

Orientações para a actividade do escalão de benjamins – Atletismo

José Costa

A etapa de preparação básica, abarca a idade dos desportistas de 7, 8 e 9 anos. A preocupação nesta etapa é o desenvolvimento total da criança e o fortalecimento do seu sistema da saúde. Nesta etapa inicia-se, ainda, a aprendizagem das técnicas desportivas básicas assim como o despertar nas crianças do interesse pela prática desportiva e a dedicação a um determinado tempo de treino.

Nesta etapa dá-se preferência a movimentos naturais como a corrida e jogos desportivos, começando a vincar-se no final dela a fixação de determinadas habilidades e capacidades desportivas.

O treino deverá ser construído de tal forma que as cargas de velocidade alternem com grandes pausas de recuperação, já que não é admissível que se fatigue em demasia os jovens desportistas.

Os princípios didácticos da actividade devem privilegiar o uso regular de exercícios que serão efectuados em forma de competição e de jogo. Atenção especial deverá merecer o ensinamento da execução técnica dos exercícios (formação das capacidades de movimento), com a qual se criam as condições prévias para ulterior aperfeiçoamento dos movimentos. Nesta etapa de preparação deverá, igualmente, ser dada uma especial valorização à formação da velocidade, em estrita relação com a habilidade. No entanto, não se podem ignorar as qualidades da força impulsiva e força muscular, assim como a resistência do desportista, embora estes últimos parâmetros devam ser abordados de uma forma muito insipiente. Estas preocupações estiveram na base da criação do novo escalão de Benjamins, com as suas duas categorias A e B, que merecerão por parte das Associações de Atletismo uma atenção especial e para o qual se propõe um quadro de actividades incluídas no actual Regulamento Geral de Competições da FPA.

Importa, pois, adiantar alguns aspectos que consideramos de relevantes relacionados com este escalão. O carácter lúdico da actividade - representada por uma articulação das tarefas de ensino em redor do jogo motor e formas motoras jogadas - tem a virtude de criar pontos de contacto na iniciação a um desporto iminente individual com os aspectos de relação e de comunicação social que devem contribuir para o desenvolvimento de virtudes e desenvolvimento pessoal e social das crianças, embricadas num processo educativo.

O jogo, amplamente utilizado no desenvolvimento do quadro de actividades que se propõe, contribui para conferir ao ensino - aprendizagem um carácter de espontaneidade que facilita a motivação intrínseca da criança até formas de movimento socialmente construídas e que aos poucos irão sendo controladas e influenciadas pelo treinador ou professor.

A iniciação a um desporto individual como é o atletismo, ganha nova dimensão quando é abordada através do jogo motor e formas jogadas, já que desta forma se facilitará um

desenvolvimento social de aprendizagem que levará a prazo ao alcançar dos objectivos finais da prática do atletismo.

As situações sociomotoras, escassamente presentes no ensino tradicional de uma modalidade individual, facilitam o desenvolvimento de valores vinculados à convivência, à autonomia e ao desenvolvimento global do jovem. Além do mais, a iniciação atlética promove outras virtudes do desenvolvimento pessoal. A confrontação da criança com as suas próprias possibilidades e limitações frente a outras crianças e, fundamentalmente, perante o desafio que pressupõe o seu próprio progresso em distância, tempo e espaço, permite com uma intencionalidade educativa, o crescimento pessoal sustentado pelo conhecimento de si próprio e pela responsabilidade individual advinda da acção e da autonomia.

Quando se assume a intenção de iniciar as crianças na prática do atletismo será necessário tomar em consideração uma série de aspectos, tais como:

- A. Nível ou etapa de maturação da criança. Idade mais adequada para o começo do ensino do atletismo, em função de aprendizagens anteriores e do nível alcançado das mesmas.
- B. Características e requerimentos da prática desportiva a ensinar no respeitante aos mecanismos da percepção, decisão e execução.
- C. Normas e regras do desporto (neste caso atletismo). Adaptações e modificações, se for necessário.

O nível de maturação das crianças será analisado de seguida e é ele que em grande parte justifica a assunção deste novo escalão. A criança antes de chegar à idade do início deste novo escalão de benjamins (7 anos) passa por outra etapa educativa - a educação infantil (ou pré - primária). Durante este período, sofre importantes modificações morfológicas, principalmente ao nível do peso corporal e altura. A sua necessidade de movimento é insaciável, ainda que a sua motricidade não seja totalmente controlada de uma forma consciente nos primeiros anos, apresentando pouca continuidade nas relações que estabelece com outras crianças da sua idade.

Na parte final desta etapa, apresenta uma precisão de movimentos relativamente boa, que se concretiza por:

- A. Capacidade de manutenção de uma atitude postural correcta (estar sentado, em pé, etc.) durante um período de tempo variável, mas bastante aceitável. É capaz de manter um objecto sobre a cabeça e inclusivamente deslocar-se lentamente sem o deixar cair.
- B. Capacidade de realizar saltos e deslocamentos com alguma eficácia, fruto da coordenação dos membros superiores e inferiores, não existindo diferenças significativas entre meninos e meninas.
- C. Capacidade de coordenar a acção sucessiva de duas habilidades básicas (correr - parar e saltar - lançar após corrida prévia).
- D. Melhoria da coordenação óculo - pedal, começando a executar habilidades com uma bola.
- E. Manipulação grosseira, sendo capaz de lançar com alguma precisão e regular a potência de lançamento. Nota-se alguma acção do braço na cadeia cinética que

intervém no lançamento. Começa a entender (e executa) a necessidade de adiantar a perna contrária ao braço que executa a acção e percebe que isso confere maior força ao lançamento. Nesta idade tem a capacidade de receber com relativa facilidade uma bola grande nos seus braços / mãos.

Ao passar os 7 anos (idade da Escola Primária) continua o crescimento harmónico da altura e peso. Manifestam-se as características musculares e de crescimento ósseo, que determinam a capacidade de controle e consciência da motricidade própria de cada sexo.

As relações sociais passam a ser menos efémeras, uma vez que se cria um espírito de grupo e de socialização cada vez mais fortes. Segundo alguns autores (Piaget, Vygotsky, Millar) a socialização da criança aparece só entre os 5 - 6 anos, tanto nos jogos, como na conversação, pela reciprocidade de perspectivas que permite a linguagem. Ainda segundo estes autores todos os mecanismos cognitivos descansam e assentam na motricidade.

Dentro da classificação que se faz do desenvolvimento cognitivo (estádio sensório - motor, estágio pré - operacional, de operações concretas e de operações formais), as crianças destas idades encontram-se no período das operações concretas, cuja característica principal é o aparecimento do pensamento abstracto, através do qual a criança pode realizar operações lógicas elementares.

O papel do treinador e do professor será enquadrar a iniciação ao atletismo nesta etapa tendo presente o quadro de desenvolvimento motor proposto adiante (resumo de opiniões de vários autores: os citados e ainda Gallahue), que coloca em evidência a necessidade da existência de desenvolvimentos anteriores, ao nível das habilidades básicas, antes de se chegar à fase de trabalhar as habilidades próprias do atletismo e consubstanciadas na proposta de actividades para este escalão de Benjamins.

Faz assim todo o sentido um escalão de Benjamins e mais do que isso faz todo o sentido não o menosprezar!

Quadro do desenvolvimento motor

11 a 13 anos 9 e 10 anos	Fase das habilidades Motoras específicas	Estádio específico Estádio de transição
7 e 8 anos 5 e 6 anos 3 e 4 anos	Fase das habilidades Motoras básicas	Estádio maduro Estádio elementar Estádio inicial
1 a 2 anos	Fase dos movimentos reflexos	Estádio de pré-controlo Estádio de inibição reflexa
0 a 1 ano	Fase dos movimentos rudimentares	Estádio de processamento Estádio de captação de informação
Períodos Cronológicos	Fases do desenvolvimento motor	Estádios do Desenvolvimento motor