

**ESTUDO DOS FATORES QUE LEVAM OS
JOVENS AO ABANDONO DO ESPORTE:
O CASO DE MINAS GERAIS**

Universidade Federal de Santa Catarina
Programa de Pós-Graduação em
Engenharia de Produção

**ESTUDO DOS FATORES QUE LEVAM OS
JOVENS AO ABANDONO DO ESPORTE:
O CASO DE MINAS GERAIS**

Eronдина Leal Barbosa Souza

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Engenharia de Produção



03291229

**Florianópolis
2000**

Erondina Leal Barbosa Souza

**ESTUDO DOS FATORES QUE LEVAM OS
JOVENS AO ABANDONO DO ESPORTE:
O CASO DE MINAS GERAIS**

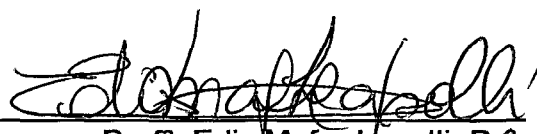
Esta dissertação foi julgada e aprovada para a
Obtenção do título de **Mestre em Engenharia de
Produção** no **Programa de Pós-Graduação em
Engenharia de Produção** da
Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 16 de outubro de 2000.

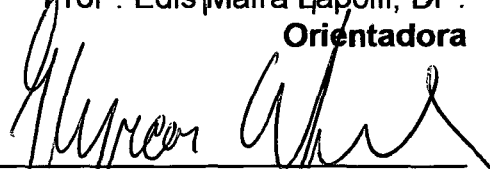


Prof. Ricardo Miranda Barcia, PhD.
Coordenador do Curso

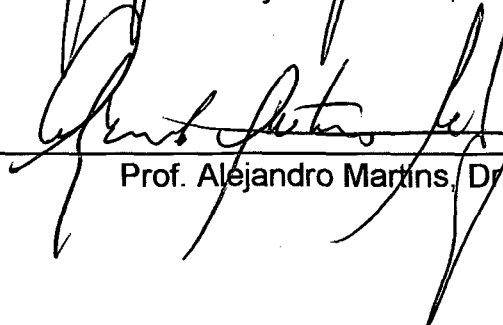
BANCA EXAMINADORA:



Prof.^a Edis Mafra Lapolli, Dr.^a
Orientadora



Prof. Glaycon Michêls, Dr.



Prof. Alejandro Martins, Dr.

A minha mãe, Maria pelo apoio constante.
Ao meu esposo Valdair e meus filhos
Anita e André pelas horas incontáveis que
estivemos separados durante a
elaboração deste trabalho.
Aos atletas que abandonaram o Atletismo
e não puderam concretizar seus sonhos.

Agradecimentos

A **Deus**, pelo termino de mais uma jornada.
À Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul
de Minas – FEPESMIG.
A Prof^ª. Dione Penha Duarte.
A Prof^ª. Orientadora Edis Mafra Lapolli,
pelo acompanhamento pontual e
competente. A todos os professores do
Curso de Pós-Graduação.
A todos que direta ou indiretamente
contribuíram para realização desta
pesquisa.

PRECISA-SE

*“De pessoas que tenham os pés na terra
e a cabeça nas estrelas.
Capazes de sonhar para abrir caminhos,
Enfrentar desafios, criar soluções,
correr riscos calculados.
Sem medo de errar.
Precisa-se de pessoas que construam
suas equipes e se integrem nelas.
Que não tornem para si o poder,
mas saibam compartilhá-lo.
Pessoas que não se empolguem com seu próprio brilho,
Mas com o brilho do resultado alcançado em conjunto.
Que tenham a percepção do todo e da parte.
Seres humanos justos, que inspirem confiança e
demonstrem confiança nos parceiros.
Estimulado-os, energizando-os, sem receio que lhe façam
sombra e sim orgulhando-se deles.
Precisa-se de pessoas que criem em torno de si um
acidente de entusiasmo, de liberdade, de
responsabilidade, de determinação,
De respeito, de Amizade.
Precisa-se de seres racionais.
Tão racionais que compreendam
que sua realização pessoal
Está atrelada à vazão de suas emoções,
É na emoção que encontramos a razão de viver.
Precisa-se de gente que saiba
administrar COISAS e liderar PESSOAS.
Precisa-se urgentemente de um novo ser”.*

(Isac Liberman)

Sumário

Lista de Figuras	viii
Lista de Quadros.....	ix
Lista de Gráficos.....	x
Lista de Tabelas.....	xi
Resumo	xii
Abstract	xiii
1 - INTRODUÇÃO	01
1.1 - Origem do Trabalho	01
1.2 - Objetivos do Trabalho	03
1.2.1 - Objetivo Geral	03
1.2.2 - Objetivo Específico	04
1.3 - Justificativa e Importância do Trabalho	04
1.4 - Estrutura do Trabalho	05
1.5. Glossário de Termos	05
2 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	07
2.1 - Considerações Iniciais	07
2.2 - Características da Personalidade	08
2.2.1 - Personalidade	08
2.2.2 - Personalidade do Atleta	08
2.2.3 - Personalidade da Criança	11
2.2.4 - Personalidade do Treinador	14
2.3 - Motivação	15
2.3.1 - Motivação Intrínseca e Extrínseca	16
2.3.2 - Motivação para o Rendimento	17
2.4 - Estresse	20
2.4.1 - Estresse Esportivo	21
2.5 - A Especialização Precoce	23
2.6 - Bases Biológicas Esportivas para o Treinamento da Criança e do Adolescente	25
2.6.1 - Competição Precoce	27
2.6.2 - Treinamento de Resistência Precoce	28
2.6.3 - Treinamento de Força Precoce	32
2.6.4 Treinamento de Velocidade	34
2.6.4.1 - Treinamento de velocidade precoce	35
2.7 - Educação no Atletismo	37
2.7.1 - Conhecimento dos Objetivos	37
2.7.2 - Princípios Didáticos Fundamentais do Atletismo	40
2.7.3 - Incentivo e Talento no Esporte	42
2.7.3.1 - Problemas de incentivo ao talento	43
2.8 - Teoria do Treino	44
2.8.1 - Planejamento do Treino no Atletismo	46
2.8.2 - Periodização	48
2.8.3 - Volume e Intensidade	52

2.9 - A Prática do Planejamento	54
2.9.1 - Modificações	54
2.9.2 - Planejamento da Sessão e do Treino Semanal	55
2.9.2.1 - O treino semanal	55
2.9.2.2 - Programação da sessão semanal	56
3 - DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO DO MODELO PROPOSTO.....	59
3.1 - Considerações Iniciais	59
3.2 - Amostra	59
3.3 - Instrumento	60
3.4 - Modelo Desenvolvido	61
3.5 - Procedimentos	66
4 - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	67
4.1 - Considerações Iniciais	67
4.2 - Resultados e Discussões	67
4.2.1 - Resumo das Variáveis Descritas no Questionário	67
4.3 - Análise dos Principais Motivos que Levaram os Jovens ao Abandono do Esporte	73
5 - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	82
5.1 - Conclusões	82
5.2 - Recomendações.....	83
5.3 - Sugestões para Futuros Trabalhos	85
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86

Lista de Figuras

Figura 2.1: Modelo teórico do desenvolvimento da personalidade da criança no esporte de alto rendimento	12
Figura 2.2: Determinantes da Motivação	16
Figura 2.3: Fatores determinantes da motivação atual para o Rendimento	19
Figura 2.4: Fases do desenvolvimento do estresse	22
Figura 2.5: Desenvolvimento da capacidade de resistência no transcorrer da idade infantil e jovem	31
Figura 2.6: Frequência máxima de movimentos com pequena Amplitude	36
Figura 2.7: Conhecimento para o desenvolvimento dos programas De treino eficaz para iniciação do Atletismo	46
Figura 3.1: Modelo das causas principais para o Droup-out no Esporte de Alto Rendimento	60

Lista de Quadros

Quadro 2.1: Desempenho de Atletas em Função da Faixa Etária	47
Quadro 2.2: Princípios para concepção de sessão de Treino Eficaz	58
Quadro 4.1: Motivos de contribuição para o abandono do Atletismo	74

Lista de Gráficos

Gráfico I: Sexo	67
Gráfico II: Escolaridade	68
Gráfico III: Profissão – Área de atuação	68
Gráfico IV: Motivos que os levou a sair do Atletismo.....	69
Gráfico V: Idade que iniciou nas competições	70
Gráfico VI: Idade em que abandonou o atletismo	70
Gráfico VII: Número de vezes que treinava semanalmente	71
Gráfico VIII: Motivos que não contribuíram em nada para o abandono do Atletismo	76
Gráfico IX: Motivos que contribuíram um pouco para o abandono do Atletismo	77
Gráfico X: Motivos que contribuíram muito para o abandono do Atletismo	78
Gráfico XI: Motivos que foram fatores decisivos para o abandono do Atletismo	79

Lista de Tabelas

Tabela 2.1: Característica do Tipo Vencedor e do Tipo Perdedor	20
Tabela 2.2: Zonas de idade em Diferentes Modalidades e Disciplinas do Atletismo	48
Tabela 2.3: Escala de Intensidade relativa ao melhor nível	53

Resumo

SOUZA, Erondina Leal Barbosa. **Estudo dos fatores que levam os jovens ao abandono do esporte: o caso de Minas Gerais**. Florianópolis, 2000. 101f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2000.

O propósito deste estudo foi verificar os fatores que contribuíram para atletas jovens abandonarem o atletismo no período de 1978 a 1988 no estado de Minas Gerais. Participaram deste estudo 40 ex-atletas de ambos os sexos, que praticaram Atletismo por um período de pelo menos 2 anos antes de abandoná-lo, em seis clubes filiados a Federação Mineira de Atletismo (F.M.A.). Os dados foram obtidos através de questionários que foi elaborado de acordo com o fenômeno de drop-out, caracterizando os motivos que levaram estes atletas a abandonarem o Atletismo neste período. As informações foram obtidas através da análise descritiva. Foi constatado nesta pesquisa que a falta de apoio (patrocínio) seguida da necessidade de trabalho foram fatores decisivos para estes jovens abandonarem o esporte. Verificou-se que os atletas iniciaram o atletismo neste período, por motivação própria, seguido de incentivo da escola e dos professores de Educação Física. Portanto a divulgação do Atletismo neste período foi muito satisfatória, nas escolas e clubes.

PALAVRAS – CHAVE: Atletismo, motivação, treino, abandono do esporte.

Abstract

SOUZA, Erondina Leal Barbosa. **Estudo dos fatores que levam os jovens ao abandono do esporte: o caso de Minas Gerais**. Florianópolis, 2000. 101f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2000.

The purpose of this studying was verified the factor that contributes to the young athletes leaving the athletics in the period from 1978 to 1988, in Minas Gerais state. Participate these studying forty ex athletes of both sex, that practice athletics for a time of 2 years before leave it. In six clubs join at Mineira Athletics Federation (FMA). The data were obtained through a questioner that was elaborated in agreement with the phenomenon of drop out, characterising the reasons that leading this athletes to leave the athletics in that time. The information's were obtained through the descriptive analyse. It was testified in this research, that the missing of support followed of needing of work, were decision factors for this young leaving the sport. Verified that the athletes started athletics in this time by own motivate, followed incentive of school and the physics education teachers, however the divulgatin of athletics in this time was very satisfied in the schools and clubs.

KEY WOROS: Athletics, motivation, training , drop-out sports.

1 - INTRODUÇÃO

1.1 - Origem do Trabalho

O atletismo é uma das principais modalidades esportivas, pois baseia-se nos movimentos naturais do ser humano, tais como: correr, saltar, arremessar, lançar e marchar. É um esporte base, pois através dele, pode-se treinar habilidades físicas para todas as outras modalidades esportivas. Por isso é considerado importantíssimo para o desenvolvimento das capacidades físicas.

O atletismo surgiu na Grécia a partir do século XV a.C., e ganhou enorme importância com a criação das Olimpíadas, em 776 a.C., quando tornou-se uma espécie de espetáculo, mas reservado aos homens. Ainda hoje o atletismo é o ponto alto dos Jogos Olímpicos. No Brasil sua prática iniciou em 1910.

Sua prática proporciona segurança psicomotora e psicológica necessária para o desenvolvimento de outras atividades e participação em eventos que exijam esforços físicos, os mais diversos. Com o desenvolvimento tecnológico e a vida agitada do ser humano nas grandes cidades, o homem tende a se tornar cada vez mais sedentário. Perdendo suas aptidões naturais: correr, saltar, arremessar e lançar, diminuindo suas habilidades motoras básicas, acarretando sua resistência para enfrentar a exigência da vida moderna.

O treinamento e a competição do atletismo contribui para o desenvolvimento físico e mental. Essa atividade tanto no treino como na

competição é um meio de desenvolvimento da força de vontade do jovem e modelação do seu carácter.

Um esporte que exige grandes qualidades físicas e força de vontade tende a atrair para sua prática os jovens da classe social baixa de todo Brasil. Porém a falta de condições básicas (alimentação, saúde, motivação, direcionamento correto e patrocínio) para desenvolver o atletismo, faz com que os jovens abandonem o esporte antes de chegar a idade adulta.

É na adolescência que se inicia o treinamento com finalidade de competição. O treinamento exige um programa completo na sua fase de organização. Um bom programa administrado a jovens saudáveis é fator importantíssimo para o sucesso do atletismo.

Na década de 70 e 80 o atletismo mineiro teve seus momentos de glória em Minas, com grandes clubes desenvolvendo o atletismo na capital e no interior. Tem-se constatado através dos anos que um enorme contingente de crianças e adolescentes que iniciam a prática do atletismo competitivo abandona o esporte precocemente. Normalmente os motivos alegados para esse abandono são variados e complexos.

SINGER (1984) relaciona as razões mais comuns que levam os jovens abandonarem o esporte, como por exemplo:

- a) não ter chance de jogar no time
- b) sentir-se pressionado (por técnico, pais, amigos)
- c) Não suportar o estresse da competição
- d) não ter apoio dos pais ou treinadores
- e) não ter bom relacionamento com os treinadores

f) não se sentir desafiado

O autor adverte que tais procedimentos são motivos de alerta aos pais e treinadores, que devem estar atentos a diversificação da personalidade dos jovens. Segundo SINGER (1984), o abandono dos atletas no esporte nos sugere que *“eles tenham tido uma má experiência, ou não puderam vencer o medo associado à competição, ou talvez não se sentiram mais desafiados apenas extrinsecamente.”*

Durante a aplicação dos questionários, constatou-se através de observação assistemática, que a maioria dos motivos alegados pelos ex - atletas, para o abandono do atletismo, refere-se principalmente a fatores sociais, psicológicos e físicos.

Este estudo será delimitado a ex-atletas do sexo masculino e feminino que iniciaram e abandonaram o atletismo no período entre 1979 e 1990 . Os atletas pertenciam aos seguintes clubes mineiros:

- Associação esportiva e recreativa - USIPA - Ipatinga
- Varginha Tênis Clube - VTC - Varginha
- Clá - Delfos - Belo Horizonte
- Cresp - Belo Horizonte
- AITA - Itabira

1.2 - Objetivos do Trabalho

1.2.1 - Objetivo Geral

Estudar os fatores que levam os jovens a abandonarem o esporte, o

atletismo.

1.2.2 - Objetivo Específico

Este estudo tem como objetivo específico:

- levantar e identificar os fatores que contribuíram para o abandono e evasão de atletas jovens de ambos os sexos do Atletismo em Minas Gerais.

1.3 - Justificativa e Importância do Trabalho

A evasão precoce na faixa etária de 16 a 19 anos, no estado de Minas Gerais, tem comprometido a categoria adulta, principalmente no que se refere ao crescimento desta modalidade a nível nacional.

Os resultados desta pesquisa pretendem contribuir para trazer de volta a prática sistemática e consciente do atletismo no estado de Minas Gerais. Contribuindo para abrir novos horizontes no atletismo mineiro, motivando os clubes, técnicos e atletas que ainda resistem.

Além disso, a falta de pesquisa para identificar as causas do abandono dos atletas jovens no atletismo do estado de Minas Gerais é um desafio para quem foi vítima deste processo.

1.4 - Estrutura do Trabalho

O capítulo 1 apresenta a introdução ao trabalho, descrevendo sua origem, seus objetivos e sua importância.

No capítulo 2 têm-se a fundamentação teórica necessária para o desenvolvimento deste trabalho.

O desenvolvimento e a aplicação do modelo proposto são mostrados no capítulo 3.

O capítulo seguinte, o de número 4, é dedicado a apresentação e discussão dos resultados e analisado os motivos de abandono do atletismo.

O capítulo 5 apresenta as conclusões do trabalho desenvolvido, bem como recomendações para futuros trabalhos.

Finalmente, a bibliografia utilizada é listada.

1.5. Glossário de Termos

ATLETISMO – *PERNISA* (1985): a prática de um conjunto de exercícios corporais baseados nos gestos naturais do homem: marcha, corrida, saltos e arremessos e podendo encontrar sua origem junto às do gênero humano.

CBAT – Confederação Brasileira de Atletismo.

DROP-OUT – *HAN* (1987) – droup-out se refere a atletas que desistem do esporte antes de alcançar o seu ponto máximo de realização.

ESTRESSE – *GABLER* (1987): estresse é “uma experiência psíquica e ou carga física, a qual é vivenciada com uma carga intensa e que conduz para reações específicas de defesa para dominar a uma situação ameaçadora.”

FIEP (2000) – Federação Internacional de Educação Física.

IAAF – Internacional Amateur Athletic Federation. Criada em 1912 em um Congresso de Estocolmo/Suíça.

MOTIVAÇÃO – *CABRAL/NICK* (1974): “motivação é o conjunto de fatores intrínsecos (instintos, necessidades, impulsos, etc.) que determinam a atividades persistentes e dirigidas para uma finalidade ou recompensa.”

PERSONALIDADE – *EYSENCK* (1953): **define a personalidade como “a organização mais ou menos estável do caráter, do temperamento do intelecto e do físico do indivíduo.”**

TRAIT – *ALLPORT* (1937) in *SAMULSKI* (1985): que define “trait” como traço, “uma característica de personalidade relativamente constante, através da qual uma pessoa se diferencia de outra.”

TREINAMENTO – *WEINECK* (1986): treinamento é o “processo que, através de exercícios, visa atingir um nível mais elevado na área do objetivo proposto.”

TREINAMENTO ESPORTIVO – *GROSSER* (1987): o conceito de treinamento esportivo abrange todos os processos planejados e sistemáticos que conduzem ao melhoramento do rendimento em algumas áreas de aplicação.”

2 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 - Considerações Iniciais

O objetivo deste capítulo é revisar conceitos que servirão de apoio para análise dos fatores que levam os jovens ao abandono do esporte.

Em primeiro lugar é realizada uma revisão a respeito da literatura a cerca da personalidade. Para psicólogos entender a personalidade do atleta é muito importante para a melhoria da performance esportiva, uma vez que nunca encontraremos duas pessoas iguais.

A seguir apresenta-se alguns conceitos de motivação, tentando compreender os fatores que levam os jovens a prática esportiva e os fatores que também os levam ao abandono do mesmo .

Em seguida verifica-se as situações vividas pelos jovens, encaradas como caráter de ameaçada, causando-lhes conflitos interpessoais, podendo levá-los ao fracasso e abandono precoce do esporte .

Na seqüência realiza-se um estudo de um tema muito polêmico na ciência do esporte, a especialização precoce, citando autores que fazem sugestões e advertem para as conseqüências da especialização precoce. Estes relatam que o mais importante é o desenvolvimento da performance individual e não a comparação da sua performance com o rendimento individual de outros atletas.

Também considerações de bases biológicas para o treinamento da criança e do adolescente são feitas. A necessidade e dosagem de movimentos para o

desenvolvimento do crescimento normal da criança e do adolescente e a idade ideal para a competição e o treinamento da resistência, força e velocidade precoce.

Em seguida, apresenta-se um estudo da Educação do Atletismo, os objetivos, princípios e o planejamento. Este estudo foi revisado de acordo com o Manual de Introdução a teoria do treino da IAAF – International Amateur Athletic Federation, escrita por THOMPSON (1991).

Por último estuda-se a teoria do treino e finalmente, a prática do planejamento.

2.2 - Características da Personalidade

2.2.1 - Personalidade

Os psicólogos tentaram medir a personalidade de diferentes formas. A conclusão e afirmação aparentemente óbvia é a de que não existem duas pessoas iguais. Esta é uma afirmação de fundamental importância para o esporte pelos seguintes motivos:

- Os indivíduos interpretam a mesma informação de forma diferente
- Diferentes indivíduos reagirão de forma diferente perante a mesma situação e o mesmo indivíduo reagirá de forma diferente diante de situações distintas

Segundo SAMULSKI (1995), um “Traint” é uma característica de personalidade relativamente constante, através da qual uma pessoa se

diferencia da outra.

2.2.2 - Personalidade do Atleta

LAWTHER (1973) considera que nos esportes:

“a criança aprende a controlar um pouco suas emoções; aprende que os roupanes da irritação podem causar penalidades e reprovação dos amigos ou mesmo dos espectadores. Aprende a ser mais corajoso ou pelo menos a ocultar seus temores e fingir arrojo, a ser menos impulsivo e mais cauteloso, quanto às expressões patentes. Que o silêncio significa coragem para os seus pares, mas que as queixas podem fazer com que o ponham de lado nos jogos de grupo, e que mesmo o treinador aprende a ignorar suas queixas.”

Mas, o mesmo autor reconhece que ao estudar as características da personalidade de atletas, encontrou pelo menos três problemas:

1. Os atletas não são de modo algum iguais, inclusive no mesmo esporte.
2. Os atletas, como um grupo, não diferem muito das pessoas não atletas, em seus traços de personalidade.
3. O termo atleta é usado para incluir uma distribuição tão grande de pessoas - diferindo em idade, habilidade e sucesso esportivos e níveis de competição - que quase se torna um termo aplicável à população normal em geral.

MAGILL (1984) afirma que o fato do indivíduo participar de competições esportivas parece não afetar a personalidade, mas os programas de

treinamentos vigorosos que visam aumentar o nível de aptidão podem ter efeitos positivos na disposição, auto-estima e saúde mental.

Porém SINGER (1977) justifica que, quando os estudos normativos concluem que esportistas possuem traços diferentes, não se pode estar certo de quanto:

- a - Estas diferenças existiam antes da participação deles no esporte
- b - Estas diferenças tenham sido causadas pela participação ou falta dela
- c - Ambos os fatores interagem

SAMULSKI (1995), afirma que 90% das pesquisas empíricas sobre personalidade foram realizadas com base na teoria do conceito de "*trait*" (traço) que é caracterizado pela composição individual dos traços de personalidade (necessidade, motivação, interesses, temperamento).

Para SAMULSKI (1995) "a personalidade esportista" é utilizada por meios de comunicação e também na linguagem do dia a dia. Grandes esportistas como Pelé, Zico, Ayrton Sena, entre outros, são chamados "personalidades do esporte por conter qualidades positivas tais como: auto-disciplina, inteligência de jogo, controle emocional, motivação positiva, etc. Estas personalidades exercem uma influência sobre os jovens atletas.

Segundo SAMULSKI (1995), o estudo comparativo realizado entre esportistas e não esportistas caracterizam-se pelos seguintes traços de personalidade:

- 1 - São motivados para o rendimento e revelam uma tendência para estabelecer metas exigentes e realistas, para si e para outras

pessoas.

- 2 - São pessoas muito organizadas e disciplinadas, com uma grande disposição para a liderança e capacidade de comunicação social.
- 3 - Dispõem de uma elevada capacidade de auto-confiança, de resistência psíquica, de autodomínio, de controle emocional e de elevada tendência de comportamento agressivo.

Durante a pesquisa foram encontrado atletas com os seguintes problemas: comportamentos neuróticos, como ansiedade, medo do fracasso, depressão (tendências), sensibilidade exagerada diante do insucesso ou crítica externa.

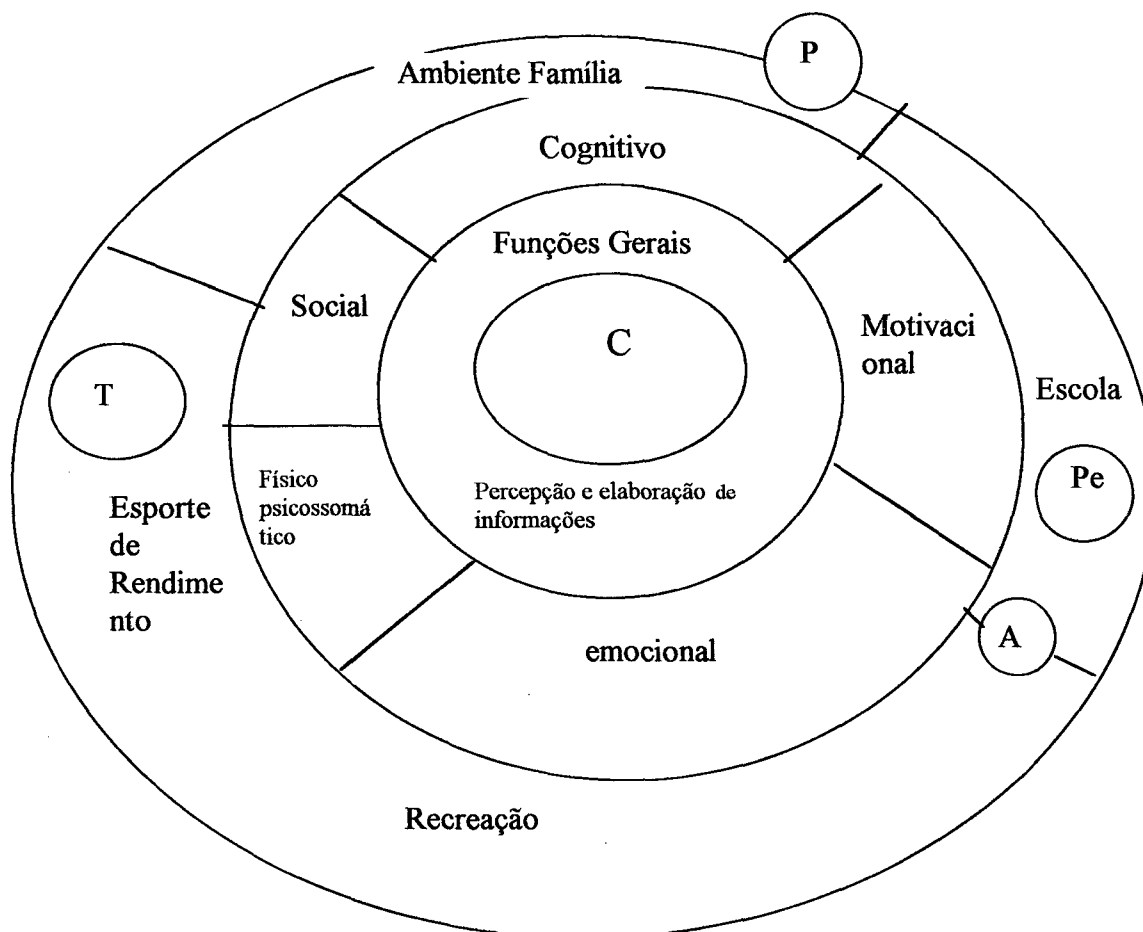
SAMULSKI (1995) relata que segundo SACK (1980):

nos atletas jovens de 12 a 22 anos encontram-se as seguintes diferenças: "os praticantes são mais motivados para o rendimento menos reservados e fechados (extrovertidos), revelam menor ansiedade, tem boa capacidade de adaptação social, mostram mais interesses para atividades práticas do que teóricas."

2.2.3 - Personalidade da Criança

SAMULSKI (1995), explica o desenvolvimento da personalidade da criança no esporte de alto nível, baseando-se no modelo teórico (figura 2.1). De acordo com o autor, no centro deste modelo aparece a criança com suas funções biológicas e os processos de recepção e processamento dos dados: próximo nível do desenvolvimento da personalidade da criança é determinado pelos processos cognitivos, motivacionais, psicossomáticos e sociais. O último nível apresenta as áreas de influência sociais, como: a família, a escola, o

tempo livre, o esporte de rendimento. Os pais, professores, treinadores, colegas de escola e outros amigos exercem grande influência no desenvolvimento da criança.



C - Criança

Pe - Professor

P - Pais

A - Amigos

T- Treinador

-- Limite entre a criança e meio ambiente

Figura 2.1: Modelo teórico do desenvolvimento da personalidade da criança no esporte de alto rendimento

Fonte: SAMULSKI, 1995

Desta forma SAMULSKI (1995) destaca os seguintes pontos no desenvolvimento da personalidade da criança no esporte de alto rendimento:

A - Influência dos pais

A maioria dos pais apóia ativamente as atividades esportivas de seus filhos. O apoio familiar abrange as seguintes atividades: ajuda financeira, coordenação das atividades familiares com as atividades de treinamento e competição e apoio emocional durante a competição. Mas o autor adverte que a participação exagerada dos pais pode acarretar efeitos negativos no desenvolvimento da personalidade da criança, como : “ambições exageradas dos pais, pressão de sucesso, cobrança de rendimento e pressão social”.

B - Influência da escola

A motivação para praticar esportes, em crianças e jovens, depende da estrutura da escola e da classe social. Geralmente as escolas estimulam pouco as crianças para a prática do esporte de alto nível.

C - Esporte de rendimento

A organização das atividades de crianças no esporte de rendimento domina a vida diária e todas as outras atividades durante uma semana, um mês, às vezes durante o ano todo. Isto significa que as atividades no esporte de rendimento são altamente planejadas.

D - Recreação

Jovens que praticam esporte de rendimento passam seu tempo livre com

amigos que praticam também esporte de alto nível, jovens esportistas lêem freqüentemente reportagens esportivas nos jornais e assistem programas esportivos com mais freqüência

O autor resume que pode-se constatar que: "esporte de alto rendimento na adolescência requer condições específicas no planejamento e na organização da vida diária dos atletas jovens.

2.2.4 - Personalidade do Treinador

TUTKO (1971) relata que existe cinco características de treinador: o treinador autoritário, o treinador flexível, o treinador condutor, o treinador pouco formalista, o treinador formal ou metódico. E que a relação interna do atleta com o treinador pode se converter num fluente construtor do caráter ou num modelador da personalidade.

Para o autor, o treinador autoritário trabalha melhor com o desportista que gosta de se empenhar, pois o conduz aos objetivos desejados. O flexível trabalha melhor com o atleta sensível, porque está capacitado para lhe dar apoio necessário. TUTKO afirma que para o atleta desmotivado o melhor é o treinador condutor, enquanto que um atleta brilhante e receptivo trabalha melhor com o treinador pouco formalista. Para os atletas inteligentes TUTKO sugere os treinadores metódicos para maior eficiência. Finalmente, TUTKO esclarece que o treinador deve ser sensível às diferenças individuais dos atletas e que não deve se esquecer de que a personalidade da equipe não é mais que um reflexo de sua própria personalidade.

2.3 - Motivação

Para falar de motivação é preciso falar em necessidade. As necessidades do homem são o significado para o seu desenvolvimento. Segundo FEIJÓ (1989), os objetivos básicos do homem são satisfazer suas necessidades universais.

Basicamente a motivação expressa em que medida um indivíduo deseja alcançar um objetivo. É muito importante compreender as razões da participação dos atletas em competições. Se o indivíduo, o atleta não obtém o que procuram no esporte, é impossível que queira continuar a participar e optará por retirar-se. O treinador pode motivar o atleta ajudando-o a entender o que deseja conseguir, os seus objetivos e a forma de os atingir.

SAMULSKI (1992) caracteriza a motivação como “um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Segundo SINGER (1984), uma pessoa precisa de alguns pré-requisitos para se iniciar em um esporte e alcançar o potencial desejado:

- a - Razoável capacidade para aquela atividade
- b - Treinar duro para desenvolver estas capacidades
- c - Aprender a ser eficaz quando estiver sendo avaliado

Ainda segundo o mesmo autor, os jovens atletas tem como contribuição para o sucesso vários fatores, como:

- potencial genético
- oportunidades

- experiências passadas
- treino intensivo

A figura 2.2, abaixo, demonstra os fatores determinantes da motivação.

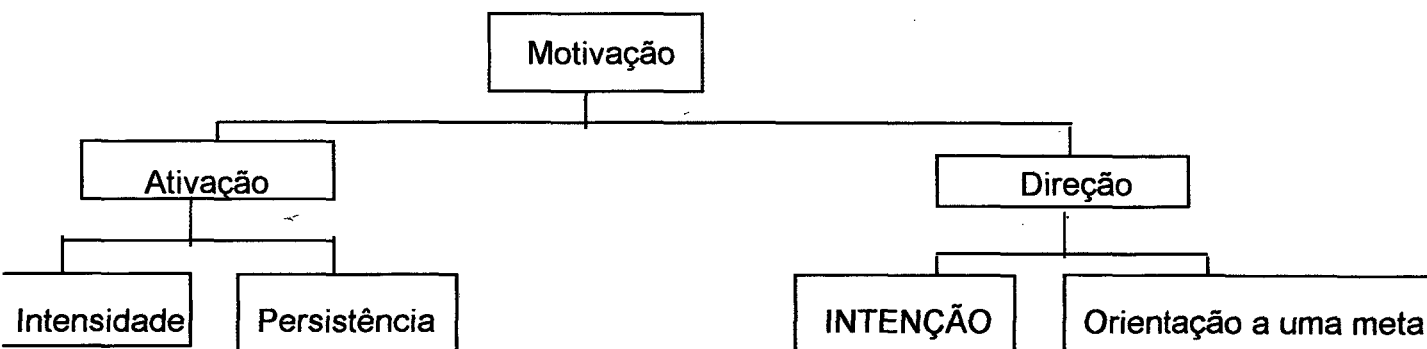


Figura 2.2 - Determinantes da motivação

Fonte: SAMULSKI, 1995

2.3.1 - Motivação Intrínseca e Extrínseca

DE ROSE JR. (2000) em seus estudos constatou que as teorias motivacionais destacam que um indivíduo pode ter, como fonte de suas ações, razões internas ou externas. A motivação intrínseca, ou seja, ser guiado por razões internas, que proporcionaria o desenvolvimento da autonomia e da personalidade.

Todos possuem os denominados motivos intrínsecos para aprender, motivos que não estão subordinados a recompensas exteriores. A recompensa está na resolução de um desafio mental, em superar as próprias limitações ou descobrir algo que se considere útil. As recompensas extrínsecas podem

iniciar e manter algumas atividades, porém não são suficientes para explicar a maior parte da motivação humana, principalmente relacionadas à aprendizagem. Todo conhecimento nada mais representa do que a realização de uma vontade, que se revele como uma aspiração potencial.

CRATTY (1989) acredita ser importante que crianças e adultos estejam mais motivadas intrinsecamente do que necessitando de gratificações externas, pois assim parecem ser mais persistentes, executando tarefas a níveis mais altos e completam mais tarefas e subtarefas.

Atletas profissionais entrevistadas por CRATTY (1989) revelam que as suas razões para continuar no esporte são: a busca da excelência e o desejo de explorar limites físicos pessoais, ao invés de melhoria salarial a cada ano. E, realmente, a busca pela excelência permite que atletas de alto nível tenham uma árdua rotina de exercícios durante anos e anos.

A motivação extrínseca relacionada especificamente a recompensas externas (incentivar através de premiação) para a mudança de performance positiva, evidencia níveis mais altos de motivação em crianças de 5 a 9 anos (CRATTY, 1989).

2.3.2 - Motivação Para o Rendimento

Segundo HECKHAUSEN in SAMULSKI (1995) "A motivação do rendimento é caracterizada por duas tendências: procurar o êxito e evitar o fracasso. No esporte de alto rendimento estas tendências podem se manifestar em atletas do tipo vencedor e perdedor".

Por isso, é necessário que os atletas de alto rendimento estabeleçam seus objetivos, e estes devem ser estabelecidos para a próxima sessão de treino, a próxima semana, o próximo mês, a próxima temporada e durante toda a carreira esportiva. Os objetivos devem definir-se em vista de competições bem definidas e importantes para a experiência do atleta. Um correto estabelecimento dos objetivos aumenta a motivação da procura do “êxito” e também ajuda a formar a auto-confiança do atleta para a fuga do fracasso.”

Para Suzy Fleury (1998), é necessário estimular o atleta a ter seu projeto de vida particular. Um projeto de vida irá refletir diretamente em seu estado mental, ou seja, com um projeto pessoal um atleta pode produzir níveis emocionais tais como:

- **Motivação** - (motivo mais ação) é o motivo que alguém tem para fazer alguma coisa
- **Persistência** - caracteriza por ser uma fonte muitas vezes inesgotável de energia
- **Disciplina** - nível de consciência da importância de uma atitude positiva

FLEURY (1998) afirma que ter um projeto de vida contribui, diretamente, para o estado mental de excelência, comum na performance de atletas excepcionais.

A figura 2.3 mostra os fatores determinantes da motivação atual para o rendimento.

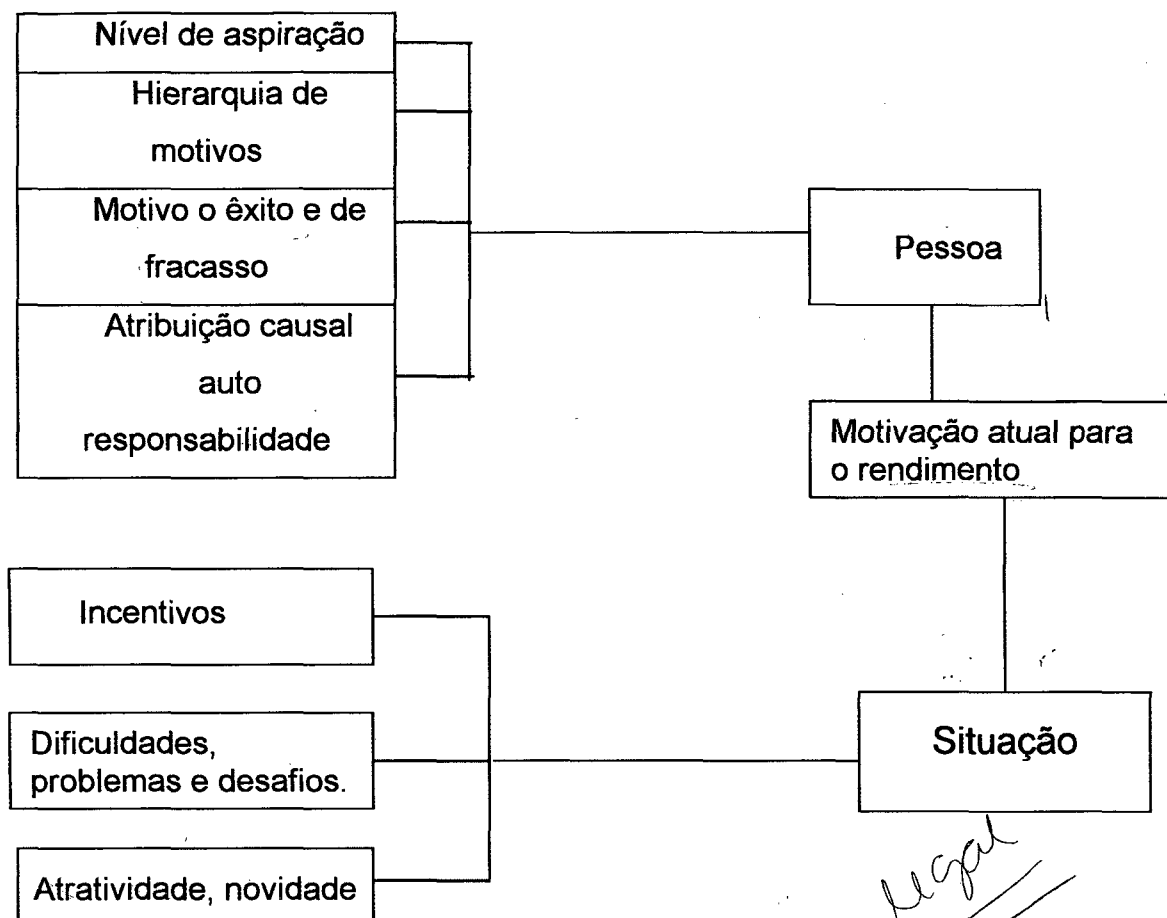


Figura 2.3: Determinantes da Motivação Atual para o Rendimento
Fonte: SAMULSKI, 1995

Segundo SAMULSKI (1995) "Por motivação de rendimento entende-se o desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter seu rendimento alto nível"; e cita HERCKHANSEN que diz "que a motivação de rendimento é caracterizada por duas tendências: procurar o êxito e evitar o fracasso". SAMULSKI apresenta a tabela 2.1, que compara as características do tipo vencedor e perdedor:

Tabela 2.1 – Características do Tipo Vencedor e do Tipo Perdedor

TIPO VENCEDOR	TIPO PERDEDOR
• orientação ao sucesso	• orientação ao fracasso
• auto-conceito positivo	• auto-conceito negativo
• metas realistas	• metas irrealistas
• motivação intrínseca	• motivação extrínseca
• análise adequada dos resultados	• análise inadequada dos resultados
• auto-reforço positivo	• auto-reforço negativo
• segurança no comportamento	• insegurança no comportamento
• orientação a normas individuais	• orientação a normas sociais
• auto-determinação	• falta de auto-determinação
• auto-controle	• controle externo

Fonte: SAMULSKI, 1995

2.4 - Estresse

HANS SELYE in SAMULSKI (1995), observou que o “organismo reage a qualquer carga como por exemplo: infecções, ferimentos, calor, ruídos, com uma amostra estereotipada de reações inespecíficas de adaptações à situação. (“general adaptation syndrome”) que recebeu a denominação de stresse biológico.

Segundo o autor a reação do estresse transcorre em três fases:

- Fase de alarme: caracterizada pela mobilização das forças de defesa do organismo, como reação imediata do organismo a uma super-exigência.
- Fase de resistência: caracterizada pela obtenção do organismo, de

um estado de adaptação ótimo.

- Fase de esgotamento: após o consumo das “energias de adaptação” os mecanismos de adaptação fracassam, os sintomas de alarme se repetem, e o processo se estagna. Em determinadas situações chegam a morte.

2.4.1 - Estresse Esportivo

SAMULSKI (1995) afirma que “o estresse psíquico no esporte pode ser definido como uma situação vivenciada pelo atleta ou treinador baseado em suas experiências no esporte, e que é percebida de forma subjetiva (avaliação subjetiva), em função de sua interação com o meio ambiente, com caráter de ameaça”. De acordo com o autor as “situações de estresse no esporte podem ser divididas em três fases: pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva.”

CRATTY (1989) afirma que o estresse pode destruir a auto-confiança, levando os atletas a acreditarem no fracasso. E diz “fazer com que o atleta não consiga demonstrar uma determinada habilidade que domina e que gastou horas incontáveis para aprendê-la. Além de causar conflito interpessoal e levar ao fracasso e abandono do esporte”.

Por fim SEYLE, in SAMULSKI (1995) afirma que “estresse é a reação inesperada do organismo frente a qualquer uma exigência.”

A figura 2.4 mostra as fases do desenvolvimento do estresse de acordo com SEYLE in SAMULSKI 1995.

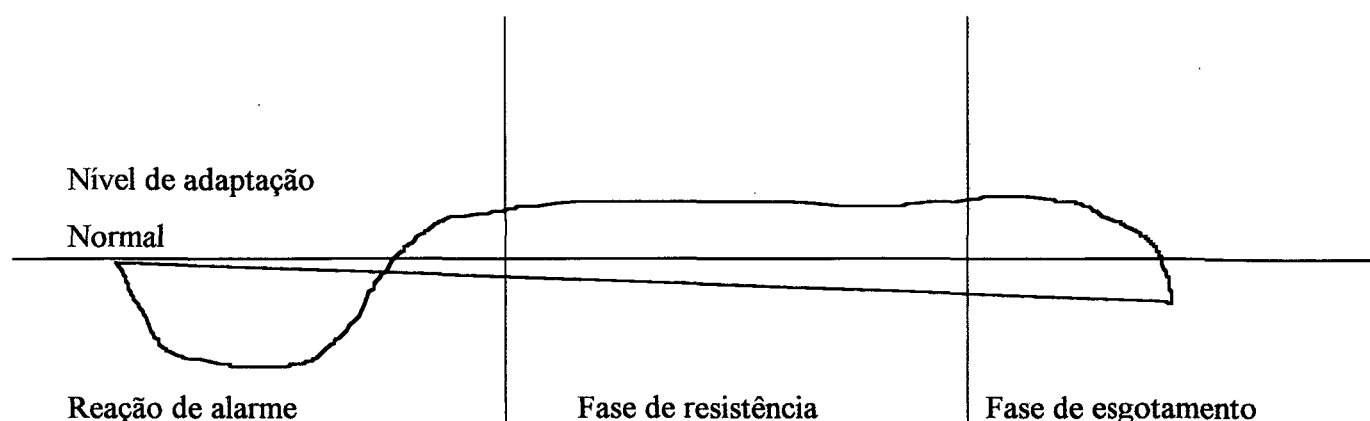


Figura 2.4 - Fases do Desenvolvimento do Estresse

Fonte: SEYLE in SAMULSKI, 1995

Segundo SAMULSKI (1995) “no esporte existe uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar física e psicologicamente o atleta antes e durante a competição”.

Mas, segundo NITSCH in SAMULSKI (1995) existem as seguintes regras básicas de controle do estresse:

- 1) Evite que o estresse se desenvolva de forma exagerada.
- 2) Quando você se encontra em situação de estresse, aprenda a controlá-la.
- 3) O estresse não precisa ser considerado negativo.

Desta forma é necessário tentar manter sempre o controle da situação, reduzir rapidamente os efeitos negativos do estresse através do treinamento psico-regulativo pois nem sempre o estresse pode ser considerado perigo, dependendo da personalidade do atleta, ele significa um desafio positivo e leva o atleta a superar suas melhores marcas.

2.5 - Especialização Precoce

HAHN (1988) enfatiza que, no mundo esportivo, “não existe outro tão controvertido para a opinião pública e que se discute com tanta ênfase ideológica quanto o esporte infantil”. Em relação a este assunto existe idéias que são:

- Esporte com crianças serve para a verificação da própria capacidade de rendimento.
- O esporte proporciona uma possibilidade de descobrir sua identidade e de desenvolver a autonomia.

WALKER (1982), ao estudar a participação de crianças na especialização precoce, estabelece as seguintes sugestões:

- a) especialização precoce num determinado esporte não é recomendado para crianças de 6 a 12 anos;
- b) na idade de 6 a 12 anos, as crianças devem receber um treinamento geral de educação física, enfatizando a versatilidade e o desenvolvimento básico do aparelho psico-motor;
- c) treinamento intensivo não é recomendável nestas idades;
- d) competições nacionais devem ser com o mínimo de 12 anos, e, abaixo dessa idade, as competições devem se restringir a nível somente inter-clubes ou interescolas.

FEIGE in SAMULSKI (1995) se manifesta a favor de uma prolongada fase inicial e de “estruturação do treinamento de rendimento, em concordância com o desenvolvimento da pessoa”. Ele aconselha:

- A adaptação evolutiva: Em relação ao desenvolvimento individual de cada indivíduo.
- Desenvolvimento proporcional: dos estímulos de carga e otimização mediante um planejamento a longo prazo.
- Variedade motora: base para futuras performances em variada e diferentes disciplinas esportivas.
- Desenvolvimento máximo possível: na coordenação neuromuscular .

SAMULSKI (1995) diz que em relação às conseqüências do treinamento esportivo para crianças, deve-se considerar:

- a) Tanto no esporte escolar como no esporte de alto rendimento e do desenvolvimento integral da criança (motor, cognitivo, motivacional, emocional e social) deve ser considerado em primeiro lugar e não objetivar unilateralmente o desenvolvimento do rendimento motor e a otimização do desempenho;
- b) Deve existir um equilíbrio entre formação profissional, escolar esportiva e a atividade de tempo livre;
- c) A criança deve ser educada no esporte com o objetivo de desenvolver a autonomia e auto-responsabilidade.
- d) Treinamento precoce de crianças (por exemplo, na ginástica e na patinação artística) apresenta-se como um problema psicológico, principalmente pelo fato de as cargas do treinamento e da competição serem exageradas.

FEIGE in SAMULSKI (1995) propõe as seguintes fases do

desenvolvimento para crianças e jovens:

- 1 - Formação motora básica na idade infantil
- 2 - Treinamento esportivo na idade juvenil de forma variada
- 3 - Treinamento de alto rendimento na adolescência

Ainda em SAMULSKI (1995), “no treinamento de formação motora básica pretende-se primeiramente o desenvolvimento integral da criança. O treinamento deve ser conduzido sem pressão de expectativas e rendimento.”

Ainda para SAMULSKI , “o principal princípio no treinamento de crianças e jovens deve ser o desenvolvimento do rendimento individual do atleta e não a comparação do seu rendimento com o rendimento individual de outros atletas.(orientação das medidas do treinamento e normas individuais)”.

Como sugestão SAMULSKI sugere que os atletas iniciantes devem aprender muito cedo técnicas psicológicas para controlar suas emoções negativas, como estresse emocional, nervosismo, medo e comportamento agressivo.

2.6 - Bases Biológicas Esportivas para o Treinamento da Criança e do Adolescente

“A criança não é uma miniatura do adulto, e sua mentalidade difere qualitativa e quantitativamente da do adulto; de modo, de modo que a criança não é somente menor que o adulto, mas diferente deste”. CLAPARÈDE in WEINECK (1999).

As crianças e adolescente tem necessidade de uma dose suficiente de

movimento. Este movimento na maioria das vezes reduzido pela educação e pela escola, porque a criança passa a maior parte do tempo dentro da escola sentado. Portanto uma necessidade de desenvolver seus movimentos. O treinamento esportivo deve ser encorajado nessa fase, desenvolvido em conformidade com a idade e o nível de desenvolvimento individual. Mas cuidados devem ser tomados em relação ao esporte escolhido. E em relação a treinamento da "performance" nestas faixas de idades depende de uma série de condições prévias (HOLLMANN, 1983).

Segundo WEINECK (1999) as crianças e adolescentes necessitam, para um desenvolvimento psico-harmonioso, de uma dose suficiente de movimentação e, por isso, recomenda atividade física esportiva sem reservas.

O autor ressalta que um dos principais motivos para diversificação biológico-esportiva de crianças e adolescentes, comparados com os adultos é o fato de que crianças e adolescentes ainda se encontram em desenvolvimento (fase de crescimento), onde surgem inúmeras alterações e particularidades físico-psicológicas e psicossociais, que provocam conseqüências para a atividade corporal ou esportiva e, portanto, para a capacidade de suportar carga.

WEINECK (1999) afirma que "nos casos de carga corporal ou esportiva altamente abrangente e intensiva como é exigido, por exemplo, no processo de treinamento de certas modalidades esportivas, onde devem ser alcançados altos desempenhos já na infância (patinação no gelo, ginástica artística), pode ocorrer, a princípio, uma predominância do metabolismo funcional, a custo do estrutural, o que pode levar a um prejuízo do processo de crescimento do

organismo infantil, ou seja, uma diminuição da capacidade de suportar a carga". O autor sugere suficientes períodos de descanso e recuperação, que é muito importante para crianças e adolescentes.

2.6.1 - Competição Precoce

Participar ou não de atividades esportivas competitivas com suas vantagens e desvantagens tem sido alvo de muitas discussões e estudo.

MARTENS (1986) e ROBERTSON (1986) detectam crianças de até 3 anos frente a situações competitivas nos Estados Unidos, Austrália e países industrializados da Europa. E, que a média de idade para início em competições eram de 11 anos, mas em determinados esportes a média chegará a 6 anos.

O treinamento de rendimento precoce tem duas linhas de pensamento em relação à competição esportiva. Uma defende que o envolvimento precoce traz às crianças subsídios para a formação de uma personalidade sólida, melhoria das condições físicas e o desenvolvimento da noção de competitividade que lhes serão úteis por toda a vida. A outra linha de frente que a precocidade pode trazer sérios problemas de saúde, além de efeitos psicológicos negativos que interferirão no seu desenvolvimento normal.

Para o estudioso ROBERTS (1990), defende a idéia de que para competir a criança deve atingir seu grau ideal de crescimento, desenvolvimento e maturação para poder suportar as demandas do esporte competitivo e que incluem componentes físicos, motores, perceptuais, sociais, emocionais e

cognitivos.

MALINA (1988) afirma que algumas crianças apresentam algumas dessas características, mas não outras que seriam fundamentais para serem consideradas prontas para competir. Essa prontidão para o esporte competitivo seria o equilíbrio entre o nível de crescimento e maturação e o nível da demanda competitiva. Quando a demanda for maior que as características pessoais então o indivíduo não estará pronto para competir.

ROBERTS (1990) afirma que somente por volta dos 12 anos é que a criança apresentaria essas características desenvolvidas adequadamente, colocando-a em condições de competir. O autor afirma também que é de relevante importância que o jovem, pré-adolescente seja competente para poder participar do processo de comparação social, inevitável dentro da competição. Essa avaliação feita pelos pares, que é favorável torna-se muito importante, pois pode significar sua aceitação no grupo. É comum a hierarquia no grupo ser baseada nas habilidades dos participantes. Ex.: capitão do time.

O jovem que não atinge o nível de realização corre o risco de ficar fora do processo social e ter como consequência desequilíbrios em seu comportamento, podendo até trocar de atividade ou abandoná-la.

2.6.2 - Treinamento de Resistência Precoce

Apesar da idade, crianças e adolescentes apresentam, em princípio, os mesmos fenômenos de adaptação que os adultos, durante o treinamento de resistência. Assim, desde a infância ocorrem fenômenos estruturais e

funcionais de adaptação dos órgãos e sistemas orgânicos prioritariamente envolvidos na manutenção de "performance" ou que limitam (WEINECK, 1999).

ISRAEL-WEBER (1972) e CHRUSTSCHOW et al. (1975) in WEINECK (1999) demonstram que volumes cardíacos de 14,9 a 18,1 ml/Kg de peso corporal (normal: aproximadamente 12 ml) foram constatados em crianças treinadas; estes números já correspondem aos "corações de atleta" dos adultos.

WEINECK (1999), a capacidade máxima de absorção de oxigênio é o melhor indicador de capacidade de "performance" de resistência em crianças e adultos de acordo com os autores acima, para crianças treinadas, foram encontrados valores de 60 ml/Kg (normal : 40-48 ml/Kg para as crianças não treinadas).

BUHL/GUERTLER/HAEKKEN in WEINECK (1999) afirmam que a capacidade de resistência aeróbica das crianças e jovens é notável, visto que de forma relativa, ela corresponde a do adulto, existindo somente diferenças nos valores absolutos.

WEINECK (1999) através dos estudos de HOLMAN/BOUCHAROL (1970) e HOLMANN/HETTINGER (1980) afirma que a capacidade de resistência absoluta, expressa através do tamanho do coração e absorção máxima de oxigênio, aumentando constantemente durante a infância, porém a capacidade de resistência relativa permanece praticamente igual durante este espaço de tempo, isto, segundo WEINECK (1999) é uma indicação de que o crescimento corporal (altura, peso) e dos órgãos se encontram num desenvolvimento em

conjunto harmonioso.

Até agora, segundo WEINECK (1999) a preocupação em relação a superexigência ou riscos através do treinamento de resistência esportivo estava em primeiro lugar, hoje a preocupação se manifesta muito mais com o problema da subexigência da crescente falta de movimento na vida cotidiana. O autor aconselha uma especial atenção ao desenvolvimento da capacidade de resistência na infância e adolescência, uma vez que o treinamento da resistência tem, de longe, a maior influência sobre todos os parâmetros. Fato que do ponto de vista da Medicina Desportiva permitem afirmações sobre a capacidade de resistência suficientemente desenvolvida, representando um fundamento importante para a estimulação e estabilização da saúde geral. Isto se expressa, entre outros, em um melhor sistema imunológico, portanto, maior resistência contra as chamadas infecções comuns.

A figura 2.5 mostra o desenvolvimento da capacidade de resistência no transcorrer da idade infantil e jovem.

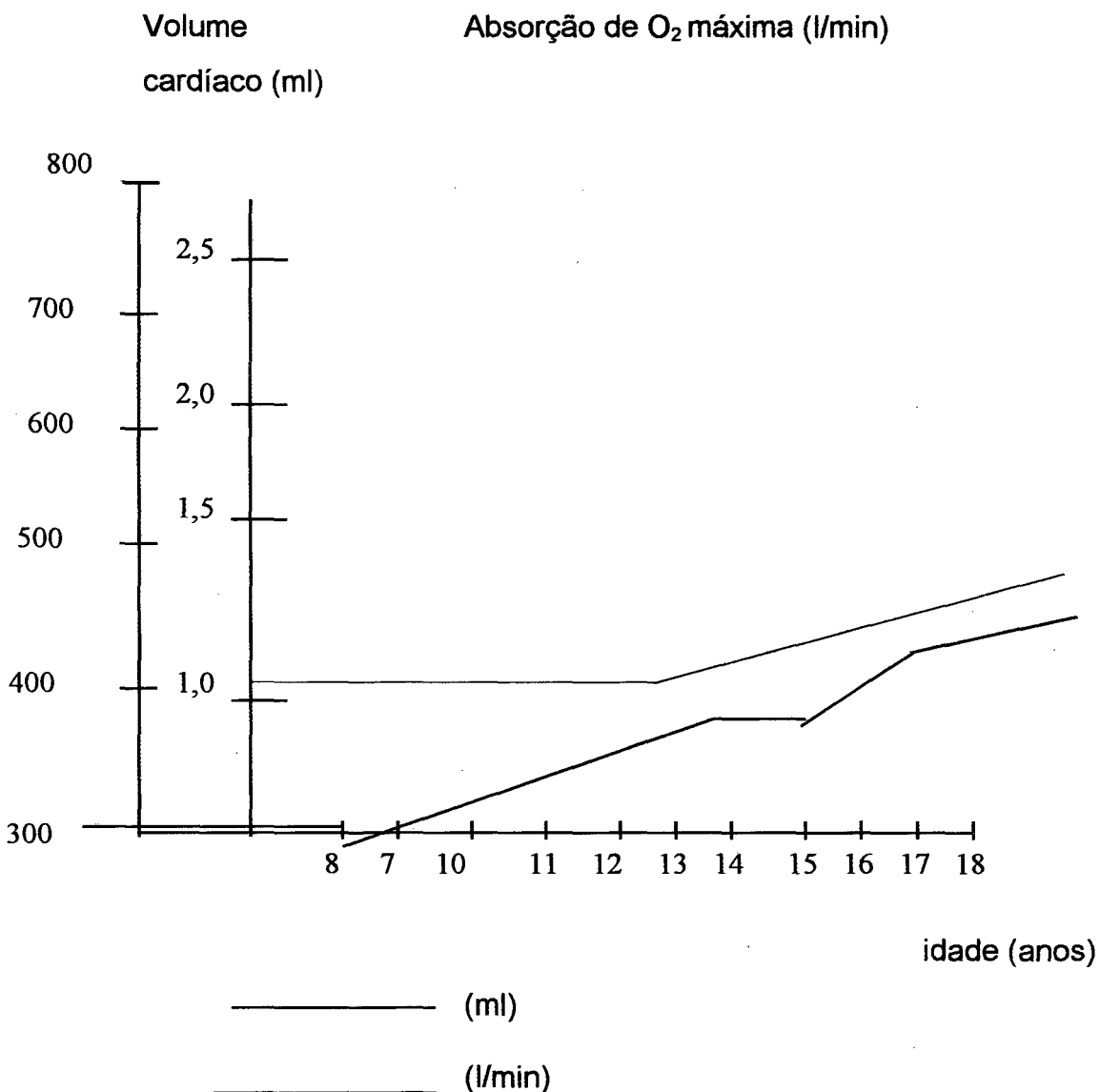


FIGURA 2.5 - O desenvolvimento da capacidade de resistência no decorrer da idade infantil e jovem, expressa através dos parâmetros correlacionados do volume cardíaco e absorção máxima de oxigênio

Fonte: WEINECK, 1991

2.6.3 - Treinamento de Força Precoce

Para NEUMANN (1998) in WEINECK (1999), a força é uma habilidade complexa solicitada para executar movimentos musculares contra resistências externas, e a muito tempo é considerada um importante componente da aptidão física.

WEINECK (1991) diz que "o fato de que a disposição para o desempenho do organismo infantil e jovem, no âmbito do aparelho postural e motor, está diminuída, não dispõe contra, mas a favor, da necessidade de um fortalecimento da musculatura. A problemática está na correta dosagem dos estímulos."

Apesar de ser aceito previamente no meio científico de que os adolescentes não poderiam aumentar a força muscular devido a um nível insuficiente de hormônios circulante (American Academy of Pediatrics, 1983), as pesquisas mais atuais têm sugerido que o pré-adolescente pode obter aumento significativo de sua força muscular, em especial quando normas gerais de treinamento adequado e segurança forem obedecidas.

Apesar de vários estudos a favor do desenvolvimento da força precoce, WEINECK (1999) alerta que para o desenvolvimento da força deve-se prestar atenção às particularidades do organismo em crescimento, pois embora as estruturas ósseas das crianças e jovens sejam mais elásticas, devido a seu menor armazenamento de cálcio, ela é menos resistente a pressão e torção.

O autor levanta as seguintes exigências para o treinamento de força de crianças e jovens:

- 1- Períodos de recuperação suficientes depois de um treinamento de força.
- 2 - Nenhuma mudança brusca de carga, que atinge o organismo despreparado.
- 3 - Nenhum treinamento com halteres, antes e durante a arrancada do crescimento que ocorre na fase puberal, pois podem ocorrer alterações negativas principalmente na região da coluna vertebral (HOLLMANN e HENTTINGER, 1980; MARTIN 1980, entre outros). Nesta idade a carga do próprio peso corporal já representa um estímulo de desenvolvimento suficiente.
- 4 - Nenhuma carga unilateral: a soma das cargas, quando elas são dirigidas unilateralmente, pode, sob determinadas circunstâncias, danificar o sistema parcial do aparelho locomotor, colocando em questão a habilidade funcional do sistema como um todo.
- 5 - Nenhuma carga estática de longa duração: as cargas de pressão alternada é favorável tanto para a cartilagem articular hiliar como também para cartilagem fibrosa dos discos vertebrais. Cargas estáticas pioram a circulação das estruturas que estão recebendo a carga, as ativas melhoram, por isso, deve-se dar sempre preferência aos exercícios de força executados de forma dinâmica.
- 6 - Devido ao alto perigo de danos futuros, os jovens não deveriam ser aceitos para treinamento de alto nível em modalidades esportivas orientadas pela força, sem exames ortopédicos.

2.6.4 - Treinamento de Velocidade

Para FREY in WEINECK (1999), “velocidade é a capacidade com base na mobilidade dos processos do sistema nervo-músculo e da capacidade de desenvolvimento da força muscular, de completar ações motoras, sob determinadas condições, no menor tempo”.

A velocidade se manifesta de diferentes formas no esporte. WEINECK (1999) diferencia a velocidade em: velocidade de reação, velocidade acíclica e cíclica ou velocidade de deslocamento.

Segundo WEINECK (1999), a velocidade de reação bem desenvolvida habilita o esportista a reagir a estímulos externos com uma demora mínima. Essa velocidade simples pode ser melhorada em torno de 10 a 15% com o treinamento a complexa, 30 a 40%.

Já a velocidade acíclica se manifesta no esporte na forma de força de lançamento de arremesso, de salto, de chute ou de batida.

A velocidade máxima alcançável dentro de um movimento cíclico, é chamada de velocidade básica, que depende dos seguintes fatores condicionantes (WEINECK, 1991):

- Tipo de musculatura
- Força da musculatura
- Tipo de obtenção de energia
- Capacidade coordenativa
- Elasticidade, capacidade de alongar e relaxar a musculatura

- Condição de aquecimento
- Fadiga
- Idade e sexo

2.6.4.1 - Treinamento de velocidade precoce

MEINEL in WEINECK (1999) afirma que no 6º e 7º ano de vida ocorre um elevado aperfeiçoamento dos movimentos de corrida, que também se manifesta numa melhora extraordinariamente rápida na velocidade de corrida, recomenda-se nessa época uma maior oferta de exercícios de velocidade.

Segundo KOEBLER, STEMMLER, KOINZER in WEINECK (1999) “A frequência e a velocidade dos movimentos sofrem nessa fase seu maior desenvolvimento”.

A figura 2.6 mostra a frequência máxima de diversos movimentos com pequena amplitude, segundo FARFEL in WEINECK (1991).

Frequência (números/s)

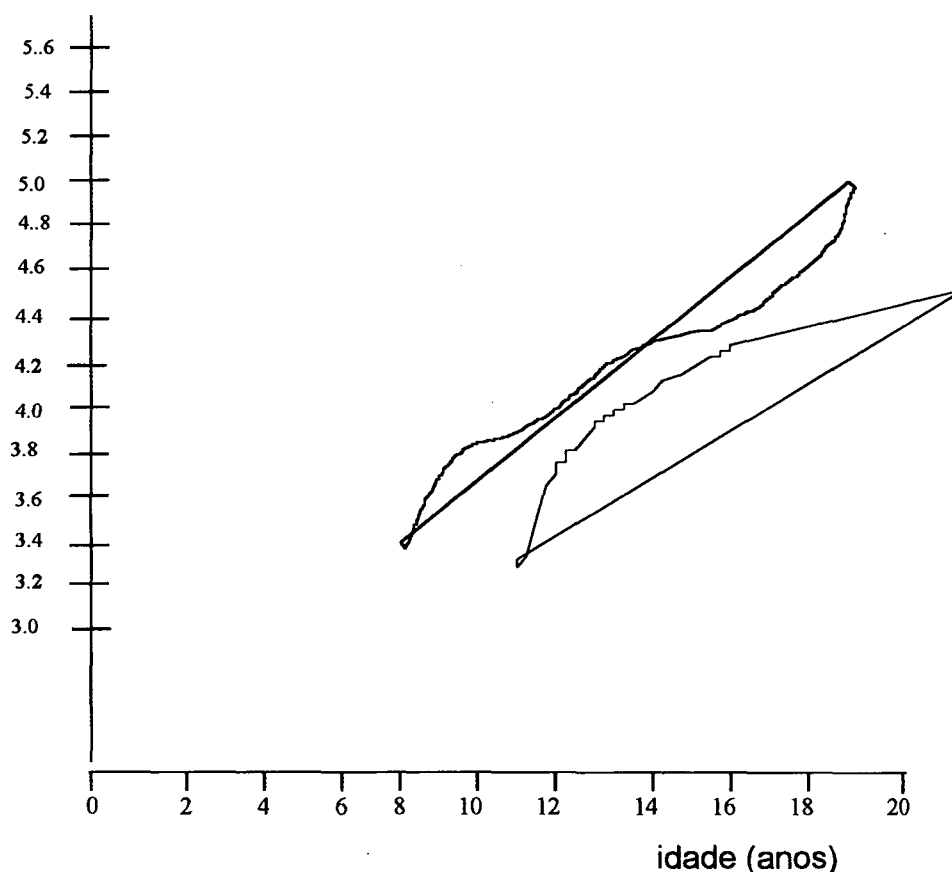


FIGURA 2.6: Frequência Máxima de Movimentos com Pequena Amplitude
Fonte: FARFEL in WEINECK, 1991

WEINECK (1991) descreve que “tanto na primeira infância escolar quanto na infância escolar tardia o treinamento da velocidade deveria abranger o treinamento da velocidade de reação, da capacidade de aceleração e, com especial ênfase, da coordenação rápida, mas não a resistência de velocidade: cargas desse tipo, desencadeiam na criança, devido a sua reduzida capacidade e suportabilidade anaeróbia láctica, as reações menos fisiológicas no organismo, que se pode observar como exigências corporais.”

HOLMANN/HETTINGER in WEINECK (1999) afirma que na adolescência é possível um treinamento ilimitado dos aspectos condicionantes e

coordenativos da velocidade. E que os métodos e conteúdos de treinamento correspondem mais ou menos aos dos adultos, só apresentando diferenças do ponto de vista quantitativo.

2.7 - Educação no Atletismo

Quando enxergamos com clareza que os problemas da educação são sociais e que é a própria sociedade que precisa de mudança e não apenas a educação, já fica bem claro os objetivos da educação.

LANDSLHEERE (1985), afirma que “A democracia avança e volta a questionar-se a estrutura das relações entre as classes sociais que compreendem um novo questionamento de todo o sistema educacional. É necessária uma revisão impiedosa das finalidades do ensino.”

2.7.1 - Conhecimento dos Objetivos

A educação, enquanto processo vivo e dinâmico cresce na qualidade do serviço que presta, na medida em que vive no dia a dia a íntima e indissociável relação técnica/política.

Dentro do processo educacional os objetivos são diversos: Fala-se em objetivos gerais, específicos, mediatos, imediatos, a longo prazo, instrucionais, etc. A nomenclatura não é tão importante. O importante de fato é aprender o que significa um objetivo para a vida do aluno e do professor e também do atleta

Para THOMPSON (1991), o termo “treinar” é freqüentemente utilizado para abranger um vasto leque de atividades que servem geralmente para preparar alguém para alguma atividade. Treinar Atletismo é descrito como uma atuação organizada que visa prestar apoio a um atleta ou grupo de atletas com o fim de os ajudar no seu desenvolvimento e aperfeiçoamento esportivo.

Dessa forma, o auto considera que existem muitas pessoas que colaboram nesta tarefa, como por exemplo: pais, professores, dirigentes e patrocinadores. O treinamento envolve instrução, ensino e preparação física. Porém, o Atletismo educacional não visa somente a ajudar atletas a desenvolver seu potencial físico e melhoria do nível competitivo. Mas também reconhecer, compreender e dar respostas a outras necessidades dos atletas: saúde, emocional, social, etc.

THOMPSON (1991), coloca o conhecimento como a chave para desenvolver uma filosofia de treino. Conhecimento daquilo que pretende atingir, os seus objetivos. Do mesmo modo que é difícil fazer uma viagem sem conhecer o destino, é igualmente pouco provável que atinja os objetivos dentro do atletismo se eles não forem claramente definidos.

Conhecimento dos objetivos que pretende atingir:

- Vitória
- Diversão
- Desenvolvimento do atleta

Segundo o autor no Atletismo atual, a maioria dos técnicos eficientes e experientes consideram que o mais importante é o desenvolvimento do atleta. A ênfase dada ao desenvolvimento do atleta torna mais provável a obtenção

de melhores resultados, maior consistência e mais satisfação para o atleta e para o treinador do que a super valorização da vitória. A competição se torna estimulante e satisfatória de avaliar o desenvolvimento pessoal. Esta filosofia tem sido freqüentemente designada por: "Primeiro o atleta, depois a vitória".

Para THOMPSON (1991), isto significa que:

- O Atletismo é visto como um aspecto da vida e não como a vida na sua totalidade
- Há respeito e reconhecimento pelo técnico e pelo seu trabalho
- O Atleta decide com o técnico a importância dos resultados e empenha-se em atingir as expectativas de ambos
- Existe respeito pelas regras e pelo espírito ético de competição
- Significa sucesso o fato de o atleta atingir o seu próprio potencial
- Há respeito pelos adversários tal como pelos juizes e cronometristas

"Primeiro o atleta, depois a vitória" é uma filosofia fácil de entender, mas difícil de por em prática. Como treinador tem-se que decidir o peso a atribuir ao desenvolvimento do atleta e à vitória. Este princípio deve pois ser seguido, não somente em teoria, mas posto em prática nas decisões tomadas relativamente ao treino.

O estabelecimento correto dos objetivos aumenta a motivação e também ajuda a formar a auto-confiança do atleta.

2.7.2 - Princípios Didáticos Fundamentais do Atletismo

SCHMOLINSKY (1982), a estruturação de um planejamento fundamenta-se em princípios bem definidos que devem ser entendidos na sua unidade lógica, a qual assegura a unidade da educação e da formação ministrados por vídeos, palestras e atividades práticas. Só se pode evitar erros nos programas de treinos quando todos os princípios gerais relacionados abaixo são considerados importantes:

- Princípio da versatilidade específica do Atletismo - Fornecer base de uma futura especialização em determinada prova. Quanto mais larga for esta base, mais elevado será depois o nível do atleta na especialização.
- O princípio da promoção da saúde - A saúde dos atletas e as suas possibilidades de preparação tem de ser verificadas e convenientemente melhoradas, se necessário por um médico desportivo em estreita colaboração com o treinador.
- O princípio da utilidade - Os métodos de treino devem auxiliar os atletas a alcançar objetivos a curto e longo prazo, isto implica o planejamento do ensino da teoria, da tática e das regras competitivas da modalidade em questão.
- O princípio da clara consciência - Papel fundamental para a educação dos atletas num espírito de disciplina consciente, de colaboração ativa, de auto-confiança e de atuação independente.
- Princípio da repetição - O princípio da repetição é particularmente

importante para o desenvolvimento de estereótipos dinâmico-motores. Os movimentos automatizam-se através de um número gradualmente crescente de repetições e, ao mesmo tempo, a força, a velocidade e a resistência melhoram também. É importante que o número de repetições não seja arbitrário, pois que determinadas cargas, aplicadas num certo intervalo de tempo, provoca fadiga geral e efeitos secundários.

- Princípio da Sistematização - Este princípio aplica-se no atletismo, aos aspectos da educação, da base técnica e do aperfeiçoamento das capacidades condicionais e coordenativas: força, velocidade, resistência, mobilidade, agilidade. Os objetivos fixados para a aquisição de novas aptidões só podem ser alcançados se houver sistematização do trabalho.
- Princípio da durabilidade - Estrutura dos treinos que assegure a estabilidade das performances adquiridas, durante um prazo longo e sem perda de qualidade.
- Princípio da gradualidade - A carga total deve ser aumentada pouco a pouco no treino de acordo com a faixa etária.
- Princípio da influência da idade - Conhecimento das diferentes formas anatômicas, fisiológicas e psicológicas das diversas fases etárias e organização dos planos de treinamentos de acordo com esses conhecimentos.

Para SCHMOLINSKY (1982), todos os princípios acima devem ser corretamente aplicados, para evitar erros graves. Erros esses que podem

sujeitar atletas em especial os mais jovens, a sérios danos físicos e psíquicos.

2.7.3 - Incentivo e Talento no Esporte

Talento é uma vocação marcada em uma direção que ultrapassa a média, que ainda não está completamente desenvolvida ROTHIG in WEINECK (1991).

HAHN in WEINECK (1999) afirma que: o talento motor geral expressa-se no fato de que os movimentos são aprendidos de forma mais fácil, segura e rápida, e que há um repertório mais amplo de movimentos.

Sob talento esportivo ROTHING in WEINECK (1999) diz que pode-se entender a disposição, acima da média, de poder trazer altos desempenhos na área esportiva.

O Incentivo ROTHING in WEINECK (1999) define como as "medidas objetivas para o desenvolvimento de habilidades e capacidades específicas para a modalidade esportiva, principalmente em esportistas jovens e talentosos."

Pode-se entender incentivo no esporte como motivação extrínseca para mudanças de performance .

HAHN in WEINECK (1999) distinguiu os seguintes grupos de fatores que exercem influência sobre o talento esportivo:

- 1 - Condições Antropométricas - altura, peso, composição corporal, proporções corporais, posição do centro de gravidade do corpo.

- 2 - Características Físicas - resistência aeróbica e anaeróbica, força estática e dinâmica, velocidade de reação e de ação, mobilidade etc.
- 3 - Condições Tecmotoras - capacidade de equilíbrio, espacial, expressão, musicalidade, e habilidades rítmicas.
- 4 - Capacidade de Aprendizagem - compreensão, capacidade de observar e analisar.
- 5 - Prontidão para o Desempenho - disposição para o esforço, persistência, tolerância à frustração.
- 6 - Capacidades Cognitivas - concentração, inteligência de fogo, criatividade e capacidade tática.
- 7 - Fatores Sociais - integração e cooperação.

WEINECK (1999) afirma que conseqüentemente, o "talento esportivo distingue-se pela posse de diferentes capacidades e habilidades de diferentes âmbitos, que condiciona de forma complexa o desempenho esportivo".

O autor sugere que de todos os requisitos antropométricos, a altura é um dos mais importantes.

2.7.3.1 - Problemas no incentivo ao talento

WEINECK (1999) ressalta que para alcançar um desempenho amplo de âmbito internacional, é necessário uma busca sistemática de talentos na idade infantil e jovem em escolas e é tão importante quanto ao acompanhamento a incentivos dos talentos em clubes e entidades esportivas.

É importante ressaltar que o espaço de tempo médio que é necessário para construir um desempenho esportivo ótimo, equivale a cerca de 6-10 anos.

Para WEINECK (1999) é necessário se dispor de determinado período de treinamento para cada idade de desempenho nas diferentes modalidades esportivas, para alcançar a capacidade de desempenho ideal no momento certo. Para o autor este conceito está estreitamente ligado ao adiantamento do início do treinamento.

Segundo WEINECK (1999) a especialização prematura refere-se a modalidades esportivas que possibilitam desempenhos altos e máximos já muito cedo. ex.: ginástica artística, natação, patinação artística no gelo, entre outras.

O autor afirma que uma especialização prematura possa levar a uma rápida estagnação do desempenho, e a especialização no tempo certo é inevitável no esporte de alto nível.

2.8 - Teoria do Treino

WILKE e MADSEN (1990) afirmam que as ações de aprendizagem e o treinamento dos movimentos desportivos estão relacionados com os processos mentais e afetivos de quem os realiza. Portanto, deve-se incluir a planificação a longo prazo, o treinamento de componentes mentais, afetivos, sensitivos, etc. Para o autor é fundamental uma ênfase no desenvolvimento dos processos intelectuais.

Para SCHMOLINSKY (1982) o treino é um processo educativo global que

tem de ser planejado sistematicamente e deve ser dirigido em conformidade com o quadro geral da educação e instrução. E deste processo se originam exigências de elevação da qualidade dos exercícios, do treino e das competições.

WILKE e MADSEN (1990) sugerem um treinamento organizado, voltado para o desenvolvimento unilateral, podendo conduzir temporariamente a um melhor rendimento de uma especialidade, mas impede uma sistematização, complicando crianças e jovens no caminho para um melhor resultado nas idades da etapa de alto rendimento.

No Atletismo os recordes são estabelecidos para serem ultrapassados. Os recordes renovados são resultados da evolução da condição física. A evolução resulta da melhor compreensão pelos treinadores e atletas do treino e seus efeitos. A teoria do treino procede em torno de todas as informações sobre o Atletismo oriundas de fontes sociais e científicas. Esta informação é utilizada pelo treinador juntamente com os conhecimentos que este possui do atleta, de modo a conceber programa de treino eficaz.

A figura 2.7 mostra os conhecimentos para o desenvolvimento dos programas de treino eficaz para iniciação do Atletismo segundo THOMPSON (1991).

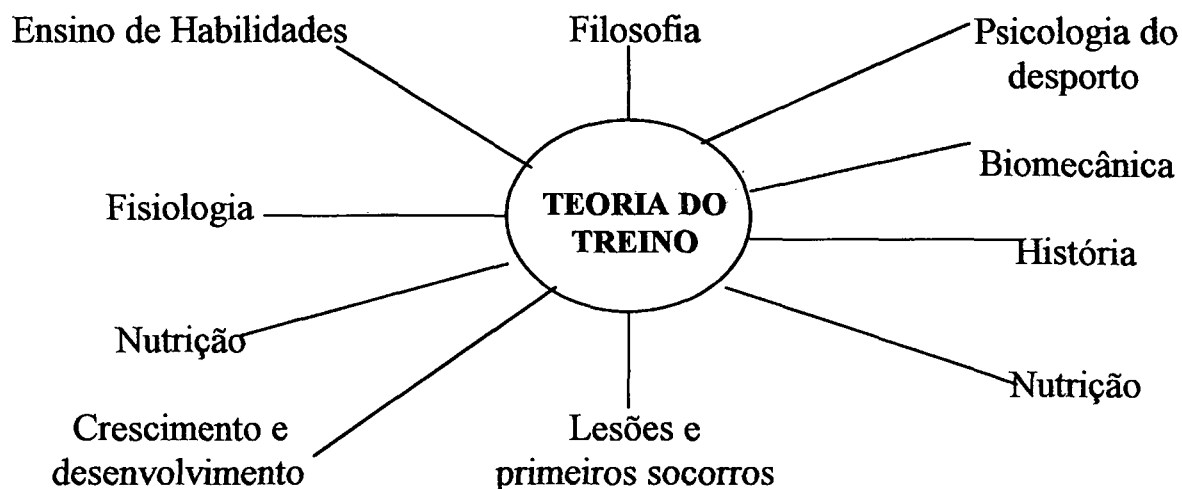


FIGURA 2.7 - Conhecimentos para o Desenvolvimento dos Programas de Treino Eficaz para Iniciação do Atletismo
Fonte: THOMPSON (1991)

2.8.1 - Planejamento do Treino de Atletismo

THOMPSON (1991), diz que uma das responsabilidades mais importantes do treinador é planejar o treino dos atletas. O planejamento é um processo a longo prazo, visto que os atletas de "elite" podem não atingir a sua capacidade máxima de rendimento antes dos 24 anos de idade ou ainda mais adiante.

Para o autor planejamento de longo prazo o treinador deverá, usualmente, determinar os objetivos que o atleta deve alcançar ao longo das várias épocas e dividi-los em diferentes períodos. No caso dos atletas jovens e inexperientes poderá ser necessário estabelecer objetivos com mais freqüência, tornando-os mais próximos uns dos outros. Isto porque os jovens atletas são freqüentemente incapazes de se prepararem para um objetivo que eles próprios considerem muito distante.

O quadro 2.1 abaixo mostra a faixa etária em que acontecem os melhores desempenhos de acordo com cada prova do atletismo.

Quadro 2.1 – Desempenho de Atletas em Função da Faixa Etária

Idade	Desempenho
Treino e competição a nível de "elite"	Competições internacionais a nível de "elite". Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais, Taça do Mundo
24-25 ANOS Treino de alto nível Desenvolvimento para chegar ao nível de "elite"	Competições a nível nacional para seniores. Participação nas competições internacionais.
20-21 ANOS Especialização no treino, Desenvolvimento específico das capacidades físicas e técnicas.	Competições a nível nacional para menores de 20 anos. Participação em algumas competições para seniores.
17-18 ANOS Desenvolvimento do treino geral para disciplinas e grupos específicos. Treino com pesos quando apropriado.	Competições por escalão etário, a nível distrital e nacional.
14 ANOS Treino divertido Desenvolvimento geral.	Ênfase para a competição divertida. Corrida aeróbia, ginástica, habilidades básicas.

Fonte: THOMPSON (1991)

Em qualquer idade o treino deve ser considerado como uma parte do programa de longo prazo. A tabela 2.2. apresenta zonas de idade em diferentes provas do atletismo.

TABELA 2.2 - Zonas de Idade em Diferentes Modalidades e Disciplinas do Atletismo

Modalidade Esportiva	Zona I		Zona II		Zona III	
	Primeiro Sucesso		Desempenho ótimo		Estabilização do desempenho máximo	
Atletismo	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
100 m	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
200 m	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
400 m	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
800 m	23-24	20-21	25-26	22-25	27-28	26-27
1500 m	23-24		25-27		28-29	
5000 m	24-25		26-28		29-30	
10000 m	24-25		26-28		29-30	
Maratona	25-26		27-30		31-35	
110 m com barreiras	22-23	18-20	24-26	21-24	27-28	25-27
400 m com barreiras	22-23		24-26		27-28	
3000 m com barreiras	24-25		26-28		29-30	
20 Km marcha atlética	25-26		27-29		30-32	
50 Km marcha atlética	26-27		28-30		31-35	
salto em altura	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
salto com vara	23-24		25-28		29-30	
salto em distância	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-24
salto triplo	22-23		24-27		28-29	
arremesso de peso	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
lançamento de disco	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
lançamento de dardo	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
lançamento de martelo	24-25		26-30		31-32	
decatlo	23-24		25-26		27-28	
pentatlo		21-22		23-25		26-28

Fonte – WEINECK,1991

2.8.2 - Periodização

DANTAS (1986), define periodização como o planejamento geral e detalhado do tempo disponível, para o treinamento.

Para THOMPSON (1991), o termo “periodização” é utilizado para descrever a divisão do programa de treino num certo número de períodos de tempo, tendo cada um destes períodos objetivos específicos de treino.

Segundo THOMPSON (1991), o principal objetivo de qualquer programa de treino é assegurar que o atleta participe nas competições mais importantes da época encontrando-se num estado de forma física e psicológica tal que lhe permita atingir um rendimento nunca antes conseguido. Atingir os resultados ótimos no momento e no local certo denomina-se “atingir um pico de forma”.

Ainda segundo, THOMPSON (1991), o planeamento para a época que se aproxima deverá ser efetuado antes do seu início. O treinador e o atleta decidem quais serão as competições mais importantes da época, a data e o local da sua realização. A tarefa seguinte tratará de prever e estabelecer as atividades de preparação que serão realizadas para atingir os objetivos. Esta previsão deverá ter início no pico mais importante da época, recuando depois progressivamente até ao início da época. Todos os planos de treino devem ser simples e flexíveis, uma vez que devem poder ser modificados de acordo com os progressos do atleta, assim como com a evolução dos conhecimentos e da experiência do treinador.

O tempo de que o treinador e o atleta dispõem para o treino, tendo em vista uma competição importante, deve ser dividido em períodos específicos. Estes períodos de treino devem ser respeitados, quer o tempo disponível seja um ano inteiro, seis meses, doze semanas ou qualquer outro período. Segundo THOMPSON (1991), existem três períodos principais em qualquer programa de treino, quais sejam:

- **Período de preparação**
- **Período de competição**
- **Período de transição**

- **Período de preparação**

Para SZMUCHROWSKI (1998), o período preparatório é o que assegura o desenvolvimento das capacidades do organismo do atleta e tem como objetivo as tarefas de aperfeiçoamento de vários aspectos específicos do estado de preparação do atleta. Período este subdividido em etapa geral e específica.

TUBINO (1984), o período preparatório compreende a utilização dos meios existentes para aquisição de uma forma física.

Para THOMPSON (1991), o período de preparação é o primeiro e o mais longo. Neste o atleta move-se gradualmente do treino mais geral para o treino mais específico. O objetivo principal deste período é, conforme o nome sugere, preparar o atleta para o período competitivo. O treino geral pode ser pensado como "treino para aumentar a capacidade de treinar" e pode durar até 1/3 do total do plano de preparação, competição e transição. A condição física geral desenvolve-se através do aumento gradual do volume do treino. A condição física geral permitirá ao atleta efetuar mais tarde o treino a um nível mais elevado, mais específico e mais exigente sem que ocorram lesões. O volume não deve aumentar em linha reta, mas por degraus ou fases, para possibilitar tempo suficiente de recuperação e super-compensação.

THOMPSON (1991), coloca o período de preparação, quando se realiza o treino geral é o melhor momento para introduzir novas habilidades ou modificar

técnicas existentes. O treino técnico deverá sempre ser executado quando o atleta não está fatigado e por isso deverá ser introduzido, em qualquer sessão, antes do treino geral.

Segundo THOMPSON (1991), à preparação geral vem a preparação específica. Este é o momento em que o treino aumenta tanto em termos de volume como de intensidade. Para o corredor, a quilometragem atingirá os seus níveis mais elevados. O treino torna-se mais específico para a prova para a qual o atleta treinou, dando-se mais realce aos sistemas de energia utilizadas nesta disciplina.

- **Período de competição**

SZMUCHROWSKI (1998), neste período devemos compor a estrutura do treino, voltado diretamente para a realização das atividades específicas do esporte e criar condições para a manutenção da forma.

Segundo TUBINO (1984), o período de competição se caracteriza por procedimentos no sentido de manter a forma alcançada.

No período de competição o volume de treino é gradualmente reduzido e a intensidade aumentada. Podem ser levantados pesos mais elevados, mas com menos frequência. A velocidade das corridas específicas deverá ser mais elevada com tempos de recuperação mais longos. O treino neste período é mais próximo das características da competição. As cargas de treino devem ser suficientemente elevadas para manter a condição física do atleta e suficientemente leves para manter o atleta motivado e com elevados níveis de energia para a competição. A forma atlética refere-se ao modo como está

preparado para a prova escolhida. A forma atlética estará no seu ponto mais elevado na última parte do período da competição.

- **Período de transição**

SZMUCHROWSKI (1998), este período contribui para a recuperação completa ou parcial da adaptação do organismo do desportista e serve de elo de ligação entre os vários macrociclos de preparação.

Segundo THOMPSON (1991), o período de transição surge no fim da época e pode considerar-se como período de “descanso ativo”. O objetivo do período de transição é oferecer ao atleta uma oportunidade para se recuperar mental e fisicamente da carga de treino da época que terminou. Os atletas devem ser encorajados a praticar diferentes tipos de atividades de volume e intensidade reduzidas, longe do ambiente normal de treino. A atividade deve proporcionar uma mudança da rotina diária habitual, permitindo ao atleta voltar ao Atletismo, descansado e motivado para retomar o treino para a época seguinte. O período de transição deverá ser também um período de tempo útil tanto para o atleta como para o treinador, para avaliação daquilo que foi conseguido e para elaborar planos para o futuro.

2.8.3 - Volume e Intensidade

Em relação do volume, THOMPSON (1991), refere-se à quantidade de treino. É o total de todas as repetições, metros corridos, ou quilogramas “levantados” no treino com pesos. O treino de resistência é o total de

quilômetros percorridos durante o treinó de corrida. Nos saltos e lançamentos é o número total de saltos e lançamentos efetuados.

A intensidade para o autor representa a qualidade do treino. No treino de velocidade pode ser o tempo utilizado para percorrer uma determinada distância. Na corrida de resistência pode usar-se como referência os batimentos cardíacos atingidos durante a corrida. Se o melhor que um atleta consegue atingir numa determinada distância, altura ou carga é considerado 100%, a intensidade do treino será encontrada a partir da percentagem do seu melhor resultado.

A tabela 2.3 mostra a escala de intensidade relativa ao melhor nível do atleta.

TABELA 2.3 – Escala de Intensidade Relativa ao Melhor Nível

<i>Intensidade</i>	<i>% do melhor nível do atleta</i>
Máxima	95-100
Sub-máxima	85-94
Elevada	75-84
Média	65-74
Leve	50-64
Reduzida	30-49

THOMPSON (1991).

A carga de treino para THOMPSON (1991) é uma combinação entre volume e intensidade. Através do programa de treino verifica-se um aumento progressivo da carga. Este aumento da carga processa-se inicialmente através

do aumento do volume de treino e só posteriormente através do aumento da intensidade.

2.9 - A Prática do Planejamento

THOMPSON (1991), dividir o programa de treino em períodos distintos permite que o treinador referencie os momentos em que o volume e intensidade devem ser treinados. O treinador também necessita saber que tipos de treino deve efetuar para uma disciplina específica. Uma vez que cada disciplina tem as suas próprias exigências relativamente à força, velocidade, flexibilidade e coordenação, o treino específico deverá conter também esta diferenciação.

2.9.1 - Modificações

Anteriormente THOMPSON (1991), menciona a necessidade dos programas de treino serem flexíveis. Na prática, diariamente, surgirão acontecimentos que alterarão a situação do atleta. Estes podem ser lesões, doenças, ou simplesmente um tempo de recuperação maior do que previsto, após a carga de treino. Pode acontecer também que o atleta progrida mais do que o esperado; a pista pode não estar disponível ou o estado do tempo não permitir que as sessões programadas se realizem. Sejam quais forem as alterações, o treinador deve tê-las em conta adaptando-as às novas situações. Os treinadores mais eficazes não aqueles que não só planejam, como sabem

quando e o que modificar nos seus planos.

2.9.2 - Planejamento da Sessão e do Treino Semanal

Segundo THOMPSON (1991), é possível planejar o treino porque os atletas se adaptam às cargas de treino de acordo com as leis da sobrecarga, reversibilidade e especificidade. O tempo disponível para preparar um atleta para competições importantes variará muito, podendo ser de alguns meses até um ano. Dividindo este tempo em períodos, o treinador pode programar a progressividade do treino.

Para THOMPSON (1991), o treino progride através de ciclos de atividades e ao menor deles é dado nome de "microciclo". O microciclo tem geralmente a duração de sete dias. O número de sessões de treino contidas num microciclo dependerá da idade do atleta, da sua experiência, da sua condição física, da sua capacidade de trabalho e da posição do microciclo relativamente aos três períodos que constituem o programa anual de treino.

2.9.2.1 - O treino semanal

Segundo THOMPSON (1991), a relação de treino é a relação entre a carga de treino e a recuperação. A recuperação pode constar de um descanso total, mas mais freqüentemente é um treino com cargas mais leves ou mais fáceis.

A carga de treino varia através do aumento ou redução do volume, ou da intensidade do treino ou através da sua combinação nas sessões de treino. Os jovens atletas podem começar um treino mais estruturado aos 13 ou 14 anos

quando for possível realizar 2 a 4 sessões semanais. A carga elevada no período da competição representa uma competição.

Segundo o autor, a medida que aumenta a maturação e a experiência, os atletas tornam-se mais aptos para suportar cargas de treino mais elevadas. Os atletas desenvolvem-se gradualmente ao longo dos anos, até estarem aptos para realizar sessões de treino durante 6-7 dias por semana, com a possibilidade de efetuarem mais de uma sessão de treino diário. Porém, os princípios de base deverão continuar a ser observados.

2.9.2.2 - Programação da sessão de treino

Segundo THOMPSON (1991), a sessão de treino é a unidade básica de construção do treino. É na sessão que se aprendem as habilidades técnicas, se adquire condição física e se desenvolve a confiança. No atletismo a sessão de treino costuma conter várias unidades de atividades entre o aquecimento no início e o retorno à calma no final. Para decidir que unidades de trabalho devem ser incluídas numa determinada sessão, o treinador deve seguir as seguintes etapas de programação:

a - Estabelecer os objetivos gerais

Determinar como esta sessão se integra no microciclo e no período de treino.

b - Estabelecer objetivos específicos

Determinar quais as habilidades, as capacidades motoras ou sistemas energéticos que devem ser desenvolvidos.

c - Incorporar os princípios para a concepção de sessões de treino eficazes.

A estrutura de um treinamento fundamenta-se nos princípios bem definidos.

d - Conceber a sessão de treino

Decidir quais as atividades e em que ordem devem ser efetuadas para atingir os objetivos.

A terceira fase do processo de programação consta de combinação das várias unidades dentro da sessão. Quando projeta-se as sessões de treino deve-se ter em consideração alguns dos princípios apresentados no quadro

2.2.

QUADRO 2.2 - Princípios para a Concepção de Sessões de Treino Eficaz

Manter o atleta em atividade	O atleta deve ser ativo quando observa em vez de ser um espectador ou ouvinte passivo.
Dar instruções e estabelecer objetivos que sejam claros e concisos	A aprendizagem melhora quando o atleta sabe o que esperam dele. Demonstrações, filmes e gravuras ajudam a melhorar a eficácia do ensino.
Registrar os progressos	Os principiantes executam melhor as tarefas quando são informados dos seus progressos. A execução dos exercícios deve ser medida, servindo para o atleta e o treinador avaliarem os progressos.
Fazer comentários realçando os aspectos positivos	Dar mais importância ao que o atleta faz bem, recompensando-o por isso.
Proporcionar variedade no treino	Manter o interesse do atleta variando as atividades. Prevenir o aborrecimento e a monotonia utilizando períodos curtos para dar explicações.
Dar importância aos aspetos agradáveis da atividade	As sessões de treino devem ser divertidas e agradáveis.
Criar progressões	A aprendizagem melhora se o ensino partir do: - Conhecido para o desconhecido - Simples para o complexo - Geral para o específico
Programar o uso do maior número possível de recursos	Assegure-se que todos os recursos ao seu dispor são utilizados. Se não dispõe do equipamento adequado, considere a hipótese de improvisar a partir do material que tiver.
Ter presente as diferenças existentes entre os indivíduos	Tenha presente as diferentes capacidades de aprendizagem, assim como as diferentes formas de aprender. Tenha também em consideração as diferentes capacidades de trabalho.

THOMPSON (1991).

3 - DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO DO MODELO PROPOSTO

3.1 - Considerações Iniciais

A proposta deste estudo é, baseando-se na literatura e experiência de vários anos como atleta e técnica, desenvolvendo um modelo teórico, enfatizando os principais motivos do abandono do Atletismo, de atletas de ambos os sexos, após a categoria infanto-Juvenil e Juvenil do Estado de Minas Gerais.

Diagnosticar os fatores do abandono é importantíssimo diante da atual expectativa em que encontra o Atletismo mineiro.

3.2 - Amostra

Este estudo foi realizado com 40 atletas que praticaram atletismo entre 1979 e 1990 por um período de pelo menos dois anos antes de abandoná-lo, em seis clubes filiados à Federação Mineira de Atletismo (F.M.A).

Estes atletas foram escolhidos pelos resultados obtidos a nível estadual, nacional e internacional.

3.3 - Instrumento

O questionário foi elaborado de acordo com o fenômeno de drop-out, caracterizando os motivos que levaram estes atletas a abandonarem o atletismo, neste período e após a categoria infante e juvenil.

O questionário foi desenvolvido baseando-se no modelo drop-out (SAMULSKI, 1995).

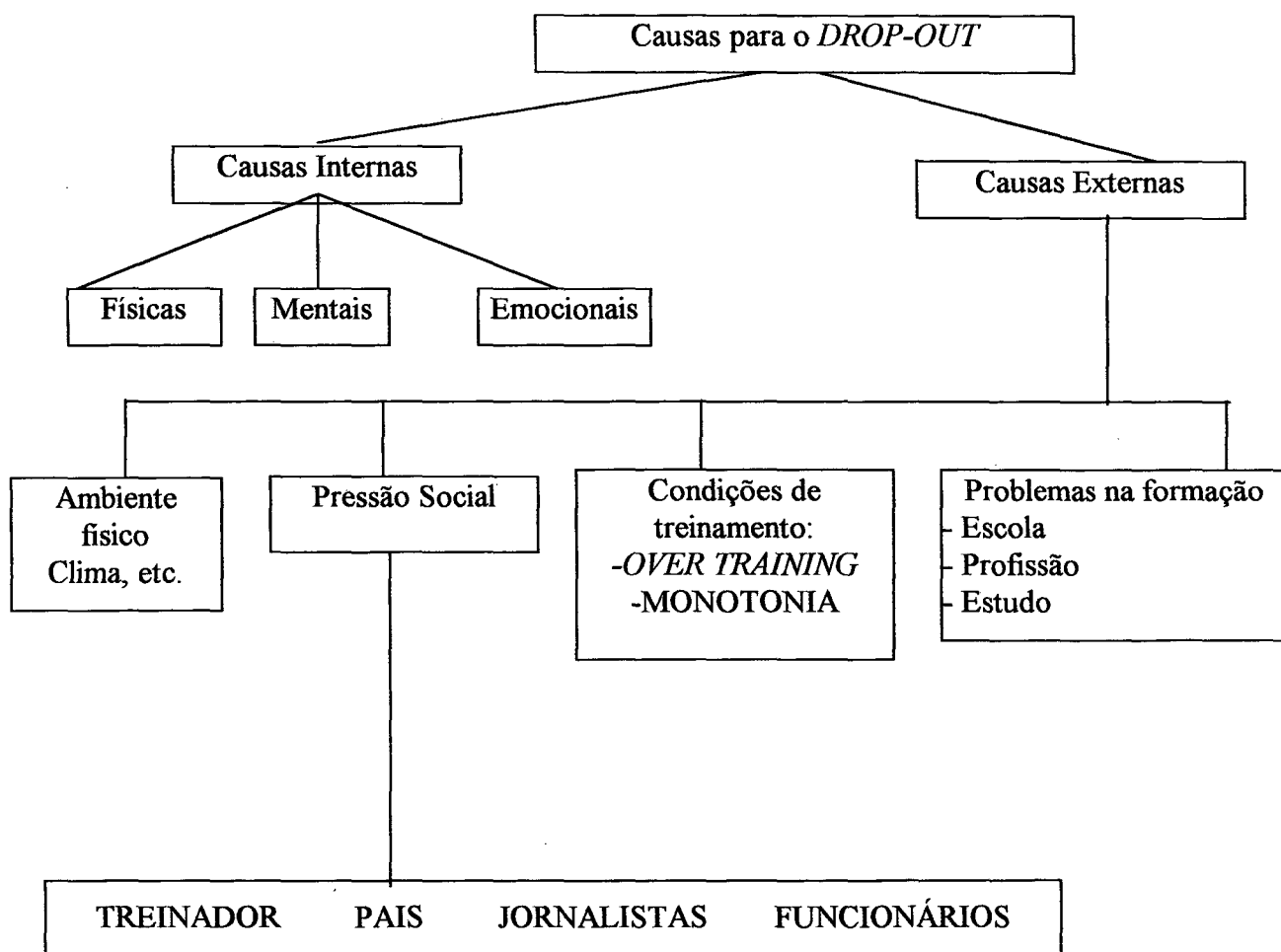


FIGURA 3.1 - Modelo das Causas Principais para o Drop-Out no Esporte de Alto Rendimento

Fonte: SAMULSKI, 1995

3.4 - Modelo Desenvolvido

Questionário elaborado para aplicar em ex-atletas para busca de respostas dos fatores que levam os jovens ao abandono do Esporte: o caso de Minas Gerais.

MODELO DE QUESTIONÁRIO APLICADO

Questionário n.º 01

Nome : _____

1 - Idade (data de nascimento): ____ / ____ / ____ Sexo: _____

2 - Profissão: _____

3 - Grau de instrução: _____

4 - Em que clube iniciou atletismo?: _____

5 - Motivo que levou a praticar o atletismo:

6 - Idade que iniciou nas competições: _____

7 - Idade em que abandonou o atletismo: _____

8 - Número de vezes que treinava semanalmente:

- 3 a 4 vezes - 6 a 7 vezes
 - 5 a 6 vezes - acima de 8 vezes

9 - Como se sentia em relação ao número de vezes que treinava semanalmente?

- Insatisfeito - Satisfeito
 - Pouco satisfeito - Muito satisfeito

10 - Você gostava de treinar?

- Sim
 - Não

11 - Você gostava de competir?

- Sim
 - Não

12 - Como se sentia durante as competições:

- Motivado - Muito motivado
 - Desmotivado - Pouco motivado

13 - Como se sentia com um bom resultado:

- Insatisfeito - Satisfeito
 - Pouco satisfeito - Muito satisfeito

14 - Como se sentia com um mau resultado:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> - Insatisfeito | <input type="checkbox"/> - Satisfeito |
| <input type="checkbox"/> - Pouco satisfeito | <input type="checkbox"/> - Muito satisfeito |

15 - Como você percebia a reação do seu técnico diante de um mau resultado.

- Insatisfeito - silêncio
 - Pouco satisfeito - gesto - fala
 - Satisfeito - alegre
 - Muito satisfeito - eufórico

16 - Como você percebia a reação de seu técnico diante de um bom resultado.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> - Insatisfeito | <input type="checkbox"/> - Satisfeito |
| <input type="checkbox"/> - Pouco satisfeito | <input type="checkbox"/> - Muito satisfeito |

17 - Qual era a relação de sua família com um bom resultado:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> - Insatisfeito | <input type="checkbox"/> - Satisfeito |
| <input type="checkbox"/> - Pouco satisfeito | <input type="checkbox"/> - Muito satisfeito |

18 - Qual a relação de sua família com um mau resultado:

- Totalmente insatisfeito
 - Insatisfeito
 - Indiferente
 - Satisfeito
 - Muito satisfeito

19 - Qual foi o seu melhor resultado competindo por clube de Minas Gerais?

Estadual - classificação -

Data: _____

Brasileiro - classificação -

Data: _____

Sul Americano - classificação -

Data : _____

20 - Você incentivaria seus filhos à prática do atletismo? Por quê?

**Assinale para cada opção o grau ou intensidade do motivo
que contribuiu para você abandonar o Atletismo**

Questionário n.º 02

	Não contribuiu em nada 0 ()	Contribuiu um pouco 1 ()	Contribuiu muito 2 ()	Foi fator decisivo 3 ()
1- Falta de motivação	()	()	()	()
2- Falta de apoio da família	()	()	()	()
3- Falta de apoio do clube	()	()	()	()
4- O estresse da competição	()	()	()	()
5- Pressão dos pais para obtenção bons resultados	()	()	()	()
6- Pressão do técnico para obter bons resultados	()	()	()	()
7- Insucessos repetidos	()	()	()	()
8- Cansaço físico	()	()	()	()
9- Monotonia dos treinamentos	()	()	()	()
10- Falta lugar adequado para as competições (pista sintética)	()	()	()	()
11- Falta de apoio da imprensa	()	()	()	()
12- Falta de patrocínio	()	()	()	()
13- Necessidade de trabalhar	()	()	()	()
14- Interferência nos estudos	()	()	()	()
15- Falta de tempo para diversão	()	()	()	()
16- Obrigatoriedade de treinar todos os dias	()	()	()	()
17- Contusão séria	()	()	()	()
18- Dificuldade de relacionamento com o técnico	()	()	()	()
19- Mudança de técnico	()	()	()	()
20- Dificuldade de relacionamento com os colegas	()	()	()	()
21- Vontade de fazer outra atividade (música, dança, etc.)	()	()	()	()
22- Dificuldade de obter melhoria nos resultados, após certo período	()	()	()	()
23- Reconhecimento da falta de talento e/ou aptidão	()	()	()	()
24- Falta de competição	()	()	()	()
25- Influência de amigos que não faziam atletismo	()	()	()	()

3.5 - Procedimentos

A dificuldade em coletar dados foi grande, porque a maioria das pessoas (técnicos) que trabalhavam com o atletismo naquela época também abandonaram, e alguns clubes erradicaram o esporte. Contou-se com a ajuda de amigos para identificar e localizar estes ex-atletas.

Os questionários foram entregues em mãos e respondidos na presença do entrevistador, esclarecendo as dúvidas que foram surgindo no decorrer da aplicação. Alguns atletas se identificaram pelo nome.

4 - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 - Considerações Iniciais

Os dados serão apresentados quantitativamente e de acordo com as variáveis: sexo, escolaridade, profissão e área de atuação.

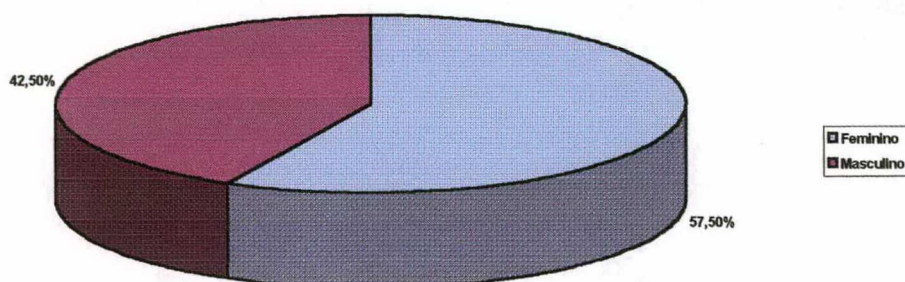
Os resultados estudados serão mostrados, de maneira geral e de forma particular os fatores que se destacaram para que o atleta viesse a abandonar o atletismo

4.2 - Resultados e Discussão

Foram aplicados 40 questionários no total, conforme apresentados e discutidos a seguir.

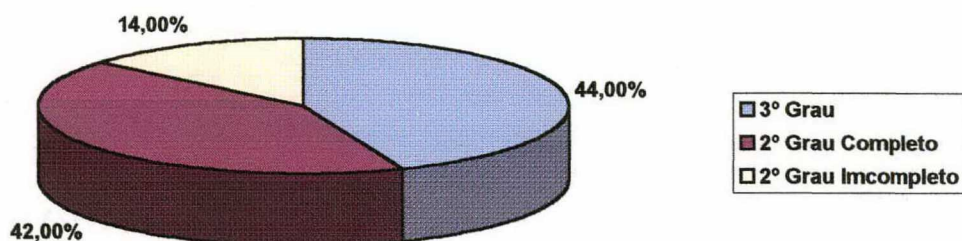
4.2.1 - Resumo das Variáveis Descritas no Questionário

GRÁFICO I - Sexo



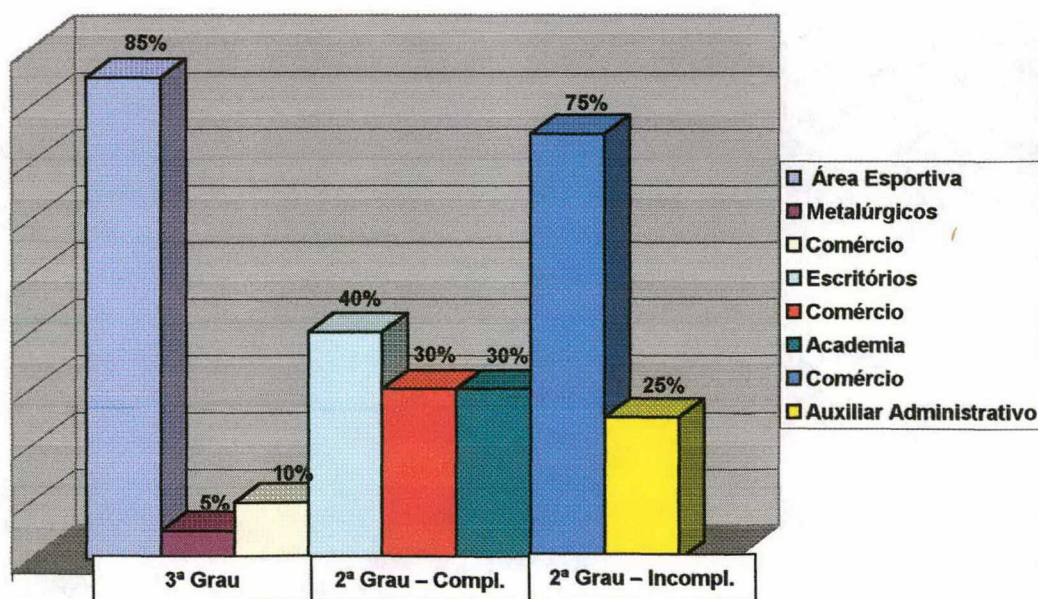
Entre os entrevistados 57,5% são do sexo feminino e 42,5% do sexo masculino.

GRÁFICO II – Escolaridade



- 44% dos entrevistados possuem 3º grau completo, sendo que 33% destes com pós-graduação.
- 42% dos entrevistados possuem 2º grau completo.
- 14% dos entrevistados com o 2º grau incompleto.

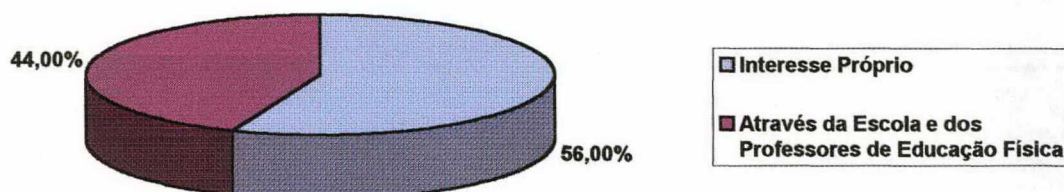
GRÁFICO III - Profissão - Área de atuação –



Dos entrevistados com nível superior 85% trabalham na área esportiva, 5% são metalúrgicos e 10% no comércio.

Já entre os entrevistados com 2º grau completo tem-se que 40% trabalham em escritórios, 30% no comércio, 30% trabalham em academia. Dos entrevistados com 2º grau incompleto, 75% no comércio e 25% auxiliar administrativo.

GRÁFICO IV - Motivos que os levou a prática do atletismo



- 56% por interesse próprio; como por exemplo:
 - “Melhorar a auto-estima.”
 - “Era um esporte muito atrativo, bonito e competitivo”.
 - “Porque queria conhecer o mundo através do esporte”.
- 44% através da escola e dos professores de educação física.

GRÁFICO V - Idade que iniciou nas competições

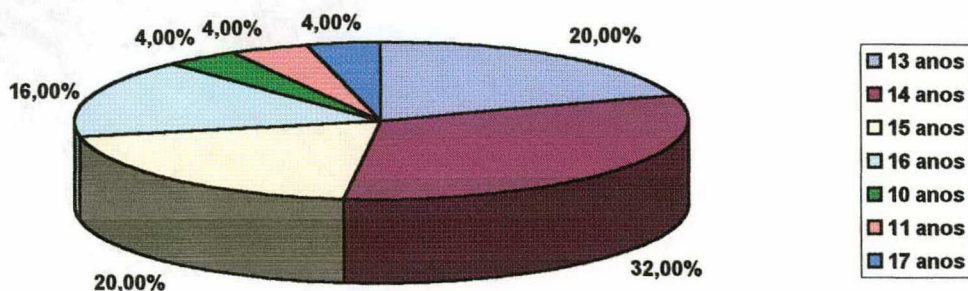


GRÁFICO VI - Idade em que abandonou o atletismo

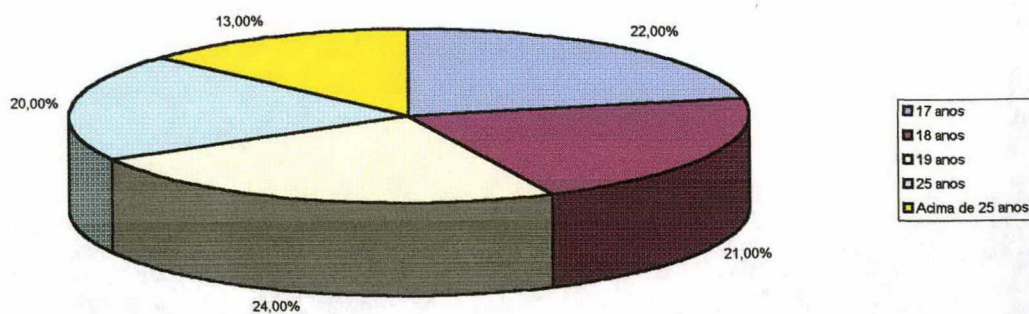
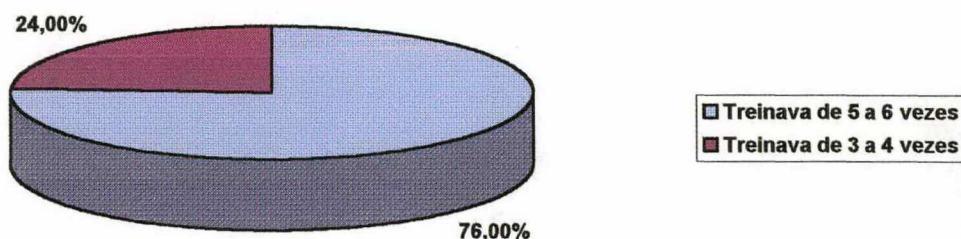


GRÁFICO VII - Número de vezes que treinava semanalmente:

- Como se sentia em relação ao número de vezes que treinava semanalmente?

- 100% - Satisfeito

- Você gostava de treinar?

- 100% - Sim

- Você gostava de competir?

- 100% - Sim

- Como se sentia durante as competições:

- 100% - Motivado

- Como se sentia com um bom resultado:

- 60% - Muito Satisfeito
- 40% - Satisfeito

- Como se sentia com um mau resultado:

- 54% - Insatisfeito
- 26% - Pouco Satisfeito
- 20% - Satisfeito

- Como você percebia a reação do seu técnico diante de um mau resultado.

- 55% - Insatisfeito
- 45% - Pouco Satisfeito

- Como você percebia a reação de seu técnico diante de um bom resultado.

- 100% - Satisfeito

- Qual era a relação de sua família com um bom resultado:

- 65% - Satisfeito
- 35% - Insatisfeito

- Qual a relação de sua família com um mau resultado:

- 65% - Insatisfeito
- 35% - Indiferente

- Qual foi o seu melhor resultado competindo por clube de Minas Gerais?

- Estadual: 100% - Título
- Brasileiro : 55% - Classificação de 1º, 2º e 3º lugar
- Sul Americano: 24% - Classificação entre 1º, 2º e 3º lugar

- Você incentivaria seus filhos à prática do atletismo? Por quê?

- 80% - SIM, Melhorias das capacidades físicas, socialização, etc.
- 20% - NÃO, o retorno é insatisfatório

4.3 - Análise dos Principais Motivos que Levaram os Jovens ao

Abandono do Esporte

A seguir serão analisados os motivos do abandono de atletas jovens do Atletismo mineiro no período de 1878 a 1990 bem como o grau de intensidade que cada motivo contribuiu.

Os quadros 4.1, mostra de maneira geral e forma particular os motivos que se destacaram para que o atleta viesse a abandonar o atletismo e os gráficos de VIII a XI mostra o grau de intensidade de abandono do atletismo.

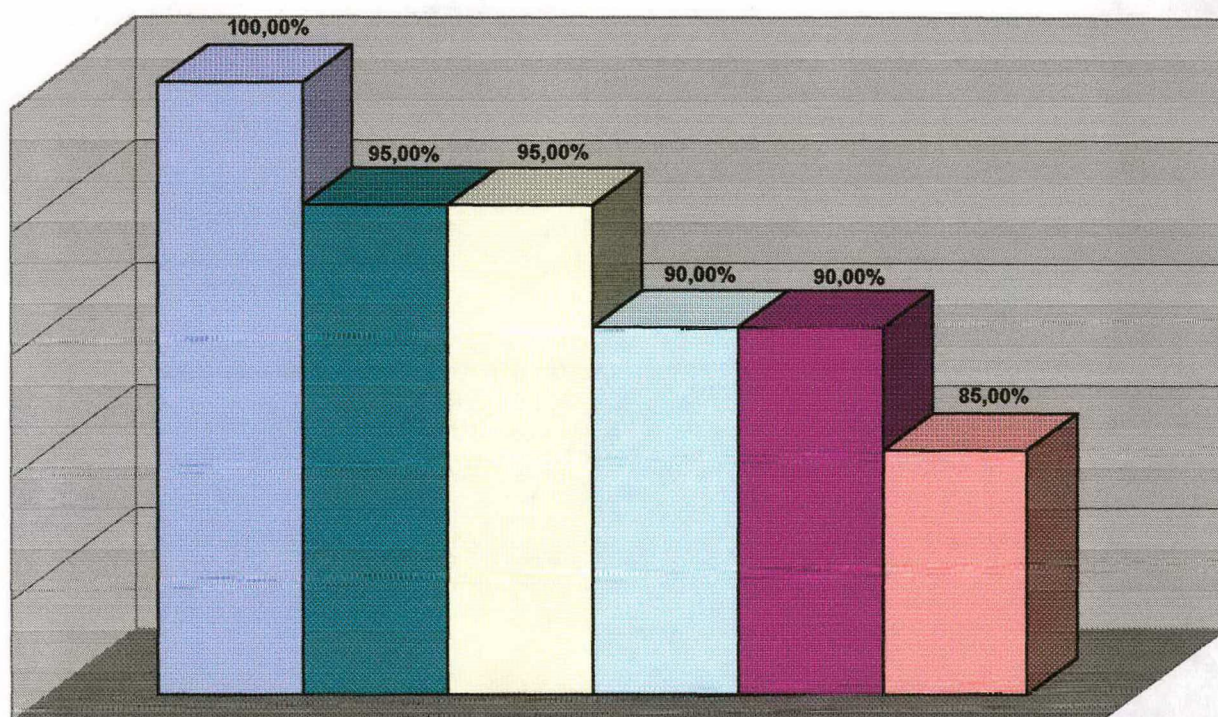
QUADRO 4.1 – Motivos de Contribuição para o Abandono do Atletismo.

Motivos	Não contribui em nada		Contribui um pouco		Contribui muito		Foi fator decisivo	
	n.º respostas	percentual	n.º respostas	percentual	n. respostas	percentagem	n. respostas	percentagem
1- Falta de motivação	20	50,0%	8	20,0%	3	7,5%	9	22,5%
2- Falta de apoio da família	19	47,5%	10	25,0%	3	7,5%	8	20,0%
3- Falta de apoio do clube	3	7,5%	8	20,0%	12	30,0%	17	42,5%
4- O estresse da competição	36	90,0%	2	5,0%	0	0,0%	2	5,0%
5- Pressão dos pais para obtenção bons resultados	38	95,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%
6- Pressão do técnico para obter bons resultados	31	77,5%	9	22,5%	0	0,0%	0	0,0%
7- Insucessos repetidos	25	62,5%	10	25,0%	5	12,5%	0	0,0%
8- Cansaço físico	22	55,0%	16	40,0%	3	7,5%	0	0,0%
9- Monotonia dos treinamentos	33	82,5%	4	10,0%	3	7,5%	0	0,0%
10- Falta lugar adequado para as competições (pista sintética)	18	45,0%	10	25,0%	10	25,0%	2	5,0%
11- Falta de apoio da imprensa	10	25,0%	8	10,0%	10	25,0%	12	30,0%
12- Falta de patrocínio	1	2,5%	4	10,0%	10	25,0%	23	57,5%
13- Necessidade de trabalhar	1	2,5%	4	10,0%	11	27,5%	24	60,0%
14- Interferência nos estudos	24	60,0%	4	10,0%	8	20,0%	4	10,0%

Continuação do QUADRO 4.1

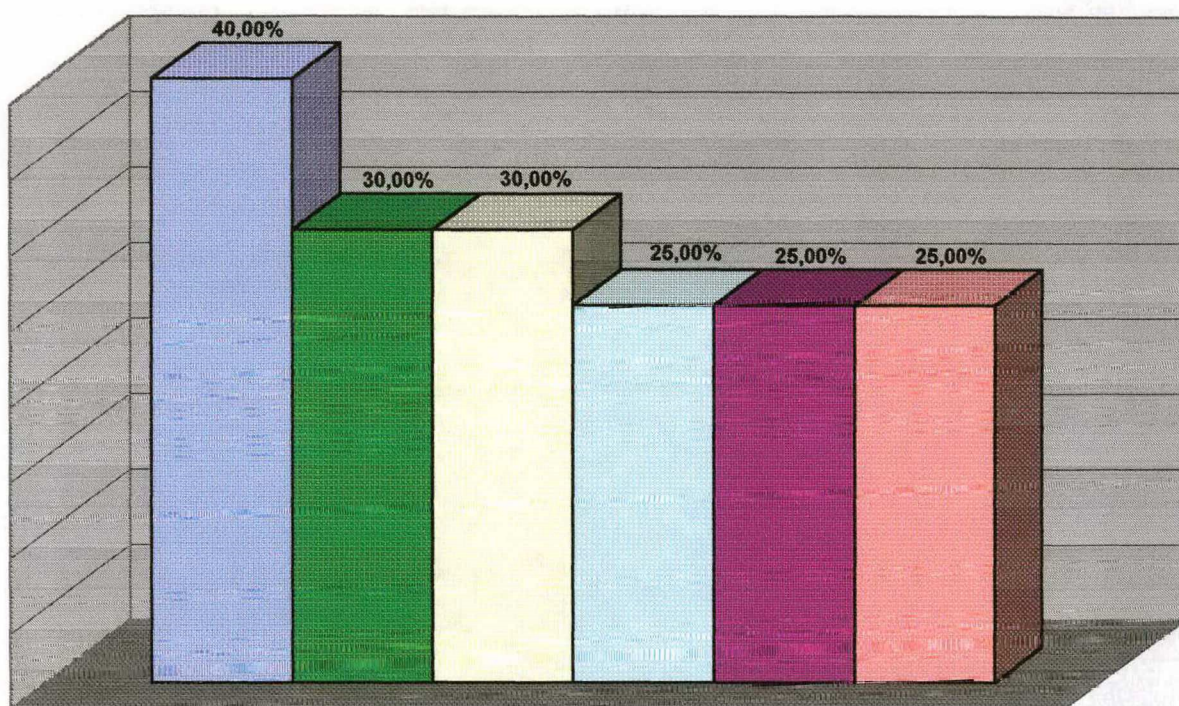
Motivos	Não contribui em nada		Contribui um pouco		Contribui muito		Foi fator decisivo	
	n.º respostas	percentual	n.º respostas	percentual	n. respostas	percentagem	n. respostas	percentagem
15- Falta de tempo para diversão	36	90,0%	4	10,0%	0	0,0%	0	0,0%
16-Obrigatoriedade de treinar todos os dias	34	85,0%	6	15,0%	0	0,0%	0	0,0%
17-Contusão séria	26	65,0%	4	10,0%	4	10,0%	6	15,0%
18- Dificuldade de relacionamento com o técnico	32	80,0%	4	10,0%	2	5,0%	2	5,0%
19- Mudança de técnico	32	80,0%	2	5,0%	2	5,0%	4	10,0%
20- Dificuldade de relacionamento com os colegas	40	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
21- Vontade de fazer outra atividade (música, dança, etc)	34	85,0%	4	10,0%	0	0,0%	2	5,0%
22- Dificuldade de obter melhoria nos resultados, após certo período	20	50,0%	12	30,0%	6	15,0%	2	5,0%
23- Reconhecimento da falta de talento e/ou aptidão	26	65,0%	10	25,0%	4	10,0%	0	0,0%
24- Falta de competição	22	55,0%	12	30,0%	4	10,0%	2	5,0%
25- Influência de amigos que não faziam atletismo	38	95,0%	2	5,0%	0	0,0%	0	0,0%

GRÁFICO VIII – Motivos que não Contribuiu em Nada Para o Abandono do Atletismo



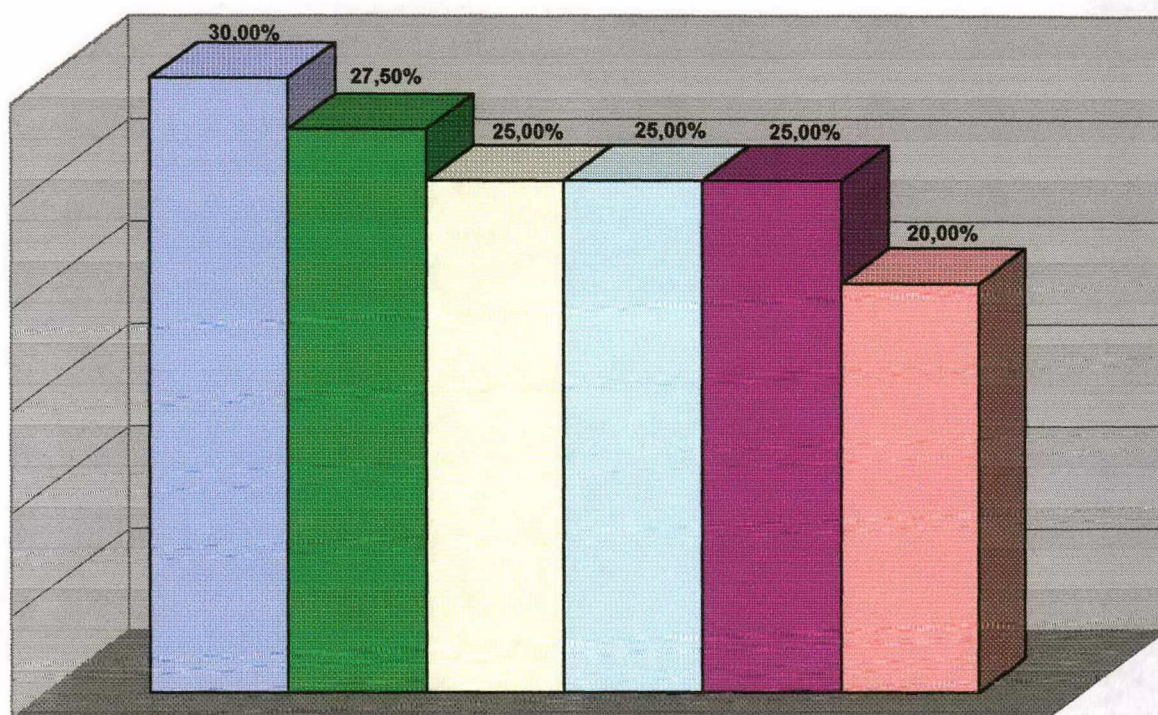
- Dificuldade de relacionamento com os colegas
- Pressão dos pais para obtenção bons resultados
- Influência de amigos que não faziam atletismo
- Falta de tempo para diversão
- O estresse da competição
- Vontade de fazer outra atividade (música, dança, etc)

GRÁFICO IX – Motivos que Contribuíram um Pouco Para o Abandono do Atletismo



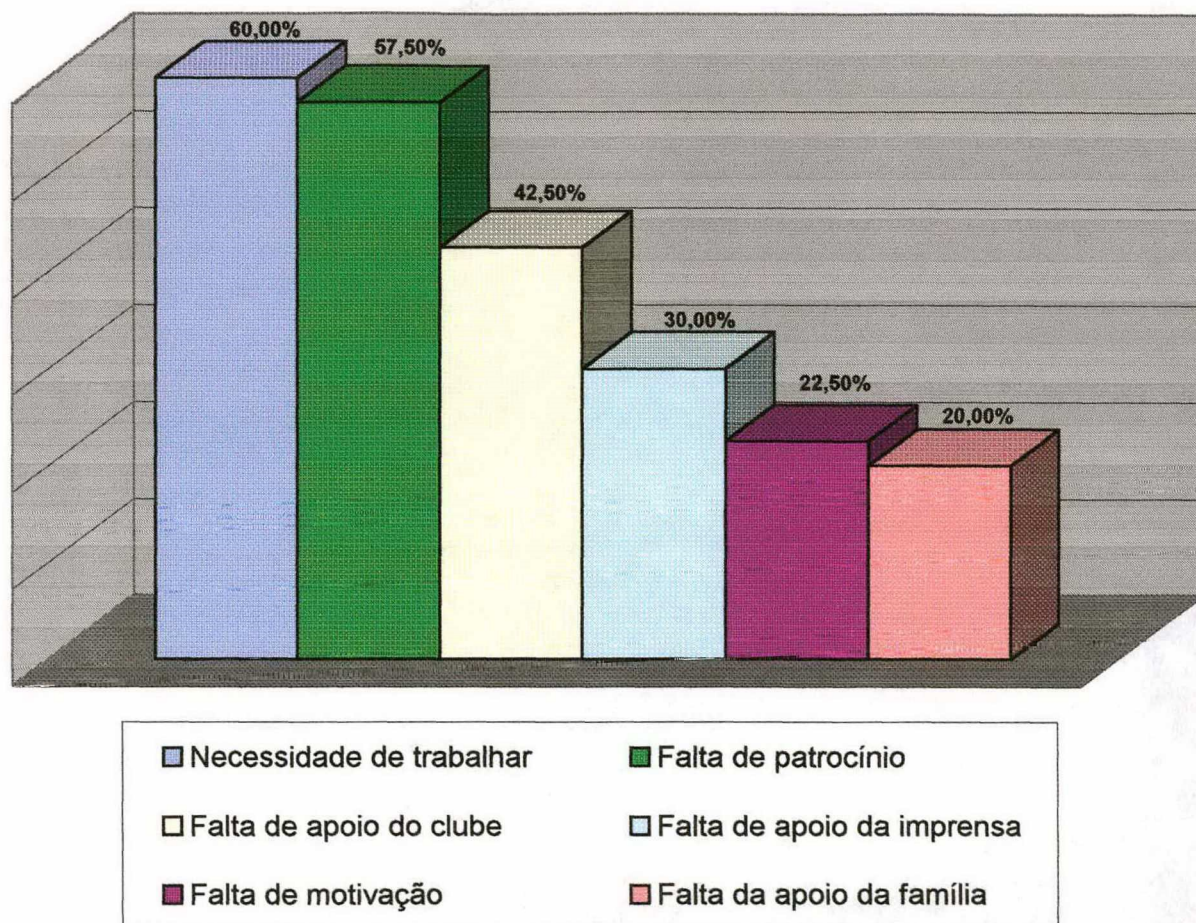
- Cansaço físico
- Falta de competição
- Dificuldade de obter melhoria nos resultados, após certo período
- Insucessos repetidos
- Necessidade de trabalhar
- Falta de apoio da família

GRÁFICO X – Motivos que Contribuíram Muito Para o Abandono do Atletismo



- Falta de apoio do clube
- Necessidade de trabalhar
- Falta lugar adequado para as competições (pista sintética)
- Falta de apoio da imprensa
- Falta de patrocínio
- Interferência nos estudos

GRÁFICO XI – Motivos que Foram Fatores Decisivos Para o Abandono do Atletismo



Observou-se através da análise descritiva, do quadro 4.1, dos gráficos e da entrevista que: a maioria dos atletas, 56% iniciaram no atletismo por interesse próprio e 44% por intermédio da escola e dos professores de educação física.

Isso nos leva a considerar que a prática e divulgação do atletismo mineiro

naquela época era muito satisfatório tanto nas escolas quanto nos clubes.

O atletismo mineiro precisa de uma mudança nos programas de competição e incentivo para jovens, priorizando e despertando na criança e adolescente o interesse, a motivação e prazer durante a prática.

A falta de apoio do clube seguida da falta de apoio da família, falta de patrocínio e necessidade de trabalhar foram fatores decisivos para o abandono do atletismo.

Pode-se dizer também que nesse período os clubes iniciavam os jovens no atletismo, se esses jovens conseguissem resultados expressivos a nível nacional e sul-americano, o clube a partir daí não tem um programa sistemático para manter esses jovens no atletismo, se o atleta não abandona por necessidade de trabalho, o clube, acaba perdendo esses atletas para clubes do Rio de Janeiro e São Paulo. Se os atletas chegam a categoria adulta sem resultados expressivos, acabam passando despercebidos pelos clubes.

Diante da falta de apoio do clube vem a falta de informação da família que são em sua maioria de classe social baixa. A pressão da família e a necessidade de trabalho são mais uma etapa desse processo; porque o patrocínio nunca chegou para esses atletas; levando-os a falta de motivação. A seguir o relato de uma recordista mineira, campeã brasileira e sul-americana, categoria infante:

"De que me adianta ser campeã? Onde estão os incentivadores do esporte, o apoio do clube, da prefeitura, da secretaria de esportes? Um atleta de nível não se faz só com boa vontade e perseverança. Digo isso por mim e meus colegas que de uma maneira ou outra, quando entraram na categoria adulto e que

poderiam dar resultados muito melhores tiveram que deixar o atletismo. Deixo aqui meu relato, minha tristeza, mas principalmente a esperança de que, com a conclusão deste trabalho, Minas se renove e volte a investir mais em seus atletas”.

Diante dos resultados do quadro geral, concluí-se que as prováveis causas para o abandono do atletismo foram: falta de apoio da imprensa, problemas de ordem física e falta de local adequado para as competições (pista sintética), dificuldades de obter melhoria nos resultados, após certo período.

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas pelos jovens, a maioria deles acreditam que o atletismo contribuiu muito para o seu desenvolvimento total dentro da sociedade. Lamentam não ter tido melhores oportunidades, mas que no futuro próximo seus filhos teriam todo o apoio para praticar atletismo; apesar de tudo, a experiência foi gratificante porque consideram o atletismo: “ambiente saudável”, “desenvolvimento global de suas capacidades físicas”, “ótimo super divertido”, “espírito de coletividade”, “superar muitos problemas”, “o atletismo é uma família”.

5 – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

5.1 – Conclusões

Os resultados encontrados no presente estudo revelam que, na prática do atletismo mineiro nem sempre querer é poder. Os resultados mostraram que a vitória não depende exclusivamente da vontade de querer e do talento, são muitos os fatores envolvidos e nunca conseguiremos tê-los todos em nosso controle, principalmente na atual circunstância.

A determinação para se alcançar o melhor resultado por sua vez, desperta no atleta o estímulo necessário para que seu empenho seja levado a graus limítrofes das possibilidades humanas. Pose-se dizer que os atletas que fizeram parte desta pesquisa superaram seus limites na exigência de esforço cada vez maiores em um país que não dispõe de um planejamento sistemático de incentivo ao esporte. Superação entrelaçada pela razão, emoção e paixão.

Do ponto de vista da FIEP (2000) este momento presente solicita uma renovação conceitual, já que ele enfatiza o direito a todos à prática esportiva, desvelando ainda dimensões conceituais, assim compreendidas:

- Esporte – Educação
- Esporte Participação ou Esporte Popular
- Esporte Performance ou de Rendimento

O capítulo IV, art. 59. “Os Municípios, com apoio dos Estados e da União, estimularão e facilitarão a destinação de recursos e espaços para

programações culturais, esportivas e de lazer voltadas para a infância e a juventude”. (Estatuto da Criança e do Adolescente).

Em relação ao direito ao esporte que o Estatuto da Criança e do Adolescente garante, espero que este estudo desperte em nossa sociedade a importância de fazer cumprir esta lei. Já está comprovado, o esporte é uma das grandes armas para afastar jovens e crianças das áreas de risco. E que este trabalho abra caminhos para novas pesquisas na modalidade de atletismo e outros esportes no estado de Minas Gerais.

A falta de incentivo no atletismo mineiro como aponta a pesquisa é uma realidade, mas através destas federações e clubes possam obter subsídios necessários junto aos órgãos governamentais e privados para melhoria da qualidade de vida de nossas crianças, adolescentes e jovens.

É importante ressaltar que o sucesso no esporte não é sinônimo de vencer e sim a superação de seus limites construindo um ser humano íntegro e seguro. O esporte não é a única solução, mas é um meio de solucionar os problemas emergentes de nossa sociedade. Os nossos jovens precisam de perspectiva no futuro, eles precisam de oportunidades.

5.2 - Recomendações

De acordo com os resultados e as conclusões deste estudo e no intuito de resgatar a prática sistemática do atletismo por jovens de ambos os sexos e idade no estado de Minas Gerais, recomenda-se que:

- As pessoas que ainda insistem no atletismo devem conscientizar as

autoridades que “esporte é coisa séria”, o convívio social por meio do atletismo tira os jovens das ruas e abre novos horizontes. É mais barato investir em projetos esportivos, do que recuperar jovens drogados.

- O atletismo precisa de pessoas de visão, que saiba vendê-lo melhor a comunidade, imprensa e autoridades, informando-lhes melhor a respeito deste esporte que é base de todos os outros.
- Os clubes devem promover reuniões e encontro dos pais valorizando a prática do atletismo e melhor socialização do grupo.
- Os treinadores devem refletir junto à equipe e com a comunidade dos pais e dirigentes a filosofia de que o esforço e auto-superação de seus atletas são objetivos mais relevantes.
- Conscientização dos atletas em relação aos objetivos traçados, pretensões e condições de sua equipe ou atleta.
- Evitar frustrações constantes dos atletas nas competições evitando a repetição.
- Atletismo precisa ser vinculado a empresa como forma de desenvolvimento. Esporte não deve ser vinculado à política.

- É necessário um programa governamental de incentivo a iniciação esportiva, principalmente nas camadas sociais de baixa renda. O esporte é um dos meios de minimizar os problemas sociais no Brasil. Talento nós temos, o que nos falta é apoio. É mais barato investir no esporte e colocar o Brasil frente as grandes potências esportivas do que tentar programas de recuperação a jovens drogados, prostituídos e marginalizados. Vejo com muita tristeza a falta de perspectiva de futuro de muitos jovens, por falta de oportunidades .

5.3 – Sugestões para Futuros Trabalhos

- Perspectivas do Brasil dentro do esporte de excelência.
- Política Nacional de seleção, detecção e desenvolvimento de talentos na modalidade de atletismo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASTRAND, N., RODHAL, N. **Tratado de fisiologia do exercício**. 2. Ed., Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.
- CABRAL, A., NICK, E. **Dicionário técnico de psicologia**. São Paulo: Cultrix 1974, p. 2389-375.
- CRATTY, B. J. **Psychological in Contemporary Sport**. 3. ed. New Jersey: Pridice Hall – Englewood Cliffs, 1989.
- DANTAS, E. **A prática da Preparação Física**. Rio de Janeiro: Sprint , 1986.
- DE ROSE Jr., Dante. **Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília: Volume 8. Número 1. Janeiro - 2000.
- Dicionário - Espanhol - Português e Português- Espanhol**. Rio de Janeiro: Ediouro, 6ª ed. 1985.
- EYSENCK, H. L. **The structure of human personality**. 1953, p.2.
- FEIJO, O. G. **Corpo e Movimento – Uma psicologia para o esporte**. Editora Shape. Rio de Janeiro, 1992.
- FIEP – Federação Internacional de Educação Física. Foz do Iguaçu: PR, 2000.
- FLEURY, S. **Competência Emocional. O caminho da vitória para equipes de futebol**. Editora Gente. São Paulo: 1998. 2º edição.
- GABLER, H. in: BEYER, E. **Dictionary of sports science**. Verlag Karl Hoffmann. Schorndorf, 1987.
- GROSSER, M. *et al.* **Konditions training Muenchen BLV Verlagsgesellschaft**. 1987.

- HAHN, E. **Entrenamiento com ninõs**. Ediciones Martizes Roca-Espanã - 1988.
- HERRMANN, T. **Compêndio sobre a pesquisa empírica da personalidade**. Cotting-Hegrefe, 1969.
- HOLLMANN, W., HETTINGER, T. **Medicina do esporte**. S P: Manole, 1983.
- LANDSHEERE, Viviane. e LANDSHEERE, Gilbert. **Definir os Objetivos da Educação**. Lisboa: Moraes Editora, 1985.
- LAWTHER, J.D. **Psicologia desportiva**. 1. ed., São Paulo: Forum, 1973.
- MAGILL, R.A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.
- MASTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign Il. Hurman Kinetics Publishers, 1977.
- MEC/SEED. **Diretrizes para implantações da educação física na pré-escola e séries iniciais do 1º grau**. Brasília, DF, 1982.
- OLIVEIRA, J. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. São Paulo: Ed. Saraiva, 6.ed., 1996.
- PERNISA, H. **Atletismo Desporto Base - UFJF**, 1985.
- Regras Oficiais de Atletismo – **IAAF-CBAT**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1999-2000
- ROBERTS, G. **Motivation an Achievement of Childen in Sport**. *Palestra proferida no 1º SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA DO ESPORTE*. Belo Horizonte, 1990.
- ROBERTSON, I. *You Sport in Austrália*. In: WEISS, M. GOULD, D. (Eds) **Sport for children and gouths, II**. Human Kinetics Publeshers, 1986.

- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: imprensa Universitária, UFMG, 1995.
- SCHMOLINSKY, G. **Atletismo**: Ed. Estampa, Lisboa, 1982.
- SINGER, R.N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**. São Paulo: Harder e Row do Brasil, 1977.
- SZMUCHROWSKI, L. **Técnicas de Registro e Análises das Cargas de Treinos Esportivos**. EEF – UFMG. Belo Horizonte, 1998.
- THOMPSON, P. **Introdução a Teoria do Treino**: IAAF - Londres - 1991.
- TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 11ª ed. São Paulo: Imbrasa, 1984.
- TUTKO, T.A. **Psicologia del entrenamiento deportivo**. ON.INC. Madri: Augusto e Pila Telena, 1971.
- VIANA, E. **O poder no esporte**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.
- WALKER, G. **Children are not small adults**. Forum, 4(11), 1982.
- WEINECK, J. **Anatomia Aplicada ao Esporte**. São Paulo: Editora Manole, 1990
- _____. **Biologia do esporte**, São Paulo: Manole , 1991.
- _____. **Manual de treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 1986.
- _____. **Treinamento Ideal**, São Paulo: Manole , 9ª ed. 1999.
- WILKE, K., MADSEN, O. **El entrenamiento del nadador juvenil**. Buenos Aires: Stadium, 1990.