peso: a curva de peso costuma acompanhar a estatura. Tem um ganho de cerca de 50% do peso final;
3. Características Sexuais Secundárias: na menina o primeiro sinal de puberdade é o broto mamário, no sexo masculino, costumar ser o aumento de testículos.
4. Composição Corporal: *Massa Magra*: Na mulher, a massa muscular diminui 80% do peso corporal no início da puberdade para 75% no final. Embora tenha um aumento absoluto da massa muscular, seu percentual sofre queda porque o tecido adiposo aumenta mais rapidamente. No homem, a massa muscular aumenta de 80- 85% do peso corporal para 90% na maturidade. *Tecido Adiposo*: o

ganho de tecido adiposo é mais acentuado no sexo feminino e esse ganho é importante para que os ciclos menstruais se instalem e se mantenham regulares. *Massa Óssea*: muda paralelamente às alterações na massa muscular. *Mudança de Voz no Sexo Masculino*: a testosterona estimula a eritropoiese. Por isso, há aumento de células vermelhas no sexo masculino.

Existem diferenças nas fases de desenvolvimento e crescimento entre o sexo masculino e feminino, a tabela abaixo define estas diferenças:

Tabela 2 – Diferença entre homens e mulheres no crescimento e desenvolvimento

MULHERES		HOMENS	
1ª Infância	0, 1, 2	1ª Infância	0, 1, 2
2ª Infância	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	2ª Infância	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
Puberdade	10, 11, 12	Puberdade	12, 13, 14
Adolescência	13, 14, 15, 16, 17, 18	Adolescência	15, 16, 17, 18, 19, 20
Idade Adulta	19, 20, 21, 22, 23...	Idade Adulta	21, 22, 23...

Fonte: Adaptado de Thompson (1991).

De acordo com Barbanti (2005), as consequências metabólicas do aumento de massa muscular são benéficas para adolescentes do sexo masculino, esta vantagem durante a atividade motora é muito útil para proporcionar capacidade funcional aumentada no rendimento de exercícios e esportes.

Segundo o estudo de Vanek e Hosek (1975 apud TUBINO 1993), sobre atletas do sexo masculino e do sexo feminino, eles possuem também diferenças psicológicas, onde os meninos possuem maior domínio, são mais agressivos, independentes, realistas, tem mais persistência, são mais abertos, mais permissos e adaptáveis, e as meninas são mais submissas, dependentes, sensíveis, apresentam um medo com a saúde, são mais irritáveis, tímidas e inseguras e difícil adaptação.

5 INICIAÇÃO

“Iniciar traduz uma ideia geral de introduzir algum comportamento novo, que demande habilidades específicas de pensar, sentir e agir”. (ORO, 1983, p.2).

5.1 INICIAÇÃO ESPORTIVA

“A iniciação esportiva é o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva”. (RAMOS E NEVES 2008, p.1). Os autores querem dizer que na iniciação a criança vai aprender uma atividade específica, com regras.

A iniciação esportiva para Almeida deve ser dividida em três estágios. (RAMOS e NEVES, 2008).

O primeiro deles, chamado de iniciação desportiva propriamente dita, ocorre entre oito e nove anos. Nessa fase, o objetivo do treinamento é a aquisição de habilidades motoras e destrezas específicas e globais, realizadas através de formas básicas de movimentos e de jogos pré-desportivos. (ALMEIDA 2005 apud RAMOS E NEVES, 2008, p.2).

Ramos e Neves (2008), alegam que nessa fase a criança encontra-se apta para aprendizagem inicial dos esportes, mas ainda não está apta para o esporte coletivo de competição. Aqui a criança é atraída pelo prazer da atividade e não pela competição.

Entre 10 e 11 anos de idade, fase do aperfeiçoamento desportivo, a criança já experimenta e participa plenamente de ações baseadas na cooperação e colaboração. Neste caso, o jogo assume um aspecto sócio-desportivo, em que seus participantes interagem desempenhando um papel definido a ser cumprido. (RAMOS e NEVES, 2008, p. 2-3).

Os autores ainda citam que essa fase tem como objetivo introduzir os elementos técnicos fundamentais, táticas gerais e regras através de jogos educativos e atividades esportivas com regras.

Assim, as atividades físicas esportivas a serem oferecidas nessa faixa etária devem ter o intuito de ampliar o repertório de movimentos dos funcionamentos básicos dos diversos esportes e, também, instrumentalizar as crianças com elementos psicossociais que permitam a socialização e as ações cooperativas através de jogos e brincadeiras. (ALMEIDA 2005 APUD RAMOS e NEVES, 2008, p. 3).

“Na terceira e última etapa proposta por Almeida (2005), chamada de introdução ao treinamento, à criança entre 12 e 13 anos alcança um significativo desenvolvimento da sua capacidade intelectual e física.” (RAMOS e NEVES, 2008).

Ramos e Neves (2008), trazem que essa fase tem como objetivo o aperfeiçoamento das técnicas individuais, dos sistemas táticos, além da aquisição das qualidades físicas necessárias para a prática do desporto.

“As atividades esportivas podem contribuir para um desenvolvimento biopsicossocial harmonioso da criança e do adolescente nos diferentes períodos etários.” (ARENA; BÖHME, 2000).

Arena e Bohme (2002), ainda referem que há uma necessidade de avaliar as instituições que tem iniciação no esporte, avaliar as práticas usadas com as crianças, os critérios, se há realmente condições da criança participar. Principalmente se a iniciação está respeitando o desenvolvimento natural da criança.

As atividades físicas e desportos estão intimamente ligados às políticas de saúde e educação, dado o seu papel condicionador da aptidão física e mental da população; possuem, outros sim, vinculações com a política de bem-estar, em seus aspectos de lazer e recreação. (COSTA, 1971, p. 7)

O autor quer dizer que o esporte precisa caminhar junto à educação e saúde física e mental da criança, pois é um condicionador em sua vida.

5.2 INICIAÇÃO NO ATLETISMO

“As crianças e jovens envolvem-se com o esporte iniciando a prática esportiva, tendo contato com as formas básicas do movimento: correr, saltar, arremessar, lançar, gestos que são considerados naturais e diretamente são utilizados na modalidade de Atletismo”. (NASCIMENTO, 2005, p. 3).

Oro (1983), diz que embora, tradicionalmente, a prática do atletismo se inspire no princípio *citius, altius, fortius* (mais rápido, mais alto, mais forte), a linha pedagógica que ele propõe, opõe-se a ideia de iniciar a modalidade apenas com aqueles que possuem as melhores qualidades físicas.

Muitos técnicos hoje em dia não mantêm essa linha pedagógica proposta pelo autor, pois muitos submetem seus atletas iniciantes a exercícios exaustivos e complexos para ficarem somente com os que se destacam, podendo futuramente se tornar atleta de ponta e isto acaba causando a exclusão de alguns iniciantes e um desgosto dos que permanecem na modalidade.

Para Costa (1971), o desporto é uma prática que vem junto à saúde e educação do indivíduo. O desporto condiciona na criança aptidões físicas e mentais, assim tendo que andar junto com o bem-estar, sendo como um lazer ou recreação.

O Prof. Berno Wischmman realizou uma pesquisa a respeito da idade adequada para a iniciação em atletismo, chegando à seguinte conclusão: deve-se começar, para meninas, aos nove anos de idade, e para meninos, aos dez anos de idade. (MEC, 1974, p. 23)

Ainda é citado pelo MEC (1974), que a orientação das atividades deve ser dada de forma recreativa, com jogos. De forma mais prática para introduzir o gosto pelo esporte na criança, para ela sentir prazer em praticar a atividade. Então de forma prática deve-se ir aumentando o grau de dificuldade, sempre de forma agradável para a criança não perder o interesse.

Oro (1983), vê, na iniciação esportiva, um veículo para a obtenção de campeões, restringindo o significado de esporte com a palavra concorrência, visando realizar uma pedagogia de risco, que tende a criar nas pessoas comuns a percepção do esporte como algo para ser visto ao invés de algo para ser feito.

A competição realizada para iniciantes pode se tornar um grande fator motivacional em algumas situações vividas nelas em que os alunos se divirtam nas competições e troquem experiências, desafiando um ao outro. Porém, pode-se tornar um fator de exclusão quando a competição torna-se mais importante que a própria amizade entre os atletas, na qual acaba um desafiando o outro ao extremo e acontecem discussões, inimizades e outras implicações que acabam atrapalhando o trabalho de iniciação do atleta.

5.3 COMO TRABALHAR INICIAÇÃO NO ATLETISMO

Segundo o Caderno Didático do MEC (1974), o técnico deve fazer as orientações de forma que o aluno se interesse pelas atividades, sendo assim tem algumas atividades práticas orientadas para iniciação do atletismo, sendo elas:

- A coordenação de movimentos é um aspecto importante, pode ser observado através de perguntas do tipo: “quem é capaz? Em pé, saltar e dar um giro de 360º, para a direita ou esquerda. Correndo na ponta dos pés, saltar e cair de pernas afastadas”. (MEC, 1974, p. 23).

Aqui o aluno vai praticar as atividades e, junto o professor vai avaliar os movimentos. Segundo o Caderno Didático do MEC (1974), o educando desenvolve esses exercícios de habilidades, em que é levado a cumprir sempre novas tarefas.

- É importante também desenvolver a coordenação motora com movimentos combinados, com outros segmentos: “Salto com movimentos de cabeça, tronco, com trabalho de força de braços, etc.” (MEC, 1974, p. 23).

Segundo o Caderno Didático do MEC (1974), essas atividades são para formar futuros atletas, pois está em todos os exercícios, a coordenação, habilidade, entre outros fortalecimentos.

A criança, por exemplo, sente necessidade de ver imagens para captar melhor as informações. Já com um atleta de 19 anos, por exemplo, a informação é dada de tal maneira que o atleta, por sua própria cabeça, orienta os seus movimentos. (MEC, 1974, p.18).

Esta é mais uma forma que se deve usar para auxiliar na aprendizagem da criança durante a iniciação do atletismo. Para ensinar uma criança deve-se ver a capacidade que ela tem de associar a fala e o concreto. O técnico não pode exigir que da criança a compreensão de algum exercício que ele fale, pois ela pode nunca ter visto aquele exercício antes. Ela precisa ver muitas vezes para conseguir

associar os movimentos ditos pelo técnico. Já o jovem atleta consegue raciocinar os movimentos mentalmente e produzi-los sem precisar ver.

Segundo Koch (1983), quando a criança comete erros nos movimentos devem-se ter alguns cuidados na forma de corrigi-los:

1. “Durante a formação atlética de base corrigimos somente erros mais acentuados, aqueles que se opõem aos propósitos do exercício; corrigir demais reprime a alegria do treinamento”. (KOCH, 1983, p. 21).

Neste caso o técnico ou professor não deve corrigir os mínimos erros da criança, pois ela vai acabar se sentindo incapaz e cansar do treinamento.

2. “Convencemos os aprendizes da necessidade das medidas de correção, pois somente o reconhecimento do erro desperta a motivação para a melhora”. (KOCH, 1983, p. 21).

3. “Iniciamos a correção somente depois de termos reconhecido claramente a causa de sua origem”. (KOCH, 1983, p. 21).

Não adianta corrigir sem ter a explicação dos erros, quando a criança sabe aceitar os erros vai poder aprender com eles. O treinador deve saber o porquê a criança errou para poder dar uma justificativa para esta, isso é essencial.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), para encorajar a criança, a melhor forma é focar no que a criança faz de correto e não nos erros, também é necessário fazer com que o esporte se adapte a criança e não fazer com que ela mude seu jeito para realizar a prática esportiva. O treinador deve elogiar a criança sinceramente e desenvolver expectativas realistas, sendo estas adequadas a idade e ao nível de capacidade da criança.

Segundo os autores não adianta apenas ensinar a criança as regras, pois ela precisa da atenção e da paciência do treinador para ensinar, corrigir os erros e mostrar para a criança que ela é capaz de aprender. Quando a criança é encorajada e elogiada ela vai se sentir bem ao praticar a modalidade atlética. Então a evolução psicológica andar­á junto aos aspectos físicos. O treinador deve saber acompanhar a

criança, respeitando sua evolução física e também psicológica. Por isso a iniciação é uma fase importante que deve anteceder a especialização, com um bom desempenho no trabalho de iniciação ajudará na futura especialização de um possível atleta de rendimento.

Para Nascimento (2005), deve-se ainda valorizar toda tentativa da criança em melhorar seu desempenho. Mesmo que a criança não tenha alcançado o êxito desejado.

Quando a criança se sente bem praticando o esporte e é elogiada ela começa a se esforçar mais e acaba criando um afeto com a modalidade, sua dedicação aumenta e seu rendimento também aumenta.

5.3.1 Adaptação do atletismo para crianças

De acordo com Thompson (1991), crianças da mesma idade podem estar em etapas diferentes de desenvolvimento, e seu tamanho e suas proporções estão em constante variação. Sendo assim é possível e necessário adaptações de técnicas e equipamentos de atletismo para torná-los mais apropriados para crianças, pois as primeiras experiências na modalidade determinam o gosto e a continuidade na prática da mesma.

Para Thompson (1991), o treinador deve adaptar o atletismo para as crianças modificando suas técnicas, pois as crianças são mais frágeis, as adaptações devem ser de acordo com o desenvolvimento delas. Adaptando e utilizando equipamentos com tamanho e peso convenientes, pois, o peso e o tamanho dos equipamentos impedirão a aprendizagem correta das técnicas básicas e por último modificar as regras para ajudar as crianças a aprender a melhorar seus resultados, tendo mais prazer em praticá-lo.

Para trabalhar a modalidade de atletismo utilizar adaptação de materiais e métodos para crianças e adolescentes se faz necessária, pois com ela ajudamos o atleta a aprender melhor a modalidade e se sentir melhor praticando ela, como exemplo, evita-se que um atleta pegue um peso de 7,2 quilos e não consiga nem levantá-lo.

6 TREINAMENTO

Com a evolução do homem e do esporte, mediante o surgimento de novas modalidades esportivas, e o forte instinto de competição que todo ser vivo possui, levam o treinamento a progredir junto o esporte de maneira interdependente e inseparável. Com isso os grandes resultados esportivos só podem ser alcançados por meio de um planejamento de treinamento. (FERNADES, 1981).

6.1 O QUE É TREINO?

De acordo com Thompson (1991), treino é um processo a longo prazo, progressivo que se baseia nas necessidades e capacidades de cada atleta, ele é sistemático e tem como objetivo melhorar as aptidões de um atleta para uma atividade selecionada.

Segundo o autor o processo deve ser planejado e programado para seguir alguns princípios do treino e para elaborar programas em longo prazo, por isso a importância de se conhecer bem os princípios de treino. Em destaque a seguir os três mais importantes:

1. Princípio da sobrecarga;
2. Princípio da reversibilidade;
3. Princípio da especificidade.

6.1.1 Princípio da sobrecarga

Para Thompson (1991), a carga do treino é o esforço que o atleta realiza durante uma sessão de treino. Quando se provoca a aptidão do atleta por uma carga mais elevada, que as outras cargas já trabalhadas são verificadas as respostas por parte do corpo. A primeira resposta surge através da fadiga e ao interromper o esforço, dá-se início ao processo de recuperação e adaptação à carga de treino.

Enquanto a sobrecarga provoca fadiga esses dois processos permitem que o corpo se recupere e aumente o nível de aptidão.

Ainda segundo o autor citado, a capacidade do corpo de se adaptar às cargas de treino e o aumento de energia deste processo explicam como funciona o treino, se a carga de treino não for suficientemente grande, não temos adaptações nem aumentos de energia e se usarmos cargas excessivas pode causar problemas na recuperação do atleta e retornar até o nível inicial de energia.

6.1.2 Princípio da reversibilidade

De acordo com Thompson (1991), para um treino ter efeito precisa-se compreender a relação entre o princípio da sobrecarga e o princípio da reversibilidade, a aptidão melhora de acordo com o exercício e a recuperação. A sobrecarga progressiva explica que o aumento da carga provoca uma adaptação progressiva e um aperfeiçoamento da forma.

Para o autor, quando é aplicado o mesmo treino seguidamente com mesma carga para um atleta, se verifica uma melhoria de aptidão a partir da qual o atleta não vai mais evoluir. Ao aplicar treinos com cargas muito espaçadas o atleta produzirá pouco ou nenhum aumento de sua aptidão física, e com uma carga excessiva de treino se obtém uma adaptação incompleta, onde o atleta terá dificuldades em recuperar o estímulo de treino.

De acordo com Thompson (1991), as adaptações incompletas é um dos sintomas mais evidentes de treino em excesso, para isso devemos proporcionar um tempo de recuperação suficiente e reduzir as cargas de treino que estão sendo utilizadas.

6.1.3 Princípio da especificidade

De acordo com Thompson (1991), este princípio refere-se ao conteúdo específico, em qual a carga de treino produz suas próprias adaptações e reações específicas. Essa carga de treino deve ser específica ao atleta individualmente, e às características da disciplina escolhida, podemos perceber isso ao comparar as

exigências de uma maratona a um atleta de arremesso do peso, mas também devemos observar isto, quando preparamo-nos a um treino de um especialista de 200 metros a um de 400 metros.

Para o autor, o treinamento geral deve ser realizado antes do específico, pois este prepara o atleta para o treino específico, em relação à carga e volume de treino.

6.1.4 Resumo dos princípios do treino

1. O corpo tem capacidade de se adaptar as cargas de treino;
2. As cargas de treinos, utilizadas no momento certo e com intensidade adequada resultam em supercompensação;
3. O aumento progressivo das cargas de treino dá origem à supercompensação repetida e ao melhoramento da forma física;
4. Não se verifica progresso na forma física se as cargas forem sempre iguais ou muito distanciadas uma das outras;
5. O treino excessivo ocorre quando as cargas de treino são muito grandes ou pouco distanciadas uma das outras;
6. A adaptação é específica em relação à natureza específica do treino efetuado.

6.2 TREINAMENTO PRECOCE NO ATLETISMO

Segundo o Guia Prático IAAF (2006), as competições no atletismo para crianças é na maioria das vezes um modelo proporcional com as competições de adultos. Sendo que é inadequado para as crianças e desnecessário para o desenvolvimento harmonioso da criança.

Segundo Arena e Bohme (2002), o treinamento a longo prazo associado à seleção de novos talentos, pode ser realizado através de uma preparação planejada e sistematizada, visando um rendimento contínuo. Assim podendo ser dividido em três etapas, sendo elas: Etapa de iniciação e formação básica geral, que seria desenvolvida na faixa de 12 á 13 anos de idade. Etapa de treinamento específico,

com o início da organização e sistematização do treinamento sendo a partir dos 13 anos de idade. Etapa de treinamento de alto rendimento, nesta fase as capacidades coordenativas se estabilizam, entre 17 e 18 anos de idade.

Um treinamento mais forte deve ser sistematizado a partir de determinadas idades, pois cada idade tem uma capacidade motora de assimilação. Para saber como lidar com essas etapas o professor ou técnico deve conhecer o desenvolvimento físico e motor de cada criança ou adolescente, por isso a formação adequada é muito importante para não prejudicar os futuros atletas.

Para Nascimento (2005), um dos problemas do treinamento precoce é a falta de profissionais preparados para atuar. Muitos que atuam como técnicos são ex-atletas, sem formação adequada para lidar com a faixa etária das crianças, com isso acabam passando o que aprenderam quando atletas, podendo assim não ser apropriado para a idade da criança.

Um treinamento precoce não significa que vamos ter um atleta de sucesso no futuro, pois realizando um trabalho de iniciação e treinamento inadequado ao atleta, podemos fazer com que ele prejudique sua saúde, tanto física como mental e acabe desistindo do esporte.

6.3 CONSEQUÊNCIAS DE INICIAÇÃO E TREINAMENTO PRECOCE

Segundo Perroni e Alonso (2006), a prática esportiva é algo que trás benefícios a saúde, por admiração aos ícones esportivos, modismo ou cobrança estética, não importa a real motivação, mas muitas crianças se envolveram no esporte com alto grau de competitividade.

Segundo os autores, as crianças e adolescentes são muito cobradas e exigidas dos pais, técnicos, treinadores e outros profissionais. Eles querem mais desempenho à custa de treinamentos exagerados e competições seguidas uma das outras, levando as crianças a esforços excessivos e exagerados, até mesmo para jovens não preparados.

O treinador necessita ter em mente que as crianças sofrem transformações naturais no corpo, por isso deve lembrar-se de respeitar as

limitações, para não forçar o jovem a fazer um treinamento que ele não esteja preparado para realizar.

6.3.1 Consequências físicas

“A iniciação cada vez mais precoce é, hoje, motivo de preocupação quando estudamos o aparecimento de lesões músculo esqueléticas em atletas muito jovens”. (PERRONE e ALONSO, 2006, p. 303).

Segundo Stephen (2006), as lesões são inevitáveis, e são consequências do desafio competitivo, tendo como principal motivo o desgastante esforço para levar o corpo até os seus limites acarretando o risco de excedê-los.

De acordo com Laurino e Pochini (2003), as lesões esportivas são classificadas em intrínsecas, que decorrem de características biológicas, individuais e psicossociais, e extrínsecas, que decorrem de fatores externos e do meio ambiente. No atletismo, esporte sem contato físico, as lesões mais encontradas são as intrínsecas, os autores citam que cerca de 17% a 76% dos praticantes de atletismo possuem lesões musculoesqueléticas.

Laurino e Pochini (2003), afirmam que durante o treinamento os atletas assumem riscos que os tornam vulneráveis a lesões de caráter crônico, que são geradas pela sobrecarga do sistema locomotor. Para tratar estas doenças ainda diagnosticadas no início, podem ser tratadas com mudanças de hábitos do atleta e nos programas de treinamento. Segundo os autores essas lesões musculoesqueléticas participam da vida do atleta, limitando o seu rendimento provisoriamente e até definitivamente.

“Embora menos frequentes, as lesões de natureza acidental ou traumática podem provocar limitações de magnitudes diversas ou até mesmo ser fatais”. (LAURINO e POCHINI, 2003, p. 689).

Segundo os autores muitos acidentes acontecem no momento do treinamento, por isso é necessário que o técnico desenvolva hábitos seguros de treinamento.

As lesões mais comuns no atletismo segundo Barfield e Gross (2000), são fraturas por estresse dos membros inferiores, *sesamoidite*, “canelite” e síndrome da banda ílio tibial.

Alguns aspectos de como prevenir de lesões traumáticas acidentais segundo Laurino e Pochini (2003):

1. Conhecer as regras da modalidade que vai praticar;
2. Certificar-se se os equipamentos e materiais estão dentro dos padrões e regras específicos;
3. Promover programas de orientações e treinamento para ensinar o uso seguro da pista e de equipamentos específicos de cada modalidade.

6.3.2 consequências psicológicas

O treinamento precoce no atletismo pode prejudicar a criança em vários aspectos, um deles é o aspecto psicológico.

Segundo Thomas (1983), a psicologia entra no esporte através da matéria científica de examinar as causas, efeitos dos fenômenos e das ocorrências psíquicas, que se desenrolam no homem, antes e depois, das atividades desportivas.

De acordo com o autor a psicologia estuda e observa no homem a sua percepção, o raciocínio, aprendizagem, memória, sentimento, emoção, motivação, ação e movimento.

Neste caso o treinamento precoce do atletismo trará várias consequências psicológicas, de acordo com as observações que a psicologia faz do esporte.

Segundo Gould e Medbery (2000), o esporte pode causar estresse em algumas crianças, pela preocupação excessiva durante competições, por ser uma criança perfeccionista, ter baixa autoestima e insatisfação com seu próprio desempenho. Sendo que o esporte individual é mais estressante que os coletivos.

O atletismo como é um esporte individual, é um dos mais estressantes, pois o atleta depende somente dele, ele deve superar seus próprios limites e aí

então começa a ter efeitos negativos, pois algumas vezes não consegue atingir, fica com baixa autoestima por se achar inferior em competições.

Segundo os autores há uma preocupação pelo esgotamento de crianças em esportes de competição. Esses fatores são comuns quando há um treinamento muito longo e intenso, sendo assim a criança com o tempo vai perdendo o interesse pela prática esportiva.

Treinadores, técnicos e pais de crianças ou jovens atletas, muitas vezes querem ver a vitória e não somente a participação do jovem. Levando a ter esforços além dos seus limites, fazendo o atleta focarem em um só objetivo, muitas vezes prejudicando em outros aspectos da vida dele. As cobranças em cima da criança ou adolescente acaba que leva ao esgotamento e a criança passa até mesmo a não querer mais treinar.

De acordo com Gould e Medbery (2000), os fatores associados ao esgotamento em jovens atletas são: expectativa do atleta é muito alta, quer vencer a qualquer preço, treinos longos com poucas variações, demanda excessiva de viagens e perfeccionismo.

Outro fator que os autores descrevem é o abandono, que segundo eles quando a criança não se sente importante em relação à atividade, pois na maioria das vezes entra para o esporte para diversão, para melhorar as habilidades, fazer amizades. Outro fator que pode causar o abandono é a não identificação com o determinado esporte, então transferir-se para outro.

Para os autores a autoestima é um dos maiores benefícios do esporte para criança ou adolescente, mas pode ocorrer de a criança desenvolver uma baixa autoestima, por baixos níveis de confiança sendo esses expressados por frases do tipo, "eu não consigo", geralmente com medo de correr riscos de se envolver em atividades em que seu desempenho será criticado, gerando ansiedade. Além disso, o nível de esforço da criança é menor devido à baixa autoestima. Algumas crianças também não conseguem lidar com as frustrações, com a perda em uma competição, isso também prejudicará a criança ou adolescente.

Como podemos ver os problemas físicos não são os únicos que afetam esses jovens atletas. Os fatores psicológicos são bem relevantes, podendo até mesmo levar a desistência do treinamento e do próprio atletismo.

7 CONCLUSÃO

O atletismo é considerado uma modalidade muito antiga, que envolve alguns movimentos básicos como o lançar, correr, saltar e arremessar, que estão envolvidos na prática de outros esportes, o que torna o atletismo um ótimo esporte para ser iniciado com crianças e adolescentes.

O crescimento biológico não necessariamente avança de acordo com a idade cronológica, por este motivo, embora duas crianças estejam com a mesma idade cronológica poderão variar seu estado de maturidade e obviamente o nível de aptidão física. Em vista disso, o treinador necessita conhecer e respeitar essas limitações, para não forçar a criança ou adolescente a fazer um treinamento que ele não esteja preparado para realizar.

Quando a criança é submetida a um treinamento precoce ela fica exposta a riscos, isto ocorre quando os atletas começam um treinamento avançado antes da puberdade, muitas vezes por incentivo dos pais, que querem que o filho se torne um futuro atleta. A criança não tem conhecimento do que ocorre com seu corpo, a função de cuidar do planejamento e do treino é de alguém que tenha um bom conhecimento para trabalhar com crianças e com a modalidade de atletismo, no caso o treinador.

A iniciação deverá respeitar o desenvolvimento natural da criança, fase importante que antecede a especialização. Um bom desempenho no trabalho de iniciação auxiliará a futura especialização de um possível atleta de rendimento.

O trabalho de iniciação com crianças e adolescentes deve ser realizado promovendo a diversão e ao mesmo tempo a aquisição de um ganho físico e motor. A criança deve ser estimulada a prática da atividade, sem muita exigência e exercícios complexos, considerados fortes para sua idade, pois isso pode trazer o desgosto pela modalidade e provavelmente futuras lesões.

Para um professor obter sucesso no ensino-aprendizagem com crianças e adolescentes precisa dar atenção e ter paciência com os alunos. O treinador quando ensina e corrige os erros deve mostrar a criança que ela tem capacidade para aprender. Quando o jovem é encorajado e elogiado ele se sente bem ao praticar a modalidade atlética, com isso a evolução psicológica andarão junto aos aspectos

físicos. O incentivo do atleta à prática do esporte, estimula o mesmo a se esforçar mais e a criar um afeto com a modalidade, sua dedicação aumenta e seu rendimento também.

Submeter crianças e adolescentes a treinamentos excessivos a longo prazo, em busca de bons resultados, não significa que ele vá se tornar um atleta de rendimento, pelo contrário, poderá diminuir a possibilidade dele se tornar um atleta de alto nível. O treinamento especializado precoce acaba trazendo problemas de má formação escolar, estresse em competições, desânimo com os treinos, enjoos, lesões e traumas com a modalidade. Como podemos ver os problemas físicos não são os únicos que afetam esses jovens atletas. Os fatores psicológicos são bem relevantes, podendo até mesmo levar a desistência do treinamento e do próprio atletismo.

Atingindo o objetivo do trabalho concluímos que para se obter atletas a longo prazo, o técnico precisa estar preparado para realizar um trabalho de iniciação de treinamento de atletismo com crianças e adolescentes, sem por em risco a integridade física desses jovens. O futuro de um atleta também depende dele mesmo, porém este precisa ter ao lado, um bom acompanhamento de um técnico, profissional com conhecimento, que saiba planejar, e que acima de tudo vise à integridade do seu aluno/atleta.

REFERÊNCIAS

ARENA, Simone Sagres. BOHME, Maria Tereza Silveira. **Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo.** (Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 14 (2): 184-95 jul./dez. 2000) Acesso: 22/10/2012. Disponível em: <http://renatosampaio63.com.br/documentos/programasdeiniciacaoeespecializacoesportiva80581.pdf>

BARBANTI, Valdir J. **Formação de Esportistas.** Editora Malone Ltda. Barueri, SP, 2005.

BARFIELD, William R. GROSS, Richard H. Prevenções de lesões. In: SULLIVAN, J. Andy. ANDERSON, Steven J. **Cuidados com o jovem atleta:** enfoque Interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo. Malone Editora, Barueri, São Paulo, 2000.

COSTA, Lamartine Pereira da. **Diagnostico de educação física/ desportos no Brasil.** Rio de Janeiro, Ministério da Educação e Cultura, Fundação Nacional de Material Escolar, 1971.

COUTINHO, Maria de Fátima Goulart; BARROS, Ricardo do Rêgo. **Adolescência:** uma abordagem prática. São Paulo: Atheneu, 2001. 294 p.

GALLAHUE, David L. OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** Bebês, crianças, adolescentes e adultos. Terceira Edição, editora Phorte, São Paulo, 2005.

GOULD, Daniel. MEDBERY, Russel. Questões Psicológicas. In: SULLIVAN, J. Andy. ANDERSON, Steven J. **Cuidados com o jovem atleta:** enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo. Malone Editora, Barueri, São Paulo, 2000.

GUEDES, Dartagnan Pinto. GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de Crianças e Adolescentes.** Editora Balieiro, São Paulo, 1997.

GUIA, Prático. IAAF e CBAAt. **Mini atletismo, guia prático.** Segunda Edição, 2006.

FERNANDES, José Luís. **O treinamento desportivo. Procedimentos- organização- métodos.** Editora Pedagógica e Universitária Ltda, São Paulo, 1981.

LAURINO, Cristiano Frota de Souza. POCHINI, Alberto de Castro. **Lesões nos esporte:** diagnóstico, prevenção, tratamento. Capítulo 48, ATLETISMO. Rio de Janeiro, 2003.

MACENA, Profa. Dra. Raimundo Hemelinda Maia. **Contribuição da educação física na produção de conhecimento sobre a prática de atletismo na infância e**

na adolescência disponível em bases virtuais. Educação Física em Revista, Vol. 5 Nº 1 jan/ fev/ mar/ abr- 2011.

MALINA, Robert M. BOUCHARD Clude. **Atividade Física do Atleta Jovem: do crescimento à maturação.** Editora Roca, São Paulo, 2002.

MEC, Secretaria de Educação Física e Desportos. **Caderno técnico- didático. Atletismo.** 1974.

NASCIMENTO, Ainda Chistine Silva Lima do. **Pedagogia do esporte e o atletismo: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce.** (2005) Acesso: 08/10/2012 Disponível em: <http://www.aidachristine.com.br/livro.pdf>

ORO, Ubirajara. KOCH, Karl. KIRSCH, August. **Antologia do atletismo: Metodologia para iniciação em escola e clubes.** Rio de Janeiro, 1983.

PERRONI, Milena Gomes. ALONSO, Angelica Castilho. Lesões da criança no esporte. In: SILVA, Luiz Roberto Rigolin da. **Desempenho esportivo: Treinamento com Crianças e Adolescentes.** Phorte Editora, São Paulo, 2006.

RAMOS, Adamilton Mendes. NEVES, Ricardo Lira Rezende. **A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade - notas introdutórias.** (Pensar a prática 11/1:1-8, jan./ jul.2008). Acesso: 22/10/2012. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/1786/3339>

SILVA, Edna Lúcia da. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação/Edna Lúcia da Silva, Estera Muszkat Menezes.** – 3. ed. rev. atual. – Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001. 121p.

THOMPSON M.Sc, Peter. **Introdução à Teoria do Treino.** The International Amateur Athletic Federation, 1991.

THOMAS, Dr. Prof. Alexander. **Esporte, introdução à psicologia.** Rio de Janeiro, 1983.

TOURINHO FILHO, Hugo. TOURINHO, Lilian Simone Pereira Ribeiro. **Crianças, adolescentes e atividade física: Aspectos maturacionais e funcionais.** Rev. Paul. Educ, Fís, São Paulo, 12 (1): 71-84 jan/jun.1998.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 11ed. São Paulo: IBRASA, 1993. 435p.

VIEIRA, Silvia e FREITAS, Armando. **O que é atletismo: história, regras e curiosidades.** Comitê Olímpico Brasileiro e Casa da palavra, 2006.

WEINBERG, Robert S. e GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2ª Ed. Porto Alegre. Artmed Editora (2001).