

O TREINAMENTO NA PERSPECTIVA DO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Profa. Dra. Maria Tereza Silveira Böhme

Prof. Dr. Miguel de Arruda

A prática esportiva mundial mostra que o desempenho esportivo para o alto nível de rendimento é alcançado quando os fundamentos necessários para o mesmo são desenvolvidos na infância e juventude; para isso pressupõe-se a existência de um Treinamento a Longo Prazo (TLP) planejado de modo sistemático. Este deve ser baseado na interdisciplinaridade, no conhecimento científico existente, assim como nas experiências gerais da prática do treinamento esportivo. Martin et al. (1999) apresentaram um modelo de uma teoria do treinamento a longo prazo para crianças e jovens, onde o sistema de TLP é considerado como uma integração: a) da formação de desempenho e treinamento a longo prazo; b) do desenvolvimento, capacidade de desempenho e treinabilidade infanto-juvenil; c) das concepções de promoção e a forma de organização do TLP pela sociedade, e, d) de um sistema de competição adequado à idade e formação do jovem atleta.

O TLP visto desta maneira tem por características:

- compreender o intervalo de tempo entre o começo de treinamento voltado para o desempenho/rendimento e as passagens para as categorias competitivas, de acordo com os pressupostos de desempenho específicos da modalidade, até alcançar o nível juvenil/adulto;
- depender do alcance dos critérios de desempenho determinados para cada etapa de treinamento;
- levar em consideração a diferença etária nas modalidades técnico-acrobáticas;
- cada elemento de treinamento atuar de forma coordenada e cooperativa – para o alcance de um efeito conjunto planejado;
- não ter por objetivo alcançar o maior desempenho esportivo em cada idade/categoria – o mais importante é desenvolver os conteúdos de cada etapa de treinamento;
- ser considerado como o treinamento de pressupostos de desempenho individuais com perspectivas para o futuro desempenho de alto nível ;
- os pressupostos de desempenho psíquicos, neuro-musculares, constitucionais e orgânico-energéticos formarem a base para o treinamento posterior;
- ser um processo pedagógico, portanto com características educacionais.
-

Neste curso serão apresentados:

- A) o modelo de desempenho esportivo proposto por Martin et al.(1999) para o TLP;
- B) os aspectos gerais do desenvolvimento físico e motor e, as relações entre estes e os componentes do desempenho esportivo;
- C) os resultados de pesquisas desenvolvidas pelo Grupo de Estudo e Pesquisa em Esporte e Treinamento Infanto Juvenil (GEPETIJ) da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo referentes ao tema.