

A psicologia do esporte e os pais de iniciantes no esporte

É desafiador saber o momento certo para o início de uma participação esportiva em qualquer esporte. A decisão precisa ser tomada em conjunto com o técnico, escola (clube) e os pais. Perguntas do tipo: qual a idade para o início do esporte, qual seria o aumento de carga adequado para o treinamento, qual seria a duração das sessões de treinamento, número de exercícios, frequência das sessões de treinos, progressividade nas cargas e uma infinidade de possibilidades enquanto ações para a perpetuidade dessa criança no esporte precisam ser discutidas. Autores (DE ROSE JR, 2002; BOMPA, 2002) discutem esse processo competitivo e a inserção de crianças no esporte. Frequentemente esses programas de esporte existentes para crianças imitam os programas de atletas de elite, dificultando a permanência desses pequenos atletas no esporte e também a escolha correta e coesa por parte dos pais (BOMPA, 2002).

Uma das falhas é a falta de um programa de treinamento a longo prazo, que estimule a permanência dessa criança e não o seu desempenho precoce. A falta dessa periodização e o cuidado com a atividade física em tenra idade tornaram-se problemas significativos, abreviando muitas carreiras promissoras. Por isso a preocupação deve existir por parte de técnicos, instrutores e profissionais da saúde, além dos gestores do esporte, essa falha de um constructo mais prolongado com relação a permanência do esporte pode acarretar em treinamento excessivo e burnout (WEINBERG; GOULD, 2017).

Outra sugestão é a questão da especialização precoce, ainda muito em evidência nos clubes e algumas secretarias municipais de esporte (ARENA e BOHME, 2000). O estudo verificou interações entre a faixa etária de competição (crianças de 8 a 12 anos), com a faixa etária nas quais as crianças iniciam o treinamento de uma única modalidade, portanto exatamente neste ponto os pais precisam estar atentos a variabilidade do repertório motor e não na especificidade de um único esporte nesta fase. O estudo também verificou que no esporte de competição para menores, não existe um controle exato, por parte dos coordenadores, da carga horária de treinamento, assim como dos métodos utilizados por professores e técnicos, dificultando, tomadas claras de

decisão, também trouxe em seus achados que na maioria das entidades esportivas pesquisadas e em todas as modalidades consideradas, verificou-se idades precoces de especialização esportiva, o que indica a existência de relação entre as idades de competição federada com as idades de treinamento específico de uma única modalidade. (ARENA; BOHME, 2000). Ainda lembro dessas questões levantadas acima enquanto praticante do esporte de alto rendimento enquanto nadador. Durante a década de 80, com apenas 13 anos eu nadava 10 quilômetros diários, com treinos de musculação, alongamento, treinos de força e corridas. Por muitas vezes, mais especificamente, 2 vezes na semana, tinha que dobrar os treinos diários, ou seja, treinar pela manhã e no período da tarde, acumulando metragens de catorze quilômetros diários. Lembro de vários amigos tendo dificuldade em continuar no esporte com treinos diários e altas cargas de esforço e competições quase todo final de semana.

Em um outro episódio, agora como técnico, minha preocupação foi em deixar os pais tranquilos com relação a periodização e iniciação precoce já levantados neste texto. As reuniões semanais com os pais fortaleciam onde eu queria chegar com relação à saúde, perpetuidade e onde daquelas crianças pré-púberes (11 e 12 anos) iriam chegar no período de 1 ano. A ideia principal era inserir os jogos no meio líquido como fonte de prazer, motivação e aprendizado dentro do esporte.

Prof. Dr. Caio Graco Simoni da Silva

ARENA, S. S.; BÖHME, M.T.S. Programas de iniciação esportiva na grande São Paulo. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.14, n.2, p.184-195, jul./dez. 2000. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v14%20n2%20artigo7.pdf>>. Acesso em: 15 abril 2020.

BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, Brasília, Out. 2002.

WEINBEG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.