

ensino-aprendizagem-treinamento das capacidades táticas. Descreveremos também as diferentes fases do treinamento tático, bem como sua ligação com os passos e fases do processo de ensino-aprendizagem-treinamento, sendo que estes estarão em interação com o método situacional com processos cognitivos, escolhido para fundamentar a proposta de iniciação tática nos esportes, tanto na escola quanto no clube.

Como treinamento tático, consideramos o tipo de treinamento que tem por objetivo desenvolver, estabilizar e otimizar, sistematicamente, todas as capacidades e habilidades necessárias ao comportamento tático na competição.

2.1.6 ESTRUTURA TEMPORAL

Pablo Juan Greco

Rodolfo Novellino Benda

João Ribas

A estrutura temporal abrange a seqüência de fases e momentos que caracterizam e compõem os diferentes níveis de rendimento esportivo, conforme as diferentes faixas etárias e acervo de experiências. As opções de performance podem ser idealizadas como metas. Em cada faixa etária, o nível de desempenho a ser alcançado deverá considerar fatores como: experiência anterior, horas de dedicação, material, estrutura político-filosófica etc. Para o planejamento, condução e regulação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento nas fases inerentes à estrutura temporal, nós nos apoiamos nos diferentes princípios que servem de orientação e normatização do processo: princípios de ordem pedagógica, metodológica, biológica, de organização e gerenciamento. Os princípios do treinamento facilitam a determinação dos parâmetros que conduzirão à delimitação de objetivos e metas coerentes com a realidade e possibilidades de ação já determinadas na estrutura dos conteúdos.

Um processo de ensino-aprendizagem-treinamento visa a melhoria do nível de desempenho na atividade esportiva escolhida. Conforme a revisão de literatura realizada por BARBANTI (1979); DE HEGEDÜS (1984); GROSSER *et al.* (1988); HAHN (1988); HARRE (1979); JONATH *et al.* (1986);

LETZELTER (1978, 1987); MATWEIEW (1972); MEINEL, SCHNABEL (1987); MARTIN (1980, 1982); MARTIN *et al.* (1991); SCHNABEL *et al.* (1994); PLATONOV (1995); PÖHLMANN (1986); TUBINO (1984); WEINECK (1983, 1989, 1991); ZAKHAROV (1992), dentre outros, podemos concluir que a maior parte dos autores divide as etapas do processo de treinamento em três: Principiante, Avançado e Alto Nível. Lamentavelmente, ocorre que estas fases não são respeitadas ou não são consideradas na prática; o resultado é o fim e não um "meio pedagógico" para corrigir e avaliar o processo de ensino-aprendizagem-treinamento, de desenvolvimento da forma esportiva. Pretende-se atingir níveis de alto rendimento muito cedo, para justificar a qualidade do trabalho desenvolvido pelo treinador ou professor. A especialização é concretizada precocemente; o resultado e o ser campeão passam a ser a necessidade. A relação carga/volume/intensidade dos treinamentos não respeita a individualidade biológica, nem leva em conta os conteúdos psicossociais da criança. Por outro lado, todos os autores citados definem o processo de formação e desenvolvimento como um processo de treinamento. Para nós, esta denominação não define, com precisão, o sentido mais amplo que este processo apresenta. Para isso, propomos a utilização do conceito: processo de ensino-aprendizagem-treinamento (EAT), pois consideramos que não existe treinamento sem a fase de ensino-aprendizagem, e não é possível ensinar-aprender sem proceder ao treinamento daquilo que foi ensinado-aprendido; somente aquilo que é utilizado, aplicado (portanto, justificando o treinamento como elemento que produz a operacionalização do adquirido) e internalizado na memória pode ser solicitado para a solução de tarefas e problemas motores na atividade esportiva.

Trabalhos científicos como os de DEMETER (1981); GROSSER *et al.* (1988); HAHN (1981); LETZELTER (1978); MARTIN (1991); MEINEL, SCHNABEL (1978, 1987); WINTER (1984), entre outros, têm demonstrado que os melhores níveis de alto rendimento em esportes individuais de composição (ginástica olímpica, GRD etc.) são atingidos por atletas com baixo percentual de gordura subcutânea e de maturação sexual lenta ou atrasada, inclusive artificialmente, o que é utilizado em treinamento com crianças e adolescentes, para manipular altos níveis de rendimento. Em casos extremos de esportes de alto nível de exigência em idades precoces – como por exemplo a ginástica olímpica – são realizadas as mais diversas manipulações, como o controle de peso, altura, menarca, entre outros. Lamentavelmente, isto não ocorre só na ginástica olímpica; estes são alguns dos exemplos, mas não os únicos.

Outro exemplo que nos compete e nos choca mais de perto é o trabalho de especialização precoce nas escolinhas esportivas em nível de clubes, associações e outras instituições semelhantes, onde os professores (às vezes, por culpa de pressões dos próprios pais ou dirigentes) não se preocupam com a formação biopsicossocial das crianças que estão, sob sua responsabilidade, e se orientam na busca e procura de resultados – para ter assim uma forma de realização pessoal –, ou sua complacência com fatores externos (entendendo aqui os pais, desejosos de êxito a qualquer custo, os dirigentes de clubes ou federações, que só consideram a medalha, o primeiro lugar, o campeão como valorizável), que passam a orientar, determinar os objetivos, enfim, dirigir seu trabalho.

Nós aceitamos o treinamento com crianças e adolescentes como um passo dentro do processo de ensino-aprendizagem-treinamento e não com o objetivo de atingir altos rendimentos. Treinamento com crianças e adolescentes é treinamento de formação, de preparação, não somente para o alto nível mas também preparação para uma vida salutar, onde a atividade física é um meio que o indivíduo conscientizou. OETER, citado por HAHN (1981), define com precisão: “quando uma cultura interpreta que o esporte de alto rendimento para adultos é importante, pode-se, então, iniciar-se com o largo caminho de formação de crianças e adolescentes para chegar ao produto final.”

Conforme o exposto, e baseado em princípios pedagógicos, biológicos, metodológicos e de gerenciamento do processo de ensino-aprendizagem-treinamento, sugerimos uma divisão do mesmo em nove fases. A intenção é sistematizar o processo de Formação Esportiva. As fases propostas caracterizam-se pelos curtos períodos de duração de cada uma delas, havendo a coincidência com a evolução ontogenética e, por outro lado, evitando a especialização precoce, sobre a qual concordamos em que a competição sistemática, assim como a alta competição, não é construtiva para as crianças.

Nossa proposta é dirigida, fundamentalmente, para os jogos esportivos coletivos e para os esportes de conjunto em geral. Para os esportes individuais (do tipo compositores), deve-se pensar em um processo de formação esportiva semelhante, porém, adaptado às particularidades específicas das modalidades em questão. O modelo para os esportes coletivos está composto das nove fases que veremos a seguir.

2.1.6.1 FASE PRÉ-ESCOLAR

Atualmente, as crianças se dirigem para o ambiente escolar mais cedo. As creches recebem as crianças para uma função de assistência, orientação e estimulação para a vida escolar e, futuramente, a vida adulta. As crianças são aceitas já com 3 meses de idade e prosseguem até estarem maduras, ou em faixa etária própria para iniciar a primeira série do ensino fundamental. De acordo com o modelo teórico do desenvolvimento motor de GALLAHUE (1989), na pré-escola a criança passa pelas seguintes etapas: movimentos reflexos, movimentos rudimentares e movimentos fundamentais. A etapa dos movimentos reflexos se caracteriza pela necessidade de que haja um estímulo para que o movimento se realize. Ainda junto com os movimentos reflexos, pode-se observar os primeiros movimentos voluntários, que o autor denomina de "movimentos rudimentares". Esses movimentos ganham mais consistência a partir da inibição dos reflexos e são classificados em três níveis: equilíbrio, manipulativo e locomotor. Em torno de dois anos, a criança já se desloca dentro do seu meio ambiente e começa a desenvolver outros tipos de movimentos naturais, porém, com um nível de organização superior. Esses movimentos fundamentais, assim denominados por GALLAHUE, podem ser caracterizados em três momentos: inicial, elementar e maduro.

KREBS (1992) acredita que, neste período até o final do ensino fundamental, o professor deverá proporcionar uma vivência diversificada de movimentos, sem que haja exigência de um padrão ideal, caracterizando assim um sistema totalmente aberto, isto é: não existe execução errada de movimento. Nesta fase, denominada pelo autor de estimulação motora, o padrão de movimento deve ser tomado apenas como estímulo para que a criança construa seu próprio plano motor.

Procura-se caracterizar o processo de ensino-aprendizagem-treinamento nas três áreas de manifestação da aprendizagem, ou seja, na unidade e complexidade do sistema cognição-emoção-motivação (SCHMIDT, 1991). Atividades básicas de deslocamento, equilíbrio, acoplamento, esquema corporal, relação espaço-temporal entre outras são prioritárias e devem, preferentemente, ser apresentadas em formas jogadas, tipo de jogos de imitação e perseguição.

2.1.6.2 FASE UNIVERSAL

Abrange dos 6 aos 12 anos. É a fase mais ampla e rica dentro do processo de formação esportiva. A frequência média de atividades esportivas extracurriculares sistemáticas não deve ultrapassar três vezes por semana, para não interferir em outros interesses e necessidades que a criança possa manifestar.

Conforme GALLAHUE (1989), nesta fase a criança se encontra com as habilidades básicas de locomoção, manipulação e estabilização em refinamento progressivo, podendo assim participar de um número maior e mais complexo de atividades motoras. Ainda na fase de Iniciação Esportiva Universal (IEU), podemos identificar dois estágios dos movimentos relacionados ao esporte, descritos por GALLAHUE (1989): *geral ou transitório* e *habilidades específicas*. No estágio geral ou transitório (7-10 anos), a criança começa a combinar e aplicar as habilidades motoras fundamentais. Já nas habilidades específicas (11-13 anos), ocorre um desenvolvimento acentuado nos aspectos cognitivos e físicos que, somados aos fatores culturais, favorecerão a criança a utilizar suas habilidades dentro de estruturas esportivas mais definidas. Dos 6 aos 12 anos, procura-se desenvolver todas as capacidades motoras e coordenativas de uma forma geral, criando uma base ampla e variada de movimentações que ressaltam o aspecto lúdico. As crianças e os adolescentes "não são adultos reduzidos" (HAHN, 1988).

O período que compreende os últimos anos da fase universal (dos 10 aos 12 anos), no final do IEU, é o início da fase de orientação, KREBS (1992) denomina como fase de aprendizagem motora. Essa fase é considerada como um sistema parcialmente definido pelo professor. Segundo o autor, "o movimento será possível através da execução consciente, onde toda a atenção do aprendiz é dirigida ao plano motor". É o momento em que o praticante busca a correção de erros das respostas motoras e, conseqüentemente, a automatização do movimento.

Nestas faixas etárias, o ensino-aprendizagem-treinamento deve ser administrado conforme a idade e o nível de experiência motora. A ação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento deveria ser voluntária, não atropelando outros possíveis interesses. Esta fase tem uma duração de 3 a 6 anos, e se inicia, geralmente, aos 5/6 anos. Isto, no modelo ideal; porém, vemos que, no nível escolar, a prática da atividade física em escolas estaduais em Minas Gerais, de forma sistemática

e obrigatória, só começa, lamentavelmente, por volta dos 10 anos, na quarta série. Algumas crianças já possuem, nesta idade, contato direto com a atividade esportiva nas ruas, nas escolinhas dos clubes e associações etc. Porém, os objetivos determinados nestas instituições muitas vezes não são condizentes com as necessidades e interesses das crianças. Outras crianças, menos favorecidas pela estrutura sócioeconômica, não têm a mínima experiência motora, e seu desenvolvimento motor é, em consequência, amplamente comprometido. Neste sentido, consideramos o desenvolvimento motor, na procura da motricidade geral, como elemento básico que explica a formação de hábitos de postura, marcha, higiene corporal, saúde e outros.

Um dos aspectos que não tem sido priorizado nos modelos de desenvolvimento até hoje apresentados na literatura e na prática esportiva é o desenvolvimento das capacidades coordenativas em harmonia com as capacidades motoras. Fatores como desenvolvimento da imagem corporal, percepção sensorial diferenciada, a melhoria da coordenação (seja na condução ou na adaptação de movimentos) são esquecidos ou sacrificados em procura de uma performance ou aperfeiçoamento do nível técnico.

O processo de Iniciação Esportiva Universal é uma alternativa pedagógica importante para a faixa etária entre os 4-6 e 11-12 anos. Nestas faixas etárias, o jogo deve ser um elemento didático-pedagógico que deverá ser oferecido, conforme as características evolutivas da criança, especialmente no que se refere à sua maturidade, evolução psicológica e cognitivo-social. Como exemplo, crianças de 6-8 anos devem trabalhar com jogos de perseguição, estafetas, jogos de relevos, dentre outros. Já com crianças de 8-10 anos, pode-se começar a desenvolver jogos coletivos, através de pequenos jogos (reduzidos), jogos de iniciação, grandes jogos e, em alguns casos, jogos pré-esportivos. É importante ressaltar que o processo de ensino-aprendizagem-treinamento das capacidades físicas nesta fase, deve, impreterivelmente, estar adequado ao nível de desenvolvimento e de experiência da criança, respeitando o que MARTIN (1991) denomina de "fases sensíveis", as quais hoje não têm a confirmação científica da sua real abrangência.

Na literatura esportiva encontramos: "as capacidades coordenativas devem ser desenvolvidas, seguindo os princípios do fácil para o difícil e do simples para o complexo." Acrescentamos que o correto processo de ensino-aprendizagem-treinamento

da coordenação exige que se planeje o desenvolvimento desta capacidade, seguindo três princípios:

- modificar a dificuldade/aumentar a dificuldade;
- modificar a complexidade/aumentar a complexidade;
- os princípios citados acima, ocorrendo ao mesmo tempo.

Isto nos leva a apresentar fases diferenciadas na proposta de atividades. A metodologia deve seguir o caminho: do conhecido ao desconhecido, do fácil ao difícil, do simples ao complexo, da percepção geral à percepção específica e do conhecimento tático à tomada de decisão.

No Capítulo 1, "Da Aprendizagem Motora ao Treinamento Técnico: Conceitos e Perspectivas", síntese de um "ABC" do treinamento técnico, veremos mais amplamente como proceder para a aplicação destes conceitos na prática.

Consideramos de fundamental importância os trabalhos para aprimorar a coordenação; primeiro com um elemento, depois com dois (exemplo: corda e bola), em seguida com três elementos (exemplo: corda, bola e bastão). Por questões metodológicas, recomendamos que sempre se iniciem atividades com trabalhos individuais, após duplas, trios e, finalmente, pequenos grupos. É necessária a variação dos exercícios para que os esquemas coordenativos que se aprendam sejam suficientemente flexíveis no que se refere à constituição dos padrões do movimento, como: duração, sequência dos impulsos, força relativa e *timing* relativo. Por exemplo, em uma sequência de aprendizagem do drible: primeiro a bola rolada; depois a bola quicada com as duas mãos, a bola quicada com um bastão, deslocando em *slalom*; em seguida, quicar a bola com uma mão e, simultaneamente, conduzir uma bola com os pés – logo, conduzir duas bolas, fazendo girar um arco no braço livre. A criatividade do professor é necessária para encaminhar as atividades, não devendo esquecer a espontaneidade das crianças que costumam ser grandes "ajudantes".

As frases: Quem é capaz de...? Quem consegue...? Como posso combinar estes elementos...? Vamos ver se vocês conseguem...? levam a uma empatia durante a aula; desta forma, estaremos seguros de que nossas crianças irão gostar da atividade física. Este é um objetivo que deve ser alcançado pelo professor, pois ele tem influência para o resto da vida do indivíduo.

Coordenar significa também trabalhar *com, junto e para* o colega; desenvolver a coordenação implica trabalhar as capacidades que compõem este complexo em forma isolada, e depois, em forma combinada. Como exemplo, temos o equilíbrio e capacidade de mudança, acoplamento com equilíbrio e pressão de tempo, entre outras infinitas combinações. Somente tendo esta base é que poderemos estabelecer, na faixa etária dos 10-12 anos, o começo da iniciação esportiva no contexto dos esportes formais. No Capítulo 3, veremos seqüências de trabalhos dirigidos à melhoria das capacidades coordenativas.

2.1.6.3 FASE DE ORIENTAÇÃO

Esta fase se inicia por volta dos 11-12 anos e abrange até os 13-14 anos. A freqüência recomendada de atividades curriculares e extracurriculares sistemáticas deve ser por volta dos três encontros semanais, com duração média de 60 a 90 minutos cada.

Segundo KREBS (1992), é neste momento que começa a ocorrer a automatização de grande parte dos movimentos, liberando a atenção do praticante para a percepção de outros estímulos que ocorram, simultaneamente, à ação que está sendo realizada. O autor denomina este momento como *fase da prática motora* e coloca que: "... o plano motor que caracteriza o movimento a ser executado, bem como as demais condições da tarefa, já está, *a priori*, definido."

Dentro das regras de uma determinada modalidade, por exemplo, o praticante deverá buscar o aperfeiçoamento do movimento, a fim de melhorar sua resposta motora. A fase da prática motora apresentada por KREBS inclui o momento de "direcionamento" desta proposta, momento este que será discutido na seqüência.

Partindo do nível de rendimento alcançado na fase anterior, deve-se procurar o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades físicas e técnicas. Aqui, é importante destacar que se deve ter como um dos objetivos a iniciação técnica: o gesto do esporte em sua forma global, ações motoras gerais que servem para a solução de tarefas esportivas (porém, sem realizar treinamento técnico visando a perfeição do gesto, e sim, uma passagem pelas técnicas das diferentes disciplinas esportivas), observando quais são as exigências que se apresentam em cada um desses objetivos.

A técnica deve ser trabalhada na sua forma global, procurando sua automatização-estabilização, sem insistir na perfeição do gesto. A correção deve estar dirigida aos elementos grosseiros dos diferentes programas motores e esquemas de movimento. A possibilidade de variação das técnicas, no sentido de amplos repertórios de esquemas motores, deve ser prioridade. É importante entender o conceito da variação das técnicas; isto significa que devem ser oferecidas atividades onde, por exemplo, através do jogo, a criança seja incentivada a desenvolver, aprender e aplicar técnicas de movimento específicas do esporte, porém sem um alto nível de perfeição gestual. O aperfeiçoamento da coordenação de movimentos e das capacidades senso-perceptivas pode ser concretizado através do desenvolvimento das capacidades táticas gerais (aquelas que são comuns a todos os esportes coletivos, tais como tabela, cruzamentos, bloqueios ou corta-luz, dentre outras). Começa, assim, a se delinear a finalização do processo de iniciação esportiva.

Aqui o jogo, em qualquer forma de organização (jogos de iniciação, pré-esportivos, grandes jogos, jogos recreativos, entre outros), tem um sentido recreativo, porém, possui um alto valor educativo, pois serão estabelecidas as bases para uma "ação inteligente". O conteúdo de informação teórica, assim como a forma de transmissão do mesmo, são de suma importância. BAYER (1986) cita a possibilidade de oferecer, nesta faixa etária, um processo de ensino-aprendizagem-treinamento caracterizado pela "pedagogia das intenções". Esta caracteriza-se pela iniciação esportiva evidenciando os conceitos táticos básicos a cada esporte.

2.1.6.4 FASE DE DIREÇÃO

Esta fase inicia-se por volta dos 13-14 anos e abrange até os 15-16 anos. A frequência de atividades extracurriculares formalmente planejadas deve ser de, aproximadamente, três vezes por semana para não entrar em conflito com outros interesses dos jovens.

Pode-se começar com o aperfeiçoamento e a especialização técnica em uma modalidade esportiva. É importante destacar a necessidade de que o jovem realize e participe de duas ou três modalidades esportivas, preferentemente complementares, ou seja, daquelas nas quais não existam fatores que possam interferir no processo de transferência de técnicas.

Como exemplo, o basquete e handebol, onde a quantidade de passos com o domínio da bola que o regulamento permite é significativamente diferente para as intenções táticas de cada modalidade. Deve-se então incorporar, paulatinamente, o aperfeiçoamento das técnicas de movimentos que encaminhem o atleta à otimização do seu rendimento. Destacamos a importância do processo de ensino-aprendizagem-treinamento, onde várias modalidades esportivas sejam oferecidas à criança, e não a "escolinha" de um único esporte ou a atividade repetitiva nas "temporadas" ou na aula de Educação Física formal que levam à especialização precoce e não permitem concretizar o princípio da "variabilidade da prática", conceito que é de fundamental importância para o desenvolvimento de habilidades motoras e do treinamento técnico-tático.

Esta fase estende-se por aproximadamente dois anos e inicia-se geralmente aos 14 anos. Aqui, acentua-se, denominando-se o processo de "pedagogia das intenções" (BAYER, 1986). As técnicas são trabalhadas em situações representadas em forma de exercícios, onde a requisição da técnica seja variada, nos seus parâmetros de execução e de aplicação. A "inteligência de jogo" continuará a ser desenvolvida através de atividades que exijam a aplicação do conhecimento adquirido na fase de formação e aperfeiçoamento, de tal forma a produzir uma transformação dos conceitos teóricos em ações esportivas. "O conhecimento teórico é a base na qual apóiam-se os processos cognitivos" (SONNENSCHNEIN, 1993), sendo importante destacar que os mesmos são os que dirigem nossa ação tática. Com isto, queremos resgatar que a formação de jogadores inteligentes é parte integrada dentro do processo de ensino-aprendizagem-treinamento, o qual, na fase de direção, terá como objetivo a transmissão e aplicação de regras gerais de ação tática, no esporte que o jovem possa ter escolhido, ainda que ele não tenha como intenção a prática de esporte especializado. Segundo ROMÁN SECO (1988), "a iniciação ao esporte termina quando o jogador adquire as bases para coordenar procedimentos táticos entre dois ou três jogadores, passando, posteriormente, a situações espaciais concretas de jogo".

Consideramos que no final desta fase, seja na escola em atividades curriculares ou extracurriculares, ou no clube, o jovem ou adolescente terá um arcabouço e um acervo motor que permitirão (conforme seus interesses, necessidades e

oferta do meio ambiente), a opção e a escolha pela prática e treinamento do esporte com vistas ao alto nível de rendimento, ou para o esporte menos compromissado e mais orientado para o lazer e a saúde. Dentro da atividade educacional na escola, o esporte deve ser orientado para a participação, a integração e a socialização. Cabe ao clube a incorporação dos jovens com talento para a formação das categorias de base que são inerentes aos esportes por ele incentivados. Consideramos importante que o trabalho básico de formação seja feito na escola, sempre representando os interesses e necessidades das crianças. Somente na fase de especialização é que o clube, as praças de esporte e outras instituições de caráter competitivo devem oferecer as diferentes opções de prática de modalidades esportivas aos jovens, seja para o alto rendimento, como também para o lazer e a recreação.

Convém destacar a importância da iniciação esportiva como meio de formação global do ser humano, proporcionando o desenvolvimento psicomotor, o desenvolvimento de capacidades cognitivas, a manutenção da saúde e da prática de atividades físicas e esportivas como um hábito contínuo.

2.1.6.5 FASE DE ESPECIALIZAÇÃO

Esta fase continua a seqüência evolutiva do jovem adolescente. Inicia-se aos 15-16 anos e abrange até os 17-18 anos, idade em que, em média, o jovem conclui o segundo grau. A média de atividades extracurriculares, programadas de forma sistemática para o processo de treinamento, deve ser de três encontros semanais, com 90 a 120 minutos de duração cada.

Conforme o modelo teórico de GALLAHUE (1992), neste período é que ocorre "o ápice do processo de desenvolvimento e está caracterizado pelo desejo individual em participar de uma atividade que possui um número limitado de movimentos". Segundo o autor, o tempo, condições sociais, dinheiro, equipamento e oportunidades são os fatores que afetam este estágio. O nível de participação em uma atividade dependerá do talento individual, oportunidades, condições físicas e motivação. Isto quer dizer que estes fatores é que determinarão se o indivíduo participará de um grupo para competir (nível escolar, municipal, estadual etc.) ou como recreação/lazer.

KREBS (1992) denomina este momento de *especialização motora* e afirma que esta fase requer uma seqüência de etapas

caracterizadas como estimulação, aprendizagem e prática. Esta fase está caracterizada como um sistema totalmente fechado, isto é, ao se chegar a ela deve-se procurar a perfeição. O autor chama a atenção para quem trabalha e participa da atividade física neste nível, afirmando que: "... acima de tudo, a especialização motora deve ser uma opção de vida que, além de exigir uma dedicação exclusiva, parece estar reservada apenas para uma minoria."

Este é o momento de concretizar a especialização na disciplina escolhida pelo indivíduo que passa a se considerar atleta. Conforme o esporte, será incrementado o trabalho em uma das modalidades esportivas. Procura-se o aperfeiçoamento e otimização do potencial técnico e tático, que sirvam de base para o emprego de comportamentos táticos de alto nível. Inicia-se, paralelamente, um processo de estabilização das capacidades psíquicas. Há um aumento sensível na participação em competições. Esta fase inicia-se, segundo o esporte, aproximadamente aos 16 anos, e sua duração varia de 2 até 4 anos. É a primeira fase de direcionamento para o esporte de alto nível.

Sobre o aspecto da integração do treinamento técnico e tático, formando, assim, um treinamento técnico-tático, é importante destacar que nossa proposta estabelece, como pré-requisito, o desenvolvimento dos processos cognitivos no marco do ensino-aprendizagem-treinamento. Para isto será necessário:

- "Desenvolver e aperfeiçoar a regulação dos programas e processos motores, particularmente em situações sob a influência da ação do adversário, sempre respeitando a cooperação com os colegas." (KONZAG, KONZAG, 1981)
- "Diminuir o tempo que o jogador necessita para a recepção, descoberta e elaboração das informações, para assim diminuir a quantidade de erros no jogo." (KONZAG, KONZAG, 1981)
- A regulação dos programas motores será realizada através da junção do treinamento técnico com o treinamento tático; ambos serão integrados dentro do treinamento teórico. A diminuição dos erros será proposta através de um processo metodológico que se baseia na construção de árvores genealógicas para a tomada de decisão.

2.1.6.6 FASE DE APROXIMAÇÃO/INTEGRAÇÃO

Esta fase, que abrange dos 18 aos 21 anos, pode ser considerada como o momento mais importante na transição do jovem para uma possível carreira esportiva. Aqui se definem os caminhos e se observa se será possível visar o esporte de alto rendimento e a profissionalização. Serão estabelecidos os limites e projetada sua possibilidade concreta de êxito no esporte de alto nível. A fase de crescimento encontra-se quase finalizada, ficando assim determinado o biótipo corporal e os traços do seu perfil psicológico.

Estes fatores somados fazem com que o momento da decisão para o esporte de alto nível, ou o esporte de lazer ou em níveis de rendimento, seja relativamente reduzido. Nesta fase, juntamente com o trabalho de aperfeiçoamento e otimização das capacidades técnicas, táticas e físicas, é importante conceder um grande espaço de tempo à otimização das capacidades psíquicas e sociais.

Não é fácil realizar-se no esporte profissional. Por esse motivo, a fase de aproximação permite uma integração com a fase seguinte. Aqui, devemos pensar nos grandes talentos, que só ficam na promessa de tornarem-se sucesso e, às vezes, não atingem este objetivo, devido à deficiência ou falta de trabalho que é nossa proposta no sistema da fase de aproximação/integração.

2.1.6.7 FASE DE ALTO NÍVEL

A estabilização e domínio técnico-tático-psíquico e social atingidos na fase anterior serão aprimorados, tendo em conta um significativo aumento da relação das cargas de treinamento, no que diz respeito a volume/intensidade/densidade e, conseqüentemente, será dirigido o processo para a meta de otimização dos processos cognitivos (em relação à situação esportista/alto rendimento/estilo de vida) e psicológicos (psicoregulação, motivação intrínseca).

2.1.6.8 FASE DE RECUPERAÇÃO/READAPTAÇÃO

Nesta fase, visa-se a readaptação do ex-atleta à sociedade, bem como a aplicação de atividades físicas e programas adequados, que contribuam para o "destreinamento" de maneira gradativa, conduzindo-o ao esporte como forma de benefício à saúde.

Procura-se adaptar os parâmetros fisiológicos para se evitar problemas de saúde, ou seja, se adaptar a uma vida comum. Um programa de readaptação deve ser planejado sob a supervisão médica. Quando se projeta um programa semelhante, deve-se levar em consideração as necessidades individuais de cada atleta, sua anamnese, condições médicas atuais, capacidades funcionais, entre outras. Objetivos realistas devem ser determinados, considerando as limitações de tempo, espaço e interesse do próprio atleta.

2.1.6.9 FASE DE RECREAÇÃO E SAÚDE

O conhecimento das experiências passadas e presentes em atividade física e uma avaliação cuidadosa da adaptabilidade individual em realizar esforços devem proporcionar a estrutura básica da formulação inteligente, de programas de atividade física que assegurem os efeitos positivos na manutenção da função fisiológica.

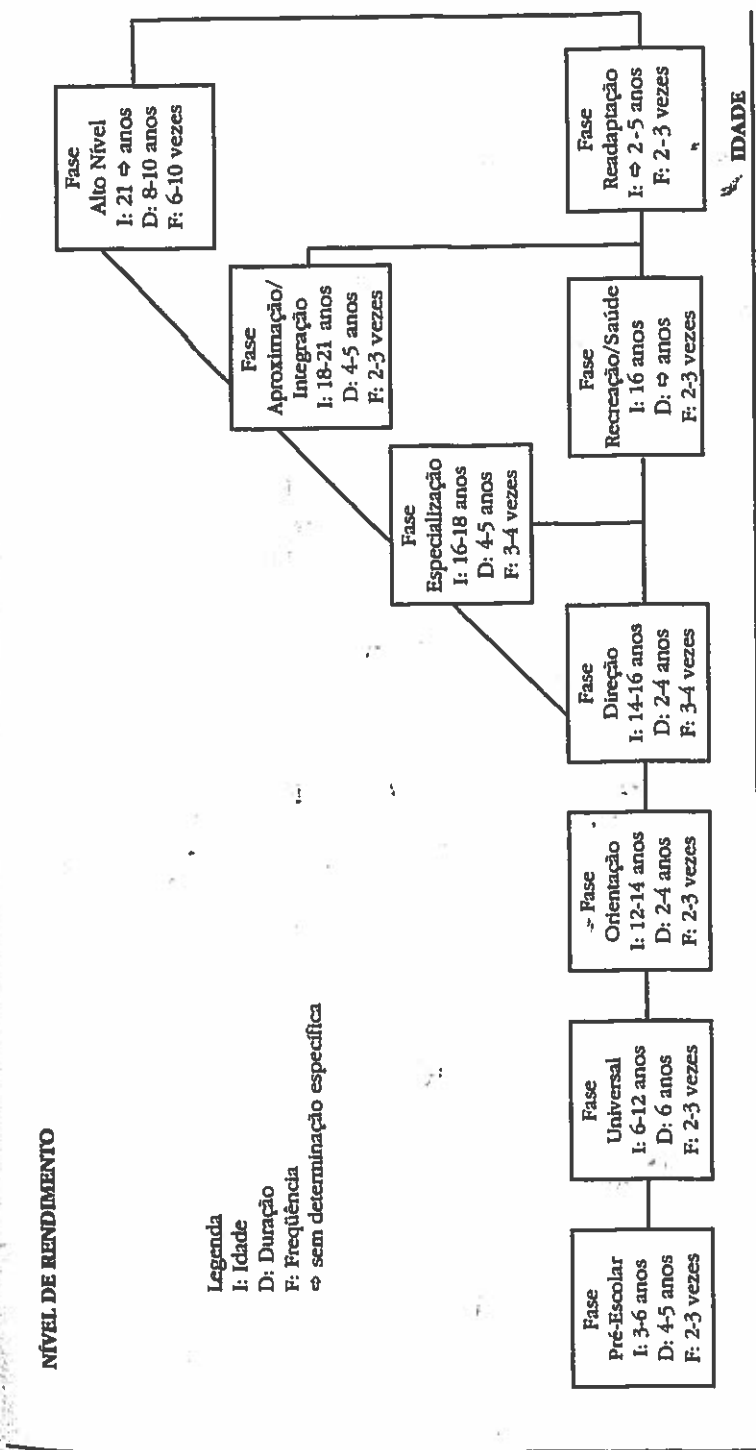
A maioria das pessoas não só se exercita porque gosta, mas também porque deseja obter alguns outros objetivos; por exemplo, perder peso, pela estética, manutenção de saúde, dentre outros.

A seguir apresentamos no Quadro 13 o resumo das fases e níveis de rendimento esportivo.

2.2 SISTEMA DE TREINAMENTO ESPORTIVO

Um sistema de treinamento esportivo deve ser direcionado para se obter resultados no esporte de alto nível, objetivando o desenvolvimento e otimização do potencial do atleta, até seus limites máximos. Um sistema dessa natureza tem, primeiramente, que levar em consideração os seguintes aspectos: 1º) necessidade e interesse do indivíduo; 2º) a faixa etária de iniciação no processo de treinamento de alto nível; 3º) os princípios do treinamento esportivo; 4º) os pré-requisitos e exigências biotipológicas que o esporte coloca; e 5º) a interação permanente das estruturas que compõem o sistema de treinamento esportivo de alto nível.

Para aqueles que escolhem o caminho do esporte de alto nível de rendimento resta um intenso trabalho de treinamento, fundamentalmente, de melhoria do nível de



QUADRO 13: Fases e níveis do rendimento esportivo. Duração e relação com a idade e frequência de treinamento
 FONTE - Modificado de GRECO, 1995.

rendimento das capacidades físicas, das capacidades psíquicas, técnicas e táticas. Dentro das outras formas de expressão do esporte, principalmente a de esporte de rendimento e de lazer, os objetivos inerentes ao nível de rendimento são tão importantes quanto nas outras áreas. A conscientização do valor da atividade física, valorização do tempo livre, é um dos princípios para a compreensão dos valores políticos, sociais e de saúde que a prática da atividade física possui.

O sistema de treinamento esportivo que apresentamos está constituído de três subsistemas (planejamento, competição e regeneração) cujo eixo central é o atleta. As três áreas têm o mesmo nível de importância. No entanto, o gráfico não permite uma adequada visualização. Na fase de treinamento, destacamos três minissistemas inter-relacionados entre si: o de treinamento propriamente dito, o de avaliação e o de recuperação. O minissistema de avaliação é o nexa que fornece informações inerentes ao controle do processo de planejamento, para permitir a recuperação adequada e o nível de carga a ser trabalhado. O minissistema de competições é, para o esporte de alto nível, um dos fatores de maior relevância, pois não há avanço no rendimento sem o adequado processo de aprendizagem através dos subsistemas inerentes a esta fase.

Queremos destacar que o sistema de treinamento esportivo dirigido ao alto nível de rendimento deve iniciar-se a partir da fase de especialização. Ele é pensado dentro de um contexto onde o esporte de alto rendimento e o esporte profissional são inerentes a uma sociedade em que os indivíduos são cientes do papel, responsabilidades e função que lhes cabem. Dito de outra forma: não é ruim e não é alienável; é um bem cultural, patrimônio de uma sociedade que ainda procura ser mais justa e mais humana.

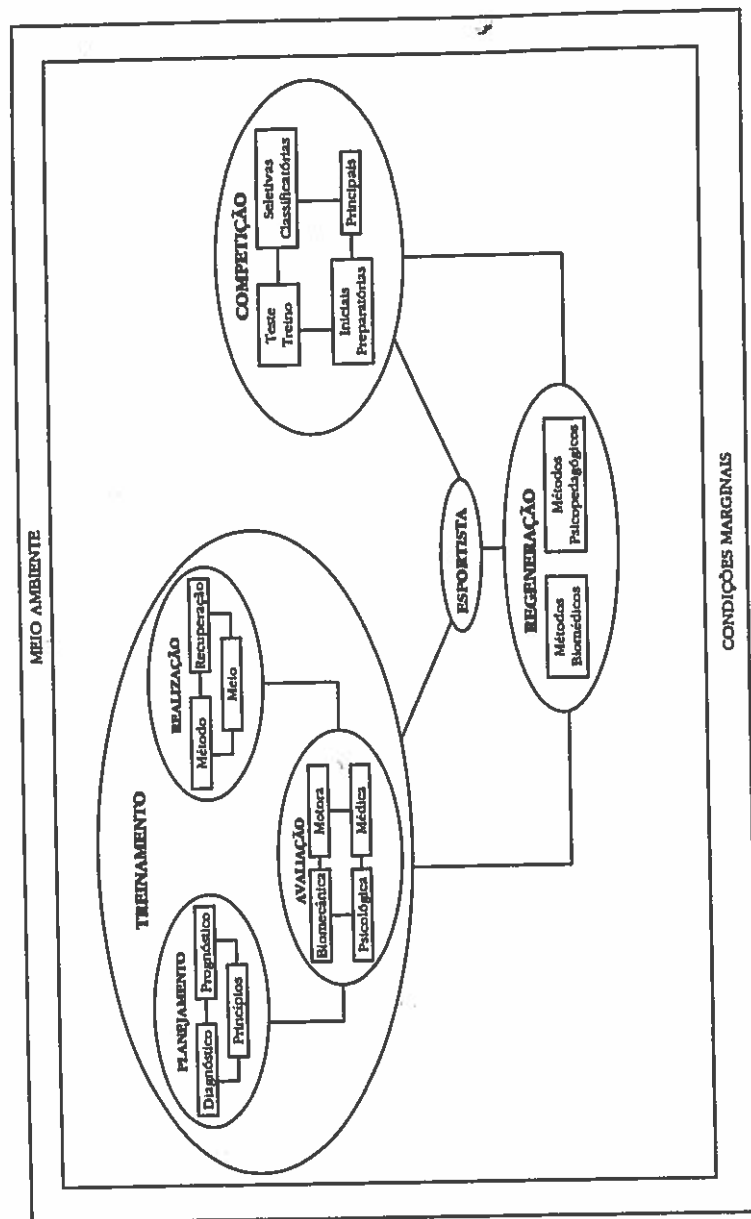
Em relação à idade de iniciação do processo de treinamento buscando o alto nível de rendimento, sugere-se que o treinamento esportivo (de alto nível) deva ser iniciado a partir da fase de especialização, sendo a fase de aproximação o momento da otimização das cargas. Desta forma, o atleta na fase de alto nível pode operacionalizar a "pleno vapor" todo seu potencial de rendimento. Os princípios do treinamento que também compõem o processo de formação serão abordados mais adiante. Em relação às estruturas que inferem no alto nível de rendimento, consideramos importante analisar e descrever,

brevemente, as seguintes estruturas: treinamento, competição e regeneração, com seus respectivos subsistemas.

A estrutura do treinamento está constituída pelos subsistemas de planejamento, realização e avaliação. O subsistema de planejamento inclui uma fase na qual é importante realizar um diagnóstico e um prognóstico dos níveis e das características da modalidade escolhida. A condução do processo de treinamento objetiva diminuir as diferenças entre o nível em que o atleta se encontra e aquele que se deseja alcançar, isto é, o valor ideal. Este processo será realizado seguindo os princípios do treinamento esportivo. O subsistema de realização tem por objetivo a execução do treinamento. Serão aplicados os diferentes métodos de treinamento, bem como os processos de recuperação necessários de acordo com as cargas estabelecidas, fatos estes que serão executados com os meios de treinamento que se dispõe. O subsistema de avaliação deve compreender aquelas formas de conceitualização do nível de rendimento. A estrutura de competições pode ser considerada um meio para a obtenção dos resultados. Desta forma, poderão ser caracterizadas diferentes possibilidades dentro do subsistema de competições: preparatórias, classificatórias, finais, entre outras. Não existem avanços no rendimento se não se oferece ao atleta a possibilidade de competir. O jogo de participação na competição é o meio altamente válido para se consolidar e melhorar os níveis atingidos no treinamento. Caso contrário nos expomos a ser mentores dos famosos "campeões mundiais do treinamento", tipo de atleta que rende muito no treino, mas, na "hora da verdade" (HAGEDORN, 1992), na hora da competição, fracassam por falta de maturidade.

A estrutura de regeneração compõe-se de dois subsistemas que servem para determinar o estado biopsíquico do atleta e, conseqüentemente, possibilita, baseado nesta análise, avaliar e sugerir o tempo e as formas mais apropriadas para sua regeneração. É importante ressaltar que diferenciamos *regeneração* de *recuperação*. A regeneração é um processo mais amplo, destinado ao estabelecimento das potencialidades básicas do indivíduo, após um período prolongado de treinamento e competição. A recuperação está dirigida a conseguir a reconstituição das condições fisiológicas para uma nova sessão de treinamento. O sistema de treinamento é um

tema muito amplo e iria extrapolar, aqui, nosso propósito; portanto, nos ocuparemos deste em outra oportunidade, com maior profundidade.



QUADRO 14: Sistema de treinamento esportivo de alto nível