

ATLÉTISMO RACIONAL

Por Marie de Queiroz Rodrigues

“Até aos 9 anos, aos meninos lhes agrada praticar jogos tradicionais, tais como jogos de adivinhação de esconder, pique e etc.

Ha grande atividade dos membros inferiores, os quais nesta época crescem com acentuada aceleração. Até os 12 anos, os meninos desejam praticar atividades de destreza em competição, com alguma cooperação, corridas, saltos, e etc. Nesta época é que se ouve o menino dizer frequentemente eu corro mais que você; eu salto mais que você; eu atiro uma pedra mais longe que você, etc.

Depois dos 12 anos os meninos praticam jogos que requerem atividade física, jogos de cooperação, de “teams”, etc.” diz o diretor geral de educação física do Uruguai no seu trabalho “Futebol para menores” publicado em 1932.

Observações identicas tenho feito no preventivo D. Amelia, em Paquetá, e fiz quando fazia parte da comissão de educação física organizada pela Diretoria de Instrução do Distrito Federal.

Lendo ultimamente os programas e a circular do “The Carl Curtis School”, de Los Angeles, pude constatar que as creanças, tanto sul, como norte-americanas, vibram com o mesmo entusiasmo em se tratando de competições tanto atléticas, como esportivas.

Basta, para provar que o problema da educação atlética e esportiva infantil já é objeto de serias cogitações nos Estados Unidos, a transcrição do capitulo “National Athletics” dos programas da “Carl Curtis School”:

« Não temos o proposito, ao fazer creanças de 4 anos praticar atlétismo de crear campeões de pista e campo. Tanto o correr como o saltar estão classificados no capitulo das tendencias naturais, o que quer dizer que si um grupo de meninos e meninas do Jardim de Infancia é abandonado ao seu proprio meio, êles naturalmente irão correr e saltar; entretanto, farão isso defeituosamente. Elles correm com muito menos desenvolvimento do que é possivel com um bom processo. O mesmo é verdade para o saltar. Mais importante que desenvolvimento da técnica perfeita, são as qualidades fundamentais básicas contidas nessas atividades, isto é, o levantar da força das pernas, da sua velocidade, da coordenação muscular, do equilibrio, e do vigor organico. Esse programa de atlétismo consiste em treinar seguindo os verdadeiros métodos de competição, corrigindo a passada da corrida, o impulso tanto no salto em extensão como no salto em altura, empregando os melhores métodos para se chegar a tal resultado.

Cuidadosos exames são feitos em cada creança, individualmente, com grande meticulosidade afim de evitar a fadiga em excesso. Não ha duvida nenhuma que essa encantadora atividade física, quando sábiamente administrada, contribue para um perfeito desenvolvimento.

O atlétismo, como todo programa de educação física, está sob a direção pessoal dos diretores (fiscal) da “Carl Curtis” que têm varios anos de experiencias no treinamento e direção de creancinhas.

Não tendo tido tempo para que se fôrme qualquer habito muscular defeituoso, êsses pequenos exercitantes do Jardim da Infancia desenvolvem em poucos mezes uma quasi inacreditavel fôrma nessas atividades naturais. »

Pois muito bem, julgo necessario, indispensavel mesmo, que os nossos professores de educação física, principalmente os do ciclo elementar, voltem as suas vistas para êsse aspêto da educação física.

Friso entretanto que não se trata absolutamente de fazer pequenos atletas dando ás creanças “estilos” e exigindo “performances”, porque sendo o estilo o emprêgo economico da destreza e sendo a destreza “a arte de utilizar a força com harmonia e precisão, ligeiresa e economia” e só se conseguindo êsse resultado pelo desenvolvimento da flexibilidade articular, da velocidade, da acuidade sensorial e da coordenação nervosa e muscular; e sendo a “performance” o resultado da execução de um trabalho num minimo de tempo é demasiado, e criminoso mesmo, se exigirem tais resultados de pequenos seres em formação. Trata-se pois, apenas, de ensinar ás creanças a executar as atividades, a que elas se sentem levadas a fazer, de maneira inteligente e fisiologica, para que elas possam ter um melhor rendimento sem os prejuizos, quer de ordem organica, quer funcional, que tais exercicios podem causar, realizados empiricamente.

Trata-se pois de dosar racionalmente tal atlétismo, de adotar os campos, as pistas e o material movel ao valor fisiologico de cada grupo homogeneo, de controlar periodicamente por exames médicos os resultados e efeitos de tais exercicios.

Só assim poderemos ter a certeza de que realizando essa tendencia da creança vamos melhorar as suas condições de saude e dar ao futuro um homem realmente fôrte.

