

ALTO RENDIMENTO NO ESPORTE DE COMPETIÇÃO

Por: Gastão Englert

Gostaria de salientar a vocês os aspectos que julgo serem fundamentais ao atleta de ALTO NÍVEL para que ele atinja o máximo do seu rendimento.

Nas categorias de base, onde a desenvolvimento das técnicas dos golpes está na prioridade um, normalmente ganham as partidas às equipes onde os jogadores têm as melhores condições técnicas. Isto normalmente acontece de forma visível nas categorias Mirim e Infante, e muitas vezes ainda é bem saliente entre os Juvenis (até 19 anos). Neste momento, acontece justamente a transição entre ser bom jogador ou ser jogador de alto nível.

O atleta de ALTO RENDIMENTO é formado por três aspectos diretamente ligados ao jogo e mais uma forte “Base” que vai justamente dar o suporte necessário para as questões do jogo em si.

Abaixo vemos em forma de diagrama como se configura um Atleta de Alto Rendimento:

- **Atitude Psicológica.** Este é o aspecto mais importante entre todos quando se fala em atingir nossos limites. Um Jogador excepcional tem convicção plena de que é capaz e jamais duvida de sua capacidade, independente de qualquer situação adversa como lesão, torcida e inclusive inferioridade técnica e tática. Aqui é onde vamos desenvolver nossa capacidade de atuar no “limite” mesmo nas situações mais críticas.

- **Capacidade Tática.** Aqui a importância é bem maior do muitos enfatizam. Nas equipes que treino sempre exercito muito as questões de onde posicionar e para onde correr para melhor neutralizar um determinado adversário. É fundamental para sermos uma grande equipe que se jogue sem a bola e que não sejamos vários jogadores bons atuando para si próprios, mas sim uma Unidade forte, compacta e sincronizada. A tática também é muito importante quando falamos em atacar. Não se pode simplesmente sair atacando “onde der na cabeça”. 1o analisamos os jogadores adversários, depois seu sistema tático (posicionamento e movimentação) e aí, sabendo das nossas capacidades técnicas de ataque, estabelecemos a melhor estratégia determinando onde, quando e como atacar.

- **Capacidade Técnica.** É muito importante dizer que a evolução técnica é infinita. Se um jogador diz: Estou Pronto ou Formado, ele está na realidade no início de sua decadência. Atletas de ponta estabelecem a cada temporada novas metas a serem atingidas em seu "repertório". No desenvolvimento de todas as técnicas é vital obedecer à cronologia do alto rendimento que é a seguinte:

1. **Domínio de cada Técnica** (fazer conscientemente e corretamente os gestos esportivos).
2. **Domínio da Técnica + Regularidade** (ser constante na técnica correta).
3. **Domínio da Técnica + Regularidade + Profundidade** (Dominar as distâncias. Na defesa, jogar a bola no lugar e distância exatos para armar o ataque. No ataque, colocar a bola sempre perto das linhas). Obs.: Em desportos onde a bola pode quicar no chão (ex. tênis e punhobol) é fundamental que este aconteça perto das linhas limítrofes, pois o quique no chão desacelera a bola. Isto significa dizer, que a resistência do ar é menor do que a resistência do impacto da bola com o chão, ou seja, quanto mais distância a bola percorrer antes de quicar, menos tempo terá o adversário para reagir e conseqüentemente chegar na bola.
4. **Domínio da Técnica + Regularidade + Profundidade + Potência** (nunca esqueça: A potência está muito mais ligada a aceleração do que a força. Não se contraia todo na hora de acelerar, faça velocidade).

Para finalizar, não é possível desenvolver todas estas coisas sem que se tenha um "SUPORTE" muito forte em basicamente dois aspectos:

1. Ter nossas capacidades físicas plenamente desenvolvidas, para que possamos submeter nosso corpo a altos níveis de funcionamento, sem lesões e assim transpor nossos próprios limites.

2. Ter saúde, desenvolvendo trabalhos fisioterápicos como forma de prevenir possíveis lesões, bem como estar organicamente bem.