

A Educação Desportiva

MARIO MUNIZ PEREIRA, professor de Atletismo do Instituto Nacional de Educação de Portugal e técnico da equipe portuguesa nos II Jogos Luso-Brasileiros, em agosto de 1963, no Rio de Janeiro.

Em todos os países, as tendências evolutivas da atividade corporal orientam-se segundo a forma de jogos e desportos.

Cada vez mais, os educadores modernos desejosos de obter a adesão dos jovens, inspiram-se na "atração" e no "interesse", por conseguinte, numa sã psicologia, para conquistar o espírito dos seus alunos para a prática dos exercícios físicos.

Se nos apercebemos da diversidade dos seres, tanto sob o ponto de vista corporal como psíquico, verificamos que todos eles não podem estar interessados por um mesmo jogo ou desporto. É, portanto, necessário fazê-los descobrir, simultaneamente, as suas aptidões pessoais e as atividades que melhor se coadunem com essas mesmas aptidões.

É preciso, portanto, prever:

- 1 — Um período de iniciação
- 2 — Um período de orientação
- 3 — Um período de competição
- 4 — Um período de especialização

I — A INICIAÇÃO DESPORTIVA

É durante o período de iniciação desportiva que se dará a cada criança ou adolescente o conhecimento de si próprio, ao mesmo tempo que se lhe revelarão as formas mais diversas das atividades corporais.

A iniciação desportiva propõe-se realizar, simultaneamente ou sucessivamente, por intermédio de exercícios físicos e em particular dos jogos e desportos:

- A Iniciação na vida social e colectiva
- A Iniciação no esforço, que será progressivo e dosado, consoante a idade e as possibilidades fisiológicas da criança e do adolescente.
- A Iniciação técnica, quer dizer, a forma dos gestos.
- A Iniciação da competição.

a) — A INICIAÇÃO NA VIDA SOCIAL E COLETIVA

Efectua-se por intermédio dos jogos e das formas elementares dos desportos colectivos.

A sua acção concreta, material, pode dar à juventude o sentido da cooperação para alcançar um resultado, um fim comum. É uma escola de sociologia prática.

Na tenra infância, a rivalidade só deverá ter lugar em formas colectivas. O primeiro dever de um técnico-educador será o de utilizar a acção corporal para desenvolvimento dos bons automatismos morais e sociais. Aí daquêle que não se preocupa senão com a técnica ou a estrutura, o que é útil, certamente, mas de qualquer modo, insuficiente.

A nossa pedagogia, quer se trate de disciplinas intellectuais ou corporais, individualiza muito cedo e muito exclusivamente o esforço dos futuros homens.

Desta maneira, em lugar de ensinar o espírito de cooperação e de associação, fim duma educação verdadeiramente humana, acentua as predisposições infantis para o egocentrismo.

Assim, divide a juventude, em lugar de a tornar homogênea e, com o tempo e as contrariedades da vida, não admira que se atinja a idade adulta sem existir o

espírito de compreensão mútua. O saber e a experiência só se conjugam tarde na vida.

A iniciação desportiva compreende, portanto, a aprendizagem da vida e da luta em comum. Esta conjugação de energias, na ocasião do jogo e do desporto, é ignorada ou combatida e, no entanto, ela origina a alegria e o prazer na fadiga e no sofrimento da acção corporal.

O desporto provoca, com o risco de triunfar ou de ser mal sucedido, belos sacrifícios e dedicações. Ensina aos futuros homens o sentido e o valor da solidariedade, tanto no decorrer do jogo como durante o trabalho.

A acção desportiva, tão dinâmica e tão atraente, implica comparação e concorrência, que são as bases do conhecimento próprio e dos seus semelhantes. Cabe ao educador tomar as providências necessárias para que a rivalidade seja sã, franca e honesta.

É neste momento que ele intervém para ajudar a dominar os impulsos e os maus instintos. Não é aos 18 ou 20 anos que se aprende a dominar a cólera, os gestos brutais ou as palavras grosseiras, mas sim desde a infância, no decorrer dos jogos, em que se desencadeiam as paixões e revelam os caracteres.

Muitos pais e educadores julgam ser bom aviso proibir os jogos e os desportos que agradam e entusiasnam a juventude.

Grave erro! Eles perdem assim excelente ocasião de os moralizar da melhor maneira, aquela que por intermédio do educador ou do dirigente, permite aos indivíduos, respeitar as regras e as convenções e suportar e tolerar o seu semelhante.

O desporto, como a vida, é um combate onde respeta o adversário. Está neste procedimento a base do civismo.

b) — A INICIAÇÃO NO ESFORÇO

Deve ser feita duma maneira prudente. Trata-se, acima de tudo, de esforços curtos, tendentes a sollicitar as qualidades de velocidade, de "détente", de "souplesse", de equilíbrio e de coordenação. Dos 6 ao 12 anos, é esta característica de esforços que prevalecerá. Estes não serão prolongados, aliás, mesmo por instinto, as crianças os funcionarão.

A partir dos 10-12 anos, alguns indivíduos entregam-se por necessidade e disposição natural a esforços de resistência e de força que podem ser fisiologicamente perigosos, se não forem limitados.

Não é preciso proibi-los, mas controlá-los, dirigi-los, para não prejudicar o crescimento e a evolução.

A iniciação desportiva tem um outro aspeto. Ela deve participar na formação do carácter. Quer se trate de estabelecer uma "performance", a fim de o individuo conhecer o seu próprio valor, de se exceder a si mesmo (auto-rivalidade), ou de se comparar com o seu semelhante (competição elementar), a energia e a vontade encontram-se sollicitadas. É preciso mostrar uma certa coragem, mesmo no decorrer dum esforço limitado, pon-do em presença individuos de valor sensivelmente igual.

Por outro lado, a perseverança, quer dizer o esforço paciente e tenaz, é necessário para criar uma técnica. Na ocasião da aprendizagem desportiva, é fácil provar que tudo se adquire pela repetição do gesto, isto graças a uma boa concentração da atenção e da vontade.

Enfim, é fácil dar à criança, com o gesto das coisas difíceis e de problemas a resolver, o hábito do esforço

frontar. O essencial é interessar não somente os melhores, como é habitual, mas todos os indivíduos, e para isto basta ao educador equilibrar as forças que vão competir.

A divulgação da idéia desportiva efectua-se pelo confronto das grandes massas.

3 — A competição individual clássica, no decorrer da qual o indivíduo se esforça para vencer um ou mais adversários, vem a seguir. Pode tomar uma forma elementar quando as distâncias das corridas, os engenhos ou, de uma maneira geral, as dificuldades são apropriadas ao valor e à idéia dos concorrentes.

Pode, igualmente, tornar-se uma competição de técnica ou estilo, apreciação dada pelo educador ou pelos juizes a fim de demonstrar a economia do gesto.

4 — Por fim, numa última fase, vêm as competições superiores tanto individuais como colectivas que opõem as "elites" do desporto. É o caso, por exemplo, de competições nacionais, internacionais ou de tentativas de recordes mundiais. Neste caso, os indivíduos necessitam de especialização e treino particularmente desenvolvidos e demorados e só acessíveis a uma minoria de adultos bem dotados, ou seja, a uma "elite".

b) — PERIGOS DA COMPETIÇÃO

Para beneficiar da prática do desporto e da competição, e preciso conhecer não só as vantagens mas também os seus inconvenientes.

1 — PERIGOS FISIOLÓGICOS

Os grandes resultados e a competição não são perigosos, fisiologicamente, senão para os indivíduos anormais, ou muito jovens e não preparados.

Só o esforço é educativo, mas ainda é preciso que este esteja em relação com a idade e as possibilidades dos praticantes.

Nesta matéria, tudo é questão de dosagem, de progressão e de alternância.

Duma maneira geral, a competição em provas de resistência não é aconselhada aos jovens, porque eles dispõem levemente as forças que os devem fazer crescer e desenvolver.

Mas isto não quero dizer que não se treinem rapazes e raparigas para uma corrida de resistência, impondo-lhe uma velocidade média durante um tempo dado.

Os esforços curtos e fraccionados são muito educativos e permitem a recuperação de forças.

As "performances" de classe superior para os atletas adultos especializados não oferecem nenhum inconveniente se o treino for bem conduzido. Mas é sempre perigoso, por causa do excesso de trabalho, querer realizar uma "performance" sem uma preparação séria e sem cuidados particulares destinados à desintoxicação do organismo.

2 — PERIGOS MORAIS

A composição ou a realização duma "performance" não tem nenhuma acção perniciosa se os educadores, dirigentes e informadores conhecerem bem o seu papel. Com efeito, não é preciso atribuir tudo a si e pensar egoisticamente no valor da "performance" alcançada.

É necessária corrigir toda a vaidade excessiva entre os jovens e em todos os desportos. Do mesmo modo, é preciso, ensiná-los a dominar a sua cólera, a saber perder e ganhar. É preciso lutar contra o chauvinismo e fazer compreender que não é deshonroso ser batido por alguém melhor dotado ou treinado. Assim, a pouco e pouco se fará a educação do público e do desporto, em lugar de exasperar as paixões, se tornará moralizador.

Impeça-se o abandono de toda a actividade escolar ou profissional em provelto duma especialidade desportiva, porque o valor atlético é um privilégio passageiro próprio da juventude.

Temperem-se as acções violentas e individuais com actividades mais calmas, de modo a criar em si a harmonia e o equilíbrio.

Dirigentes e educadores não devem admitir a chantage ou a comercialização do desporto, porque cedo ou tarde serão suas vítimas também. Devem unir-se e proceder com rigor na luta contra a corrupção dando-lhes mesmos exemplos de desinteresse.

IV — A ESPECIALIZAÇÃO DESPORTIVA

A maior parte das pessoas que são contrárias à competição também não admitem a especialização, porque a julgam deformativa, não só sob o ponto de vista físico, mas também moral. Se não for prematura e se depois de uma cultura-base for corrigida por actividades desportivas compensadoras, não é prejudicial.

Admite-se que hereditariamente, desde a nascença, estamos já dispostos física e psiquicamente para esta ou aquela actividade. Tal particularidade, da qual não nos apercebemos, deve ser respeitada.

o) próprio decatlonista — atleta completo por definição — não deixa de ser um especialista.

Não podemos esquecer que, em todos os sectores, a especialização transformou a vida moderna. Não será ela um fator de progresso em todos os campos, quer seja o científico, o industrial, o comercial, o literário, ou o artístico? Por que não então no desportivo? Sob este ponto de vista, a especialização condiciona-se às aptidões físicas, morfológicas e intelectuais do indivíduo, assim como ao meio onde ele vive. Permite aperfeiçoar as qualidades do homem, conhecer os limites das suas responsabilidades, estabelecer e comparar tabelas de resultados e recordes.

A especialização é um fator de interesse e um estimulante para os desportistas, porque é uma fonte contínua de progressos técnicos de rendimento. Possibilita ao desporto a conquista de adolescentes e conservá-los por toda a vida, interessados por uma actividade única, onde todas as suas faculdades se concentram em esforço paciente e ansia de progresso constante para atingir um ideal.

Por outro lado, o especialista desportivo como o artista na posse de um estilo eficaz, cria beleza e oferece uma sensação estética de rara qualidade pela harmonia que se desprende da sua acção. Provoca o desejo de ser imitado, portanto, representa um papel de propagandista.

a) — PERIGOS DA ESPECIALIZAÇÃO

1 — Sob o ponto de vista físico.

Os educadores devem estar prevenidos contra os perigos dum treino prematuramente intenso e especializado.

Torna-se necessário, assegurar sempre à criança e ao adolescente justo equilíbrio no desenvolvimento do corpo, iniciando esse desenvolvimento com actividades desportivas variadas. Repetimos: na infância ou na adolescência não se deve fazer um só desporto, moderadamente, vários que se completam.

Assim, acrescenta-se a um desporto colectivo, um desporto individual — atletismo ou natação — e um desporto de combate. Quer dizer, uma ou várias actividades compensadoras.

Assim, é necessário frisar que, muitas vezes, não é a prática de argolas que impedem um indivíduo de crescer, mas que são a sua morfologia e as suas qualidades que o fazem escolher este desporto.

Da mesma forma, o saltador em altura ou o corredor de barreiras não triunfam nas suas especialidades apenas porque possuem grandes pernas ou força de impulsão. Não é a prática destes desportos que modifica a sua configuração natural. Em orientação desportiva como em orientação profissional, procura-se utilizar as aptidões naturais.

Em geral e duma maneira quase automática, sobretudo se ele tiver um bom educador, o aspirante a desportista deve ser dirigido para as diversas especialidades, consoante as suas disposições inatas.

2 — SOB O PONTO DE VISTA MORAL

Os técnicos precisam de estar prevenidos contra a paixão excessiva que pode provocar a especialização. O atleta vive obcecado e sonha com grandes resultados e recordes; o seu pensamento está absorvido pela especialidade a que se devota e tem uma única preocupação. É preciso levá-lo à prática de um ou dois desportos de compensação que lhe restabeleçam o equilíbrio físico e moral e lhe permitam contra esta tendência que desenvolva o egoísmo, fazendo-lhe ver também que a verdadeira glória desportiva não é pessoal, mas de seu clube ou do seu país.