



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
C. Postal n.º 274 — Rio

1.º CURSO DE APERFEIÇOAMENTO  
SÔBRE TÉCNICA DESPORTIVA

Direção e aulas do Prof. Inezil Penna Marinho

(Propriedade intelectual reservada na forma da lei — Reprodução proibida — Direitos autorais doados á Revista Brasileira de Educação Física).

(2.ª Edição)

R I O  
1 9 5 2



REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

C. Postal nº 274 - Rio

1º CURSO DE APERFEIÇOAMENTO SOBRE TÉCNICA DESPORTIVA

Direção e aulas do Prof. Inezil  
Penna Marinho.

(Propriedade intelectual reservada  
na forma da lei - Reprodução pro-  
ibida - Direitos autorais doados  
à Revista Brasileira de Educação  
Física)

(2a. Edição)

R I O

---

1 9 5 2



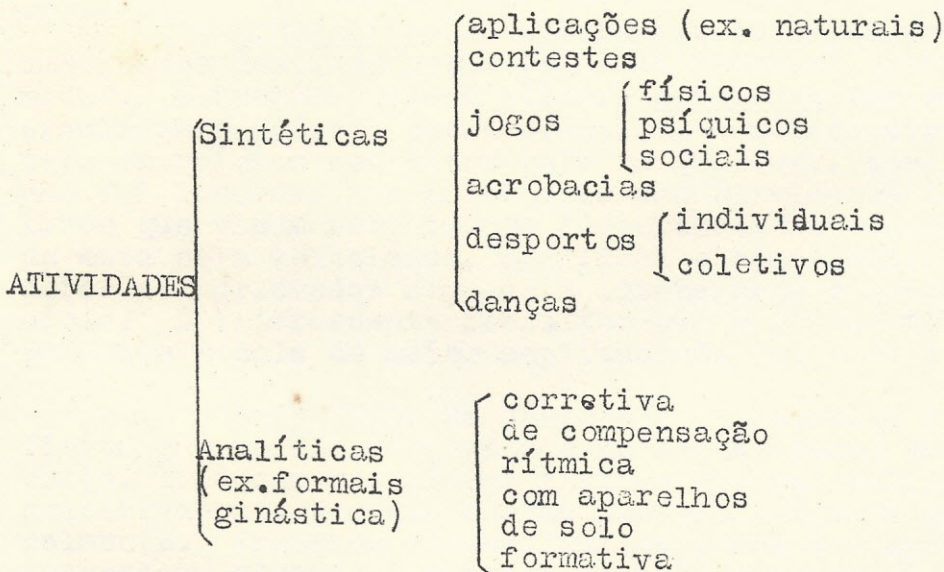
1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº 1- O desporto no quadro geral das atividades físicas

Prof. Inezil Penna Marinho.

O desporto se caracteriza sobretudo pelas regras que disciplinam a atividade, regras essas de caráter rígido e aceitas internacionalmente. Assim, nos desportos, encarados estes sob o ponto de vista técnico, há um número certo de jogadores, as dimensões do campo, quadra ou local onde deva ser praticado estão determinadas e mesmo o desenrolar da prática obedece a certos preceitos. Num chamado grande jôgo, por exemplo, o professor de Educação Física poderá alterar as dimensões do campo, aumentar ou diminuir o número de jogadores e modificar as regras segundo as condições o exigiam, o que não ocorre no desporto. A diferença que existe entre a corrida como desporto e a corrida como conteste ou aplicação está em que no primeiro caso são observadas exigências estabelecidas internacionalmente. O futebol praticado com oito ou nove de cada lado, por exemplo, vulgarmente conhecido por "pelada" deixa de ser desporto para se transformar em jôgo.

Poderemos situar os desportos no quadro geral das atividades físicas da seguinte forma:



E para bem compreendermos a finalidade a que se propõe cada uma dessas atividades, vamos fazer uma exposição sucinta de cada qual:

APLICAÇÕES: Segundo o Método Francês as aplicações tem "por fim aperfeiçoar, pondo em ação de modo o mais econômico possível, todos os meios físicos de que o homem dispõe, os quais êle desenvolveu pelos exercícios educativos pelos flexionamentos". Representam e - las exercícios naturais que foram grupados pelo método em aprêço em 7 famílias a saber: marchar, trepar, saltar, levantar e transportar, correr, lançar, atacar e defender-se. Hébert em seu Moderno Método Natural, além da família de nadar, que figura fora do quadro de Educação Física, apresenta mais as famílias denominadas equilíbri - smo e quadrupedismo.



CONTESTES: Os contestes, de origem caracteristicamente americana, são comparações de habilidades dentro de limites especiais. Qualquer prova de habilidade pode ser chamada de teste, mas para termos um conteste é preciso naturalmente haver oponentes. Os contestes diferem dos jogos por estes 3 pontos significativos: 1º) Em um conteste não há interferência com competidor na qualidade de oponentes, enquanto no jogo existe uma constante interferência com seus planos e jogadas. 2º)- A estratégia e os logros não têm lugar num conteste, enquanto nos jogos há uma infinidade de situações inesperadas, estratégias e logros - tudo faz parte do jogo para eliminar um competidor e confundí-lo ao máximo. 3º)- Um conteste apresenta poucas situações onde o jogador deve solicitar sua iniciativa de comô mover-se enquanto no jogo existem muitas oportunidades e emergências que requerem iniciativa.

Os contestes poderão ser praticados com quaisquer dos exercícios físicos fundamentais. A corrida de revezamento é o exemplo típico do conteste.

JOGOS: Consoante o Método Francês "o jogo não é senão a regulamentação mais ou menos metódica dos movimentos instintivos que todo ser vivo é levado a executar espontaneamente quando impulsionado pela necessidade do exercício.

O jogo é um fenômeno de derivação pela ficção. Claparède disse que o jogo, psicológica e fisiologicamente, como toda atividade espontânea de um ser vivo, não é mais que uma manifestação de todo indivíduo, para desdobrar, para afirmar sua personalidade.

ACROBACIAS: As acrobacias compreendem exercícios que os americanos designam pelas palavras "stunts", "thumbling", e "pyramids". É inegável que a palavra acrobacia tem em nossa língua um significado próprio característico, e melhor seria a designação de tais exercícios por outra palavra qualquer, que infelizmente ainda não foi lançada. As acrobacias são atividades individuais ou coletivas que visam sobretudo ao desenvolvimento da destreza, representada esta pela velocidade, agilidade e equilíbrio. As acrobacias poderão ser graduadas segundo a intensidade e a complexidade do exercício. É interessante ressaltar que a graduação e complexidade apresenta escala de maior amplitude do que a de intensidade.

DESSPORTOS: Os desportos representam a forma de atividade física que melhor corresponde às necessidades do adolescente e do adulto. Traduzem exercícios físicos que se realizam, individual ou coletivamente, segundo regras pré-estabelecidas e aceitas internacionalmente. Inúmeras classificações podem ser apresentadas para os desportos, segundo o aspecto social, a idade, o sexo, as valências físicas, o esforço exigido, o grau de coordenação neuromuscular, os valores bio-psico-sociais, o meio físico em que se praticado, o número de participantes, etc. Os desportos poderão ser encarados como agente educacional, elemento de recreação, meio de competição ou recurso profissional; em cada um desses casos apresenta características próprias que o identificam.

DANÇAS: As danças, em todas as épocas da história e para todos os povos representaram sempre as manifestações do estado de espírito traduzidas por meio de uma série de gestos e movimentos acompanhados de música ou canto.

GINÁSTICA CORRETIVA: A ginástica corretiva tem por finalidade o restabelecimento do equilíbrio do antagonismo muscular e utiliza exercícios que visem a encurtar os músculos alongados e alongar músculos encurtados.



GINASTICA DE COMPENSAÇÃO: A ginástica de compensação tem por objeto impedir que se instalem vícios de postura em face da posição em que o indivíduo é obrigado a permanecer durante o desempenho de sua atividade habitual. Usa exercícios que proporcionem atividade às sinergias musculares pouco solicitadas e relaxamento àquelas demasiadamente solicitadas.

GINASTICA DE CONSERVAÇÃO: Também denominada de manutenção, tem por fim assegurar o equilíbrio morfo-fisiológico alcançado pelo indivíduo, permitindo-lhe destarte que a sua forma e as suas funções permaneçam estáveis.

GINASTICA RITMICA: Crítica: em princípio toda ginástica é rítmica, Foi DALCROZE, professor de música do Conservatório de Gênbra, quem idealizou uma série de exercícios rítmicos com o objetivo de desenvolver e aprimorar o sentido auditivo de suas alunas. Denominou ginástica rítmica ao conjunto desses exercícios, encarando-os sob um ponto de vista particular: o sentido musical.

A Prof. LYA BASTIAN MEYER fez uma adaptação da ginástica rítmica às características do Método Francês.

GINASTICA COM APARELHOS: Difere da ginástica de aparelhos e da ginástica em aparelhos. Caracteriza-se pelo uso de exercícios com o emprêgo de aparelhos móveis, tais como maças, halteres, pesos, marombas, bastões, etc. Tem bastante indicação na Educação Física dos cegos, a fim de emprestar maior objetividade aos movimentos.

GINASTICA DE SOLO: Apresenta características especiais, perfeitamente definidas pelos exercícios que emprega, incluindo marchas, saltos, paradas. Os campeonatos de ginástica compreendem as atividades deste gênero.

GINASTICA FORMATIVA: A ginástica formativa ou educativa encontra larga aceitação na Suécia, e nos países que seguem a linha de LING. Argentina, Chile, Bolívia, Colômbia, México são os países latino-americanos onde tal influência se faz sentir mais profundamente. A ginástica formativa ou educativa é constituída de exercícios educativos que pretendem educar o organismo por partes ao invés de considerá-lo um todo complexo.

#### EXERCICIOS

- 1- Dê as características de uma atividade física praticada como teste e como desporto.
- 2- Apresente, devidamente fundamentada, uma atividade física praticada como jogo e como desporto.

#### BIBLIOGRAFIA

- "Reglement Général d'Éducation Physique"- Méthode Française-Ministère de la Guerre- Paris- 1933.
- "L'Éducation Physique Virile et Morale par la Méthode Naturelle" - George Hébert- Paris- 1944-
- "Active Games and Contests".
- "Psicología Aplicada a la Educación Física y a los Deportes-Inezil Penna Marinho- Orientación Cultural Editora S.A. B.A. No prelo.
- "Psicologia da Criança e Pedagogia Experimental"- Édouard Claparède-
- "200 Jogos Infantis"- Nicanor Miranda- P. Alegre- 1948.
- "O Brincar como fator psicológico"- Karl Gross- Lisboa- 1940.
- "Juegos organizados"- Graciela Flore- La Habana- 1941.
- "Teoria de la Gimnasia"- Johannes Lindhar- Bs.As. 1945.
- "Normas para Instrução de Saltos e Acrobacias Elementares"- Rio- 1945
- "História Universal de la Danza"- Curt Sachs- Bs.As.
- "História da Música Brasileira"- Renato Almeida- Rio- 1942.
- "Gimnasia Fisiológica"- E. Romero Brest- Bs.As. 1939.
- "Gimnasia"- Carlos Pozo Trigo- Bs.As. 1948.



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº 2- Principais classificações dos desportos

Prof. Inezil Penna Marinho

Já tivemos a oportunidade, no ponto anterior, de situar os desportos no quadro geral das atividades físicas. Procuremos agora apresentar as diferentes formas porque o podemos classificar.

A classificação consiste na ordenação de uma coleção segundo caracteres afins, que permitem reunir os objetos em pequenos grupos ou sub-grupos subordinados a um título comum. A classificação dependerá sempre do ponto de vista em que se coloque o respectivo autor e deve, tanto quanto possível, ser esquematizada, conforme procuraremos fazer a seguir.

Classificação dos desportos segundo:

- I- O ponto de vista social { amador  
profissional
- II- A idade { infantil } infanto-juvenil  
juvenil }  
para adultos }
- III- O sexo { caracteristicamente masculino  
indiferentemente masculino ou feminino  
caracteristicamente feminino }
- IV- A valência física { fôrça  
resistência  
destreza { velocidade  
agilidade  
habilidade }
- V- O esfôrço { suave ou fraco } médio  
{ intenso ou forte }
- VI- A coordenação neuro-muscular. { simples ou fácil  
complexo ou difícil. }
- VII- Os valores bip-psico-sociais { positivo  
negativo }
- VIII- O meio físico { terrestre  
aquático  
aéreo }
- IX- O número de participantes { individual  
coletivo }



EXERCÍCIOS

- 1- Classifique os principais desportos praticados no Brasil segundo qualquer dos critérios sugeridos.
- 2- Apresente uma classificação própria dos principais desportos praticados no Brasil.

BIBLIOGRAFIA

- "A ginástica e seus fundamentos"- José D'Amico- Tradução de Inezil Penna Marinho.
  - "Ante-projeto do Método Nacional de Educação Física"- Inezil Penna Marinho - Inédito- (Biblioteca da Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Saúde- Palácio da Educação- 12ºand.)
  - "Súmulas de aulas do Prof. Inezil Penna Marinho- Cursos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos.
-



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto Nº 3- Os desportos sob os pontos de vista educativo, recreativo e competitivo.

Prof. Inezil Penna Marinho

"Os desportos já não se confinam nas divisões de suas próprias fronteiras além das quais não deva ir a iniciativa privada. Prolongam-se, ramificam-se no meio da vida, no alvoreço dos interesses coletivos e necessitam de leito próprio, por onde possam prosseguir, sem atropelar o curso dos outros caminhos, de cujo conjunto a vida social subtrai a expressão e a beleza de cada momento" (1).

OS DESPORTOS COMO MEIO DE EDUCAÇÃO- "Como escola, os desportos educam os indivíduos preparam os cidadãos". (2)

A ação educativa dos desportos não é apenas de ordem física, conforme muita gente ainda supõe, mas principalmente de natureza moral e psíquica. Eles poderão contribuir de forma decisiva para a formação do caráter, para a consolidação de uma vontade firme. Esta a razão pela qual subdividiremos este capítulo em três partes, a primeira das quais tratará da influência dos desportos na formação do caráter, a segunda da sua contribuição à educação da vontade e, finalmente, a última da sua ação sob o ponto de vista físico.

Influência dos desportos na formação do caráter- O vocábulo caráter provém do grego - charasso- que significa, falando-se de moedas, eu gravo, entalho, cunho.

"Já Teofrasto, discípulo de Aristóteles, o emprega no sentido atual, para designar a personalidade humana, sob o ponto de vista afetivo, ativo e social." (3)

Sampaio Dória (4) define o caráter como o "cunho pessoal" do indivíduo, ou a sua maneira constante de agir ou reagir".

"O caráter é uma das maiores fôrças motrizes do mundo"(5)

Para David Carneiro (6) " as três qualidades ativas coragem, prudência e firmeza têm a denominação geral de caráter por que elas comandam atos e daí o caracterizarem os sentimentos quaisquer que os impulsionaram, fôssem maus, fôssem bons". Esse autor afirma que por tôda parte se nota uma grande falta de firmeza, provindo isso das constantes mudanças de opinião e da incerteza que reina no espírito dos homens. Estes oscilam em seus atos e sentimentos por causa das reações do meio social sôbre o cérebro de cada um.

(1)- Lira Filho, J.- A função social dos desportos- Irmãos Pongetti- Rio- 1941- Pág. 10 e 11.

(2)- Idem - Pág. 11

(3)- Geenem, H.- Temperamento e Caráter sob o ponto de vista educativo- Cia. Melhoramentos de São Paulo- São Paulo- 2a. edição.

(4)- Dória, S.- Educação Moral e Educação Econômica- Companhia Melhoramentos de São Paulo- São Paulo- 2a. edição.

(5)- Smiles, S.- O caráter - Livraria Garneir- Rio.

(6)- Carneiro, D.- Ensaio de Interpretações Morais-Atena Editora-Rio.

(7)- Dória, S.- Ob. cit. no nº4.



"Quem quer que adquira êsses três hábitos, o de decidir por si mesmo, o de prever os resultados do que se decide e o de receber as conseqüências dos seus atos ou omissões, termina naturalmente por ser correto. É sobretudo por se furtar à responsabilidade, por não ser premiado ou punido sempre que fôr o caso que interminável é a cáfila dos imorais, os brutos, dos indignos" (7).

Podemos afirmar que raros são aqueles que mantêm os mesmos princípios ainda que contra os seus interesses; geralmente êstes se sobrepõem a tudo e, para atendê-los, os indivíduos se acomodam às idéias e convicções daqueles de que dependem econômica ou hierarquicamente. Se seus chefes mudem de opinião, acompanham-nos com o maior desembaraço, incapazes de renunciar aos cargos ou privilégios de que desfrutavam, sem forças para repudiar as doutrinas ou normas de conduta que lhes inculcam.

"Energia, firmeza e constância da vontade, associados ao hábito de conformar nossos atos aos ditames de uma consciência reta, eis as prendas de um caráter ideal" (8).

Aristides Ricardo (9) diz bem quando afirma que "o caráter é o retrato psíquico do indivíduo, a sua fisionomia moral". E continua: "Do mesmo modo que os indivíduos se diferenciam por seus atributos físicos, assim também o fazem por seus atributos morais".

Há duas épocas na vida do homem que são muito importantes para a formação do caráter (10); a primeira entre em contacto com a sociedade na luta pela vida. A puberdade é também uma fase perigosa, no que diz respeito aos vícios de ordem sexual. Este o motivo por que, na nossa opinião, devemos prestar uma assistência muito cuidadosa aos indivíduos que atravessam esse período, esclarecendo-lhes certos fenômenos naturais e orientando-lhes o instinto sexual para um desenvolvimento rigorosamente normal.

Dentre as qualidades morais que devem ser desenvolvidas para a formação de um caráter ideal destacam-se a coragem, a tenacidade, a perseverança, a generosidade, o espírito de disciplina, de solidariedade e de cooperação, a energia, a confiança em si, a lealdade e a predisposição à luta.

E tôdas essas qualidades, indispensáveis à vitória do homem nos embates quotidianos da vida, podem ser obtidas por meio dos desportos que, adestrando o corpo, elucidam o espírito e, sobretudo, acrisolam o caráter.

A coragem é indispensável em qualquer empreendimento humano, pois aquêle que admite a derrota antes da luta já está vencido sem nela ter ainda tomado parte. "A coragem é órgão da atividade que determina as ações" (11). A prática de desportos cuja realização exige atitude pronta e resoluta aumenta progressivamente o grau de coragem dos indivíduos que àquela se submetem. Do mesmo modo, a tenacidade e a perseverança só podem ser alcançadas através de lutas contínuas, qualquer que seja a sua modalidade, e os desportos, individuais ou coletivos, são o meio indicado para a consecução de tal objetivo.

(8) - Geenem, H. - Ob. cit. no nº 3.

(9) - Ricardo, A. - Biologia Aplicada à Educação - Cia. Editora Nacional São Paulo, 1936.

(10) - "Como épocas peligrosas del desarrollo vicioso deben señalar-se no sólo los primeros meses, el segundo y tercer año de la vida y en período de la pubertad. Muy importante es también la época en que se afirma ya el uso de la razón (de los 7 a 10 años) y la época de lucha de la edad adulta (de los 13 a 26 años) Diccionario de Pedagogia Labor - Barcelona - 1936 - Vol. I -

(11) - Carneiro, D. - Ob. cit. no nº 6.



A generosidade é peculiar aos que conhecem o valor das suas forças e não as utilizam contra um adversário mais fraco, incapaz de resistir-lhe. A generosidade é própria do forte, dos que sabem lutar e vencer, daqueles que amparam os fracos contra a tirania dos déspotas.

O espírito de disciplina, de solidariedade e de cooperação só poderá ser despertado através dos jogos e dos desportos coletivos, em que cada indivíduo trabalha para uma causa comum, a vitória do seu grupo. Nessas formas de atividade física não se conhecem os pronomes eu, tu, êle, mas apenas nós, vós, êles.

A energia sòmente a possuem os indivíduos que não abandonam uma causa por mais perdida que pareça, mas que, quando assim os outros a consideram redobram os seus esforços e transformam a imminente derrota namais estrondosa vitória. Só aquêles que não se abatem à superioridade numérica ou de posição do adversário, que preferem morrer num pôsto a cedê-lo, possuem caráter a precíável. É nas competições desportivas a preparação para êsse fim pode ser feita metódicamente, aumentando-se pouco a pouco a complexidade e a importância dos torneios.

A confiança em sí, a lealdade, e a predisposição à luta não a possuem os homens de espírito fraco. É "a fé em sí é condição da vitória, ainda que sem derrota de ninguém" (12).

Só os indivíduos de ânimo forte, aquêles que confiam em suas próprias forças, que não utilizam meios desleais para levar de vencida um adversário, que não fogem à simples visão de um embate, que jamais abandonam a liça depois de iniciada a luta, só êstes são dignos de admiração, sòmente êstes merecem ser imitados. É "a melhor maneira de aprender a competir no jôgo da vida, está nas competições desportivas". (13)

Estes os verdadeiros princípios da mais sã moral, alicerces seguros de uma moral sólida e que fará qualquer povo próspero, feliz e respeitado.

Influência dos desportos na educação da vontade- "A educação da vontade produz homens de ação. A educação da moral, homens de bem. Mas recaem ambas sòbre a vontade. Por isto a educação moral é educação da vontade" (14)-

Uma vontade firme e decidida é por sí só um grande bem. Quase todos os autores são unânimes em afirmar que a educação moral está baseada na educação da vontade.

Kerschensteiner (15) assevera que "la finalidad fundamental de toda educación es determinar cada vez más claramente la voluntad del alumno, para proporcionarle un caracter firme, dispuesto por la costumbre y rígido por principios concretos".

(12) - Dória, S.- Ob. cita. no nº7.

(13) - Griffing, J.B.- O Corpo Civil de Conservação in Educação número 3- Rio- 1939-

(14) - Dória, S.- Ob. Cit. no nº4-

(15) - Kerschensteiner, G.- El alma del educador y el problema de la formación del maestro- Editorial Labor- Barcelona, 1934-2a-edición.

(16) - Spencer, H.- Educação Intelctual, Moral e Física- Cultura Moderna São Paulo-

(17) - Idem- Pág. 193- "O rapzito independente de hoje é o pai do cidadão inglês de amanhã, e, sem o primeiro, não poderemos ter o segundo. Dizem alguns professôres alemães que preferem ter a seu cargo uma duzia de rapazes alemães a terem um só inglês. Devemos nós por isso desejar que os nossos rapazes tenham a maleabilidade dos alemães e com ela, submissão e servidão política dos homens alemães? Ou não será melhor tolerar aos nossos rapazes aquêles sentimentos que os fazem livres a modificar os nossos métodos nessa conformidade?"



Spencer (16) diz que os homens independentes são aqueles que não se curvam a vontade alheia, que mantêm os seus princípios em todas as circunstâncias e exemplifica com a diferença fundamental entre os sistemas educacionais da Inglaterra e da Alemanha(17)

Um indivíduo de vontade educada é senhor de todos os seus atos, sabe o que deseja e controla-se nas mais difíceis circunstâncias, encontrando sempre solução aos intrincados problemas que lhe sejam propostos.

Mas só por uma prática constante poderemos obter a subordinação dos nossos desejos ao poder da vontade. "A conquista de si mesmo não é fácil. Mas uma vez conseguida, traz àquele que a consegue a alegria de viver". (18) Consequentemente, podemos afirmar que "a educação moral é, em substância, educação da vontade"(19)

É o melhor meio de educar a vontade está na prática dos desportos. O atleta que, sentindo fraquejarem-lhe as forças para atingir à meta final, consegue num esforço supremo alcançar a vitória, única e exclusivamente pelo poder da férrea vontade, realizada totalmente a sua tarefa transformando a energia moral que a sua vontade lhe empresta em energia física. "Aquele que hoje realiza um esforço titânico, empregando a última de suas energias para alcançar em primeiro lugar a meta de chegada ou para transpor o sarrafo à máxima altura, é o mesmo que amanhã não tergiversará em sacrificar a última gota de sangue para manter uma posição para garantir um assalto, para repelir um inimigo"- (20)

"A educação da vontade baseia-se na educação do corpo. A ação é atividade muscular, mas é também atividade nervosa e mental. Educai, pois o cérebro exercitando os músculos.... É para o bem do espírito que queremos a Educação Física". (21)

Não resta, pois, a menor dúvida que a educação moral tem por base a educação da vontade, mas para obter esta devemos tomar por ponto de partida a Educação Física, para a qual os desportos representam um dos meios mais eficientes.

Influência dos desportos na Educação Física- Rousseau(22) na sua obra "Emilio ou da Educação", afirmou: "Cultivai a inteligência dos vossos alunos, mas cultivai, antes de tudo, o seu físico, por que é ele que vai orientar o desenvolvimento intelectual. Fazei primeiro o vosso aluno são e forte, para que possais vê-lo inteligente e sabio".

Geralmente, nos indivíduos que gozam de pouca saúde nota-se que é o estado físico quem comanda o seu espírito, subordinando-se esta inteiramente aos constantes caprichos daquêle. O corpo, e assim pensava Rousseau (23), deve portar-se como o servo obediente de espírito, para que o homem possa concretizar os seus sonhos e realizar tôdas as suas aspirações. O espírito é o comandante que determina as grandes ações e o corpo o exército que as realiza; e qual quer um dos dois, sem o concurso do outro, jamais poderá atingir o objetivo colimado.

"Comparem-se, outrossim, os estados d'alma de dois indivíduos, um fraco e mole, outro musculoso e bem exercitado em Educação Física; nos últimos as fibras musculares tonificadas e sempre em iminência de contração provocam um sentimento de força, de leveza, de otimismo que o primeiro não conhece"(24)

(18) - Carrel, A. - O homem êsse desconhecido - Editora Educação Nacional

(19) - Dória, S. - Ob. Cit. no nº4.

(20) - Marinho, I.P. - A significação dos IV Jogos Olímpicos Universitários - Rio - 1942.

(21) - Thiele, A. - Revista de Educação Física - Nº 27 - Rio - 1936

(22) - Rousseau, J.J. - Emile ou de l'Education - Nouvelle Edition - Paris -

(23) -



Os grandes pintores e escultores sempre que pretenderam encarnar o indivíduo derrotado, moralmente, aniquilado, representam-no de ombros caídos, braços ao longo do corpo, frente baixa e olhos fixos no chão; ao contrário, o espírito superior era representado pela frente altiva, ombros na linha horizontal, braços em gestos simbólicos e olhar firme e decidido.

Os gregos, aos quais não se pode negar a adiantado grau de civilização que alcançaram, amavam o belo e todos os seus deuses inclusive Athene, a Minerva dos Romanos, que representava a Inteligência, a deusa da Razão, êles a tinham concebido sob as mais lindas formas. Apolo, o Phoebus dos latinos, que simbolizava as Artes e as Letras, era apresentado como o tipo mais perfeito de beleza masculina.

Dentro do próprio quadro das atividades físicas os desportos se mostram muito superiores aos exercícios formais, conhecidos genericamente por ginástica e classificados impropriamente pelo Regulamento Geral de Educação Física nº 7 sob a denominação de flexionamentos (25). Os exercícios analíticos, de efeitos morfológicos por excelência, são indicados para a correção de pequenos defeitos, desvios, da normalidade, e ainda como exercícios de compensação para os indivíduos obrigados a permanecer por muito tempo em uma mesma posição em que trabalham, solicitando apenas certas sinergias musculares. São todos exercícios artificiais, inventados pelo homem e utilizados quase sempre pelos jovens que desejam obter musculatura cheia de relevos ou pelos adultos que procuram reduzir a dilatação de seu abdômem, proveniente da flacidez da parede abdominal. Mas não são êsses os exercícios que ativam as grandes funções que emprestam maior resistência ao organismo, isto é, que proporcionam o treinamento orgânico que desenvolvem a aptidão física, que aumentam a coordenação do sistema neuro-muscular, que ensinam o homem a utilizar as suas forças inteligentemente. Estes são os exercícios sistêmicos de efeitos acentuadamente fisiológicos, que, muitas vezes não desenvolvendo grande musculatura, proporcionam, no entanto, ao indivíduo excelente resistência orgânica.

O alcance dos desportos como meio de Educação Física, poderá ser resumido em três princípios fundamentais:

I- Exigir dos organismos dos indivíduos submetidos a tal regime de trabalhos físicos esforços cujo grau de intensidade aumente paulatinamente, sem provocar, por esta forma, grandes reações orgânicas, sempre de efeitos prejudiciais sobre a saúde;

II- Consequentemente obter a maior resistência orgânica dos indivíduos, de modo que êstes possam suportar trabalhos de qualquer natureza, aos quais não resistiram em outras circunstâncias;

III- Desenvolver a capacidade física pelo aumento sucessivo da complexidade dos exercícios, de tal sorte que um indivíduo de aptidão inferior possa sobrepujar outro de maior aptidão, pelo uso mais inteligente de suas forças.

É de grande importância ressaltar, enquanto os exercícios analíticos proporcionam quase exclusivamente o desenvolvimento corporal os desportos possibilitam o treinamento orgânico, isto é, a adaptação do organismo a grandes esforços.

(24)- Rouges, J.V.- Educação do Caráter- Civilização Brasileira S.A. Rio- 1936

(25)- Flexionamento, derivado de flexão, até de flectir, não poderá de forma alguma subtender os exercícios extensão.

(26)- Mendoca, C.S.- O Esporte está deseducando a mocidade brasileira Carta aberta a Lima Barreto- Empresa Brasil Editora- Rio de Janeiro- 1921.



O uso das práticas desportivas como meio educacional deve ser feito com grande cautela, a fim de que não se exijam dos organismos ainda na fase de sua evolução esforços demasiados que a venham perturbar. Aqui deverão sempre os desportos ser adaptados ao valor físico dos educandos, adaptação esta que se processará mediante a redução do tempo de duração da prática e das dimensões dos campos ou provas. Não deverá também ser esquecido, e isto é fundamental, que os educandos participem das práticas desportivas sempre em igualdade de condições, quer sob o ponto de vista físico, quer sob o técnico.

Dentre as qualidades de ordem física que os desportos, utilizados como meio educacional, podem despertar, destacam-se, além da saúde de um modo geral, o vigor e a força, a resistência, a destreza, a flexibilidade articular, a velocidade, a acuidade sensorial, a coordenação de movimentos, a independência das contrações musculares e a harmonia das forças e das proporções.

OS DESPORTOS COMO MEIO DE RECREAÇÃO- Considerações de duas ordens aqui se impõem. A primeira encara os desportos como diversão passiva e a segunda diversão ativa.

Os desportos como diversão passiva- Entre as diversões passivas que em nosso meio maior acolhida encontram, estão situados o futebol e o cinema; o teatro e os demais desportos figuram em segundo plano e por isso deles não nos ocuparemos aqui.

O cinema, muitas vezes educativo sob o ponto de vista intelectual, e raramente, moral, não trás nenhum benefício de ordem física. Muito ao contrário poderá trazer malefícios tais como a diminuição da capacidade visual, distúrbios funcionais derivados do relaxamento constante dos músculos da parede abdominal, que a posição sentada obriga, os resultantes da permanência em ambientes fechados e outros de somenos importância. O número de cinemaníacos é muito grande entre nós, mas infinitamente inferior ao dos futebolmaníacos.

Em 1921, Carlos Susseking de Mendonça publicou um livro anatematizando os desportos. Chama-se "O Esporte está deseducando a mocidade brasileira (26); escrito em forma de carta, começa assim: "Meu caro Lima Barreto: "Compreende quatro capítulos que tratam respectivamente:

- I- A necessidade inadiável de uma campanha séria contra o Esporte no Brasil.
- II- O esporte mau fator da nossa Educação Física.
- III- O esporte mau fator da nossa Educação Moral.
- IV- O esporte mau fator da nossa Educação Intelectual.

No capítulo primeiro o autor diz que "o Brasil está perdido", afirmando que "o esporte não é a única causa, mas é a principal". No capítulo seguinte esclarece que "o esporte é um elemento complementar da educação física", não sendo, "pois, a própria educação física". Acrescenta: "O desenvolvimento exagerado de uma das partes fará forçosamente a atrofia de todo". No capítulo terceiro, escreve que o desporto é "um vivificante de discórdia". A pág. 153 do último capítulo encontra-se a seguinte expressão: "o esporte é o primado absoluto da ignorância e da imbecilidade".

Deve-se porém, fazer justiça, esclarecendo que o autor acima apontado refere-se quase exclusivamente ao futebol quando utiliza a expressão "esporte".



Em 1927, a 30 de junho, o deputado Jorge de Moraes pro - nunciou um célebre discurso na Câmara dos Deputados, insistindo na proposta que fizera em 1905 para a criação de duas escolas de Educa ção Física, - uma civil e outra militar - do qual destacamos os se - guintes trechos , julgados interessantes:

"Enquanto que na Educação Física racional e analítica todos se exercitam, jovens velhos, mulheres, homens, crianças, no esporte, tal como acontece , vê-se enorme estádio onde dois grupos , no máximo de 11 indivíduos, se exercitam e 10.000 olham e torcem, co mo se olhar e torcer por tal ou qual côr de clube constituísse e , xercício físico e a raça pudesse daí se beneficiar!

A lógica mandaria que todos os assistentes a êsses exer - cícios fôssem para o estádio e compartilhassem de seus benefícios" (27).

O aspecto dos desportos como meio de recreação passiva nenhum valor especial apresenta e não trás benefício de qualquer or dem àqueles que o escolhem.

Os desportos como divrsão ativa - Forel (28) diz que é sôbre uma moral humna que devemos edificar a ética sexual e mada mais acertado. Querer basear os problemas sexuais numa moral tôda artificial é revestir a sociedade de um verniz de hipocrisia, é que - rer transformar a natureza humana num títere manejado por um peque - no número de mistificadores que utilizam o velho rifão do façam o que digo e não que eu faço.

"A moral individual e coletiva, criada artificialmente pe lo homem, contraria a meúde as manifestações dêsse instinto, que assim se recalca no fundo do subconsciente (29). Êsse recalca mento deve ser evitado a todo curso para que não se criem complexos de or dem sexual. Há certos indivíduos que têm permanentemente os seus pen samentos, as suas palavras os seus atos ligados sempre às questões de caráter sexual; qualquer assunto lhes sugerê o indefectível tro - cadilho ou gracejo envolvendo uma imagem sexual. Em alguns o pro - blema se agrava, transformando-se muitas vêzes em verdadeira obses - são.

O instinto sexual se manifesta de várias formas e a sua satisfação pode operar-se das mais diversas formas. Há casos em que o desejo sexual se sublima com uma simples palestra, com um me - ro aperto de mão, com uma rápida contradança e, às vêzes, com a fu - gaz visão de indivíduos do sexo oposto.

Os sêres humanos que vivem debaixo de complexos sexuais pela insatisfação de seus desejos - homens e mulheres obrigados a u ma abstinência fôrçada, os primeiros por voto de castidade para o qual não se encontravam preparados e as últimas pela impossibilida - de de conseguir matrimônio- necessitam, mais do que todos de deriva - tivos para a sua mente carregada de imanges eróticas. E os despor - tos, sob as suas variadas e atraentes formas, representam o meio mais indicado à consecução de tal objetivo.

Só quem teve a oportunidade de pisar num campo desporti - vo para tomar parte neste jôgo ou naquela competição poderá dizer co - mo pairam longe da sua mente as imagens de ordem sexual. Durante o jôgo o indivíduo dá livre expansão a todos os seus instintos até aí recalcados pelas conveniências sociais: êle salta, êle grita, êle cor

(27)- Marinho, I.P.- Contribuição para a História da Educação Física no Brasil- Imprensa Nacional- Rio- 1943- Pág. 157

(28)- Forel, A.- A questão Sexual - Civilização Brasileira, S.A.- Rio 1939- 9ª edição.

(29)- Brito, L.- A questão Sexual nas Pá sões- Livraria Jacinto-Rio.



se como se fôs e uma verdadeira criança (30). "O esporte é pois uma necessidade vital, uma válvula de segurança para os instintos de agressão" (31).

Podemos ter uma breve amostra da importância dos desportos no desenvolvimento regular do instinto sexual com a transcrição do diálogo que se segue, travado entre Oscar Wilde e Franck Harris, o seu mais fiel biógrafo (32):

"- Em Portora, noventa por cento dos rapzes, apenas pensavam em futebol, críquet, ou remo; quase todos eram seduzidos pelo atletismo - a corrida, o salto e coisas idênticas: nenhum parecia preocupar-se com coisas sexuais. Eramos uns sádios bárbaros e eis tudo.

-Vocé participava dos jogos? inquiri.

-Não, respondeu Oscar sorrindo; eu não gostava de dar coices nem ser escoiceado". (33).

A atividade física intensa que os desportos proporcionam consome energias e, por conseguinte, exige um repouso que compense tal perda. O indivíduo passa então a alimentar-se e a dormir melhor relegando o desejo sexual a um plano secundário. E este só se manifesta por necessidade orgânica, bem diferente das excitações eróticas artificiais, que têm causa na mente povoada de ficções doentias daqueles que fazem do ato sexual o eixo do mundo.

Os desportos, como divertimento ativo, longe a idéia de competição constituem um ótimo elemento de recreação, pois proporcionam um derivativo dos mais indicados para o espírito, além de serem saudáveis para o corpo.

OS DESPORTOS COMO MEIO DE COMPETIÇÃO - A competição tem por finalidade, nos desportos individuais, o recorde e, nos desportos coletivos, fazer com que uma das equipes consiga, para o seu bando, maior número de pontos.

Ao falarmos em desportos individuais e coletivos, não podemos deixar de fazer alguns reparos à classificação adotada pelo decreto-lei nº 1.212 de 17 de abril de 1939, que criou a Escola Nacional de Educação Física e Desportos, pela referida lei foram os mesmos assim divididos:

desportos aquáticos;  
desportos terrestres individuais;  
desportos terrestres coletivos;  
desportos de ataque e defesa.

quanto aos desportos aquáticos, não foram especificadas que modalidades desportivas se poderiam conceber sob essa denominação. Na Escola Nacional até 1940, praticaram-se apenas a natação e remo, ministrando-se, teòricamente, algumas noções de polo-aquático; em 1941, esta última modalidade mereceu maior atenção, embora ainda não satisfatória. Na Escola Superior de Educação Física de São Paulo, conforme pudemos verificar nas várias visitas que lhe fizemos, apenas a natação era praticada. quatro modalidades desportivas deveriam estar compreendidas sob a designação de desportos aquáticos: natação, remo, polo-aquático e saltos ornamentais.

(30)- "Os jogos... são a válvula de escapamento dos impulsos".-Ramos A.- A Criança, Problema-Cia. Editora Nacional-São Paulo-1939.

(31)- Carvalho, D.- Sociologia Educacional-Cia. Editora Nacional-S. Paul

(32)- Harris, F.- Oscar Wilde, sua vida e confissões- Cia. Editora Nacional, São Paulo- 1939- Pág. 59.

(33)- Talvez se Oscar Wilde se houvesse dedicado à prática de dar coices e de ser escoiceador não tivesse descido à perversão sexual.



Com referência aos desportos terrestres individuais, também não foram especificados quais os desportos que aí ficariam subentendidos. Na Escola Nacional de Educação Física e Desportos são ensinados os seguintes: atletismo, pesos e halteres, ginástica de pares e tenís (êste quando jogado por duplas deve ser considerado coletivo). O mesmo se dá com os desportos coletivos; na E.N.E. F.D., são praticados êstes: futebol, basketeball e volley-ball. Na Escola de São Paulo, além dêsses, há que acrescentar o hand-ball.

Relativamente aos desportos de ataque e defesa há uma observação interessante que fazer. Os desportos de ataque e defesa nada mais são do que desportos terrestres individuais. Cabe aqui estabelecer a diferença entre desportos coletivos e individuais, assunto em tórno do qual há grande confusão: o desporto individual é aquele que exige o esforço de cada indivíduo sempre isoladamente e o desporto coletivo o que solicita o esforço de vários indivíduos simultaneamente, por um trabalho de cooperação, onde não se leva em conta a ação individual e só toma corpo a ação coletiva.

Entre os desportos coletivos e os grandes jogos também muita gente há que os confunde. O desporto coletivo obedece a regras rígidas, com número de disputantes fixado, enquanto no grande jogo as regras são flexíveis e a quantidade de participantes pode variar. Na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, na cadeia de ataque e defesa são ministrados o box, a luta-livre, o jiu-jitsu e a esgrima. É pena que a capoeiragem arma de defesa eficiente e genuinamente nacional tenha sido esquecida, e que talvez se dê pela falta de mestres.

Voltando ao tema dêste sub-capítulo que trata dos desportos como meio de competição, devemos assinalar a oposição de duas grandes escolas: a francesa, contra a competição, contra o rêcorde e a americana, a favor da competição, a favor do rêcorde.

A escola francesa está bem caracterizada pelos índices estabelecidos para as provas de eficiência física, onde não existe a preocupação do melhor resultado que cada indivíduo possa obter, mas tão somente que todos os indivíduos alcancem um índice mínimo estabelecido por meio de estatística.

Contrariamente, a escola americana busca o rendimento máximo de cada indivíduo em cada setôr. Não lhe interessa que os indivíduos alcancem conjuntamente êste resultado, mas que cada indivíduo alcance o seu melhor resultado, obtenha a sua melhor performance. É a luta pelo rêcorde.

A favôr ou contra o rêcorde? eis uma questão que tem suscitado grandes discussões.

O rêcorde significa a luta do homem contra o espaço e o tempo e cada rêcorde quebrado mais uma vitória da sua eficiência física. Formamos entre aquêles que defendem o rêcorde nos desportos encarados como meio de competição, porque êle representa o verdadeiro objeto da pró composição. Se compararmos os resultados obtidos nos jogos olímpicos de 1896, realizados em Atenas, com os alcançados em 1936, nos jogos de Berlim, isto é, 40 anos depois, poderemos ter uma idéia de quanto o homem aprimourou o rendimento de suas forças, por que estas que o homem de 40 anos atrás possui.

---

que lhe arruinou a carreira, conduzindo-o por duas vezes a um tribunal, levou-o a uma das prisões da Inglaterra, obrigou-o ao exílio e acarretou-lhe uma morte inglória.



Para reforçar a nossa opinião, apresentamos um quadro comparativo dos resultados das provas individuais assinadas em 1896 e os verificados em 1936. Ele será argumento suficiente para convencer os mais céticos.

1896 - Atenas

1936- Berlim

Provas Atléticas  
Lutas contra o tempo

100m.-T.Burk (U.S.A.)- 12''	X Jesse Owens (USA)- 10''2
400m.-T.Burk(USA)- 54''4	X Archie Williams (USA) 46''5
800m.-E.Flack(Australia)-2'11"	X John Woodruff(USA)- 1'52"9
1.500m.-E.Flack(Australia)4'33"8	X John Loveloxk (N.Zeeland)-3'47"8
110c/b-W.Curtis(USA)-17"6	x Forrest Towns(USA)- 14"2
Marat.-S.Louis(Grecia)2h55'20"	X Kitei Son(Japan)(40Kml95)-2h29'19"2

Lutas contra o espaço

S.at.-E.Clarke(USA)-1,81m.	X Cornelius Johnson(USA)-2,03m.
S.Vara-W.Hoyt(USA)-3,30	X Earle Meadows(USA)-4,35.
S.Dist-E.Clarke(USA)-6,34	X Jesse Owens(USA)- 8,06m.
S.Trip-J.Conolly(USA)-13,725	X Noato Tagima(Japão) 16m.
Disco-R. Garret(USA)29,165	X Kennety Carpenter(USA)-50,48
Pêso-R. Garret(USA)-11,22	X Hans Woellke(Alemanha)- 16,22

NATAÇÃO  
(Nado livre)

100- A.Hoyos(Hungria)1'22"	X FerenceCsik(Hungria)-57"6
400- T.Neumann(Austria)-8'12"6	X Jack Medica(USA)- 4'44"5

EXERCÍCIOS

- 1- Esquematizar as diferenças fundamentais do desporto praticado como meio de educação, competição e recreação.
- 2- Valor bio-psico-social do jogo (dissertação).

LEITURA INDICADA

- 1- "Curso de Educação Física"- Inezil Penna Marinho-S.Paulo-1944
- 2- As obras citadas nos rodapés das páginas.



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº4- Metodologia - sua importância para o treinamento desportivo-

Prof. Inezil Penna Marinho.

Antenor Nascente nos dá em seu "Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa" os seguintes significados: para metodologia- do gr. métodos, método, lôgos, tratado, e suf. ia; para método do gr. methodos, caminho para chegar a um fim.

Caldas Aulete fornece esta interpretação: para metodologia- ato de dirigir o espírito na investigação da verdade; para método- conjunto dos meios dispostos convenientemente para chegar a um fim que se deseja.

E, finalmente, Laudelino Freire empresta a significação que se segue: metodologia - estudo ou tratado dos métodos; arte de dirigir o espírito na investigação da verdade; método- conjunto dos meios dispostos convenientemente para chegar a um fim que se deseja.

Inicialmente, desejamos deixar bem caracterizado que ao falarmos de metodologia não estamos restringindo aos processos, ou conjunto de processos, geralmente utilizados para o ensino das disciplinas que constituem o currículo das nossas escolas e que recebem os títulos de Metodologia da Linguagem, Metodologia dos Trabalhos Manuais, Metodologia do Cálculo, etc. Para nós, a metodologia implicará sempre a direção do espírito na investigação da verdade, seja esta científica ou filosófica.

Félicien Challaye afirma que a filosofia científica pode chamar-se também lógica aplicada ou metodologia e a caracteriza como uma ciência normativa, porque impõe regras ao pensamento e ensina ao homem como deve buscar a verdade nas ciências.

Para Wundt, a lógica é constituída pela teoria do conhecimento e pela lógica formal e aquela subtende a teoria geral do conhecimento e a doutrina dos métodos, que, para nós se traduziria pela expressão metodologia.

Cuvillier afirma que a função da Lógica é refletir sôbre os métodos examinar os princípios propostos, os problemas que levam a eles. E conclui que, ao lado da Lógica das ciências, da Metodologia parece ser útil conservar um lugar à lógica formal, porque as condições da verdade são duplas:

- 1º)- materiais - (acôrdo do pensamento com o seu objeto);
- 2º)- formais (acôrdo do pensamento consigo próprio).

Isso esclarece que o estudo das primeiras constitui a Metodologia e o das segundas a Lógica formal.

A Metodologia é a parte da Lógica, dita especial, aplicada ou material, que determina as leis particulares ou métodos especiais oferecidos ao espírito pela natureza dos diferentes objetos a conhecer. Cabe-lhe o estudo do problema diversamente complexo de pôr o pensamento de acôrdo com os objetos, indicando-lhe os processos a seguir, a fim de tornar as suas afirmações conformes à realidade. A cada conjunto daqueles processos dá-se o nome de método; êste varia com o objeto a conhecer, portanto, cada ciência possui o seu método próprio e distinto.



Geral	Estuda o método geral, cujos processos são aplicáveis a qualquer ordem de conhecimentos : os dois processos fundamentais do método geral são a análise e a síntese.
Metodologia	
Particular ou especial	Estuda os métodos particulares e próprios de cada ciência.

### Importância para a Educação Física

A Metodologia contribui fundamentalmente para a racionalização de todos os processos a serem utilizados pela Educação Física, permitindo a apreciação dos respectivos fundamentos científicos e filosóficos e o emprego da melhor técnica para cada objeto a ser alcançado. Proporciona ao espírito a sagacidade necessária para distinguir subtilezas que há muitos passam despercebidas e permite o reconhecimento da impropriedade de expressões por vâzes de uso corrente. De outro lado, a metodologia possibilita ainda a completa racionalização do trabalho do professor de Educação Física em qualquer que seja o tipo de instituição a que se destine.

### Importância para o treinamento desportivo

Recapitulando o que foi dito, poderíamos afirmar que sendo a lógica a ciência das leis ideais de pensamento e a arte de as aplicar corretamente, para buscar e demonstrar a verdade, a metodologia poderá ser caracterizada como a parte da lógica que vai discutir o problema de harmonizar o pensamento com os objetos, indicando os processos que este deve seguir para ajustar as suas afirmações com a realidade. Ao conjunto dos processos a tal fim indicados denomina-se método, que poderá ser definido como "o conjunto dos processos que deve empregar o espírito humano na investigação e demonstração da verdade." Etimologicamente método significa "caminho para", "caminho que se deve seguir". Um espírito bem dotado poderá encontrar instintivamente um método, mas, quer o aprenda e com muito custo, quer ele mesmo o descubra, deverá sempre conformar com ele o seu espírito. Um espírito medíocre, mas guiado por um bom método poderá, muitas vâzes, fazer mais progressos nas ciências que outro mais brilhante que se conduz ao acaso. Em consequência é imenso o serviço prestado à ciência pela descoberta de um novo método. Pontenelle afirma que a arte de descobrir a verdade é mais preciosa que a maioria das verdades que se descobrem.

A metodologia do treinamento desportivo permitirá a especulação sôbre problemas de caráter técnico ou científico relacionados aos desportos, indicando quais os processos capazes de assegurar maior eficiência ao trabalho do técnico desportivo e possibilitando-lhe os elementos de crítica que proporcionam o reconhecimento e a eliminação de possíveis erros.

### EXERCÍCIOS

- 1- Diferenças no papel da metodologia da Educação Física e no treinamento desportivo.
- 2- A realidade lógica em face do treinamento desportivo.

### BIBLIOGRAFIA

- 1- Sûmulas das aulas do Curso de Extensão Universitária "Contribuição da Lógica para o Método em Educação Física".



1º Curso de Aperfeiçoamento sobre Técnica Desportiva.

Ponto nº 5- Fundamentos científicos do treinamento desportivo.

Prof. Inezil Penna Marinho

Entende-se por metodologia o ato de dirigir o espírito na investigação da verdade. Dêste modo, a metodologia do treinamento desportivo representa o estudo de uma unidade de princípios verdadeiros, que devem reger o treinamento desportivo de maneira tal que o desportista alcance o máximo de sua eficiência física e técnica.

Esses princípios deverão ser de ordem geral, isto é, aplicáveis ao treinamento de todos os desportos. Não poderá existir uma metodologia para o foot-ball e outra para a natação, assim como não existe uma metodologia para línguas e outras para a geografia e matemática. O modo de ensinar cada matéria, não é um método, logo a maneira de treinar cada desporto também não representa um método.

Isto não implica que método signifique a uniformidade de idéias, mas tão somente a sua unidade. Cada desporto apresenta certas características que precisam ser atendidas com maior cuidado que em qualquer outro, mas isto não quer dizer que neste outro tais características deixem de ser atendidas.

Em resumo, a metodologia do treinamento desportivo apresenta bases comuns para todos os desportos e são essas bases, essas alicerces, que técnicos desportivos, quaisquer que sejam as suas especializações, não poderão deixar de conhecer.

Ciências que contribuem para as bases gerais da metodologia do treinamento desportivo.

Duas são as ciências que contribuem fundamentalmente para a metodologia do treinamento desportivo: a biologia e a psicologia.

Foi no século XIX que a biologia, com Claude Bernard e Gregor Mendel, logrou separar-se da filosofia e ser considerada como ciência autônoma. O termo biologia foi instituído, em 1801, por Lamarck, que procurou com êle significar o estudo da vida dos seres vivos. Treviranus, na Alemanha, do mesmo modo que Bichat, na França, defendia a unidade fundamental das ciências que tratam da matéria organizada - vegetal ou animal e, após 20 anos de trabalho, publicava uma notável obra em seis volumes a que deu o nome de Biologia.

É por um melhor conhecimento do desportista, das fases por que passa a sua evolução, dos limites de suas possibilidades aos meios que utilizamos, que poderemos ter não apenas um resultado positivo no treinamento desportivo, mas o maior resultado positivo no treinamento desportivo.

A psicologia também se desmembrou da filosofia, constituindo-se ciência autônoma no século passado. Piéron diz que "na verdade a psicologia experimental nasceu da física. Foi nos pesquisadores acostumados às exigências do método científico que a experimentação se estendeu dos fenômenos externos aos processos mentais necessários ao conhecimento desses fenômenos. No entanto os físicos acreditavam estudar processos físicos, quando o que verificavam era os fenômenos psico-fisiológicos, que esses processos ainda mal conhecidos produziam, pelo fato de desconhecerem as suas relações mútuas." Coube a Wundt - 1878 - a criação dos primeiros laboratórios, para inves-



tigação experimental dos fenômenos de seu domínio. Hodiernamente as grandes tendências da psicologia científica são : a tendência biológica - psicologia comparada e genética; a tendência interpretativa - psicologia de comportamento; a tendência estruturalista - a Gestalt - Psychologie.

#### EXERCÍCIOS

- 1- Porque a biologia e a psicologia são as ciências básicas do treinamento desportivo?
- 2- É possível dissociar os aspectos físico e mental do indivíduo, durante o treinamento desportivo.

#### BIBLIOGRAFIA

- 1- Súmulas de aulas do Prof. Inezil Penna Marinho - Cursos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos.
-



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº 6- Determinação do valor do desportista: condições morfológicas, fisiológicas e psíquicas. Diferenças entre condições psíquicas e psicológicas.

Prof. Inezil Penna Marinho.

Consideraremos como desportista aquêle que pratica o desporto tendo por objetivo a competição. A sua finalidade, nos desportos individuais, é o recorde e, nos desportos coletivos, a obtenção de pontos para cada uma das equipes. Trataremos aqui das condições que determinam o valor do desportista, dos cuidados que deverão existir com a sua preparação e os diversos aspectos desta, do contrôle do desportista e faremos alguns comentários sôbre os complexos, que tão importante papel desempenham na vida do desportista, e sugestões sôbre os elementos que não deverão ser esquecidos num plano geral de treinamento desportivo.

O VALOR DO DESPORTISTA

A determinação do valor do desportista é função de suas condições morfológicas, fisiológicas e psíquicas.

É claro que, antes de tudo, o indivíduo necessita ser normal, ter boa saúde, para praticar qualquer desporto com objetivo de competir. É nunca será demais esclarecer que a saúde não consiste apenas na ausência da doença; ela só existe quando o organismo é perfeitamente sadio, bem equilibrado, harmonicamente desenvolvido, com todos os órgãos funcionando no estado ótimo, no pleno gozo de tôdas as suas faculdades e capacidades físicas, morais e espirituais.

Os cuidados que o desportista deverá ter com a sua saúde são muito mais importantes que os reclamados com o seu apuro técnico. O desporto de competição, quando mal orientado, arruina a saúde, causa a morte prematura e a glória que possa trazer não compensa tão grande sacrifício. Para ganhar uma prova ou uma luta é preciso não condenar uma vida inteira.

Concluindo este preâmbulo, poderemos afirmar, sem receio de contestação, que o treinamento desportivo só poderá processar-se quando o organismo estiver no pleno gozo de seu completo equilíbrio psico-somático.

Condições morfológicas-

Em 1922, a Sociedade para o Estudo das Formas Humanas adotou um certo número de definições que, para esclarecimento do assunto, convém repetir:

a)- a forma dum corpo é o conjunto das superfícies que delimitam este corpo;

b)- tudo o que está compreendido dentro destas superfícies é o meio interior deste corpo, tudo o que está fora delas é o meio exterior;

c)- as condições de existência são as ações incessantes numerosas do meio exterior sôbre o indivíduo, ações que se reduzem a energias diversas;



d)- o funcionamento é toda manifestação ou transformação de energia;

e)- a forma dum indivíduo, que não é senão o limite entre o meio interior e o meio exterior, aparece também como o limite entre o seu funcionamento e as energias exteriores, com as quais varia;

f)- a forma e a função são dois aspectos dum único e mesmo fenómeno, não podendo ser dissociadas e permitindo uma estudar a outra.

A. Theoris afirma que a forma é uma ferramenta viva, ligada aos meios de que vive. Observa ele, com a sua autoridade de conselheiro científico da Federação Francesa de Atletismo, que as especializações desportivas não causam deformações; são antes as consequências do que as causas. Não é a salto que alonga as pernas; mas o saltador que se aproveita do comprimento das suas pernas; nem o halterofilismo que encurta os membros do seu praticante, que é levado naturalmente aos exercícios de força pela curteza de seus segmentos e, por conseguinte, solidez de suas alavancas.

Estudando 1.500 universitários alemães praticantes de desportos, Arnold encontrou nos corredores e saltadores o tipo longilíneo, leptosmico; nos atletas pesados, lutadores, lançadores o tipo brevilíneo, nos pugilistas, decatletas o tipo mediolíneo.

O Dr. Theoris, introdutor dos estudos biotipológicos nos desportos, afirma que o longilíneo é mais apto para a corrida e o brevilíneo para a força. Este é mais resistente, porém mais lento, menos ágil, enquanto o primeiro é mais rápido, mais ágil, porém menos resistente. Pende diz que o longilíneo é o tipo do cavalo de corrida e o brevilíneo o tipo do cavalo de tração. Theoris afirma que seria tão ridículo querer fazer de um homem forte um corredor de velocidade, como seria fazer galopar velozmente um Percheron ou atrelar um puro sangue numa carroça.

Berardinelli escreve: "O conhecimento morfo-fisio-psicológico dos indivíduos é, pois premissa indispensável para a realização racional da Educação Física. São diferentes os tipos de exercícios indicados nos dois sexos e nas diversas idades. Mas, ainda dentro do mesmo sexo e da mesma idade, é preciso atender às diversidades de constituição: um longilíneo asténico, por exemplo, não pode, não deve, e não precisa realizar os mesmos exercícios que um brevilíneo esténico; um hipocórtico-suprarrenalico simpático-labial não pode praticar os mesmos desportos que um hipercórtico suprarrenalico simpático-costénico".

A título de ilustração estudemos, sob o ponto de vista morfológico, o tipo ideal de lutador. Será, sem dúvida, o brevilíneo esténico; pernas grossas e curtas, tórax largo e forte, braços curtos e musculosos, mão grande e grossa, pescoço curto e musculoso, crânio bem desenvolvido em todos os diâmetros com predominância da altura. Os músculos serão de força, músculos de grande poder de contração, muito resistentes e especialmente preparados para os esforços de contração continuada e de grande resistência à extensão. Terá de apresentar notável robustez do esqueleto. A vantagem das pernas serem curtas e grossas está em que o centro de gravidade ficará mais próximo ao solo, tornando os desequilíbrios menos sensíveis. Os membros superiores curtos proporcionam melhor defesa, pois apresentam um braço de alavanca menor para o "arm-lock" e permitem a melhor aplicação de sua potência. O pescoço curto e grosso impede ou dificulta os estrangulamentos, gravatas de diversos tipos, uma vez que o osso hióide, fica protegido não somente pela massa muscular como também pelo mento. Por outro lado dificulta "encalçar" o estrangulamento, desde que, a contração dos músculos cuticulares faz com que a cabeça, estando mais ou menos no seu prolongamento, escorregue entre os braços



do adversário. O toráx largo não apenas proporciona maior peso, como, e principalmente, pelo desenvolvimento dos grandes dorsais, grandes peitorais e grandes denteados, protege as costelas, das quais as falsas e as flutuantes são muito vulneráveis; as fraturas destas últimas são desastrosas para o lutador. Os trapézios protegem as clavículas, ossos muito sujeitos a fraturas e com frequência expostos a traumatismos ou mecanismos especiais de fratura. As vísceras também precisam ser convenientemente protegidas, razão pela qual o grande oblíquo deverá estar bastante fortalecido. Estes são os motivos por que se exige do lutador um tronco às vezes exageradamente desenvolvido. Os normolíneos, com apurada técnica, terão algumas possibilidades como lutadores, mas as dos longilíneos serão quase nulas.

O volibol requer, preferentemente, jogadores do tipo longilíneo. Estatura elevada, grande envergadura, valor tronco reduzido, são características que muito favorecem o praticante desta modalidade desportiva. A pequena estatura e a envergadura de pouca amplitude diminuem o domínio do campo, assim como a grande massa corporal torna os movimentos mais penosos, fazendo com que requeiram um grande esforço físico. Enquanto o longilíneo para pegar a bola um pouco alta bastará esticar os braços, o brevilíneo terá de executar um salto ou o rápido recuo, que consome muito maior soma de energia. Multiplicado por um número infinito de jogadas, fácil nos será verificar que o esforço despendido pelo brevilíneo, ao fim de uma partida, terá sido muitas vezes superior ao que poderia ter despendido o longilíneo nas mesmas circunstâncias. Por outro lado a altura da rede favorecerá consideravelmente o jogador de elevada estatura, que precisará deslocar a menor altura o seu centro de gravidade para uma cortada ou para desviar uma bola levantada junto à rede. É lógico que isto se verifica em igualdade de condições técnicas, pois estas quando são muito superiores anulam completamente as vantagens que as condições morfológicas poderão proporcionar.

### Condições fisiológicas-

Para a prática desportiva, a condição fisiológica primordial é a regularidade de todas as funções pelo trabalho perfeito de todos os órgãos. Mas não basta essa normalidade: há necessidade de que o organismo se adapte aos esforços que lhe vão ser solicitados de modo que os possa realizar sem prejuízo para a saúde. A bradicardia, o aumento do volume da onda sanguínea sistólica, o aumento do coração, a hipotonia arterial, a hipotensão arterial, a linfocitose são as principais modificações que o treinamento desportivo proporciona ao aparelho circulatório. A bradipneia e o aumento da capacidade vital são características no aparelho respiratório, quando o indivíduo é submetido à treinamento desportivo. Experiências realizadas pelo Dr. Luiz Cavares na Escola de Educação Física do Exército, no Rio de Janeiro, demonstraram que o metabolismo basal diminui nos indivíduos submetidos a treinamento. As modificações que se verificam no sangue também merecem reparos, pois nota-se aumento do ácido fosfórico orgânico na circulação e da reserva alcalina; da mesma forma, a tensão do anhídrido carbônico arterial aumenta. O aparelho digestivo mostra-se ávido de hidratos de carbono e aumenta o consumo de alimentos doces.

Aproveitando o exemplo já tomado no título anterior, vejamos as condições fisiológicas do lutador. Como exigência primordial, conforme se verifica para a prática dos outros desportos, é importante que todos os órgãos do lutador desempenhem as suas funções de modo satisfatório. A função circulatória e a respiratória devem ser excepcionais; o acentuado esforço muscular, que a luta requer, exige que a desintoxicação seja processada em excelentes condições, rapidamente, a fim de que a fadiga não sobrevenha logo. A apneia deve



mostrar-se excelente, pois o bloqueio da caixa torácica é constante e, muitas vezes, prolongado - no caso de resistência aos estrangulamentos e mesmo na aplicação de certos golpes em que a manutenção da posição não permite o relaxamento necessário a uma inspiração mais profunda. Os sentidos da visão, do tato e do equilíbrio, devem estar bem apurados, de modo que o lutador possa utilizá-los com o maior proveito. O treinamento desportivo tem por finalidade adaptar justamente o organismo à natureza do esforço que lhe vai ser exigido. O lutador não deverá aceitar uma luta com duração para a qual não esteja preparado, pois, no caso de que ela não se decida nos primeiros rounds, arrisca-se a perdê-la por falta de força suficiente na aplicação dos golpes ou da indispensável resistência, aos que lhes são aplicados. Não importa apenas a forma técnica, mas também a forma física. O treinamento progressivo vai habituando o organismo a esforços mais prolongados até o limite de suas possibilidades, limite esse que não deverá ser excedido sem que ocorram graves inconvenientes para a saúde.

No caso do voleibol, que também citamos no título anterior, o esforço requerido para a sua prática está representado por corridas rápidas, saltos diversos e flexões e extensões forçadas do tronco. Esses movimentos são realizados mediante prontas solicitações, exigindo, portanto, um constante estado de tensão muscular, uma tensão muscular, uma atenção tão forte que quase permite adivinhar as intenções do adversário nas suas jogadas e isso requer, além da indispensável flexibilidade e imediata reação ao estímulo, bem coração e excelentes pulmões. A visão deverá ser apuradíssima; em caso contrário prejudicará, sobretudo, o rendimento do jogo, com golpes de vista errados. O sentido muscular bem desenvolvido é fator que contribui para maior vantagem no voleibol.

### Condições psicológicas

As condições psicológicas do desportista são de tanta importância como as condições morfológicas e fisiológicas. Convencionamos por condições psicológicas a disposição psíquica com que o indivíduo se apresenta para a prática desportiva, notadamente quando esta tem caráter de competição.

Os complexos e as superstições ou credices desempenham aqui um papel relevante. Os complexos estão ligados aos desportistas de todas as classes sociais, enquanto as credices se relacionam com os de situação social mais inferior. O professor Mário Miranda Rosa do Departamento de Educação Física do Estado de São Paulo, realizou a esse respeito interessantíssimo estudo publicado sob o pseudônimo de Pio Piano Junior. Como se trata de peça ainda pouco divulgada, julgamos interessante a transcrição somente de estudo em si:

"Tipo de comportamento estudado: Diminuição da eficiência técnica desportiva de uma equipe profissional de futebol.

Autor do estudo: Pio Piano Junior.

Data: Meses de abril e maio de 1944.

Local: Sede do clube em questão.

Técnica usada: Observação direta. (Depois de observações durante um certo tempo, foram procuradas informações complementares elucidativas com pessoas que conheciam alguns fatos da vida de certos dos indivíduos observados. Provocou-se conversa em torno de assuntos intencionalmente escolhidos, sem consciência dos observados. Entrevistas com questionários verbais, de forma a não levantar suspeita sobre a verdadeira finalidade em causa).



Sujeitos: Sexo masculino. Número: 30 - Côr: preta, branca e mulata. Naturalidade (procedência): Brasileiros da Bahia, Ceará, Rio de Janeiro, São Paulo e Paraná.

Descrição do Estudo: Estudou-se a influência da superstição religiosa no comportamento da equipe profissional, por ter sido esse o traço mais evidente em torno do qual pareciam girar disputas latentes e encobertas. Os pacientes foram submetidos a observação incosciente, tendo-se como finalidade aquilatar da diminuição ou não da capacidade técnica desportiva da prática do futebol. (Essa capacidade está estreitamente ligada à solidariedade de equipe). Os jogadores foram distribuídos em grupos, a saber (partindo-se da crença de que o meio de que procediam contribuía em maior ou menor escala para a maior ou menor aproximação das "sessões" religiosas): 4 pretos nortistas; 6 pretos sulistas; 1 mulato nortista; 4 mulatos sulistas; 1 branco nortista; 4 brancos sulistas. Dos 30 indivíduos observados, 8 frequentavam macumbas; 3 acreditavam e aceitavam as indicações dos companheiros frequentadores; 13 aceitavam certas indicações e o faziam para não desgostar os companheiros; 2 renegavam as indicações e não perdiam vaza para ridicularizar a prática; 4 não foram especificados.

### Conclusões.

1a)- Os mais fanáticos pela macumba eram os negros baianos que formavam um grupo de "amizade" dentro do grande grupo dos 30 jogadores. Impunham sua orientação à turma, em ocasião de jogos, de acordo com as "previsões proféticas" do macumbeiro e hostilizavam os que ridicularizavam tal coisa. A situação se exacerbava em relação direta com a importância dos jogos a serem disputados. Os que ridicularizavam eram tidos como "azares" dentro da equipe, contra cuja influência maléfica era preciso "muito trabalho", muita "reza" e "muita amarração" do macumbeiro.

Do ponto de vista desportivo, essa simples constatação de conflito era motivo para explicar o decréscimo de produção. O grupo dos frequentadores da macumba dependia, exclusivamente na sua produção desportiva, da "indicação profética" do macumbeiro, "pai espíritual". Os jogadores desse grupo acreditavam piamente, como fatalidade inevitável, no insucesso desde que assim o profetizasse o macumbeiro (muitas vezes movido pelo interesse de outros clubes, que pagavam as "professias" a seu talante), ficando ainda, um possível sucesso dependente das "rezas" e outros "trabalhos" que o macumbeiro se reservava por conta da maior ou menor fé que os jogadores tivessem no "pai do santo". A produção desportiva, pois, desses jogadores dependia diretamente da "profecia do macumbeiro".

2a)- Parece confirmada que a procedência dos jogadores tem relação com o grau de crença ou não na macumba.

3a)- Parece que o rendimento da equipe dependia diretamente da "boa vontade" geral dos integrantes em aceitarem as "indicações proféticas" da macumba, através dos poucos que a frequentavam".

Como acabamos de verificar por esse interessante estudo, a superstição é muito importante, podendo concorrer para diminuir ou aumentar o rendimento de cada jogador individualmente ou o rendimento coletivo da equipe, soma que é este da produção de cada um.

Julgamos importante assinalar que o futebol, no Brasil, principalmente o profissionalismo, é o desporto praticado, via de regra pelos indivíduos de condição social mais inferior, de grau de educação mais baixo.

Os complexos representam na vida dos desportistas papel muito importante. O complexo, conforme já tivemos ocasião de afirmar, re-



representa um sistema de crenças ou sentimentos que, por ser tão altamente carregado de emoções, poderá passar dos limites estabelecidos pelo controle da vontade individual e produzir, antes, verdadeiros desastres. Nos desportos individuais, dois complexos existem que acompanham quase sempre o desportista: o complexo de superioridade e o complexo de inferioridade.

Na esgrima, por exemplo, o excesso de auto-confiança poderá determinar a falta de êxito num assalto, porque certo da sua superioridade, o atirador cometerá facilidades a que, em outras condições, não seria levado; e dessas facilidades se aproveitará o adversário para ir obtendo os seus toques. O complexo de inferioridade também é bastante prejudicial, mais talvez que o anterior, devido às suas características inibidoras, que impedem o atirador de pôr em jogo as suas qualidades físicas, técnicas e táticas. Este complexo se manifesta quase sempre com os atiradores novos, que disputam um torneio pela primeira vez, ou quando o esgrimista enfrenta um campeão, cujos feitos são admiráveis. Enquanto este último complexo se caracteriza por um excesso de cautela, o primeiro se identifica pela indiferença ou menosprezo ao adversário. O ideal é que o esgrimista se apresente confiante na sua habilidade, certo de que irá lutar para alcançar a vitória, mas não tendo esta como fácil ou impossível. Aquêles que entra na luta admitindo a derrota, já se encontra vencido antes que a mesma se inicie.

O lutador tal vez seja, juntamente com o boxeur, o desportista mais sujeito à influência dos complexos, quer de superioridade quer de inferioridade, quer ainda a superstições e credulidades. O car ta z do adversário, a sua aparência física, a sua combatividade ou a sua fisionomia de mau podem despertar no lutador um sentimento de desconfiança nas suas possibilidades, o que fará com que se lance à luta inferiorizado e incapaz de mobilizar todos os seus recursos. A preocupação de que poderá ser derrotado de surpresa o tornará excessivamente cauteloso e até tímido, fazendo com que perca um grande número de oportunidades por temor de arriscar-se. Lutará mais na defensiva do que na ofensiva e, assim, como diz na gíria do lutador, lu ta r á pa ra o empate. Muitas vezes ocorre o diametralmente oposto; o adversário é franzino, ou tem cara de bobo, as formas roliças, ou é novo, ou então o próprio lutador está demasiadamente convencido da sua força física ou apuro técnico, ou veio de vencer uma linda luta, e fica dominado por um complexo de superioridade. Assume a ofensiva sem a cautela necessária, expondo-se demasiadamente e oferecendo ensejo a que o adversário aplique golpes que possam decidir a luta. Em ambos os casos o lutador se apresenta em condições psicológicas anormais. Ele deverá estar confiante nas suas possibilidades, mas sem desprezar o adversário, ser cauteloso sem se tornar tímido, estudar inicialmente o adversário pelas atitudes, pela guarda, pelas esquivas, pela mobilidade, pelo olhar, pela conduta total no rink. Tomará a ofensiva quando tiver posição favorável e se manterá na defensiva quando a mesma for desfavorável. Não deverá levar preocupações para o rink nem que a sua atenção deixe de se concentrar no adversário, pre sen ti do l he os m ín im os m ov i me n to s. As suas reações devem ser quase simultâneas com os estímulos que as determinam, a fim de que possam anulá-las.

Vimos que os praticantes de desportos individuais, principalmente os grupados em ataque e defesa, estão mais sujeitos a complexos do que os praticantes de desportos coletivos. Dêstes, o tenis de duplas e volibol de duplas são os que, pelo menor número de jogadores, ficam mais sujeitos a influências do meio ambiente e dos adversários. A maior influência é datorcida e dos juizes, uma vez que ao contrário do que acontece no futebol, no basquetebol ou no polo-aquático, não existe corpo a corpo com o adversário. Geralmente a maior influência, de todos é a do próprio parceiro, que algumas vezes parece displicente, outras sem sorte e muitas irritado. A irritação entre os parceiros no volibol de duplas, é comum e precisa ser domina



da e sublimada. Frequentemente, o jogador que recebe a segunda bola, ao invés de devolvê-la ao companheiro, envia-a diretamente ao campo contrário, procurando colocá-la ou surpreender o adversário; se logra êxito traz grande satisfação ao parceiro, mas se erra produz-lhe alguma contrariedade, ainda que esta seja dominada. A repetição de jogadas dessas natureza, poderá levar a dupla ao completo descontrôle. A perda de saque num final departida é aniquilante para a moral do compenheiro. Há necessidade de que o jogador de volibol de duplas de habitue a controlar os seus impulsos durante o jôgo, ainda que o desenrolar do mesmo não lhe seja favorável. Quando estiver ameaçado de descontrôle, cabe-lhe fazer pedido de tempô, a fim de que retorne ao seu estado normal.

Nos desportos individuais, o julgamento do desportista é muito importante, entendendo-se como tal a sua faculdade de discernir a tática a empregar, com o objetivo de anular a iniciativa do adversário e impor a sua.

Na esgrima, por exemplo, é preciso que o atirador não se encongre perturbado para poder sentir a tática que está sendo posta em execução pelo antagonista e surpreender o adversário com imprevistos que os seus recursos táticos permitam mobilizar. A serenidade de espírito é indispensável ao esgrimista em tôdas as situações, pois somente ela lhe permitirá lucidez de raciocínio.

Na luta, o mesmo se passa. Alguns lutadores preferem conduzir a luta de pé, enquanto outros preferem que ela se desenvolva no tapete. Estes são exímios em quedas e aquêles na luta de posições. É necessário clareza de raciocínio, julgamento preciso e imediato para escolher a tática a adotar.

Certos lutadores, tal como expusemos em realação aos jogadores de futebol, possuem superstições ou crendices. Fazem promessas, ou tomam massagem antes da luta, ou só usam determinado calção ou não lutam em tais dias da semana, ou não aceitam certo local. E o melhor é o técnico desportivo contornar a situação, sem entrar em conflito com o sistema de crenças do lutador, pois isso poderá trazer um desequilíbrio psíquico de modo tal que este, durante o desenrolar da luta, tenha sempre presente o incidente ou acontecimento.

A classe que pratica o volibol é, em geral, de boa situação social e cultura mais elevada; por este motivo, os praticantes dessa modalidade desportiva não estão muito sujeitos a superstições ou crendices.

Não podemos encerrar êste título, sem tratar de dois estados emocionais que desempenham papel preponderante na atuação dos desportistas: a cólera e o medo. Esses fenômenos se verificam principalmente nos desportos em que há contato direto com o adversário, como na luta, no box, no futebol, no basquetebol ou no polo-aquático. O medo se caracteriza por um forte impulso para fugir, para evitar, enquanto a cólera se traduz por desejo irresistível de atacar ou de ofender. O primeiro dêstes estados, quando em alto grau, inibe o indivíduo de qualquer movimento, paraliza-o inteiramente, faz-lhe o coração bater de modo apressado, enquanto a cólera produz grande excitação, vontade de falar e gesticular, quando não de agredir o antagonista. Tanto a cólera como o medo podem produzir a palidez facial, mas geralmente a cólera torna as faces avermelhadas, quando não lívidas. O medo, a cólera, e outras emoções da mesma natureza são controladas pelo sistema simpático e, segundo Gates, "São reações preparatórias para o esforço físico, sob a forma de mobilização de recursos orgânicos e viscerais". A origem de tais fenômenos remonta às condições da vida primitiva na selva, quando a sua utilidade se condicionava à luta contra os inimigos humanos ou animais e contra as forças da natureza.



No box , por exemplo, ou na luta, tanto o medo como a cólera são comuns, principalmente nos praticantes bisonhos. Um sôco violento no resto produz um desejo de "vingança", de desforra, um impulso de atacar, de agredir; a mesma pancada poderá também produzir um efeito diametralmente oposto, isto é, despertar um estado de medo de receio de ser apanhado por outro golpe semelhante e fazer com que o indivíduo fuja ao combate, evite a troca de golpes para a decisão da luta. No futebol ou no basquetebol algo semelhante poderá ocorrer, principalmente no primeiro destes desportos. Um futeboler que entre violentamente ou que intervenha com firmeza poderá despertar no adversário o receio de machucar-se e fazer com que este se retrai, diminuindo a sua produção técnica. Alguns boxeurs, lutadores ou jogadores de futebol lançam mão do recurso de procurar encolerizar o adversário, dêle zombando ou ofendendo-o moralmente, com o objetivo de auferir vantagens dessa situação. No futebol profissional tais cenas são comuns; um jogador ofende a outro, exaspera-o até levá-lo a agressão, ao descontrôle total, auferindo para a sua equipe vantagens com a expulsão de campo do agressor. Outras vezes o jogador procura intimidar o adversário cada vez que com êle disputa a bola, ameaçando-o por esta ou aquela forma.

Tanto a cólera como o medo são estados emocionais que prejudicam a lucidez do raciocínio e, assim, o rendimento técnico do desportista. Durante o treinamento, deverá êle habituar-se a controlar os seus impulsos, a colocá-los sob o poder da vontade, quaisquer que sejam as situações.

#### DIFERENÇAS ENTRE CONDIÇÕES PSÍQUICAS E PSICOLÓGICAS

É importante asinalermos, embora de forma sucinta, a diferença que existe entre condições psíquicas e condições psicológicas. As primeiras dizem respeito ao próprio indivíduo e são inerentes ao seu patrimonio, ao seu equipamento de recursos naturais, respondendo pelas suas reações lentas ou rápidas aos estímulos do meio exterior; as segundas representam condições eventuais, momentâneas, provocadas por uma circunstância fortuita, tais como as que resultam de um traumatismo moral, de um complexo que se possa estabelecer, etc.

#### EXERCÍCIOS

- 1- Quais são as condições morfológicas e fisiológicas que podem indicar as possibilidades de um saltador em altura?
- 2- Descreva algum caso, de seu conhecimento, relativo a superstições ou crendices, ligado a prática desportiva.

#### BIBLIOGRAFIA

Súmulas de aulas do Prof. Inezil Penna Marinho na Escola Nacional de Educação Física e Desportos.



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Conto nº 7- Preparação do desportista: física, tática e técnica

Prof. Inezil Penna Marinho

A preparação do desportista compreende três aspectos: a preparação física, a preparação técnica e a preparação tática. Apreciaremos sucintamente cada uma delas.

Preparação física- Esta preparação compreende duas fases bem distintas: uma visando ao desenvolvimento corporal e a outra tendo por objetivo o treinamento orgânico.

Com a primeira fase pretendemos colocá-lo em condições mediante um dos fatores para isso indispensáveis: o aumento geral de suas forças. A consecução deste último objetivo não significa que o desportista possa ser considerado em condições; para que isto seja admitido, ele deverá apresentar qualidades físicas e técnicas, que lhe permitam praticar com eficiência o desporto escolhido.

Mas o desenvolvimento geral do organismo é apenas uma parte da preparação física, é a sua base, é o alicerce sôbre o qual deverá repousar o treinamento orgânico. Quando este se realiza sem o trabalho preparatório daquele, o organismo dentro em pouco se resente e o desportista começa a apresentar sintomas de fadiga patológica conhecida de todos sob a denominação de surmenage. A fadiga é um conjunto de fenômenos fisiológicos expressos pela inexcitabilidade do músculo e por ausência do incitamento nervoso. Quando ela é agravada e alcança o estado de estafa, os distúrbios de ordem fisiológica se estendem a todo o corpo e as suas causas perduram depois de cessada a causa determinante da fadiga. Alcançado o desportista pela surmenage, cujos sintomas são a perda de peso, a insônia, a inapetência e outras manifestações de ordem secundária, o treinamento a que está submetido deverá ser imediatamente suspenso. Daí decorre a necessidade de rigorosa assistência médica, que Rosenthal exprimiu, com rara felicidade, na seguinte sentença: "Seleção médica antes do desporto; vigilância médica durante o desporto e contrôle médico depois do desporto".

O treinamento orgânico é a adaptação do organismo do desportista aos esforços que d'ele serão exigidos, os quais não poderia suportar sem um treinamento que paulatinamente lhe aumentasse a resistência. O trabalho muscular praticado continuamente e progressivamente determina adaptações funcionais para as novas condições de desempenho fisiológico, proporcionando, desta forma produção de maior quantidade de trabalho, de melhor qualidade e com maior facilidade. De um modo geral, esta adaptação pode ser assim resumida: contractilidade mais rápida e mais fácil, educação do sentido estereognóstico, coordenação muscular, aperfeiçoamento de reflexos, destreza, maior força.

Após a fase de preparação geral do organismo, indispensável se torna, conforme já afirmamos inicialmente, a sua adaptação à natureza do esforço que lhe vai ser exigido. Isto para o desportista significa que, atingindo um bom estado de desenvolvimento de suas forças totais, deverá o seu organismo adaptar-se à natureza da prova de que vai participar. Esta adaptação é importantíssima não apenas para o seu bom êxito bem também para a garantia das suas condições de saúde.



Para fazer o praticante entrar em condições, utilizaremos as sessões de preparação e para fazê-lo entrar em forma as sessões de adaptação. Assim, as sessões de preparação são destinadas ao preparo físico para o trabalho especializado, comportando os exercícios que possam concorrer para desenvolver as forças gerais do organismo, e as sessões de adaptação têm por objetivo adaptar este à natureza do esforço, que lhe vai ser exigido, sendo integradas por exercícios variáveis segundo o desporto preferido, ou melhor, a prova escolhida.

Preparação técnica- A preparação técnica do desportista tem por objetivo a obtenção de estilo, com a posse do qual ele dependerá o mínimo de forças e alcançará o máximo de eficiência.

Ainda que considerassemos a mesma eficiência, a diminuição do esforço representaria uma grande conquista para o praticante, proporcionando-lhe um rendimento maior, o que por si só recomendaria a obtenção do estilo.

Sabemos que o rendimento, e isto se dá com todas as máquinas, inclusive a humana, é a relação que existe entre a produção e o consumo. O rendimento não importa apenas a quantidade de trabalho produzido, mas também a sua qualidade. Se utilizarmos a seguinte fórmula:

R =  $\frac{\text{eficiência}}{\text{esforço}}$ , verificaremos que o rendimento será tanto

maior, quanto menor for o denominador da fração e maior o seu numerador. E a preparação técnica do desportista tem por objetivo justamente isto: que ele despenda o mínimo de esforço e obtenha o máximo de eficiência.

É preciso que tenhamos bem presente que o treinamento desportivo não se confunde com a aprendizagem do desporto. O primeiro começa justamente quando o último termina; aquêle se desenvolve num tempo fixado, enquanto esta se poderá processar sem limite de tempo. Na luta livre, como no jiu-jitsu ou na esgrima, ou ainda na capoeiragem, a aprendizagem é extremamente complexa e exige qualidades excepcionais do praticante, desenvolvidas paulatinamente.

As sessões de aplicação e as sessões complementares são os meios indicados para a preparação técnica. As primeiras estão representadas pela própria prática desportiva, seja esta atletismo, luta, box ou futebol, enquanto as sessões complementares servirão para corrigir os defeitos ou vícios que comprometem a técnica do desportista, aprimorando-a no seu mais elevado grau.

A preparação técnica compreende, portanto, duas fases: a primeira corresponde à obtenção das condições técnicas, à aquisição do estilo, utilizando-se para tal fim as sessões de aplicação; a segunda fase se destina à apuração das condições técnicas ao aprimoramento do estilo, à obtenção da forma técnica, empregando-se aí as sessões complementares.

Na preparação técnica, o treinador não se deverá descuidar do perfeito conhecimento, por parte do praticante, das regras que regulam o desporto que está praticando, esclarecendo-lhe o que seja permitido ou proibido, a conduta do juiz, a marcação de pontos quando se tratar de luta, box, jiu-jitsu, etc., assim como a situação dos segundos, e, sobretudo, a ética desportiva. O conhecimento das regras, muitas vezes, leva o desportista a cometer faltas involuntárias, perfeitamente evitáveis.



Preparação tática- A tática consiste na melhor maneira possível de utilizar a técnica, de modo a impor ao adversário a própria iniciativa. Representa ela o fruto da observação e do julgamento das possibilidades do antagonista, a apreensão de certas jogadas características, a predileção por esta ou aquela modalidade de jogo; a experiência ainda é o melhor professor de tática desportiva. Na luta ou no box, por exemplo, há necessidade de que o praticante, ele próprio sinta a melhor maneira de aplicar a sua tática. Nos desportos coletivos, esta preparação assume um caráter de muito maior importância do que nos desportos individuais, se bem que nestes não possa ser relegada a plano inferior. A simples mudança de uma chave, a troca de um jogador de posição, a característica dos passes, tudo isso pode influir decisivamente para a vitória ou a derrota de uma equipe. A surpresa é excelente arma tática e permite a aplicação eficiente da técnica, quase sem oposição ou com reação já tardia.

Na esgrima, por exemplo, inicialmente, cumpre observar a figura mecânica do atirador contrário, a posição de sua guarda, se se trata de destro ou canhoto, e tirar dessas observações o maior proveito possível. A seguir, percebido o seu jogo, escolher a tática que deverá adotar, a fim de anular o jogo do adversário e impor o seu. Justamente do fato de se bater com adversário de figura mecânica variada, diferente padrão de jogo, técnica mais apurada, o esgrimista adquirirá um sentimento que lhe possibilitará discernir qual a tática que deverá usar frente a tal ou qual adversário.

No vólibol de duplas, o jogador deverá observar se os adversários utilizam os três passes indistintamente ou se apenas um deles se encarrega de colocar as bolas no campo contrário; se têm predileção por bolas curtas, junto à rede, ou por bolas longas, no fundo do campo; se algum deles é canhoto; se os saques são em diagonal, ou perpendiculares, curtos ou longos; a posição adotada pelos adversários e a colocação que um deles adota quando o outro se desloca do seu lugar ou zona de ação; tais são os cuidados que o jogador de vólibol de duplas deverá ter, sob o ponto de vista tático. Nos intervalos dos "sets", o técnico muito poderá orientar os seus pupilos, chamando-lhes a atenção para certos fatores. O pedido de tempo, em dadas circunstâncias, também é um recurso muito importante.

A tática a empregar por uma equipe de futebol poderá ser previamente estabelecida pelo treinador, mas, em hipótese alguma, deverá ser rígida; deverá ser modificada ou substituída de acordo com a atuação do adversário. O capitão do "team" deverá receber detalhada das instruções nesse sentido, caso a mudança de tática se torne premente; contrariamente, o técnico aproveitará o intervalo entre os meios tempos para dar instruções.

No basquetebol a tática de defesa por zona ou por jogador, as chaves, etc., também deverão ser empregadas de acordo com as condições do momento.

É preciso ter em mente que a tática é um meio e não um fim. O objetivo não deverá ser empregar uma tática prefixada, mas a que melhor se ajustar às condições do momento.

#### EXERCÍCIOS

- 1- Caracterize as diferenças entre preparação técnica e preparação tática.
- 2- A preparação física de uma equipe de futebol deve ser a mesma para todos os jogadores? Justifique.

#### BIBLIOGRAFIA

- Símulas de aulas do Prof. Inezil Penna Marinho na Escola Nacional de Educação Física e Desportos.



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº 8- Contrôlo do desportista: fisiológico, técnico, tático e psicológico.

Prof. Inezil Penna Marinho.

O CONTRÔLE DO DESPORTISTA

É por intermédio do contrôlo do desportista em treinamento que se torna possível saber se o regime de trabalhos físicos a que está sendo submetido não lhe está prejudicando o organismo e ainda se esse mesmo da competição - tenha êle alcançado o seu estado de forma.

O contrôlo comporta o aspecto fisiológico, o técnico e o tático, o primeiro a cargo do médico e os dois últimos do técnico desportivo.

Contrôle fisiológico- Não poderá ser dispensado em qualquer prática com finalidade de competição. Alguns desportos exigem maiores cuidados como a corrida, a natação, o futebol, os arremessos, etc., embora não possam dispensar êste contrôle, não impõem tanta cautela como os acima apontados. Nos exames dos aparelhos circulatório e respiratório, do sistema ósteo-músculo-ligamentoso, do sistema nervoso e dos órgãos dos sentidos se deverá fundamentar o contrôle fisiológico. O estado de euforia ou fadiga permanente (sensação de mal-estar, insônia, inapetência, pouca disposição ao esforço físico) são de muita importância para o médico assistente e lhe permitem, juntamente com a curva do pêso, formar um juízo certo sôbre a situação geral do desportista. As tomadas de pêso deverão ser frequentes e, se possível, antes e depois de cada sessão de treinamento. As provas ou testes de fadiga, como por exemplo o de Donnaggio, são recomendados.

Contrôle técnico- O contrôle técnico deverá estar baseado exclusivamente na observação do treinador, assim pensamos; não deverá ser feito comparando os resultados, no caso dos corredores e nadadores, de tirca na distância da prova, a que são constantemente submetidos. Isso traz o depauperamento do desportista, uma vez que estará a exigir, frequentemente, grandes esforços do seu organismo, sem que ainda êle tenha alcançado o seu estado de forma. A situação de forma deverá coincidir com a época da competição, caso em que se verificará o melhor resultado de que o praticante for capaz. Assim, o fator tempo deverá ser levado em consideração, antes de qualquer outro. O técnico necessita saber de que espaço de tempo disporá e se o desportista, em tal período, poderá entrar em forma. A hora em que a competição se realizará é outro elemento de grande importância. As condições do organismo pela manhã não serão as mesmas pela tarde ou pela noite e dêste modo os treinos deverão realizar-se tanto quanto possível em hora correspondente à da competição. A influência psicológica é tão importante que o sol e a chuva, o frio e o calor podem alterar resultados tidos como certos.

Quando o treinamento é bem conduzido, o técnico organizou o seu plano geral de trabalho prevendo os mínimos detalhes, o organismo do desportista alcança o seu maior grau de adaptação, suportando não só o esforço em relação ao dia, como também à hora em que se realiza.



O treinamento do praticante que vai ser submetido à competição comporta uma progressão em dois sentidos: no que diz respeito à sua resistência orgânica - é o aumento da intensidade do exercício, e no que se relaciona à sua técnica - é o aumento da complexidade do exercício.

A proporção que aumentamos a intensidade do exercício, vão melhorando as condições de resistência do organismo do desportista, a sua técnica se irá aprimorando na medida que crescer o grau de complexidade dos exercícios.

O contrôlo por parte do técnico deverá ficar baseado na observação. Somos contrários, de uma maneira geral, às tabelas de performance, que muitos organizam, pelas quais o desportista deverá alcançar determinado resultado em cada dia de treinamento; essas tabelas culminam com a performance que ele precisará cumprir no dia da competição. Somos contrários a tais tabelas, repetimos, por que elas exigem, nas proximidades da prova, esforços muito intensos, do praticante, uma vez que deverá alcançar resultados muito próximos da marca que assinala o ápice da tabela. E a solicitação desses esforços intensos continuamente traz como consequência, um desequilíbrio orgânico que deverá prejudicar o estado de forma.

O contrôlo técnico, como dissemos, estará baseado na observação, podendo ser assim esquematizado:

I)- observação das condições psicológicas em que o desportista se apresenta para o treinamento;

II)- observação do seu aspecto físico antes, durante e depois da sessão de treinamento;

III)- observação das oscilações de peso que sofre o praticante (aconselhamos a pesada antes e depois de cada sessão);

IV)- observação da evolução do estilo;

V)- observação dos defeitos de estilo mais acentuados e que parecem removíveis;

VI)- observação da possibilidade de adaptação do estilo aos defeitos que demonstram ser irremovíveis;

VII)- o técnico não deverá insistir na remoção de um defeito se ele persiste após várias tentativas, mas estudá-lo e adaptá-lo de forma a auferir vantagens do mesmo;

VIII)- observação dos movimentos inúteis, prejudiciais e até antagônicos, que afetem o seu rendimento e que deverão ser eliminados;

IX)- observação dos progressos da adaptação do organismo à natureza do esforço que lhe vai ser exigido;

X)- observação da possibilidade de eliminação dos movimentos acima referidos e estudo dos processos a serem empregados;

XI)- observação dos progressos no aprimoramento da técnica.

Contrôlo tático- O contrôlo tático estará baseado, como o anterior, exclusivamente na observação do técnico. Para tal objetivo este criará ao desportista as situações mais diversas, a fim de que o mesmo tenha ensejo de aplicar, de acordo com as circunstâncias de cada momento, a tática mais adequada. O técnico poderá obedecer



à seguinte sequência de observações, com o objetivo de controlar a tática:

- I)- observação da apreensão da tática exposta;
- II)- observação da demonstração, no campo, rink ou pista da tática proposta;
- III)- observação da aplicação da tática indicada durante o desenvolvimento da prática desportiva;
- IV)- observação do comportamento do desportista em face da tática que está desenvolvendo;
- V)- observação do seu ajustamento à tática sugerida ;
- VI)- observação da necessidade da mudança de tática, ante a sua impraticabilidade ou resultado duvidoso;
- VII)- observação dos progressos no aprimoramento da tática aditada;
- VIII)- mobilização da tática mais adequada a uma determinada circunstância.

É importante assinalar que nos desportos coletivos a tática deverá ser assimilada por todos os componentes da equipe, enquanto na luta, no box ou na esgrima, é exclusivamente individual; cabe ao lutador ou ao atirador a responsabilidade de escolher, de acordo com o momento, a mais favorável, sem incidir no erro de, por equívoco ou qualquer outro fator, adotar tática pouco indicada para aquela circunstância. Na luta e no box os segundos poderão, nos intervalos dos rounds, ter destacada atuação no sentido de melhor orientar o lutador no modo pelo qual deverá conduzir o combate.

#### EXERCICIOS

- 1- Faça um esquema orientador para o controle técnico de um corredor de fundo.
- 2- Faça um esquema orientador para o controle tático de uma equipe de basquetebol.

#### BIBLIOGRAFIA

- Súmulas de aulas do Prof. Inezil Penna Marinho na Escola Nacional de Educação Física e Desportos.
-



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº 9 - Verificação do aproveitamento do desportista - A competição.

Prof. Inezil Penna Marinho.

A verificação do aproveitamento do desportista que muitos técnicos desportivos costumam fazer, relativamente aos corredores e nadadores, com tiros na distância da prova e tomada de tempo, constitui um grande erro.

A forma é uma situação instável, capaz de prejudicar-se sob a influência de fatores que possam trazer perturbações de qualquer ordem ao organismo. A solicitação de um esforço violento, às vésperas da prova, poderá trazer a perda da forma. Esta se exprime pelas excelentes condições físicas, morais e técnicas que o desportista apresenta; e elas deverão conjugar-se no seu grau mais elevado quando tal estado é atingido. E é esta a razão por que até um traumatismo psíquico poderá acarretar a perda da forma.

Quando a forma é atingida, o desportista é dado em condições de competir. E a verificação do seu aproveitamento só deverá ser feita de um modo: pela própria competição. Qualquer outro procedimento será errôneo.

Mas para que o atleta seja dado em condições de competir além da sua preparação técnica, há um ponto indispensável, que os técnicos desportivos, dos desportos individuais, raramente consideram: é a preparação tática do desportista.

O desportista não vence só pela apuração da sua técnica, mas também pela aplicação da sua tática. Quando dois desportistas apresentam técnica de igual valor, a vitória pertencerá àquêle que adotou melhor tática.

Vamos dar uma série de exemplos que teros observado, incluindo alguns de que fomos personagens.

Nas provas de nado de peito, muitos nadadores têm perdido, têm visto a vitória certa esvair-se-lhes entre os dedos porque não possuem nenhuma preparação tática. Quando um nadador de peito vem emparelhado com outro e verifica que a sua braçada não será suficiente para alcançar a borda da piscina não deverá estender os braços à frente e esperar que o corpo deslize com o impulso da última braçada ou tesoura, conforme frequentemente temos visto; o que lhe cumpre fazer, de acôrdo com as condições do momento, é dar duas braçadas curtas ou duas tesouras rápidas e fortes. O mesmo se tem verificado com os nadadores de costas.

No Campeonato Universitário de Atletismo, em 1941, vencemos a prova de 800 m. utilizando uma tática que não é nova, mas que, assim mesmo dá resultados satisfatórios. Corriamos defendendo a Escola Nacional de Educação Física, que dispunha de três inscritos nessa prova; um deles, corredor de velocidade, poucas probabilidades apresentava e se ofereceu para sacrificar-se em nosso proveito, uma vez que éramos considerados favoritos, em virtude da vitória obtida dois dias antes na prova de 3.000 metros rasos. Eram dez corredores ao todo. Dada a saída, o nosso companheiro tomou rapidamente a ponta (prova de pista livre) e desenvolveu uma velocidade surpreendente, como se se tratasse de prova de 300 ou no máximo 400 metros; os de-



mais concorrentes, pela pouca experiência que possuíam, deixaram-se influenciar pelo fato e procuraram acompanhá-lo; enquanto isso, corriamos em último lugar, e como nos mantivemos até quase terminar a primeira volta (pista do Fluminense). O nosso ritmo não se alterou e já havíamos passado três ou quatro concorrentes, entre os quais o nosso companheiro, tão altruisticamente sacrificado em benefício da Escola. No meio da segunda volta, aumentamos o ritmo da nossa passada e ao terminá-la encabeçávamos o lote dos corredores, vencendo a prova com mais de trinta metros sobre o segundo colocado.

Na Olimpíada Universitária de 1942, fato semelhante ocorreu, com inversão de papéis. Representávamos os estudantes cariocas na mesma prova de 800 m.; os corredores paulistas deveriam vencer, como de fato venceram, mas pretendíamos obter uma classificação que de qualquer forma contribuísse para a contagem de pontos da F.A.E. Dada a saída, não nos preocupamos em pegar a ponta, uma vez que a disputa procedeu-se numa arrancada, como se a prova fosse de 100 metros. Eram quinze corredores que representavam oito Estados e nós vínhamos em um dos últimos lugares. Ao entrarmos na segunda volta, (ainda pista do Fluminense), demos início à nossa clássica virada. Fomos passando, um a um, vários competidores até chegarmos ao sexto lugar. Faltavam uns trezentos metros para a chegada. Vimos que ainda podíamos melhorar a nossa classificação e demos um arranco para passar o corredor que nos ia à frente; mas, com grande surpresa nossa, ele também aumentou o ritmo da sua passada e fez com que nos conservássemos do lado de fora da pista; retornamos à corda interna, procuramos ficar bem próximo a ele e quando assim estávamos, tentamos contorná-lo. Por mais uma vez ele acelerou a sua corrida e nos manteve do lado de fora da pista até entrarmos na última curva, quando, de novo, voltamos a corda interna. Percebemos que ele estava disposto a manter a sua colocação, uma vez que o quarto classificado ia a uns dez metros na nossa frente. Corremos toda a curva atrás, concentrando as forças para passá-lo quando entrássemos na reta final. Creio que idêntico era o seu modo de pensar, porque mal iniciamos a nossa arrancada, ele também assim procedeu, correndo sem premeio metro à nossa frente. Por mais que nos esforçássemos, e não era pequeno o esforço que vínhamos realizando, não conseguimos diminuir aquela diferença de meio metro, enquanto a vantagem que o quarto colocado tinha decrescia a olhos vistos, pois já só nos levava três ou quatro metros de dianteira. E, se ainda tivéssemos mais uns 20 m. teríamos, os dois, conseguido passá-lo mas certamente nós, ainda assim, não teríamos tirado aquela diferença de meio metro. E... chegamos mesmo em sexto lugar. Não sabemos quantos corredores já tiveram situação idêntica, certamente muitos, mas podemos afirmar que essa tática descontrola o concorrente, nós não podíamos aguentar um ritmo acelerado por muito tempo, sob pena de comprometer inteiramente a nossa atuação.

Nos desportos, coletivos a preparação tática assume um caráter de muito maior valor; a simples mudança de uma chave, a troca de um jogador de posição, a característica dos passes, tudo isso pode influir decisivamente para a vitória ou a derrota de uma equipe. Nos campeonatos de duplas de volley-ball que temos disputado, que exigem grande mobilidade e uma intuição apuradíssima, desde que a disputa se processa em campo com as dimensões regulamentares, sem qualquer redução, muitas e muitas vezes temos vencido graças à mudança de tática. No último campeonato de que participamos, perdíamos, na semi-final, de 13 x 11, numa partida de 12 pontos. A nossa simples mudança de posições de defesa - pois jogávamos um ao lado do outro, cada qual responsável pela sua metade de campo, longitudinalmente, e passamos a jogar um à frente e outro atrás, cada qual responsável agora pela metade do campo no sentido transversal, desorientou de tal forma os nossos adversários e nos proporcionou um entendimento tão feliz que vencemos de 13 a 11, num ambiente de ex-



pectativa da assistência entusiasmada com a nossa reação, ante uma derrota que parecia irremediável e desastrosa.

Os fatos que vimos de narrar têm por objetivo chamar a atenção, não tanto dos técnicos de desportos coletivos, mas principalmente, dos técnicos de desportos individuais que muito se preocupam com a preparação técnica de seus pupilos e não lhes proporcionam nenhum conhecimento tático. Este quase sempre advém das competições em que o desportista vai tomando parte. Ninguém ainda se deu ao trabalho de escrever êsses pequenos e variados detalhes que tanto poderiam beneficiar o ensino da técnica desportiva nas escolas especializadas. Se êsses casos, como os que vimos de narrar, e certamente os haverá às dezenas, fôsem colecionados, que magnífico material não proporcionariam para as escolas especializadas em educação física.

Muitas vêzes a verificação do aproveitamento do desportista, quando às suas condições físicas e técnicas, - na competição, que é a única forma de verificação do aproveitamento que admitimos - fica prejudicado por um fator novo, de ordem tática, que poderia ter sido tão facilmente removido, se algumas noções sobre o assunto lhe tivessem sido ministradas.

#### EXERCICIOS

- 1- Poderá a competição determinar o real valor do desportista?
- 2- Que fatores poderão influir no rendimento técnico do desportista preparado para determinada competição?

#### BIBLIOGRAFIA

- Súmulas de aulas do Prof. Inezil Penna Marinho, na Escola Nacional de Educação Física e Desportos.
-



1º Curso de Aperfeiçoamento sôbre Técnica Desportiva

Ponto nº 10- Racionalização do plano de trabalho do técnico desportivo.

Prof. Inezil Penna Marinho.

A preparação geral do desportista, com o objetivo de competição deverá comportar duas fases:

I)- Visando à obtenção das condições;

II)- Visando à obtenção da forma.

À primeira fase está ligado um sólido preparo físico, sem o qual absolutamente, não será possível, mais tarde, a adaptação do organismo à natureza da prova. Simultaneamente com a realização dês de trabalho, pro cessar-se-á o que diz respeito à obtenção do estilo, fase por que deverão, inicialmente, passar todos o s praticantes.

A segunda fase comporta o aprimoramento do estilo e a adaptação do organismo à natureza da prova, o que antão proporcionará ao desportista o seu estado de forma.

Esquemáticamente, o plano geral de treinamento poderá ser assim representado:

Plano geral de treinamento	1a.fase-obtenção das condições	{ desenvolvimento geral das qua- lidades físicas aquisição do estilo.
	2a.fase-obtenção da forma.	{ adaptação do organsimo à natu- reza da prova. apuração do estilo.

A execução do plano geral de treinamento desportivo deve-  
rá considerar os seguintes elementos: fim a atingir, tempo previsto,  
número e valor dos desportistas, recursos disponíveis, meios a em-  
pregar, horário, uniformes e lœ al.

Apreciemos , pois, sucintamente, cada um dêsses fatores.

Fim a atingir- Objetivo que se tem em vista, ao qual o plano deverá servir. Somente conhecendo o objetivo preciso que deve-  
remos alcançar será possível a escolha adequada dos meios a empregar.  
E a adequação dos meios aos fins é o processo racional para a conse-  
cução dêstes. O fim a atingir estará representado pela possibilidã  
de de colocar em forma, física, técnica e tática, um ou mais prati-  
cantes em determinado período de tempo, objetivando que participem  
de um jôgo ou prova, de certa competição ou campeonato. O estado de  
forma absoluta deverá coincidir com a época da realização da prova ou  
jôgo.

Tempo previsto- Sem conhecer o tempo de que deverá dispor  
para a realização do seu trabalho, será impossível a qualquer técni-  
co organizar um plano de treinamento desportivo, com a disposição ra-  
cional dos meios a empregar. A intensidade de regime de trabalhos no  
treinamento dependerá em grande escala do tempo disponível. O técnico  
deverá computar não apenas os dias úteis de que disporá, mas também  
as horas que poderá utilizar dentro de cada dia. Deverá ainda ter



o cuidado de deixar uma margem de segurança para atender aos imprevistos que sempre ocorrem.

Número de desportistas- Conforme a quantidade de praticantes de que disponha e consoante a característica desportiva, o técnico organizará as respectivas turmas, grupos ou equipes.

Valor dos desportistas- Impõe-se aqui a determinação não apenas do valor dos desportistas de que dispõe o técnico, mas, e principalmente, a do dos adversários. É mais em face das condições destes, que deverá orientar o seu treinamento, sabendo de antemão, as suas possibilidades ou as dificuldades contra as quais terá de lutar. A técnica e a tática dos adversários deverá ser objeto de especial interesse por parte do técnico responsável pelo treinamento.

Recursos disponíveis- Os recursos serão de ordem pessoal e material. No primeiro caso estão compreendidos o médico, o massagista e os auxiliares e no segundo as quadras, campos, rinks, ginásios ou piscinas, de acordo com a modalidade desportiva em questão e ainda o material fixo, amovível e móvel indispensável ao treinamento.

Meios a empregar- Obedecendo aos princípios gerais que estabelecemos neste trabalho, o técnico utilizará sessões destes quatro tipos:

sessões de preparação- destinadas ao prepara físico para o trabalho especializado;

sessões de adaptação- com o objetivo de adaptar o organismo à natureza do esforço que lhe vai ser exigido;

sessões de aplicação- representadas pela prática desportiva em si;

sessões complementares- com a finalidade de aprimorar a técnica e a tática do desportista.

Todos os exercícios julgados necessários serão classificados nestes quatro tipos de sessões.

Horários- Dois tipos de horários serão organizados. um preverá as atividades dentro de cada semana e outro dentro de cada dia. Os horários semanais fixarão o número de sessões de trabalho por semana e os diários a hora em que a atividade terá lugar. A fim de que melhor se processe a adaptação do organismo à natureza do esforço que lhe será exigido, as sessões de treinamento deverão realizar-se em hora correspondente àquela em que se deverão desenvolver os jogos.

Uniformes- À primeira vista este detalhe parecerá de pequena importância, mas assim não sucede. Os sapatos que o desportista usa nos seus treinos proporcionam-lhe certo conforto- sejam de prego, de tenis, de basquetebol, de luta ou box, chuteiras, etc. - e não deverão ser substituídos no dia da competição; um sapato novo, apertado ou que tenha um prego ou costura a incomodar o desportista, poderá perturbar grandemente a sua eficiência, do mesmo modo que um suspensório incômodo.

Local- Sempre que possível o treinamento deverá ser realizado no local onde se verificará a competição; os praticantes serão muito favorecidos com a observação deste detalhe. Cada ginásio, piscina, quadra de vólibol ou basquetebol, campo de futebol ou "court" de tenis oferece sempre certas particularidades, que servirão ao desportista como pontos de referência para precisar o lugar em que se



encontra e avaliar a distância em que se acha do seu objetivo, ainda que esteja de costas para este.

Os elementos que acabamos de considerar são indispensáveis para a consciente elaboração de um plano de treinamento desportivo, qualquer que seja a prática desportiva.

Esquemáticamente esses elementos poderão ser assim representados:

Elementos indispensáveis a um plano geral de treinamento.	Fim a atingir	
	Tempo previsto-	em face da data da prova ou jogo.
	Número de desportistas.	
	Valor dos desportistas.	que irão competir com os quais irão competir.
	Recursos disponíveis em	(pessoal instalações material)
	Meios a empregar	(sessões de preparação sessões de adaptação sessões de aplicação. sessões complementares.)
	Horários	(semanais diários)
Uniformes		
Local		

O plano representa uma visão geral do trabalho a ser executado e permite a sua divisão em tarefas. No treinamento desportivo o plano é condição indispensável de êxito.

### EXERCICIO

- 1- Organize um plano de trabalho para o treinamento de uma equipe de nadadores de um clube, cujas possibilidades serão esclarecidas em um preâmbulo (precare objetivar a situação de um clube conhecido)
- 2- Organize um plano de trabalho para o treinamento de uma equipe de futebol amador de qualquer clube, cujas possibilidades sejam previamente esclarecidas (tome para modelo um clube conhecido)

### BIBLIOGRAFIA

- Súmulas de aula do Prof. Inezil Penna Marinho, na Escola Nacional de Educação Física e Desportos.



