

## **Características físicas variam de acordo com a modalidade**

DA REPORTAGEM LOCAL

Genética, motivação, disciplina e acesso às práticas esportivas. Esses são fatores fundamentais para determinar se um jovem terá condições de se tornar atleta profissional.

As características físicas necessárias variam de acordo com a modalidade. Estatura e boa constituição física são algumas das mais importantes.

"No caso da natação, é fundamental que o atleta tenha envergadura maior que a altura", observa Ricardo Moura, superintendente técnico de natação da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos.

Já no caso da ginástica, as prioridades são outras. "Força, flexibilidade e coordenação motora, independentemente do treinamento, são fundamentais", observa Eliane Martins, supervisora da seleção brasileira de ginástica

Para o professor do departamento de ciência do esporte da Unicamp Miguel de Arruda, a genética é determinante para que uma pessoa apresente essas características e se destaque na modalidade escolhida. "É ela que vai distinguir um atleta médio daquele fenomenal, que quebra records. Uma pessoa que gosta de esportes mas não possui essa dotação genética poderá desenvolver suas habilidades, mas não chegará a ser o melhor atleta do mundo", avalia o professor.

Segundo Maria Tereza Böhme, professora do departamento de esporte da faculdade de educação física e esporte da USP, a preparação de um atleta passa por três fases.

A primeira, que dura até aproximadamente os dez anos de idade, é a de iniciação. "É importante que a criança tenha a oportunidade de vivenciar diferentes modalidades esportivas", afirma.

Depois, começa a fase de treinamento intensivo, específico para a modalidade escolhida. A média de idade de início é aproximadamente 12 anos. No terceiro momento, de idade variável, começa o treinamento de alto nível, em que o atleta deve buscar maior autonomia e desenvolver ao máximo sua performance. (LC)

Acesso: <http://www1.folha.uol.com.br/fsp/folhatee/fm1709200702.htm>

Consultado em: 18/09/007