

ENIO MOREIRA DA SILVA

**INICIAÇÃO ESPORTIVA: uma revisão sobre o treinamento esportivo e a
periodização com crianças**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2011

ENIO MOREIRA DA SILVA

**INICIAÇÃO ESPORTIVA: uma revisão sobre o treinamento esportivo e a
periodização com crianças**

Monografia apresentada ao Curso de especialização em Treinamento Esportivo do Departamento de Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como registro parcial para obtenção do grau de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof. Dr. Valmor Alberto A. Tricoli

Belo Horizonte

2011

ENIO MOREIRA DA SILVA

INICIAÇÃO ESPORTIVA: uma revisão sobre o treinamento esportivo e a periodização com crianças

Monografia apresentada ao Curso de especialização em Treinamento Esportivo Departamento de Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como registro parcial para obtenção do grau de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof. Dr. Valmor Alberto A. Tricoli

BANCA EXAMINADORA

ORIENTADOR

Prof. Dr. Valmor Alberto Augusto Tricoli

Professor

Professor

Belo Horizonte

2011

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe, meus filhos Camilla e Mateus e, sobretudo minha esposa, Ana, que soube me orientar como ninguém para uma nova vida.

Agradeço também ao meu orientador Prof. Dr. Valmor Alberto Augusto Tricoli pela cooperação na construção deste trabalho.

Obrigado a todos!

RESUMO

Cada vez mais as crianças estão em evidência no esporte competitivo. Ser atleta de alto nível torna-se um objetivo comum entre muitas delas. Entretanto, para que isso possa acontecer, é necessário que haja um projeto bem elaborado em longo prazo. Assim, a iniciação esportiva para as crianças deve ser planejada integralmente e não na pressão familiar em visa do sucesso esportivo, como também, no interesse pessoal de treinadores e clubes. Vários estudos demonstram que, apesar de um grande número de crianças iniciarem no esporte, apenas uma pequena parcela chegará à fase final, o profissionalismo. Um dos motivos talvez seja pelo fato de poucas reunirem as condições necessárias para alcançarem o referido objetivo. Por isso muitas desistem e outras não conseguem manter o rendimento necessário, o que acaba por afastá-las da prática esportiva e as impede de usufruir dos benefícios que o esporte proporciona. Devido às diferenças entre as crianças, o treinamento esportivo direcionado deve ser planejado e controlado, com respeito às etapas sensíveis de desenvolvimento. Deve-se lembrar que a criança não é uma miniatura do adulto. Através de uma revisão de literatura, o presente trabalho tem como objetivo dissertar a respeito do sistema de treinamento esportivo e os processos de organização adotados na periodização com crianças, no intuito de aplicá-los de forma profissional no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Iniciação Esportiva para crianças. Treinamento Esportivo. Periodização.

ABSTRACT

Each time more the children are in evidence in the competitive sport. To be athlete of high level becomes a common objective among a lot of them. However, for it can happen, it is necessary that to have a well elaborated project in long stated period. Thus, the sportive initiation for the children must integrally be planned and it must not exist familiar pressure in the search of sportive success, as well as, it must not exist personal interest of trainers and clubs. Some studies demonstrate that, although a great number of children to initiate in the sport, only one small parcel will arrive at the final phase, the professionalism. Perhaps one of the reasons is the fact of few one congregates the conditions necessary to reach the cited objective. Therefore many children give up and others do not keep the necessary income, that it finishes for moving away them from the practical sportive and hinders them to usufruct of the benefits that the sport provides. From the differences among the children, the directed sportive training must be planned and controlled, with respect to the sensible stages of development. It must be remembered that the child is not a miniature of the adult. Through a literature revision, the present article has as objective to dissert regarding the system of sportive training and the adopted processes of organization in the periodization with children, in intention to apply them of professional form in the work environment.

Keywords: Sportive initiation for children. Sportive training. Periodization.

LISTA DE QUADROS

QUAD. 1	Etapas da iniciação esportiva de jogos coletivos	16
QUAD. 2	Fases e níveis do rendimento esportivo	23
QUAD. 3	Padrão geral dos períodos ótimos de treinabilidade com crianças..	27
QUAD. 4	Fases sensíveis do desenvolvimento motor.....	28

LISTA DE TABELAS

TAB.1:	Idade cronológica para iniciar e especializar a criança no esporte de acordo com algumas modalidades esportivas.....	22
--------	--	----

LISTA DE FIGURAS

FIG. 1	Modelo de periodização utilizado na Grécia antiga.....	29
FIG. 2	Modelo de <i>Matveev</i> da distribuição de cargas ao longo de uma época desportiva.....	31

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	METODOLOGIA	13
3	DESENVOLVIMENTO	14
3.1	Iniciação esportiva na infância e a sua relação com a especialização precoce	14
3.2	Fases da iniciação esportiva	16
3.2.1	Fase da iniciação esportiva I: Participação em atividades variadas com carácter recreativo.....	17
3.2.2	Fase da iniciação esportiva II: aprendizagem diversificada de modalidades esportivas	18
3.2.3	Fase da iniciação esportiva III: automatização e refinamento da aprendizagem anterior	19
3.3	Treinamento esportivo	23
3.3.1	Principais aspectos	23
3.4	Princípios do treinamento com crianças	25
3.5	Periodização	29
3.5.1	Breve retrospectiva sobre a periodização do treinamento esportivo	29
3.5.2	Periodização do treinamento esportivo com criança	32
3.5.3	Periodização na infância: concepções divergentes	32
3.6	Ciclos no treino infantil	34
3.6.1	A sessão	34
3.6.2	Microciclo	35
3.6.3	Mesociclo	36
3.6.4	Macrociclo	36
4	CONCLUSÃO	37
	REFERÊNCIAS	39

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a sociedade vive em um circuito muito competitivo; no universo esportivo não é diferente. Vários veículos de comunicação demonstram que o esporte ocupa gradativamente um espaço cada vez maior nesse cenário, principalmente entre as crianças. Para entender esse fenômeno, alguns fatores devem ser considerados devidos à contribuição no início da prática esportiva, ocorrida cada vez mais cedo. Como exemplos, têm-se o grande número de eventos esportivos em nível mundial, adoração aos ídolos sempre em evidência, pressão familiar, como também uma tentativa de ascensão social.

Todavia, além da criatividade em relação a essa tendência que se afirma, devem-se buscar alternativas para combater a cultura do rendimento esportivo a todo custo. Inicialmente, deve-se entender que a iniciação esportiva é o momento de primeiro contato da criança com prática regular com o esporte. Nesta fase as crianças estão em pleno desenvolvimento das capacidades físicas. Por esse motivo não deve esquecer que a referida fase é genuína, vista como um processo que desenvolve em longo prazo.

Em termos científicos, é necessário em torno de 10 anos de treino constante para que uma criança possa alcançar níveis de alto rendimento (ERICSSON e CHARMESS, 1994). Por outro lado, ter pressa para obter resultados de ordem vitoriosa poderá ocasionar em problemas para os praticantes. Deve-se ressaltar que um início precoce não traz vantagens para um melhor rendimento esportivo futuro (GRECO e BENDA, 1998).

Dessa forma, os professores devem saber que as crianças são diferentes dos adultos, com objetivos também diferentes. Assim, o treinamento aplicado aos adultos não deve ser transferido aos jovens sem as devidas adaptações (REILLY, BANGSBO e FRANKS, 2000). Seguindo esse raciocínio, Tani (2001) cita que “o treinamento esportivo serve como instrumento de aprendizagem e desenvolvimento das capacidades motoras na infância, e não como forma de aperfeiçoamento para alto rendimento”. Assim, o treinamento esportivo nessa etapa deve ser orientado e seguir um planejamento com objetivos e métodos que valorizem o desempenho desejado, numa tentativa de garantir as condições necessárias para a formação global da criança.

Embora o esporte seja um dos assuntos em destaque na mídia, segundo a literatura, sua prática entre o público infantil ainda não ocupa o espaço que deveria. Contudo, a partir da década de 1970, e principalmente começo dos anos 80, o treinamento esportivo com ênfase na criança e no adolescente assume gradativamente papel de destaque nas discussões, seminários, congressos e outros eventos que envolvem os profissionais do esporte (BARBANTI e TRICOLI, 2004).

Por esse motivo, em vista de avanço na referida área por causa dos grandes eventos esportivos que acontecerão no Brasil, foi despertado o desejo de pesquisar, adquirir e difundir o conhecimento desse tema. Porém, antes do início dos estudos através da sequência das fases que envolvem a iniciação esportiva na infância, será abordado um assunto pertinente a este universo, ou seja, a iniciação esportiva na infância e a sua relação com a especialização precoce.

2 METODOLOGIA

Para esta revisão de literatura foi priorizado artigos, livros, monografias e periódicos eletrônicos pesquisados na biblioteca da Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, material enviado pelo orientador, sugestões de professores com experiência na área revisada, como também, bases de dados eletrônicos e site de busca de acesso livre e gratuito. Ao que se refere a site de busca de acesso livre e gratuito, foi usado como critério a busca através de termos específicos e autores de referência em pesquisa sobre iniciação e treinamento esportivo com crianças.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Iniciação esportiva na infância e a sua relação com a especialização precoce

Tradicionalmente a iniciação esportiva é o período no qual o indivíduo começa a aprender, de forma sistemática e planejada, a prática de esportes. Uma fase muito importante para qualquer praticante, especialmente as crianças, pois é nesta fase que se determina o adulto do futuro. Com base nesta afirmação, é necessário que se conheça e respeite as características próprias de cada criança para que não as transforme em pseudo-adultos.

Santana (2005) acrescenta que “a iniciação esportiva é marcada pela prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, e o objetivo imediato é dar continuidade ao desenvolvimento da criança de forma integral, e não implicá-la em competições regulares”.

Já Greco e Benda (1998) propõem para essa etapa “um trabalho direcionado aos aspectos coordenativos e de conhecimento geral da modalidade esportiva, através de atividades e jogos que incluam a prática do esporte em condições diferenciadas”. A proposta deve ser voltada para o desenvolvimento das capacidades motoras e coordenativas, capaz de criar uma base ampla e variada dos movimentos.

Para Barbanti e Tricoli (2004), “a formação generalizada, além de contribuir para o desenvolvimento dos conteúdos específicos de um determinado esporte, favorece outras habilidades, sobretudo as chamadas fundamentais que desenvolvem a coordenação motora geral”.

Além da concordância com as citações acima, há o alerta para a necessidade de um trabalho planejado e direcionado nessa fase. Com base na literatura fica visível a importância da pluralidade nas atividades, pois acredita-se que a construção sólida nesse momento é fundamental para futuras prevenções esportivas mais complexas.

Todavia, muitas vezes a realidade é diferente e pode levar a outra situação. O discurso apresentado é o risco da especialização precoce entre os praticantes. Santana (2001) entende por treinamento precoce como “um período no

qual se adotam programas e métodos de treinamento especializados, o que implica competições regulares, aprimoramento técnico dos fundamentos, assim como o conhecimento tático e o desenvolvimento das capacidades motoras direcionadas para o rendimento esportivo. É quando a criança faz sistematicamente um único tipo de modalidade esportiva e encontra atividades que não são diversificadas”.

Na mesma linha, Barbanti e Tricoli (2004) dizem que “a especialização precoce pode limitar a formação de uma base motora mais ampla, além de afetar negativamente a formação geral do esportista e ocasionar perda do interesse na participação de atividades físico-esportivas”. Neste sentido, acredita-se que o profissional envolvido no processo de treinamento esportivo com criança deve ter um preparo proporcional a responsabilidade assumida, pois a maioria do público em gestão é pouco crítico e muito influenciável.

Com base nesse raciocínio, Kunz (1994), alerta que “os maiores problemas que um treinamento especializado precoce poderá provocar na vida da criança são:

- formação escolar deficiente devido à grande exigência em acompanhar com êxito a carreira esportiva;
- a unilaterização do desenvolvimento que deveria ser plural;
- redução na participação em atividades, brincadeiras e jogos do mundo infantil, indispensáveis para o desenvolvimento da personalidade na infância.

Ao aprofundar mais, através livro Iniciação Esportiva Universal, conteúdo da página 64, pode-se entender alguns motivos que levam a especialização precoce: (...) “Pretende-se atingir níveis de alto rendimento muito cedo, para justificar a qualidade do trabalho desenvolvido pelo treinador ou professor. A especialização é concretizada precocemente; o resultado e o ser campeão passam a ser necessidade. A relação carga/volume/intensidade não respeita a individualidade biológica, nem levam em conta os conteúdos psicossociais da criança” (GRECO e BENDA, 1998)

(...) “outro exemplo que nos compete e nos choca mais de perto, é o trabalho de especialização precoce nas escolinhas esportivas em nível de clubes, associações e outras instituições semelhantes, onde professores (às vezes por culpa de pressões dos próprios pais ou dirigentes) não se preocupam com a formação biopsicossocial das crianças que estão sob sua responsabilidade”. Orientam-se na busca e procura de resultados como forma de realização pessoal ou complacência

com fatores externos (os dirigentes de clubes e federações entendem os desejos de êxito a qualquer custo dos pais, que só consideram a medalha, o primeiro lugar, o campeão como valorizável), que passam a orientar, determinar os objetivos e dirigir o seu trabalho (GRECO e BENDA, 1998).

Diante de tudo, chega-se à conclusão que para realizar efetivamente um trabalho cada vez mais sério e profissional devem-se buscar fontes cientificamente comprovadas e deixar de lado o achismo, no intuito de desenvolver uma cultura esportiva democrática. A seguir serão descritas as fases da iniciação esportiva que envolve crianças.

3.2 Fases da iniciação esportiva

Na etapa da iniciação esportiva, os conteúdos devem ser ensinados com respeito a cada fase do desenvolvimento das crianças e dos pré-adolescentes. Assim, para iniciar este estudo a etapa será dividida em três fases de desenvolvimento conforme o quadro abaixo: a) fase iniciação esportiva I; b) fase de iniciação esportiva II; e c) fase de iniciação esportiva III, no qual cada fase possui objetivos específicos.

QUADRO 1: Etapas da iniciação esportiva de jogos coletivos com um exemplo do basquetebol

Idade biológica	Idade Escolar	Fases do desenvolvimento esportivo	Idade Cronológica	Categorias disputadas no basquetebol
Pubescência	Sétima e oitava séries	Iniciação esportiva III	13-14 anos	Mirim e infantil
Primeira idade Puberal	Quinta e sexta séries	Iniciação esportiva II	11- 12 anos	Pré- Mirim e Mini
Primeira e segunda Infância	Primeira, segunda, terceira e quarta séries	Iniciação esportiva I	7-10 anos	Atividades recreativas

Fonte: Adaptado de OLIVEIRA e PAES, 2004.
Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd71/jogos.htm>

3.2.1 Fase da iniciação esportiva I: Participação em atividades variadas com caráter recreativo.

Esta fase prevê o envolvimento de crianças da primeira e segunda infância, com idades entre 7 e 10 anos. O processo ensino/aprendizagem deve desenvolver atividades variadas com teor recreativo, estimular o ensino das técnicas esportivas e princípios educativos voltados para jogos e brincadeiras, na tentativa de evitar a competição.

A educação física escolar tem função primordial nesse período, pois poderá melhorar a capacidade motora das crianças e facilitar o processo de ensino-aprendizagem nas demais fases. Nesse contexto, seria importante desenvolver algumas competências, como:

- **Competências Físicas:** corrida veloz, parada, salto e aceleração, agilidade, contato físico, contato com bola e seus efeitos; interação corpórea, diversidade social e de gêneros, limites estruturais (pátio → árvores = linha, rede, mastros etc.);

- **Competências Psíquicas:** tensão e relaxamento, atenção, percepção cinestésica, satisfação lúdica (prazer), confiança (pessoal e grupal).

Paes (1989) descreve que “no processo evolutivo, a referida fase deve buscar a participação em atividades que proporcione uma grande variabilidade com caráter lúdico e recreativo, como também a evolução e educação do movimento, no sentido de aprimorar os padrões motores e do ritmo geral”. Hahn (1989) propõe, com base nos estudos de Grosser (1981), “o desenvolvimento das capacidades de coordenação, velocidade e flexibilidade, pois esse é o período propício para o início de desenvolvimento”.

Weineck (1991) diz que “essa é a melhor idade para aprender, pois a criança consegue exercer melhor o domínio sobre seu corpo e desenvolver grande interesse em aprender e fazer, na busca de novos desafios. O bom aproveitamento da mesma poderá influenciar positivamente na formação de uma base físico/motora sólida da criança, dando suporte necessário para melhor rendimento nas futuras fases. O autor cita a importância da formação sólida na referida fase, fato que proporciona às crianças a oportunidade de experimentar várias situações motoras e,

assim, aumentar a chance de construírem o repertório motor próprio, fato esse que poderá ser o diferencial para pretensões esportivas mais sofisticadas no futuro.

3.2.2 Fase da iniciação esportiva II: aprendizagem diversificada de modalidades esportivas

É o período que corresponde a crianças e adolescentes da 5^a à 7^a séries do ensino fundamental, com idades aproximadas de 11 a 13 anos, ou seja, à primeira idade puberal. Essa fase esportiva é marcada pelo início da aprendizagem e prática de diversas modalidades. Nesse momento, haverá maior diversificação dos conteúdos oferecidos, pois, a repetição poderá levar a estabilização da aprendizagem, e o distanciamento do praticante de futuras especializações.

Nessa fase, a escola é o melhor local para a aprendizagem, pois são inúmeros os motivos que levam as crianças e adolescentes a procurem o esporte, como exemplo, encontrar e jogar com outros garotos, diversão, aprender a jogar, entre outros. Outro fator importante é o controle que o professor poderá ter da frequência e da idade dos alunos, o que facilita as intervenções pedagógicas na busca do desenvolvimento correto das seguintes competências:

- **Competências Físicas:** resistência, velocidade, controle de bola, visão periférica, noção espaço-temporal, noção de ataque defesa;
- **Competências Sociais:** atitude cooperativa, controle emocional, ação grupal, liderança e cumplicidade, relação com o perder e ganhar;
- **Competências psíquicas:** relação erro/acerto, raciocínio defensivo e ofensivo, relação derrota/vitória, confiança do grupo, táticas individuais.

Os alunos devem participar de jogos e exercícios baseados nos esportes específicos e de outros que auxiliem a melhorar sua base multilateral e no preparo com a base diversificada para o esporte escolhido. As competições devem ter caráter participativo, estruturadas para reforçar o desenvolvimento das capacidades coordenativas e desprezar o resultado. Essa fase caracteriza a passagem da fase da iniciação esportiva I para a fase de iniciação desportiva II, na qual se confere muita importância à autoimagem, socialização e valorização, por intermédio dos princípios educativos na aprendizagem dos jogos coletivos (OLIVEIRA, 1988).

Segundo Weineck (1991), “além de ser um ótimo momento para aprender, as capacidades coordenativas nesta fase proporcionam uma base para futuros desempenhos”. Por outro lado, é necessário evitar a especialização precoce, pois a mesma poderá levar ao abandono do esporte e interferir na formação social (VIEIRA, 1999). Esse é o momento certo para reafirmação e aprimoramento da fase anterior com intuito do avanço motor da criança.

Para Gallahue (1995) “esse momento é importante para os aprendizes passarem do estágio de transição para o de aplicação, ou seja, o aprendizado deve ocorrer com relativa instrução do professor. Deve haver liberdade dos gestos técnicos”.

Já Vieira (1999) acredita que nessa fase a atenção está direcionada para a prática, bem como para as condições de promover o refinamento da coordenação. São planejadas situações práticas progressivamente mais complexas, o que ressaltam num sistema de ensino parcialmente aberto, no qual as atividades são também parcialmente definidas pelo professor/ técnico.

3.2.3 Fase da iniciação esportiva III: automatização e refinamento da aprendizagem anterior

Corresponde à faixa etária aproximada de 13 a 14 anos nas 7ª e 8ª séries do ensino fundamental, fase tida como pubescência. Essa fase pode ser definida como a de refinamento dos conteúdos aprendidos e das experiências vividas nos períodos formativos anteriores. Nessa etapa, os jovens, por interesse próprio, decidem em qual modalidade se especializarão, sendo mais pertinente o desenvolvimento das seguintes competências:

É uma nova fase classificada como uma etapa de automatização e aperfeiçoamento motor específico, de fundamental importância para o avanço esportivo. A estabilização motora acontece aos poucos e os jovens praticantes decidem em qual modalidade se especializarão.

Conforme Gallahue (1995) “nesse momento acontece a passagem do estágio de aplicação para a estabilização, a qual fica para o resto da vida”.

Paes (2001) define este estágio como a passagem da ação defensiva para a ação ofensiva. Em sua abordagem escolar propõem que além das experiências anteriores sejam apreendidas pelos atletas as situações de jogo, transição (contra-ataque) e sistemas táticos de defesa e ataque, como também os exercícios sincronizados, na tentativa de automatizar os fundamentos aprendidos.

A seguir será apresentada a proposta de Greco e Benda (1998), constante do livro “Iniciação Esportiva Universal”, páginas 65 a 72. Diferente do modelo anterior que apresenta somente três fases, a referida proposta dirigida fundamentalmente para jogos esportivos coletivos e para os esportes de conjunto em geral, é composta de nove fases:

- **Fase pré-escolar:** atualmente as crianças se dirigem para o ambiente escolar mais cedo. As creches recebem as crianças para uma função de assistência, orientação e estimulação para a vida escolar e, fundamentalmente, a vida adulta. As crianças já são aceitas aos 3 meses de idade e prosseguem até estarem maduras, ou em faixa etária própria para iniciar a primeira série do ensino fundamental;

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

- **Fase de orientação:** Essa fase se inicia por volta 11-12 anos e abrange até os 13-14 anos. A frequência recomendada de atividades curriculares e extracurriculares sistemáticas deve ser por volta de três encontros semanais. Com duração média de 60 a 90 minutos cada;

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

- **Fase de especialização:** Essa fase continua a sequência evolutiva do jovem adolescente. Inicia-se aos 15-16 anos e abrange até os 17-18 anos, idade em que, em média, o jovem conclui o segundo grau. A média de atividades extracurriculares, programadas de forma sistemática para o processo de

treinamento, deve ser de três encontros semanais, com 90 a 120 minutos de duração cada;

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

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

- **Fase da recuperação/ readaptação:** visa à readaptação do ex-atleta à sociedade, bem como a aplicação de atividades físicas e programas de adequados, que contribuam para o “destreinamento” de maneira gradativa. Conduz o ex-atleta ao esporte como forma de benefício para a saúde.

- **Fase de recreação e saúde:** o conhecimento das experiências passadas e presentes em atividade física e uma avaliação cuidadosa da adaptabilidade individual em realizar esforços deve proporcionar a estrutura básica de formulação inteligente, de programas de atividade física que assegurem os efeitos positivos na manutenção das funções fisiológicas.

A seguir será apresentado modelo que sugere a idade para iniciação e especialização de algumas modalidades esportivas que envolvem as crianças. Posteriormente tal modelo foi comparado com outro quadro sobre as fases e níveis de rendimento esportivo, bem como a duração e a relação com a idade e frequência de treinamento.

TABELA 1: Idade cronológica para iniciar e especializar a criança no esporte de acordo com algumas modalidades esportivas

Modalidade Esportiva	Idade para iniciar a prática do esporte	Idade para iniciar a especialização
Atletismo-velocidade	10-12	14-16
Corrida de meia distância	13-14	16-17
Corrida de fundo	14-16	17-19
Saltos	12-14	16-18
Basquetebol	10-12	14-16
Boxe	13-15	16-17
Handebol continental	10-12	14-16
Ginástica olímpica	??	??
Feminino	6-8	9-10
Masculino	8-9	14-15
Judô	8-10	15-16
Futebol	10-12	14-16
Natação	??	??
Feminino	7-9	11-13
Masculino	7-8	12-14
Tênis de mesa	8-9	13-14
Tênis Feminino	7-8	11-13
Tênis Masculino	7-8	12-14
Voleibol	10-12	15-16

Fonte – BOMPA, 2002. Disponível em EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, Agosto de 2010.

Observa-se que a maioria das modalidades esportivas acima apresenta esportes individuais. Naqueles que demonstram um caráter coletivo, a idade para se iniciar a especialização se apresenta mais precoce em relação ao modelo ao qual apresentaremos abaixo.

O capítulo seguinte mostrará o sistema de treinamento esportivo e a abordagem ao público infantil.

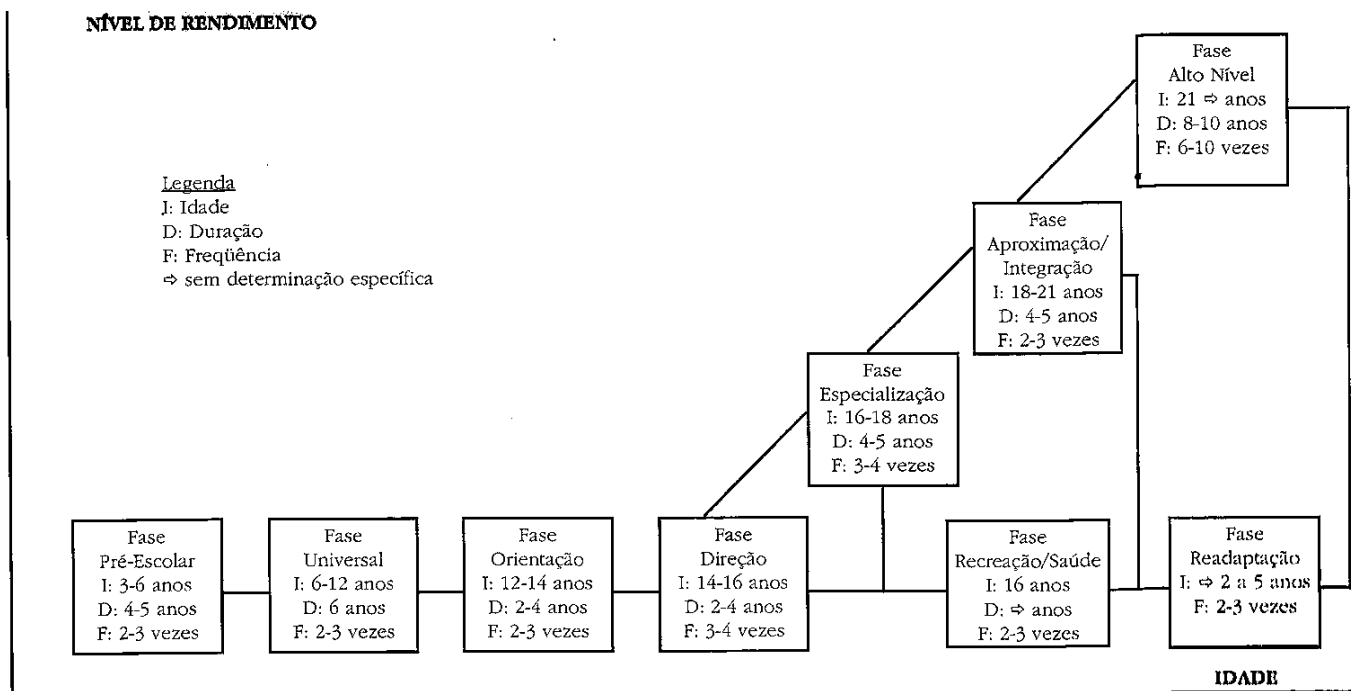
3.3 Treinamento esportivo

Na literatura atual existem várias definições sobre treinamento esportivo. Contudo, pode-se defini-lo como uma forma de preparação baseada em exercícios sistemáticos e organizados, que buscam a melhora da *performance*, tendo como principal objetivo, segundo McArdle, Katch e Katch (1991) “causar adaptações biológicas destinadas a aprimorar o desempenho numa tarefa específica”. Todavia, diante da genuidade que as envolve, quando se pensa em treinamento esportivo para as crianças, além da cautela, deve-se levar em conta alguns aspectos importantes.

3.3.1 Principais aspectos

O treino e atividade física regular geralmente são vistos como uma influência favorável no crescimento, na maturação e na aptidão física das crianças e jovens (MALINA, 1994). Entretanto, é necessário ter cuidado ao planejar um programa de treinamento para esse público.

QUADRO 2: Fases e níveis do rendimento esportivo. Duração em relação com a idade e frequência de treinamento



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

Para Tourinho Filho (1998), ao se planejar um programa de treinamento esportivo para crianças, o profissional que irá conduzi-lo deve conhecer bem os aspectos que envolvem a puberdade e aceitar a variabilidade individual em que ocorrem. Desta forma, é necessário que o mesmo seja programado, ter controle sobre o desenvolvimento e verificar os efeitos.

Deve-se levar em conta que a idade cronológica em muitos casos não coincide com a motora. Os ritmos de amadurecimento são muito individuais, portanto os programas de treinamento devem ser elaborados de acordo com o estágio de maturação da criança e não de acordo com a idade cronológica (GOLOMAZOV e SHIRVA, 1996).

Por isso, de acordo com Bompa (2002), “as cargas devem aumentar gradativamente com a idade e com a evolução dos treinamentos”. O aumento progressivo da carga inclui um aumento do número de repetição dos exercícios, porém é importante observar o tempo de descanso após o aumento das repetições. Todavia, segundo Mcardle e Katch e Katch (1991), ainda não foi identificada uma duração limiar por sessão capaz de induzir aprimoramentos cardiovasculares ideais. Esse limiar depende de alguns fatores, aos quais podem ser incluídos o trabalho total realizado, a intensidade do exercício, a frequência do treinamento e o nível inicial de aptidão.

Com relação à frequência do treinamento, alguns investigadores citados por Mcardle e Katch (1993), relatam que “constitui um fator importante capaz de induzir os aprimoramentos cardiovasculares”. Entretanto, outros estudiosos dizem que esse fator é menos importante que a intensidade e a duração do exercício. Assim, pode-se dizer também que, em geral, treinar menos de dois dias por semana, não produz alterações adequadas na capacidade aeróbia, anaeróbia e na composição corporal.

Todavia, Bompa (2002), acredita que ao se referir ao potencial esportivo de uma criança, a evolução dependerá do desenvolvimento físico e mental. Segundo diversos pesquisadores, “treinamentos seletivos para os esportes não são necessários antes da fase pré-púbere de desenvolvimento”. A recomendação é não aplicar uma organização formal de atividades no contexto do jogo por diversão, capaz de adquirir habilidades motoras (REILLY; BANGSBO e FRANKS 2000).

Para alguns pesquisadores o treinamento individualizado é importante, mas deveria começar após a maturidade completa (SALVO e PIGOZZI, 1998), pois

após a puberdade inicia a etapa de preparação física intensa e desenvolvimento das capacidades individuais (GOLOMAZOV e SHIRVA, 1996). Deve-se ficar atento, pois cuidados devem ser tomados, porque se sabe que o exercício anaeróbio exige uma elevada solicitação de ossos, articulações e tecidos moles (músculos e tendões), fato esse que pode ocasionar lesões nos jovens em desenvolvimento (ALMEIDA, 2002).

Através das citações, entende-se que para se obter sucesso nesse momento de formação, não basta somente aplicar uma “receita” e achar que poderá dar certo. Antes de mais nada, percebe-se a necessidade de saber como, quando e porque aplica-la. É fundamental ter o conhecimento básico das condições vigentes em cada faixa etária. Somente este conhecimento possibilita estabelecer um treinamento adequado às necessidades desse público. Neste sentido, o item a seguir aponta alguns princípios que não devem ser esquecidos ao se desenvolver o programa citado acima.

3.4 Princípios do treinamento com crianças

Ao relacionar qualquer seguimento que envolva a fase infantil, o cuidado, o planejamento e a aplicação devem ser maiores. No treinamento esportivo também deve ser assim, pois essa fase poderá ser determinante para o desenvolvimento. Por isso, o treinamento direcionado à criança e ao adolescente deve privilegiar interesses relacionados a cada faixa etária do desenvolvimento fisiológico e respeitar as peculiaridades inerentes a cada fase (WEINECK, 1991).

Alguns autores, como Weineck (2000); Tubino (1979); Dantas (1998) e Bompa (2001) citado por Borba (2006) consideram alguns princípios biológicos no planejamento de um programa de treinamento: “o princípio da individualidade biológica mostra que existe uma grande variabilidade entre os indivíduos, o que deixa claro não haver igualdade entre as pessoas. Cada ser humano é único com estruturas físicas e psíquicas próprias, o que obriga a estabelecer diferentes tipos de condicionamento para um determinado processo de preparação desportiva, obedecendo às características individuais de seus praticantes”.

Assim, o princípio da sobrecarga poderá ser definido como “a aplicação de estresse ou demanda maior do que a normal sobre o sistema fisiológico, ou sobre

algum órgão, que resulta em aumento da força ou da função dos mesmos”. É importante ressaltar que o exercício realizado com intensidade acima dos níveis normais poderá induzir uma ampla variabilidade de adaptações altamente específicas, o que permite ao organismo a respostas mais eficientes. Entretanto, para conseguir a sobrecarga certa, é necessário manipular combinações de frequência, intensidade e duração do treinamento (McARDLE e KACTH, 2003). Desta forma, ao obedecer às leis biológicas do treino desportivo e as diferenças de crescimento e desenvolvimento da faixa etária trabalhada, pode-se ter uma grande probabilidade que as cargas de treinamento sejam dosadas corretamente, o que favorece os mecanismos de adaptação.

Neste sentido, ao celebrar o foco desse estudo, é necessário maior atenção ao se relacionar com o público infantil. O professor ou o treinador responsável por esse processo devem ter o bom senso ao definir a sobrecarga que vai utilizar com as crianças e observar todos os outros princípios do treinamento esportivo, com respeito às necessidades e anseios dos alunos.

Outro importante princípio é o da especificidade do treinamento. Ele refere-se às adaptações nas funções fisiológicas que dependem da sobrecarga imposta. O organismo sofrerá ajustes que sejam necessários quase exclusivamente ao exercício realizado. Um treino de qualidade deveria oferecer exercícios que reproduzissem o mais próximo possível o grau de exigência dos movimentos realizados no esporte praticado. A perda das adaptações nas funções fisiológicas e do desempenho ocorre rapidamente quando se encerra a prática esportiva regular. Esse fenômeno é explicado pelo princípio da reversibilidade.

Diante do exposto, acredita-se que para ocorrer à otimização do treinamento infantil é importante ser executado um planejamento que confira o aspecto descrito abaixo:

- Aspectos gerais sobre o planejamento do treinamento com crianças: O planejamento é um conjunto de medidas indicativas para a elaboração do plano, o que coloca as pessoas na presença de todas as condições e elementos necessários à sua construção. Devido à complexidade das fases evolutivas que envolvem as crianças, para Villanueva (1995), “ao se pensar no planejamento do treinamento esportivo direcionado a elas, o mais viável seria desenvolvê-lo dentro de um plano plurianual”. Assim, pode-se dizer que um bom programa em longo prazo, no qual se respeite à pluralidade desse público, seria de grande importância para se obter

resultados positivos, tanto no desempenho do esporte, quanto também na promoção da satisfação pessoal dos jovens praticantes. Com isso, fica claro a necessidade de se ter envolvido nessa fase tão decisiva, um profissional qualificado e consciente capaz de conduzir e intervir positivamente nesse processo de desenvolvimento global.

Acredita-se que o sucesso desse processo está no planejamento criterioso do mesmo, pois é sabido que para ocorrer efetivamente o desenvolvimento progressivo das capacidades das crianças, a planificação desse programa deve ser sistemática e racional, com objetivos, conteúdos, meios e métodos do treino bem definidos. O plano é o projeto, ou seja, um conjunto das medidas a serem tomadas. Planejar é procurar prever o futuro de uma maneira que os elementos resultantes das atividades cuidadosamente organizadas, consigam minimizar possíveis problemas ao longo do processo de treino. A planificação organiza a estrutura, a realização, o controle e a avaliação do treino em sintonia com diferentes objetivos previamente definidos.

Outro fator importante, que diz respeito aos períodos sensíveis do treinamento, a treinabilidade é o momento ótimo para se desenvolver as qualidades físicas dos indivíduos (WEINECK, 1991). Abaixo alguns dos modelos que envolvem os períodos de treinabilidade para crianças.

QUADRO 03: Padrão geral dos períodos ótimos de treinabilidade envolvendo crianças

IDADE	5	6	7	8	9	10	11	12
Capacidades coordenativas								
Aprendizagem Motora	-	-	G	G	G	E	E	-
Controle motor	-	-	G	G	G	G	E	-
Reação a Est. Audiovisuais	-	-	-	G	E	E	G	-
Cap. de Ritmo/cadência	-	-	G	G	E	E	G	G
Consciência Espacial		-	G	G	G	G	G	E
Consciência Cinestésica		-	-	-	G	E	E	G
Capacidades Físicas	G	G	G	G	G	G	G	E
Resistência	-	-	-	-	G	G	G	G
Força	-	G	E	E	E	E	E	E
Velocidade								

Legenda: G=Boa treinabilidade; E=Excelente treinabilidade.

Fonte - NADORI 1987, apud MARQUES 2001, p.13.

QUADRO 4: Fases sensíveis do desenvolvimento psicomotor

IDADE		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
FUNÇÕES PSICO-MOTORAS CAPACIDADES DE COORDENAÇÃO	CAPACIDADE DE APRENDIZAGEM MOTORA										
	CAPACIDADE DE DIFERENCIAÇÃO										
	REAÇÃO ÓTICA-ACÚSTICA										
	ORIENTAÇÃO ESPACIAL										
	RITMO										
	EQUILÍBRIO										
CAPACIDADES COGNITIVAS	CAPACIDADES COGNITIVAS										
	MOTIVAÇÃO DE APRENDIZAGEM										

Fonte – Modificado de MARTIN, 1991.

Em comparação aos modelos acima, percebe-se que no período de melhor treinabilidade há uma diferença de 1 ano nas capacidades coordenativas ótico-acústicas e equilíbrio. Já na capacidade de diferenciação, pode-se relatar 06 meses. Outro fato que nos chama a atenção é o de não haver no período entre 12, 13 anos nenhum registro nem no desenvolvimento da aprendizagem motora, como também dos 11 anos e meio aos 13 na capacidade de diferenciação. O mais interessante é que, a partir dos 14 anos, a aprendizagem motora reaparece, tendo um avanço nos 15 anos. O mesmo acontece com a capacidade de diferenciação, que por sua vez, volta a se desenvolver aos 14 anos, diferentemente das demais que apresentam períodos distintos. Por não ser o objetivo principal do trabalho, fica a sugestão para outra ocasião uma pesquisa mais detalhada sobre a discussão gerada. A seguir, será abordada a periodização e sua aplicabilidade no público em questão.

3.5 Periodização

Periodização do treinamento esportivo pode ser definida como a divisão do tempo total do treinamento em períodos com objetivo de atingir um ponto alto de rendimento numa fase específica. Para Dantas (2003), periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, em respeito aos princípios científicos do exercício desportivo.

3.5.1 Breve retrospectiva sobre a periodização do treinamento esportivo

O treinamento esportivo não faz parte somente da sociedade civil moderna. Desde a antiguidade, o procedimento de organizar tarefas do treino é uma prática habitual. Na Antiguidade clássica treinava-se sistematicamente para atividades militares ou olímpicas (BOMPA 2002). Os gregos utilizavam 10 meses de preparação geral rígida, mais um mês de competições preparatórias e período de descanso para os jogos olímpicos. O modelo de periodização utilizado na Grécia antiga denominado de “TETRA” é um dos primeiros, senão mesmo o primeiro modelo conhecido. O referido modelo foi desenvolvido para a periodização do treino dos atletas que iriam participar nos Jogos Olímpicos. Os “tetras” utilizavam ciclos de três dias de treino por um de repouso (ou exercício ligeiro) e teriam uma duração de quatro meses (DANTAS 2003).

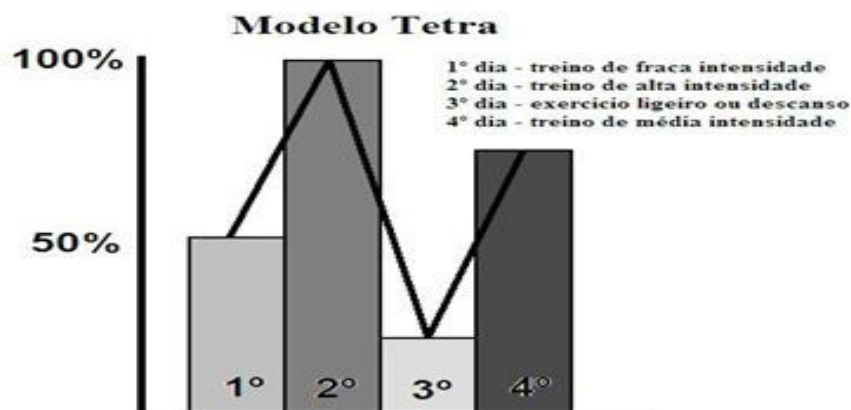


FIGURA 1: Modelo de periodização utilizado na Grécia antiga.

Fonte: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº. 148, Setembro de 2010. <http://www.efdeportes.com>

Somente no final do século XIX, com o início dos Jogos Olímpicos da era moderna, o treinamento passou a ter uma estrutura sistematizada a fim de elevar o rendimento esportivo (BARBANTI, 2004). Com evolução do planejamento do treinamento esportivo, verifica-se desde então três grandes períodos de periodização: os precursores, modelos tradicionais ou clássicos e os contemporâneos.

De acordo com os objetivos inerentes a esse estudo, será abordado o modelo de periodização tradicional ou clássica, visto que o mesmo é o mais recomendado para o treinamento esportivo com crianças. Segundo Granell e Cervera (2001), o modelo de periodização clássico pode ser considerado como “básico”, sendo bastante útil para o treino de crianças e jovens. Nas primeiras etapas da formação desportiva, não é muito utilizado no esporte de alta competição.

Gomes (2002) descreve que o modelo tradicional foi revelado ainda nos anos 60 pelo cientista russo *Leev Pavlovich Matveev*¹. *Matveev* fundamentou as suas explicações com base na teoria da Síndrome da Adaptação Geral de *Seyle*, popularizando assim a teoria da periodização em todo o mundo.

Abrantes (2006) refere que *Matveev* dividiu em três períodos o macrociclo tendo em conta muitos fatores que influenciam o calendário de competições. Com isso foi necessário criar condições que eliminassem as contradições entre o calendário desportivo e a periodização do treino:

- Calendário competitivo: as competições mais importantes devem concentrar-se num período cuja duração não deve ser superior ao tempo de duração da forma desportiva dos atletas. Antes disso, deve haver um número ideal de competições secundárias para o atleta aperfeiçoar a forma. A importância e dificuldade das competições devem aparecer ao longo da época de uma forma progressiva e crescente;

- Condições climatéricas: fator determinante da periodização, pois *Matveev* baseou-se nas investigações de Hettinger, Muller e Prokop para estabelecer períodos ótimos para alcançar a forma desportiva;

¹ Pai do Treinamento Desportivo e da Periodização, Chefe da Cátedra de Treinamento Desportivo da Universidade Estatal de Cultura Física da Rússia, Professor PHD Cientista emérito da Rússia.

- Leis biológicas: fundamentadas as teorias de SELYE (Síndrome da Adaptação Geral), estabelece diferentes fases para se atingir a forma desportiva, ou seja, desenvolvimento, conservação e perda. Daí a existência de 3 períodos ao longo da época: preparação, competição e transição.

Segundo Matveev (1990) a periodização tem como objetivo proporcionar a um atleta em competições a forma desportiva, ou seja, o estado no qual ele está preparado para a obtenção de resultados desportivos. Ele elaborou o modelo distribuindo as cargas pelos períodos.

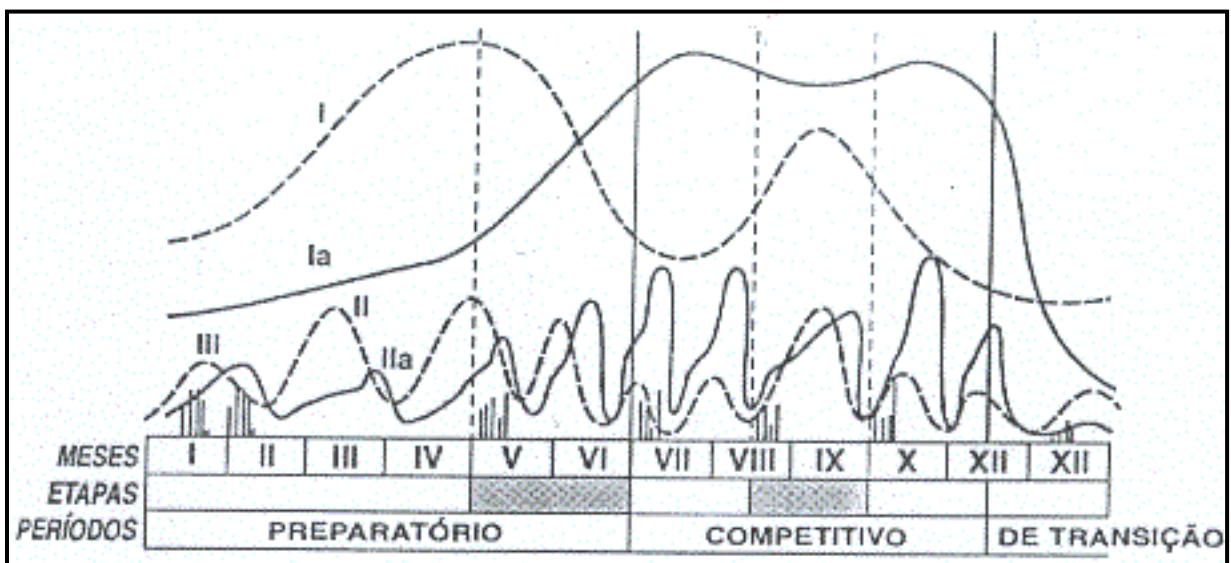


FIGURA 2: Modelo de Matveev da distribuição de cargas ao longo de uma época desportiva.

Fonte: <http://www.efdeportes.com>. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - N° 119 - Abril de 2008

Através da figura pode-se perceber a existência de três períodos de preparação esportiva.

1) Período preparatório, com duração de três a sete meses, subdividido em duas fases. Preparação geral e específica com grande predominância de volume em relação à intensidade;

2) Período competitivo, durante um a dois meses, no qual se verifica aumento da intensidade e diminuição do volume;

3) Período de transição, que corresponde ao período pós-competições, com duração de um mês, o qual prevalece o objetivo da perda temporária da forma física.

Vale lembrar que ao relacionar qualquer seguimento que envolva a fase infantil, o cuidado, o planejamento e a aplicação devem ser maiores. Com base nesta idéia, elabora-se um programa de periodização esportiva para crianças, mas antes de tudo devem-se definir os objetivos que consigam atender-las e não aos seus treinadores/professores.

3.5.2 Periodização do treinamento esportivo com criança

Sobre periodização com crianças, pode-se dizer que os objetivos principais do treinamento seja a promover o desenvolvimento global, proporcionar acesso e estimular outras práticas esportivas, permitir gradual aumento do desempenho sem desrespeito as suas fases evolutivas, como também, a criar bases universais necessárias para o desempenho esportivo.

Para obter sucesso no processo acima, a organização dos treinos deve ocorrer de forma progressiva, em longo prazo, em pequenas etapas e em determinada quantidade de tempo. Levam em consideração as habilidades e objetivos que se deseja alcançar na modalidade escolhida, sendo desenvolvida desde o nível iniciante (BOMPA, 2002).

Contudo, percebe-se que as opiniões dos estudiosos acerca desse assunto são bem heterogêneas, fato esse, que obriga os profissionais que trabalham com treinamento na infância estarem sempre na busca de mais conhecimento.

3.5.3 Periodização na infância: concepções divergentes

Ao revisar a literatura, são percebidas divergências entre os estudos sobre a periodização no treinamento na infância. Ora alguns pesquisadores vão a favor, ora contra. Feige (1982) defende a não organização de estruturas temporais. Acredita que pelo elevado grau de exigência, poderá ferir os interesses e as necessidades da criança, como também causar um esgotamento prematuro, o que afeta sua capacidade de rendimento.

Conforme Claparède (1937) citado por Weineck (1991), “a criança não é uma miniatura do adulto e sua mentalidade não é só quantitativa, mas também

qualitativamente diferente da do adulto, de modo que a criança não é só menor, mas também diferente”. O treinamento direcionado a criança deve ser diferente do treinamento realizado pelo adulto. Segundo Dick (1993), “o professor/treinador deve proporcionar ao aluno em crescimento um programa sensato de desenvolvimento geral, no qual não produza esgotamento de reserva de energia já produzida”. Neste sentido, Fortaleza (1997) é categórico: “durante a idade escolar não se deve falar de treino desportivo especializado, uma vez que a maior parte desse trabalho deve corresponder à preparação física geral através da Educação Física Escolar”.

De outro modo, a segunda concepção inerente à periodização do treinamento esportivo na infância tenta propor um modelo que leve em conta ciclos temporais, adequados às necessidades e ao desenvolvimento natural da criança. Acredita-se que são necessários vários anos de treinamento constante para que o praticante tenha chances de atingir resultados de alto rendimento esportivo, pois Ramlow (1992) considera que a formação de crianças e jovens praticantes em vista a excelência esportiva, deve ser projetada com uma visão em longo prazo. Assim, é função do professor ajustar os treinos as principais singularidades evolutivas de cada idade.

Grosser, Bruggermann e Zintl (1989) acrescentam que apenas uma planificação do rendimento em longo prazo, gerada de forma consciente, sistemática e coerente pode levar ao êxito, sendo ao mesmo tempo eficaz e humana.

De forma mais centralizadora, a terceira posição sobre a periodização na infância não apresenta nenhuma restrição ao apresentar os princípios básicos da planificação periódica. Na fase geral, adota um modelo de periodização muito rigorosa, no qual as etapas consideradas de formação são de preparação básica, especialização inicial, treino intensivo e etapa de aperfeiçoamento desportivo.

Brancacho Gil (1993) apresenta uma proposta de planificação como modelo rígido a partir dos 6 anos de idade, no qual se delega aos atletas (entre 6 e 7 anos) a responsabilidade da fundamentação com exigências muito específicas. Dos atletas que se encontram na faixa de 8 a 10 anos e 10 a 14 anos, são exigidos aperfeiçoamento em nível técnico e competitivo. Apresenta também de forma detalhada, os objetivos, os conteúdos dos exercícios, a duração, volume e intensidade, como também, os exemplos das unidades de treino.

Conforme os estudiosos pode-se perceber que o tema periodização do treinamento esportivo para criança se torna um seguimento cultural. Todavia, ao

comparar os modelos adotados, acredita-se que “a formação de crianças e jovens praticantes que visam a excelência esportiva deve ser projetada com uma visão em longo prazo, sendo a função de o professor ajustar os treinos as principais singularidades evolutivas de cada idade”.

Ao enfatizar que a criança é diferente do adulto e seu desenvolvimento deve acontecer de forma segura e natural, será mostrado abaixo os ciclos bem como as adequações no treinamento esportivo na infância.

3.6 Ciclos no treino infantil

Para que o organismo possa assimilar as cargas aplicadas no período de treinamento é necessário levar em conta os ciclos de treino. Esses podem proporcionar melhor adequação entre volume e intensidade das cargas de treino. A soma de todos os ciclos de treino de uma temporada caracteriza o macrociclo. O mesociclo representa os ciclos que compõem cada um dos períodos da temporada, e o microciclo a somatória de treinos da semana (FERNANDES, 1994). Entretanto, para se construir um plano anual referente ao treino com crianças, além de considerar os fatores já mencionados, seria necessário haver algumas modificações nos conceitos e definições universais de macrociclos, mesociclos e microciclos, visto que há uma necessidade de adequação ao nível correspondente para o público infantil.

3.6.1 A sessão

É a estrutura menor treinamento subdividindo-se em parte inicial, principal e final ou conclusiva. A parte inicial compreende a exposição de objetivos gerais, particulares a todos. É o aquecimento propriamente dito. A parte principal se ordena em prioridade ao segundo caso, os conteúdos motrizes-coordinativos ou os fisiológico-orgânicos, em coerente dependência da programação e integração dos microciclos. A parte conclusiva, por último, deve garantir os trabalhos regenerativos.

3.6.2 Microciclo

É um grupo de unidade de treinamento organizado constituído em um período de tempo no qual se desenvolvem conteúdos de treinos de tal forma que o ótimo valor do treinamento pode ser obtido em cada unidade (BARBANTI, 1979). Para Gomes (1996), é uma forma de organizar as influências do treino exercidas no organismo do desportista durante uma série de dias de treinamento consecutivos que variam de 3 a 14 dias, sendo fundamentado na relação entre esforço (carga) e recuperação.

No treino com crianças considera-se a semana como microciclo. A direção principal podem ser divididos em:

- Microciclos de assimilação /aprendizagem: são dirigidos à prática e à apreensão de competências locomotoras e capacidades num nível superior ao atual e o já aprendido pela criança. É recomendada a aplicação deste microciclo ao final do ciclo anual com objeto de produzir um estado motivacional para o próximo ciclo anual;

- Microciclos de acomodação e aperfeiçoamento: é o período de treino destinado à assimilação e incorporação das várias competências ou estruturas vivenciadas pela criança através do processo pedagógico ministrado pelo professor;

- Microciclos de verificação e controle: é o período destinado para avaliar a efetiva participação e evolução do atleta em diferentes situações. Consideram-se os avanços individuais e coletivos, nos períodos de treinos e festivais, como também, no rendimento técnico;

- Microciclo de desempenho: é um período destinado a avaliar a participação do atleta em nível competitivo, dividindo-se em diferentes níveis:

- 1) Nível I: Acontece entre um grupo de colegas do mesmo treino sem presença de platéia;

- 2) Nível II: Acontece entre crianças de diferentes grupos, sem a presença de platéia;

- 3) Nível III: Acontece entre crianças de grupos diferentes, com a presença de platéia;

- 4) Nível IV: Acontece entre grupos de crianças diferentes em nível regional ou nacional, com presença de platéia.

- Microciclo de férias: é o período que coincide com as férias e recessos de acordo com o ciclo escolar. Eles podem ser livres ou orientados.

3.6.3 Mesociclo

Mesociclo pode ser considerado como a planificação de vários microciclos. Ele representa a base estrutural de preparação do atleta, o que inclui em seu programa uma série de microciclos orientados para solucionar as tarefas que aparecerão no período macro da preparação esportiva (ZAKHAROV, 1992).

Deve-se levar em consideração que o microciclo deve ser a base fundamental para o treino infantil. Entretanto, desde que atenda a esse fundamento, o mesociclo pode ser classificado em:

- Mesociclo introdutório: destinada a apresentação do programa, organização de grupos e práticas, a adaptação ao programa e ao processo de treino;
- Mesociclo básico de aprendizagem: fase ligada aos microciclos de assimilação e acomodação, adaptações e aperfeiçoamento;
- Mesociclo de avaliação: está ligado aos microciclos de controle e aos quatro níveis do microciclo de desempenho, no qual se pode perceber uma possível melhoria qualitativa e quantitativa em nível individual ou em grupo das crianças e;
- Mesociclo de férias: agrupa os microciclos de férias.

3.6.4 Macro ciclo

É o ciclo que constitui a estrutura temporal mais longa, pois abrange um tempo entre 4-6 meses até um ano. Agrupam nessa estrutura os microciclos e os mesociclos. Sua característica fundamental como estrutura esta constituída por três estágios biológicos e pedagógicos que se correspondem. São no biológico as fases da forma esportiva e no pedagógico os períodos de treinamento. As fases são aquisição, manutenção e perda e os períodos são preparatório, competitivo e de transição.

4 CONCLUSÃO

As atividades esportivas ocupam um papel de fundamental importância no desenvolvimento físico, psíquico e social das pessoas. No público infantil, para que possa ocorrer o desenvolvimento de suas habilidades, é necessário que as crianças participem sistematicamente de programas orientados e que, sobretudo se conheça e respeite suas características.

Na iniciação ao esporte, as principais atividades a serem praticadas com as crianças devem ser aquelas com caráter educativo que permitam a aquisição de novas habilidades e as proporcione a vivência da liberdade, da espontaneidade, da descoberta do próprio corpo, como também o desenvolvimento de experiências sociais. Dessa forma, o treino nessa etapa não deve ser intenso e nem específico a uma modalidade esportiva. Compreende-se então, que o treinamento esportivo para crianças tem por obrigação desenvolver um ambiente plural que estimule o desenvolvimento do repertório motor. Sabe-se também que ao conduzir essa fase com uma orientação satisfatória, as chances de continuidade no esporte poderão ser maiores, e conseqüentemente o período adulto será mais regular.

Portanto, pode-se concluir que ao elaborar um programa de treinamento esportivo para crianças, deve-se considerar que a mesma não é “um adulto em miniatura”, que ainda está em fase de aprendizagem e desenvolvimento de suas capacidades. Por isso, é importante ter uma visão diferenciada quanto ao conteúdo a ser repassado.

As organizações dos programas de treino devem ser de encargo dos profissionais dedicados à iniciação do esporte. Os mesmos devem assumir a responsabilidade de explorar o potencial de seus alunos de forma inteligente, segura e em nenhum momento, durante os treinos e competições, os professores de Educação Física, técnicos e pais devem exigir o rendimento esportivo dos referidos alunos. Esse tipo de atitude poderá levá-los a lesões físicas e psicológicas ou quem sabe, o abandono da prática esportiva.

O desenvolvimento de um plano de periodização esportiva para qualquer modalidade é um processo bem complexo que demanda tempo e conhecimento. Contudo, é indispensável para que se faça um trabalho em nível de excelência. Mais fundamental torna-se o processo de planejamento quando este é voltado para o público infantil. Nessa fase as crianças estão em pleno desenvolvimento de suas

capacidades e uma intervenção mal conduzida, por falta de planejamento e conhecimento prévio, além de colocar em risco futuros talentos esportivos, poderá afastá-las definitivamente desta importantíssima ferramenta de desenvolvimento humano, o esporte.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, J. Quem corre por gosto..., **Revista 25 anos Atletismo**. Lisboa: Xistarca, 2006.
- ALMEIDA, M. Os jovens e a performance anaeróbia. **Treino Desportivo**, Lisboa, n. 20, p. 18 - 25, out. 2002. (Número Especial).
- BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Brucher, 1979.
- BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2 ed. São Paulo: Edgard blücher, 2004.
- BARBANTI, V.; TRICOLI, V. A Formação do esportista. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, p. 199-215, 2004.
- BOMPA, T. O. **A periodização no treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 2001.
- BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo. Editora Phorte, 2002.
- BOMPA, T. O. **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo: Manole. 2002.
- BORBA, D.A. **Treinamento das capacidades motoras em crianças pré-púberes**. Belo Horizonte: UFMG, 2006.
- BRANCAHO, J. G. **Natación: manual de entrenamiento**, La Habana (Cuba): ISCF Manuel Fajardo, 1993.
- ERICSSON, KA & CHARMES, N. Especialista desempenho: estrutura e aquisição. **American Psychologist**, p. 725 – 747, 1994.
- DANTAS, E. H.M. **A prática da preparação física**. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- DI SALVO, V.; PIGOZZI, F. Physical training of football players based on their positional rules in the team. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 38, p. 294-297, dez. 1998.
- FRANK D. W. **Princípios da formação**. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- FEIGE, K. **A especialização precoce**. Notebooks Atletismo: Iniciação Atlético. Madrid: Federação Espanhola de Atletismo, 1982.

FERNANDES, J. L. **Futebol: ciência, arte ou... sorte!** Treinamento para profissionais. Alto rendimento-preparação física, técnica, tática e avaliação. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda., 1994.

FORTEZA DE LA ROSA, A. **Formação para ganhar:** versão cubana da formação, Madrid: Editorial Tela Pila, 1997.

GALLAHUE, D.L.; OSMUN, J.C. **Understanding motor development:** infants, children, adolescents, adults, Dubuque: BROWM & BENCHMARK PUBLISHERS, 1995.

GOLOMAZOV, S.; SHIRVA, B. **Futebol:** treino da qualidade do movimento para atletas jovens. Adaptação Técnica e Científica de Antonio Carlos Gomes e Marcelo Mantovani. São Paulo: FMU, 1996.

GOMES, A. C. Sistema e estruturação do ciclo anual de treinamento. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, v. X, n. 18, p. 77-84, 1995.

GOMES, A.C. **Treinamento desportivo:** princípios, meios e métodos. Londrina: Editora Treinamento Desportivo, 1997.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo:** estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GRANEL, J. & CERVERA, V. **Teoría y planificación del entrenamiento desportivo.** Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001.

GRECO, J. P; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

GROSSER, M.; BRÜGGEMANN, P.; ZINTL, F. **Alto rendimento desportivo:** Planificación e Dessarollo. Barcelona: Martínez Roca, 1989.

HAHN, E. **Entrenamiento com niños:** teoria: práctica, problemas específicos. Barcelona: Martinez Roca, 1989.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte:** Ijuí: Unijuí, 1994.

MALINA, R. M. Physical growth and biological maturation of young athletes. **Exercises and Sport Science Reviews**, v. 22, p.389- 433, 1994.

MATVÉIEV, L. **O Processo de treino desportivo.** 2 ed. Lisboa: Livros Horizontes, 1990.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício:** energia, nutrição e desempenho humano. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

OLIVEIRA, M. **Desporto de base.** São Paulo, 1998.

OLIVEIRA, V.; PAES, R. R. O processo de desenvolvimento do talento: o caso do basquetebol. In: **XII CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**, 2001, Caxambú - MG. Sociedade, ciências e ética: desafios para a Educação Física. Campinas: Unicamp, p. 198-198, 2001.

PAES, R.R. **Aprendizagem e competição precoce**: o caso do basquetebol. 1989. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 1989.

_____. **Educação Física Escolar: o esporte como conteúdo pedagógico no ensino fundamental**. Canoas: Ed. ULBRA, 2001.

RAMLOW, J. El desarrollo a largo plazo de las destrezas técnicas. **Stadium**, n.152, p. 27-36, 1992.

REILLY, T.; BANGSBO, J.; FRANKS, A. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. **Journal of Sports Sciences**, v. 18, p. 669 - 683, 2000.

SANTANA, W. C. **Futsal**: metodologia da participação. Londrina: Lido, 2001.

_____. **Futsal**: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização. Campinas: Autores Associados, 2004.

TANI G. A criança no esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: R.J. Krebs,; F. Copetti,; M.R. Roso.; M.S. Kroeff & P.H. Souza (Orgs.). **Desenvolvimento infantil em contexto**. Livro do Ano da Sociedade Internacional para Estudos da Criança. Florianópolis: Editora da UDESC, p.101-113, 2001.

TANI, G. **Desporto para crianças e jovens**: razões e finalidades. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2004.

TOURINHO FILHO, H.; TOURINHO, L. S. P. R. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 71-84, jan./jun. 1998.

VIEIRA, L. F. **O processo de desenvolvimento de talentos paranaenses do atletismo: um estudo orientado pela teoria dos sistemas ecológicos**, 1999. (Tese de Doutorado), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1999.

TANI, G. **Desporto para crianças e jovens**: razões e finalidades. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2004.

VILLANUEVA, L. **Planificación del entrenamiento para nadadores jóvenes**, XVIII.,In: CONGRESSO DE TÉCNICOS DE NATAÇÃO da APTN, 3, 1995.

WEINECK, J. **Manual de treinamento desportivo**. São Paulo: Editora Manole, 1989.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo: Adaptação científica** Antonio Carlos Gomes. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.