



UMA PRÁTICA DESPORTIVA PARA TODA A VIDA

Todos nós, em diferentes momentos, sentimos que estamos excepcionalmente envolvidos nas nossas tarefas. Quase sempre esses momentos coincidem com o envolvimento em projectos. A nossa atenção – a nossa energia psíquica – está concentrada na construção de algo. Nessas ocasiões sentimos-nos em congruência activa com os objectivos que formulámos para a nossa vida, no âmbito da família, do trabalho, do voluntariado ou do lazer. A organização do "nosso mundo" não passa pelos momentos de "fazer nada" mas, sobretudo, pelos momentos em que, activamente, procuramos conquistar novos degraus de qualidade para a nossa existência. A vida quotidiana oferece uma imensa quantidade de bens materiais e de serviços, qual deles o mais agradável e desejável. Grande parte destas ofertas,

incorrectamente confundidas com qualidade de vida, situa-se, na maior parte dos casos, muito para além das capacidades financeiras das famílias.

Nunca como hoje se desejou ter tanto e houve tanto para desejar.

A proliferação destes estímulos para o consumo tende a exercer um papel desorganizador na existência, sobretudo dos jovens. São desorganizadores os estímulos que suscitam simplesmente o ter, ou o adquirir, em vez do ser, do construir, do desenvolver, do alcançar novas metas. Neste sentido são muito poucos os estímulos organizadores que se oferecem aos jovens e adultos de hoje.

Ao longo das diferentes épocas da nossa História, o Homem tem procurado enriquecer a sua existência, não só através do trabalho, mas também da >>>

▶▶▶ inclusão de múltiplas actividades culturais (incluindo as práticas desportivas), cuja fruição desempenha uma função estruturante e organizadora da vida dos indivíduos.

Porém, estas actividades não devem o seu carácter organizador apenas ao facto de existirem. Depende, sobretudo, da forma como se oferecem à prática daqueles que as escolhem.

Até que ponto é o desporto uma actividade organizadora para os jovens que a praticam?

Para uma pergunta tão clara, a resposta não deveria deixar qualquer dúvida, para mais, tratando-se de um assunto relativo à juventude, objecto de profundas preocupações de toda a sociedade.

Ninguém duvida da afirmação de que os jovens de hoje são os adultos de amanhã. Ninguém hesita em afirmar que a qualidade dos alicerces para a construção do homem vindouro se obtém no jovem de hoje. Poucos questionarão, também, que se pode prever o homem de amanhã observando, com alguma atenção, as características daqueles que se preparam para o ser. Perante estes pressupostos, todas as actividades que envolvem a juventude devem ser consideradas preparatórias para a vida futura, embora, naturalmente com uma elevada ressonância no presente. Globalmente podemos dizer que, apesar de todas as insuficiências e carências, o desporto é a actividade que melhores soluções de prática estruturante e organizadora oferece aos jovens. No âmbito do pro-



jecto "Jovens no Desporto – Um pódio para todos" temos divulgado aquelas que consideramos serem as bases pedagógicas fundamentais para que o desporto possa ser cada vez mais útil ao jovem.

Basicamente temos afirmado que a prática desportiva juvenil deve incluir duas vertentes, a saber:

- Preparação para os mais aptos e vocacionados para alcançarem os patamares superiores do desporto de rendimento;
- Aprendizagem de uma prática desportiva para toda a vida.

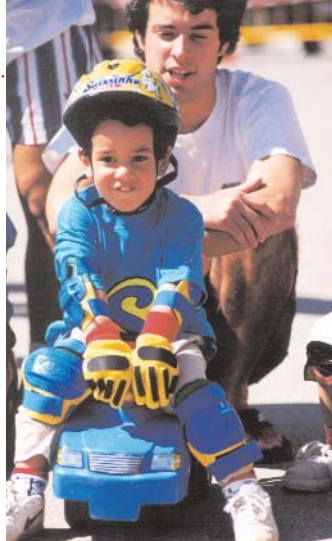


Qualquer uma destas vertentes da prática desportiva juvenil deve respeitar os seguintes preceitos:

- Proporcionar uma exercitação saudável.
- Privilegiar as aprendizagens das técnicas.
- Proporcionar uma exercitação multifacetada das capacidades motoras coordenativas e condicionais, independentemente das exigências específicas da modalidade que pratica no momento.
- Incluir a abordagem de diferentes modalidades não devendo o praticante ser considerado como "propriedade" única desta ou daquela modalidade específica.
- A prática desportiva juvenil deve ser divertida, estimulando o prazer da exercitação nos praticantes.
- A motivação para a prática deve incidir nos motivos intrínsecos, como por exemplo a valorização do prazer da prática.
- A auto-estima deve ser estimulada através do reconhecimento dos progressos realizados no desenvolvimento das diferentes capacidades, independentemente dos resultados das competições.
- Deve ser dada mais importância ao processo de desenvolvimento do que aos resultados que, pontualmente, são alcançados.
- Tal como qualquer outra técnica, também a atitude deve ser ensinada. O jovem deve ser ensinado a pensar a sua prática, o seu valor para si e para os outros. Deve pensar e reflectir sobre os seus comportamentos. Deve pensar e reflectir sobre as suas formas de estar, agir e reagir.
- Transmitir os valores fundamentais associados à prática desportiva, englobados na noção global de fair-play.
- A preparação e formação desportiva juvenil devem ser considerados um período de preparação para o processo de prática desportiva de longo prazo.

Para além destas exigências específicas, o desporto juvenil deve envolver o jovem, globalmente, num projecto mais vasto de enriquecimento/desenvolvimento pessoal. O desporto deve preparar para a vida. O desporto deve ser fonte de recordações positivas inspiradoras, para ultrapassar momentos futuros menos positivos. O desporto não deve deixar marcas de azedume, ou de frustração, para o futuro.

Deve, porém, ficar muito claro que estes princípios não se devem confundir com uma filosofia do "deixa andar". Um projecto desportivo juvenil com estas características exige mais competências dos monitores e treinadores do que um projecto que apenas se centre na obtenção de resultados desportivos.



Em 1991 David Hemery publicou um livro com o título: *Sporting Excellence – What makes a champion?* (Excelência desportiva – O que faz um campeão?). Neste livro Hemery questionou um elevado número de desportistas que alcançaram os patamares mais elevados dos rankings das suas modalidades, procurando indagar quais as condições que os impulsionaram para esses níveis de rendimento.

Num dos capítulos formulou questões relativas a "Infância e crescimento". Das respostas dos campeões elaborou o seguinte resumo:

- Os pais podem apoiar o desenvolvimento desportivo dos seus filhos proporcionando um envolvimento familiar feliz, estável e seguro.
- Os pais são modelos de referência, assim devem comportar-se da mesma forma como desejam que os seus filhos se comportem. Os atletas entrevistados acreditam que os bons valores, o fair-play, o trabalho árduo, eram valores

vivos e passaram para eles a partir da família.

- Se os pais desejam manter a amizade e respeito mútuo, a disciplina deve ser transmitida verbalmente e não fisicamente.
- Pais demasiado ambiciosos tendem a matar o interesse e o entusiasmo nos seus filhos.
- Pais equilibrados asseguram que os seus filhos se divertem com o desporto que praticam, apoiando e encorajando os interesses dos seus filhos sem imposição e sem os forçar.
- Além da emoção do sucesso, o desporto proporciona uma incrível experiência e oportunidade de aprendizagem.

Para que a intervenção dos treinadores e dos pais proporcione efeitos positivos, é crucial assegurar a congruência entre as duas intervenções. Nenhuma das conclusões obtidas sobre o papel dos pais deve ser ignorada pelos treinadores. Aquelas aplicam-se, também, à atitude que deve assumir relativamente aos jovens que orienta.

Estas são algumas das características indispensáveis a um projecto desportivo juvenil que se integre na vida do jovem, contribuindo para a sua organização interior e para a formação da sua personalidade. A exclusão destas preocupações pode contribuir para acentuar a já caótica existência em que muitos jovens estão mergulhados.

Para finalizar podemos afirmar que o desporto juvenil pode ser uma coisa séria, dependendo da seriedade daqueles que o organizam e orientam.



SEMINÁRIO INTERNACIONAL

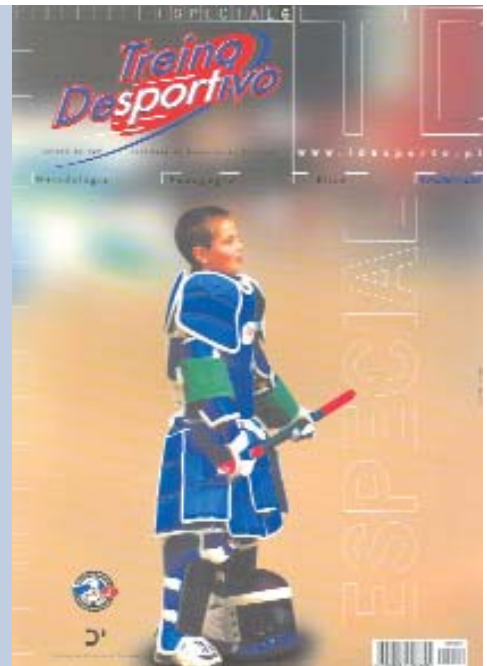
Na linha de anteriores iniciativas, este ano integrado no Ano Europeu da Educação pelo Desporto, realizou-se em 6-7 de Novembro a 6.ª edição do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens, no qual prelectores nacionais (Isabel Mesquita, Maria João Gouveia, Carlos Alberto Gonçalves e António Vasconcelos Raposo) e estrangeiros (Jurgen Weineck, Jim McClements e Fernando Navarro) apresentaram um conjunto de comunicações sobre diferentes assuntos do treino de jovens.

Com uma participação inferior à verificada em anos anteriores (cerca de 300 participantes), em parte justificada pela interrupção que se verificou em 2003 na organização desta acção de formação, mantiveram-se, todavia, as características dos participantes, 70% identificados como treinadores de jovens. Podemos assim afirmar terem sido alcançados os objectivos perseguidos na realização deste seminário, destinado a contribuir para a formação daqueles que dirigem a preparação desportiva das crianças e jovens portugueses.

REVISTA TREINO DESPORTIVO Número especial sobre Treino de Jovens

Tal como tem acontecido em anos anteriores, acaba de ser publicado um número especial da revista Treino Desportivo, com todos os seus artigos subordinados à temática do treino de jovens, na qual um conjunto de autores portugueses divulga as suas experiências e o seu conhecimento que foram adquirido sobre algumas facetas da prática desportiva juvenil.

No número de 2004 colaboram Duarte Araújo, Orlando Fernandes, Carlos Garcia, Carlos Eduardo Gonçalves, Dimas Pinto, Tomaz Morais, Miguel Ribeiro, Carlos Prata e Pedro Silva, os quais, com ligações e experiência em diferentes modalidades, fazem, para os leitores, um conjunto diversificado e aliciante de reflexões, sobre algumas questões pertinentes do treino de crianças e jovens (da pedagogia ao treino físico, da biomecânica à caracterização dos talentos, da formação dos praticantes à educação moral, da intervenção do treinador à filosofia que deve sustentar as suas opções).



RECONHECER O MÉRITO Nomeações 2004

Em Portugal, a prática desportiva juvenil tem os seus principais alicerces num conjunto de pessoas e instituições que, através da sua dedicação e empenho, sustentam uma actividade que é tão importante quanto pouco reconhecida, dado que o trabalho que estes muitos milhares de pessoas e de clubes realizam, raramente consegue ultrapassar as fronteiras do anonimato. Por isso, é de toda a justiça procurar dar maior visibilidade

ao esforço posto e à dedicação revelada, reconhecendo, por esta via, o valioso contributo prestado para que os jovens praticantes desportivos portugueses consigam usufruir de mais oportunidades para praticar a sua modalidade preferida. Com esta finalidade, cada modalidade pôde nomear um clube e um treinador de cada uma das suas associações distritais, respeitando um conjunto de critérios previamente estabelecidos,

os quais irão ser objecto do reconhecimento do Estado pelo trabalho desenvolvido no quadro da prática desportiva juvenil, em cerimónia a realizar com a colaboração das delegações distritais do IDP e os governos das regiões autónomas dos Açores e da Madeira.

A lista de nomes indicados pode ser consultada em www.idesporto.pt.



ESTUDOS SOBRE A PREPARAÇÃO DESPORTIVA JUVENIL

No quadro do programa JOVENS NO DESPORTO – UM PÓDIO PARA TODOS, foram contactadas algumas faculdades para a realização de estudos sobre um conjunto de temas propostos pelo IDP relativos à prática desportiva juvenil.

Depois de analisadas as respostas enviadas, foi possível estabelecer protocolos de colaboração com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) do Porto, para a realização dos seguintes estudos:

- | | |
|----------------|--|
| UTAD Vila Real | Identificação dos motivos que levam os jovens de 10-16 anos a abandonar a prática desportiva – Natação |
| FCDEF Porto | Identificação dos motivos que levam os jovens de 10-16 anos a abandonar a prática desportiva – várias modalidades, âmbito nacional |
| FCDEF Porto | Apreciar a relação entre os resultados desportivos alcançados em idades jovens e em idades adultas – Atletismo |

Para além das conclusões dos estudos, este projecto pretende encetar uma forma de colaboração que se pretende venha a dar bons frutos no aumento do conhecimento sobre as questões ligadas à prática desportiva de crianças e jovens.

Boletim do Programa Jovens no Desporto • Um Pódio para Todos
Edição do Instituto do Desporto de Portugal
Av. Infante Santo, 76 1399-032 Lisboa Tel. 213 95 32 71
Produção gráfica: Estrelas de Papel • Design: Raimundo Santos
Depósito Legal nº 210187/04 • 12 000 exs. • Distribuição Gratuita

No caso de pretender ser informado da publicação de cada novo número do boletim, acedendo ao seu conteúdo na Internet, queira enviar uma mensagem para podio@idesporto.pt, com a indicação do endereço electrónico onde pretende receber essa informação.

