

## O Valor da Paciência

Em dias atuais tudo que se considera importante é apressado, mas a natureza nos diz que tudo que realmente vale a pena leva tempo. O crescimento de uma árvore; a maravilhosa gestação de um ser. O que é essencial é lento. Mas parece existir no ar um desejo coletivo por resultados precoces.

Uma busca por resultados imediatos.

Pode-se analisar esta pressa?

Acelerar o processo de uma cadeia orgânica significa condenar o objeto da pressa à morte prematura. Se uma criança tem pretensões competitivas, bom é programar seus melhores resultados para o período em que esteja física e psicologicamente madura. “Maturação é o estado de prontidão neurofisiológica do organismo em realizar determinadas tarefas” (Lima,1999). Bom seria esta pessoa estar pronta para suportar cargas de treinamento cada vez mais intensas a cada megaciclo, mas infelizmente a prática não condiz com a teoria. Esta corrida desenfreada por resultados imediatos é grave. Imagine uma criança que pratique natação competitiva. Ela vai fazer tudo que o treinador disser. Cada vez que seu tempo baixar, a cada pódio ou medalha, as palavras do treinador (a) terão mais importância. Há casos de crianças que não ingerem determinado alimento por anos. Então num dia, após um bate-papo com o técnico (a) ela passa a comer tudo o que até então recusava. Uma pessoa que pretenda ser treinadora, que pretende tornar pessoas mais velozes dentro d’água, deve ter noção do impacto das palavras, de seus valores enquanto educador. Independente de condição financeira ou nível técnico, crianças competitivas confiam seu desenvolvimento e, em especial, seus sonhos ao seu treinador (a). O profissional deve ter embasamento técnico, ser fundamentado, não bastando saber nadar, mas saber aplicar a teoria e, principalmente, ter condições de transmitir didaticamente seus conhecimentos, em atualização constante. Antes de acelerar corpos deve haver uma profunda reflexão a respeito da responsabilidade global perante estas pequenas pessoas. Não basta possuir boné e cronômetro. É preciso aprender o valor da paciência. Em nome das crianças. Em especial, do trabalho realizado com categorias de base. Em determinado ponto as crianças, de um modo geral, chegam quase a um nível de idolatria em relação ao seu técnico. E idolatrar um ser significa enxergá-lo sobre um prisma próximo ou muito próximo à perfeição. O treinador deve estar ciente que sua equipe de crianças nadadoras é um reflexo prático de seu modo de pensar a atividade e a vida.

Estão sob seu comando mais do que resultados de competição. O treinador de base deve demonstrar verdades e justiça no dia a dia. Disse Kan Ichi Sato: É preciso valorizar a pessoa, não somente o seu resultado. Está em suas mãos boa parte da educação intrínseca de futuros atletas, cidadãos e cidadãs. O trabalho deve ser alicerçado em noções formativas. O técnico deve saber definir o momento certo para o elogio, assim como saber identificar o momento correto da crítica construtiva. Dentre outras atribuições, este profissional deve ser amigo de cada integrante da equipe. É preciso analisar a carreira de cada criança sob o ponto de vista longitudinal, porém evitando estresses prematuros.

A alta intensidade deve ser repensada porque não leva a um corpo saudável no futuro. Segundo Lowen (1985), todo estresse produz tensão no corpo. Nadador tenso não produz e criança tem que se divertir, se ocupar de forma educativa, não se estressar. Se os treinos diários não forem elaborados tendo por justificativa uma evolução lúdica e saudável, de nada ou quase nada adianta estar supostamente “treinando”. Somando o tempo da prova, o intervalo de cada série e a metragem do treino, incluindo a passagem da prova, mais o número de batimentos cardíacos; o que se vê é a realização de treinamentos meramente matemáticos. Números numa atividade onde há percepções em abundância. É evidente que o trabalho com nadadores competitivos deva conter números. Mas deve também passar pelo universo das percepções. Os nadadores tendo a possibilidade de comentar sobre seus números, mas também aprender a notar as reações de seu corpo na água. Talvez seja interessante refletir antes de forçar resultados precoces de maneira inutilmente apressada. Já nos demos conta do que significa a morte prematura de um nadador? Já nos demos conta que, ao torcer por vitórias a qualquer custo talvez estejamos torcendo por resultados precoces? A teoria do treinamento diz que, para se chegar à frente dos demais competidores, que é o objetivo da natação competitiva, geralmente deve-se treinar mais. Grünwald e Wüllzenmüller (1984) relatam que todas as modalidades esportivas que estão baseadas em uma bem dosada solicitação de treinamento aeróbico geral, também servem como esporte de lazer. O trabalho de treinamento precisa ser bem dosado para evitar um trabalho exagerado. Portanto convém refletir seriamente sobre o significado do termo “treinar mais” para uma criança. O treinamento precoce apresenta duas situações gravíssimas: uma delas é a possibilidade de desmotivação gradual pelo treino, pelo técnico, pela competição e por tudo que diga respeito à natação. A outra situação se refere aos nadadores seniores que não conseguem baixar seus tempos. Experimente perguntar como foi a intensidade de treino de nadadores adultos que não conseguem baixar seus tempos a anos. A resposta é quase sempre a mesma: em função do imediatismo de resultados quando eram crianças, ocorrem transtornos psicofísicos que são agentes prioritários da desistência de pessoas que um dia foram crianças, mas que por um capricho de varias pessoas adultas, aceleraram o processo de morte prematura.