

TREINAMENTO ESPORTIVO: TÉCNICA E TÁTICA

Edmara Moreira Cerqueira, Harley Alves de Lima

RESUMO: Atualmente encontramos o esporte em grande evidência em nossa sociedade, seja através da televisão, rádio, praças, academias, entre outros, podendo ser considerado como um fenômeno sociocultural. Conhecer e praticar esportes possibilita reconhecer princípios éticos, valores educacionais, regras de convivência, aquisição e manutenção de saúde, enfim, viver humanamente mais e melhor. Desde o surgimento até os dias atuais, o esporte sofreu relevantes alterações apresentando atualmente várias possibilidades de manifestação, dentre elas o esporte de rendimento, de participação e o educacional. O esporte de rendimento, nosso foco, tem como objetivo a performance dentro de uma obediência rígida às regras e aos códigos existentes para cada modalidade esportiva. Neste panorama, o trabalho aqui apresentado intitulado Treinamento Esportivo: Técnica e Tática, propõe promover a convivência e o intercâmbio sociocultural entre os participantes envolvidos no projeto, bem como, proporcionar o aprimoramento físico, tático, técnico, social e emocional dos alunos/atletas visando melhoria no rendimento e na performance esportiva mediante oferta de sessões de treinamento esportivo. Para tanto tenciona atender aos discentes do Campus Araçuaí e demais adolescentes residentes na cidade de Araçuaí com idade entre 14 e 17 anos proporcionando a integração e aproximação desta instituição federal com a comunidade araçuaiense. Contará com a oferta de 160 vagas divididas em 04 equipes com horários específicos de treino para as modalidades de handebol e voleibol, nos naipes masculino e feminino. As atividades serão realizadas no Ginásio Poliesportivo do IFNMG – Campus Araçuaí. A implementação deste projeto se justifica pelo seu papel extensionista de desobstruir o acesso à vivência esportiva em favor da comunidade araçuaiense, oportunizando a inclusão e integração social deste público com esta instituição federal. Se justifica ainda à medida que pretende preparar os participantes por meio de um trabalho de base, contínuo, respeitando os princípios da sobrecarga, individualidade, especificidade e progressão, nas dimensões técnicas, táticas, físicas, sociais e emocionais, otimizando o desempenho das equipes durante as participações iminentes em vários amistosos e competições em nível municipal, estadual e nacional.

Palavras-chave: Treinamento Esportivo; IFNMG; Campus Araçuaí.

INTRODUÇÃO

Atualmente encontramos o esporte em grande evidência em nossa sociedade, seja através da televisão, rádio, praças, academias, entre outros, podendo ser considerado como um fenômeno sociocultural. Conhecer e praticar esportes possibilita reconhecer princípios éticos, valores educacionais, regras de convivência, aquisição e manutenção da saúde e da qualidade de vida, enfim, viver humanamente mais e melhor.

Desde o surgimento até os dias atuais, o esporte sofreu relevantes transformações apresentando atualmente várias possibilidades de manifestação, dentre elas o esporte de rendimento, de participação e o educacional.

O esporte de rendimento tem como objetivo a performance dentro de uma obediência rígida às regras e aos códigos existentes para cada modalidade esportiva. Já para o esporte de participação, a finalidade é o bem-estar e participação do praticante. E, no que diz respeito ao esporte educacional, este tem como meta principal o caráter formativo.

Neste projeto intitulado Treinamento Esportivo: Técnica e Tática, o que se propõe é trabalhar o esporte de rendimento através da oferta de sessões de treinamento esportivo a serem desenvolvidas no Ginásio Poliesportivo do IFNMG - Campus Araçuaí em horários semanais predeterminados, objetivando promover o intercâmbio sociocultural entre os participantes, bem como o desenvolvimento técnico-tático dos atletas envolvidos.

Trata-se de uma proposta que surge em resposta à demanda apresentada pela Diretoria de Esporte da Prefeitura Municipal de Araçuaí acerca da necessidade de ampliação da oferta de atividades esportivas para a juventude araçuaiense. Para tanto, a intenção deste trabalho é justamente compatibilizar a demanda discente interna desta instituição e do nosso parceiro externo por atividades esportivas. Assim, será possível fomentar o intercâmbio esportivo entre alunos/atletas do IFNMG - Campus Araçuaí e alunos/atletas oriundos das escolinhas esportivas da Prefeitura Municipal de Araçuaí com idades entre 14 e 17 anos, proporcionando a integração e a aproximação desta instituição federal com a juventude esportiva local.

A partir deste intercâmbio, poderemos vislumbrar inúmeras oportunidades de interação e convívio social entre os participantes, mormente execução de dinâmicas

pedagógicas inclusivas, bem como apostar na elevação dos níveis técnico-táticos dos alunos/atletas inseridos nas atividades do projeto, qualificando cada vez mais a composição de equipes esportivas para participarem de competições municipais, estaduais e nacionais.

Em xeque: educação física escolar x treinamento esportivo

No aspecto educacional, é de responsabilidade da disciplina Educação Física refletir sobre o esporte, analisando historicamente a forma de sua utilização no ambiente formal de ensino e sinalizando para uma educação que se aproprie deste conteúdo como instrumento para a formação de alunos críticos e participativos na sociedade.

Conforme Bracht (1999), historicamente, a Educação Física no interior da escola teve sua origem baseada no referencial médico, tendo como objetivo a educação do corpo para a busca da saúde, possibilitando um corpo forte e higiênico. Posteriormente a disciplina sofreu forte influência militar, com o intuito de preparar os “corpos” para possíveis batalhas, inserindo nas pessoas um ideal de nacionalismo e patriotismo. Após a Segunda Guerra Mundial e com o fortalecimento da ditadura militar, o esporte nas aulas de Educação Física passa a ter como objetivo o desenvolvimento das aptidões físicas pela execução mecânica de exercícios de alto rendimento. Dessa forma, o aluno era visto como um atleta em potencial objetivando a qualidade e a performance dos movimentos para posteriormente representar o país em competições internacionais. Assim, as informações técnicas eram exaltadas em contrapartida às reflexões sócio-históricas, que ficavam em segundo plano.

A partir da década de 80, com o surgimento de novas propostas pedagógicas para a disciplina Educação Física, começaram os questionamentos sobre estas aulas exclusivamente esportivas. Estas tendências pedagógicas, como a desenvolvimentista, a construtivista, a crítico-superadora, propuseram novos olhares para utilização do esporte no interior da escola. Torna-se então imprescindível na contemporaneidade dar um tratamento pedagógico ao esporte, valorizando e possibilitando a participação de todos os educandos nas atividades, independente de níveis de habilidades ou diferenças de constituições físicas, como também propiciar a reflexão crítica do fenômeno esportivo.

Contrapondo esta orientação pedagógica acerca da Educação Física escolar, encontra-se o treinamento esportivo, que obedece rigidamente às regras esportivas

existentes, visando o rendimento do atleta, preparando-o física e emocionalmente para as competições sem a presença da ludicidade.

Um treinamento adequado pode proporcionar inúmeros benefícios aos participantes dentre eles: o aumento da força muscular, por meio de um maior recrutamento de unidades motoras, da avaliação neuromuscular e da melhoria na coordenação motora; melhoria nos testes motores de aptidão física e performance; melhoria no desempenho esportivo e diminuição na ocorrência de lesões; manutenção da aptidão física relacionada a saúde; redução do estresse emocional e do tempo de recuperação de lesões; aumento da auto-estima, imagem e consciência corporal; entre outros. (TUBINO, 2003).

Para além dos benefícios fisiológicos citados acima, o Treinamento Esportivo a ser desenvolvido pela equipe executora no Ginásio Poliesportivo do Campus Araçuaí proporcionará uma maior interação entre a comunidade araçuaiense e a instituição educacional. A abertura à participação de jovens esportistas da cidade, em processo de iniciação esportiva em outros espaços, trará aportes significativos para a qualificação de práticas e métodos colaborativos de treinamento, sem discriminação de gênero e condição social.

Diante do exposto, o projeto Treinamento Esportivo: Técnica e Tática no Instituto Federal - Campus Araçuaí será desenvolvido em horários específicos e diferenciado da Educação Física escolar, atendendo aos anseios da Diretoria Esportiva Municipal em relação à ocupação saudável do tempo ocioso dos adolescentes da cidade.

Desta maneira, considerada a indissociabilidade da tríade ensino/pesquisa/extensão, percebemos claramente a vertente extensionista em todo discurso deste projeto. Quanto à pesquisa, será voltada para o conhecimento e aprofundamento do sistema de periodização do treinamento das modalidades esportivas contempladas por este instrumento. Já o ensino, faz-se necessário considerar que o projeto está articulado com as aulas de Educação Física dos cursos técnicos integrados do Campus Araçuaí, na medida em que o conteúdo da proposta emerge do ensino (vivência/reflexão) do esporte na escola.

Nesse sentido, o projeto Treinamento Esportivo: Técnica e Tática se justifica pela oferta de horários específicos de treinamento, a fim de preparar os participantes por meio de um trabalho de base, contínuo, respeitando os princípios da sobrecarga,

individualidade, especificidade e progressão, nas dimensões técnicas, táticas, físicas, sociais e emocionais. Ao associar tais princípios com a sistematização e periodização das atividades de treino previstas no projeto, incrementa-se o potencial sócio-esportivo dos atletas envolvidos, otimizando o desempenho durante as participações iminentes em vários amistosos e competições em nível municipal, estadual e nacional.

A possibilidade de efetivação do direito ao acesso à cultura esportiva, aspecto demandado cotidianamente pelos nossos alunos, é outro argumento consistente que justifica a implementação do projeto em evidência. Ora, cabe à proposta e, sobretudo, ao IFNMG – Campus Araçuaí, o papel extensionista de desobstruir o acesso à vivência esportiva em favor da comunidade que reside em seu entorno, oportunizando assim a inclusão e integração social do público-alvo participante.

Ainda, este projeto atenderá à área temática da Saúde e ao tema Esporte, Lazer e Saúde, pois buscará incentivar a prática esportiva com foco na integração social e com viés intrínseco para a qualidade de vida de seus participantes.

OBJETIVO GERAL

- Promover a convivência e o intercâmbio sociocultural entre os participantes envolvidos no projeto, bem como, proporcionar o aprimoramento físico, tático, técnico, social e emocional dos atletas visando melhoria no rendimento e na performance esportiva mediante oferta de sessões de treinamento esportivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos/atletas como ser social, autônomo e democrático, estimulando o pleno exercício da cidadania e a busca pessoal pela saúde e qualidade de vida;
- Garantir o direito ao acesso à vivência esportiva, oportunizando assim a inclusão e a integração social do público-alvo participante;
- Estimular, através do esporte, o senso de disciplina visando o respeito às normas sociais, o regulamento das competições e as características do adversário;
- Oportunizar momentos de integração com outras equipes participantes em competições e jogos amistosos.

METODOLOGIA

Primeiramente será feita a divulgação das inscrições para os interessados em participar do projeto Treinamento Esportivo: Técnica e Tática de acordo com os horários estabelecidos no quadro abaixo, tendo como público-alvo: alunos do Campus Araçuaí com idade compreendida entre 14 e 17 anos, bem como alunos de mesma idade, participantes das Escolinhas Esportivas Municipais ligados à Diretoria de Esporte da Prefeitura Municipal de Araçuaí. Serão ofertados nesse projeto treinamentos de handebol e voleibol, masculino e feminino em horários estabelecidos pela coordenação.

Em seguida, serão realizadas as inscrições e seleção dos participantes. Cada equipe contará com 40 integrantes, sendo as atividades realizadas no Ginásio Poliesportivo do IFNMG - Campus Araçuaí nos horários apresentados no quadro acima. O Ginásio Poliesportivo possui 01 quadra poliesportiva, 01 vestiário masculino e 01 vestiário feminino e arquibancadas em perfeito estado para o uso durante a realização do projeto.

Depois de selecionados, os participantes receberão um termo de autorização onde os pais ou responsáveis deverão assinar permitindo a participação do filho(a). Estes documentos ficarão arquivados pela coordenação do projeto.

Feito isso, dar-se-ão início aos treinamentos planejados e acompanhados pela equipe de trabalho ao longo do período de vigência do projeto.

Durante toda a execução do projeto os bolsistas farão um estudo preparatório acerca do conteúdo trabalhado, o planejamento e execução das sessões de treino semanais juntamente com os demais membros da equipe. Para os atletas, além dos treinamentos, estão previstas: viagens técnicas, intercâmbios e participação em eventos esportivos na cidade de Araçuaí e demais localidades.

A carga horária dos treinamentos para os atletas será de 1 hora e 30 minutos semanalmente para cada modalidade e naipe. Haverá lista de frequência em todos os treinos para controle de presença e possível averiguação no desempenho dos atletas.

A ação inicial para consolidação do projeto Treinamento Esportivo será o recrutamento dos participantes realizado pelo coordenador e demais membros da equipe.

Os bolsistas serão orientados pelo coordenador quanto ao horário e material de estudo que os nortearão na elaboração das sessões de treino. A partir desse estudo, serão realizadas reuniões semanais envolvendo todos os membros da equipe para verificação, possíveis alterações e aprovação da sessão de treino planejada para semana posterior.

Quanto às atribuições dos bolsistas, estão previstas as seguintes atividades: pesquisa e estudo preparatório para elaboração das sessões de treino, planejamento e execução das sessões de treino e reuniões com todos os membros da equipe, divulgação do projeto de forma contínua nas escolas da cidade, produção de material para revista, jornal locais e outros entre outras atividades.

Neste trabalho, a avaliação será contínua e processual com a prevalência dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos, buscando avaliar o grau de envolvimento e aderência dos participantes ao projeto, bem como acompanhar a evolução dos aspectos técnico-táticos desenvolvidos nos treinamentos. E ainda, serão observados a dimensão atitudinal avaliando o comportamento e a vivência de valores afeitos à boa convivência, o respeito mútuo, o senso de coletividade, a cooperação, a disciplina e a socialização.

RESULTADOS

Observamos, após a finalização do projeto Treinamento Esportivo: Técnica e Tática, uma maior integração entre alunos/atletas do IFNMG - Campus Araçuaí e alunos/atletas provenientes das escolinhas esportivas da Prefeitura Municipal de Araçuaí com idades entre 14 e 17 anos.

Verificamos uma evolução qualitativa das performances pessoais e coletivas, impactando positivamente na elevação dos níveis técnico-táticos dos alunos/atletas inseridos nas atividades do projeto, qualificando a composição das equipes esportivas.

Em favor da comunidade envolvida, garantimos o direito ao acesso à vivência esportiva no período de vigência do projeto, legando aos participantes a autonomia necessária para que, após a conclusão das ações, os mesmos possam se organizar coletivamente para a fruição de práticas esportivas em espaços públicos de lazer, oportunizando assim a inclusão e integração social.

Por fim, destacamos ainda que atingimos a proposta de ocupar o tempo ocioso dos jovens araçuaienses envolvidos no projeto e de reforçar características pessoais de

disciplina, perseverança e responsabilidade para enfrentar adversidades e vencer obstáculos diante situações cotidianas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foram atingidos cerca de 120 participantes sendo jovens araçuaienses na faixa etária entre 14 e 17 anos. Nos encaminhamentos estratégicos utilizados na aplicação do projeto foi possível verificar que as etapas utilizadas para planejamento dos grupos permitiu maior interação entre os atletas formando novas amizades, bem como contribuiu para melhoria da aptidão física dos participantes e conseqüentemente elevação na sua qualidade de vida.

Este estudo apresentou como limitações, as dificuldades na adequação dos horários de modo a atender a todos interessados satisfatoriamente e o acúmulo de atividades escolares influenciando na ausência do praticante aos treinos. Também foi observada a falta de responsabilidade e compromisso de alguns participantes para com os treinos.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, V.J. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2.ed., São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. Caderno Cedes, ano XIX, nº 48, p.69-89, agosto 1999.

BRACHT, V. Esporte na escola e esporte de rendimento. Revista Movimento, nº 12, v. IV, p. XIV-XXIV, 2000/2001.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

DARIDO, S. C. Professores de Educação Física: avanços, possibilidades e dificuldades. Revista do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, v.18, n.2, p. 192-206, 1997.

Pesquisas e Inovações em Ciências da Saúde e Biológicas: Produções Científicas Multidisciplinares no Século XXI, Volume 3

TUBINO, M.; MOREIRA, S. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. 13ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

MATVÉIEV, L.P. Fundamentos do treino desportivo. 2ª Ed. Lisboa: Livros Horizontes, 1991.

RAMOS, A. T. Criança/Adolescente e a atividade física. Revista Técnica de Educação Física e Desporto, Rio de Janeiro, v 17, n. 94, p. 1-2, 1998.

SABA, Fábio. Mexa-se – Atividade Física, Saúde e Bem-Estar. 2ª Ed. São Paulo: Phorte, p. 33, 2008.