

## INICIAÇÃO DESPORTIVA: UMA ABORDAGEM TEÓRICA

\* SUZETE CHIVIAKOWSKY

\* MAURO GOMES DE MATTOS

RESUMO: ESTE ESTUDO TEVE COMO OBJETIVO ABORDAR ASPECTOS IMPORTANTES A SEREM OBSERVADOS NA INICIAÇÃO DESPORTIVA, QUE PROPICIARÃO UM DESENVOLVIMENTO GERAL DE TODA A POTENCIALIDADE DA CRIANÇA E, AO MESMO TEMPO, FORMARÃO A BASE PARA UM TRABALHO ESPORTIVO ESPECÍFICO. PODE-SE AFIRMAR QUE O DOMÍNIO DOS MOVIMENTOS CONSIDERADOS BÁSICOS, TORNA A CRIANÇA APTA A ORGANIZAR DA MELHOR FORMA POSSÍVEL UMA COMPOSIÇÃO COMPLEXA DE QUALQUER MOVIMENTO. AO MESMO TEMPO, APRENDERÁ MAIS RAPIDAMENTE AQUELE QUE TIVER UMA GRANDE VARIEDADE DE EXPERIÊNCIAS A NÍVEL DE HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS. PORTANTO, TORNA-SE IMPORTANTE UM TRABALHO, NA INICIAÇÃO DESPORTIVA, QUE LEVE EM CONSIDERAÇÃO OS REQUISITOS CITADOS, PARA QUE A CRIANÇA ALCANCE UM NÍVEL DE DESENVOLVIMENTO MOTOR QUE CAPACITA A RÁPIDA E FÁCIL APRENDIZAGEM DOS MOVIMENTOS ESPORTIVOS MAIS COMPLEXOS. AO MESMO TEMPO ELA SE TORNARÁ CAPAZ DE UTILIZAR A TÉCNICA COM FACILIDADE, E A SOLUCIONAR PROBLEMAS DE "TEMPO" E "ESPAÇO" QUE SE APRESENTAM NAS VÁRIAS SITUAÇÕES DE JOGO.

## 1. INTRODUÇÃO

A iniciação desportiva é o primeiro contato da criança com o desporto em questão. Suas regras, fundamentos, movimentações vão sendo aos poucos apresentados de maneira simples e num nível de exigência compatível com a capacidade do iniciante. Possui características que a afastam do plano unicamente recreativo, tanto como do esporte competitivo que almeja resultados imediatos.

? A proposição da educação em geral é ajudar cada criança a desenvolver o seu potencial da melhor maneira e o máximo possível. O movimento bem orientado é visto e comparado como de importância fundamental para o desenvolvimento de todas as potencialidades da criança num todo integrado (GUISELINI, 1984).

Por outro lado, diversos profissionais da área da Educação Física e, mais especificamente, os que atuam diretamente na área da iniciação desportiva, deparam com uma realidade contrária a esta situa-

---

\* PROFESSORES DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA/UFPEL-RS.

ção, mas comum em relação às crianças que vão iniciar no desporto: a falta de uma experiência básica anterior, que proporcione o suporte para o que se pretende trabalhar. A falta desta experiência dificulta a obtenção de bons resultados na aprendizagem das técnicas específicas de cada desporto e a sua correta associação nas várias situações de jogo, mesmo de forma simples.

Segundo BARBANTI (1979), GAYA (1979), HEGEDUS (1977), FLINCHUM (1981) e LAWTHOR (1978), aprenderá mais rapidamente aquele que tiver um número maior de experiências motoras, uma melhor formação multilateral e um alto nível de qualidades físicas básicas. Para isto, torna-se importante todo o trabalho visando um completo desenvolvimento das habilidades motoras de base, assim como da capacidade motora da criança, proporcionando-lhe um domínio corporal através de atividades orientadas de forma progressiva.

Este ensaio tem como objetivos abordar aspectos importantes a serem observados na Iniciação Desportiva que proporcionarão um desenvolvimento geral de toda a potencialidade da criança e, ao mesmo tempo, formarão a base para um trabalho esportivo específico. Servirá, também para discutir a nomenclatura utilizada na área.

## 2. DAS HABILIDADES BÁSICAS ÀS ESPECÍFICAS

De acordo com FLINCHUM (1981), atividades motoras comuns, com uma meta geral são chamadas de habilidades motoras básicas ou fundamentais.

Segundo esta autora, são exemplos de habilidades motoras básicas (1981):

- |              |          |            |
|--------------|----------|------------|
| - equilibrar | - saltar | - trepar   |
| - rolar      | - correr | - puxar    |
| - bater      | - lançar | - pendurar |

A partir do domínio das habilidades fundamentais, pode-se começar a estimular a criança a combinar as diversas formas de movimento de maneira que se aproxime, progressivamente, dos movimentos considerados técnicos e complexos. Por exemplo: as habilidades de correr e lançar podem ser combinadas para o arremesso no handebol. Mais adiante podem ser incluídos o salto e outras habilidades como pegar ou bater, proporcionando o desempenho de habilidades específicas do vólibol, basquete e handebol, por exemplo. Obviamente que ainda sem

a perfeição do gesto técnico.

Assim, as habilidades motoras de base servem como suporte para habilidades combinadas que, por sua vez, são fundamentais para o ajustamento e aprendizado das técnicas específicas, próprias de cada desporto. Além disso, através desses movimentos simples e de sua combinação, desenvolve-se a capacidade motora da criança, eixo fundamental do rendimento esportivo.

GUISELINI (1984) investigou pontos de vista de diversos autores e estabelece que capacidade motora é um termo usado para unir várias capacidades (também chamadas qualidades), como por exemplo: força muscular, resistência muscular, resistência cárdio-respiratória, flexibilidade, velocidade, coordenação, agilidade, potência e equilíbrio.

De acordo com Fleishman (1978), citado por MAGILL (1984), uma capacidade pode ser definida como uma "qualidade" geral do indivíduo relacionada com a execução de uma variedade de habilidades motoras, sendo um componente da estrutura dessas habilidades. Por exemplo, a capacidade "velocidade de movimento" pode ser vista como um componente importante de habilidades em basquetebol, vólibol, futebol, tênis ou atletismo.

O completo desenvolvimento dos componentes da capacidade motora é chamado por MEINEL (1984) de mobilidade esportiva, que outros autores denominam destreza. Segundo BARBANTI (1979), FERNANDES (1981), MEINEL (1984) e WEINECK (1986), a destreza consiste na capacidade de dominar movimentos complicados, aprender rapidamente novas técnicas e adaptar-se a situações variadas. Também, de acordo com WEINECK (1986), a destreza habilita o atleta a dominar, segura e economicamente, ações motoras nas situações previsíveis (esteriótipos) e imprevisíveis (adaptação) e a aprender, relativamente depressa, movimentos esportivos variados.

Jonath (apud BARBANTI, 1975), diz que a destreza possibilita ao desportista um poder de adaptação, de orientação, de percepção espacial, de percepção de tempo, de movimentos, de capacidade de transferir movimentos, poder de equilíbrio, de precisão e de ritmo. Em síntese, isto seria o que treinadores de equipes superiores desejariam que seus atletas possuíssem.

Baseado nos trabalhos de MEINEL (1934) e SHANABEL (1974), WEI-NECK (1986) destaca três capacidades gerais, dentro da destreza, para o desenvolvimento da mesma:

a) Capacidade de controle ou direção motora: todos os processos envolvidos no domínio de tarefas motoras complexas de difícil coordenação;

b) Capacidade de adaptação e transformação motora: aqui estão incluídas a agilidade, a velocidade de reação e reação e a antecipação. Seria a capacidade do indivíduo colocar-se no "lugar certo", no "tempo certo", da "maneira certa", de acordo com o estímulo recebido;

c) Capacidade de aprendizagem motora: aqui estão envolvidos o tempo e a qualidade da aprendizagem. Diz respeito aos mecanismos de apreensão, do tratamento e da armazenagem de informações.

Essas três capacidades estão em correlação recíproca e, segundo os autores, são melhor desenvolvidas através de experiências motoras variadas e mutáveis, com constantes aumentos de dificuldade na sua execução, a serem solucionadas conscientemente.

Pode-se sentir o inter-relacionamento entre os fatores Habilidades Motoras e Capacidade Motora (destreza) em dois momentos principais: (1) em decorrência das diversas experiências a nível de habilidades motoras, desenvolve-se de forma gradativa a destreza, como se viu anteriormente; (2) a destreza, ou o completo desenvolvimento da capacidade motora da criança, facilita a aprendizagem de habilidades cada vez mais complexas, como se verá a seguir.

Para MEINEL (1984) a aprendizagem de habilidades motoras no esporte dependerá de certos requisitos importantes:

a) Condições externas: condições básicas para a aprendizagem em si (correto ensino das técnicas, condições ambientais, outras);

b) Condições internas: nível motor inicial e motivação.

O autor diz que a capacidade de uma compreensão clara e rápida do movimento desejado vai depender principalmente do nível motor de entrada da criança, quer dizer, sua memória motora. Este nível motor de entrada pode ser determinado tomando-se em conta o grau de desenvolvimento da sua capacidade motora. A falta desses requisitos básicos afeta, sobremaneira, o tempo de aprendizagem e o nível da mes-

ma. HEGEDUS (1977) concorda com MEINEL ao dizer que uma predisposição de base do indivíduo, tanto do ponto de vista neuro-muscular como orgânico-funcional tem especial importância para a aprendizagem das técnicas desportivas. Pode-se trabalhar com maior intensidade técnica aquele que, do ponto de vista biológico, esteja melhor constituído.

Além de MEINEL (1984), WEINECK (1986) e HEGEDUS (1977), outros especialistas como Gallahue (1978), citado por GUISELINI (1986), têm demonstrado a importância da qualidade e da quantidade de experiências de movimento para um balanceado e completo desenvolvimento de todas as capacidades e potencialidades da criança, que muito vão influir no seu rendimento esportivo futuro.

Assim, o principal objetivo da iniciação desportiva deve ser o desenvolvimento e a aprendizagem das capacidades, habilidades e conhecimentos necessários ao desportista para que obtenha níveis ótimos de rendimento no futuro, que pode ser assim descrito:

- Técnica correta dos fundamentos que se adapta a qualquer situação de jogo, assim como uma grande capacidade de rendimento geral e multilateral.

Portanto, para que se alcance o objetivo da iniciação desportiva torna-se de fundamental importância um trabalho que seja, efetivamente, aquele que proporcione à criança o suporte necessário a qualquer trabalho mais complexo e específico.

### 3. CONCLUSÃO

Pelo exposto no presente ensaio, com base nessa revisão bibliográfica, pode-se concluir que:

- O domínio dos movimentos considerados básicos, ou seja, uma grande variedade de experiências na área motora, desenvolve a capacidade motora da criança. Tornando-a, desta forma, apta a organizar da melhor forma possível uma composição complexa de qualquer movimento, permitindo que as partes do corpo trabalhem, coordenadamente, na expressão do movimento;

- Aprenderá mais rapidamente uma técnica desportiva aquele que tiver uma formação multilateral e uma grande variedade de experiências a nível de habilidades motoras básicas, ou seja, um ótimo nível motor inicial; e

- É importante um trabalho, na iniciação desportiva, que leve em consideração todos os requisitos citados, para que a criança alcance, de forma adequada e progressiva, um nível de desenvolvimento motor que capacite a rápida e fácil aprendizagem de movimentos esportivos, desde a sua forma mais simples até a mais complexa e apurada forma de execução. Ao mesmo tempo, está-se proporcionando condições à criança de utilizar a técnica com facilidade, solucionando os problemas de "tempo" e "espaço" que se apresentam nas situações diferenciadas de jogo.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 BARBANTI, Valdir José. Teoria e Prática do Treinamento Desportivo. São Paulo, Edgar Blücher, 1979.
- 2 FERNANDES, José Luis. O Treinamento Desportivo. São Paulo, EPU, 1981.
- 3 FLINCHUM, Betty M. Desenvolvimento Motor da Criança. Rio de Janeiro, Difel:Forum, 1975.
- 4 GAYA, Adroaldo A. Bases e Métodos de Treinamento Físico-Desportivo. 2.ed., Porto Alegre, Sulina, 1979.
- 5 GUISELINI, Mauro A. Programa de Atividade Física entre Pais e Filhos em Idade Pré-escolar. São Paulo, Universidade de São Paulo, 1984. Dissertação de Mestrado em Educ. Fis.
- 6 HEGEDUS, Jorge de. Teoria General y Especial del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Stadium, 1977.
- 7 LAWYER, John D. Aprendizagem de las Habilidades Motrices. Buenos Aires, Paidós, 1978.
- 8 MAGILL, Richard A. Aprendizagem Motora, Conceitos e Aplicações. São Paulo, Edgar Blücher, 1984.
- 9 WEINECK, Jürgen. Manual do Treinamento Desportivo. São Paulo, Manole, 1986.

Recebido para publicação em: 21/6/88.