



MAIS ESPECIALIZAÇÃO DOS TREINADORES, condição essencial para o desenvolvimento correcto do jovem atleta.

No âmbito do projecto “Jovens no Desporto – Um Pódio para Todos” realizou-se um estudo intitulado “Caracterização da Prática Desportiva Juvenil Federada”.

Este estudo baseou-se nos dados fornecidos pelas federações desportivas, relativos à prática desportiva juvenil desenvolvida no seu âmbito. Os dados obtidos em 1998 serviram de referência, por comparação com os actuais, para algumas das conclusões extraídas. De uma forma geral verificou-se que a maior parte das variáveis em estudo sofreram um incremento mais ou menos significativo.

Porém, no desporto juvenil, nem tudo o que progride quantitativamente representa um verdadeiro avanço na qualidade das práticas.

Aumentar o número de praticantes jovens é sinal de progresso.

Iniciar a prática em idades mais baixas poderá ser um sinal de progresso, avaliação dependente do tipo de prática a que são sujeitos estes jovens.

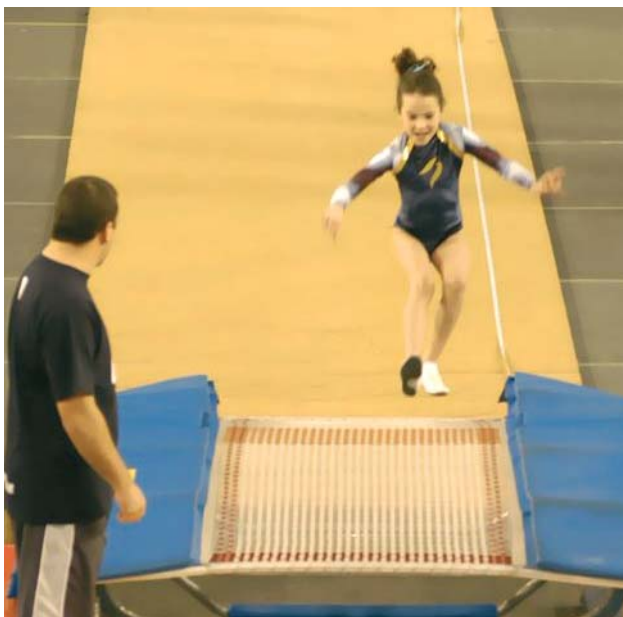
Se a antecipação da idade de início passa apenas pela antecipação de formas de exercitação típicas do treino do adulto, teremos que concluir que aquilo que, aparentemente, parecia ser sinal de progresso, não passa de uma antecipação do erro.

Critérios de qualidade para o desporto juvenil

Devem ser bem acolhidas as práticas mais precoces que se baseiam em formas de exercitação adaptadas à natureza etária dos praticantes. É sinal de progresso todo o esforço investido na procura de formas de prática que melhor correspondam às motivações e à maturação psico-física das crianças e dos jovens. Contudo, são de rejeitar as práticas desenvolvidas a >>>



▶▶▶ partir das motivações dos adultos, baseadas no pressuposto de que os resultados desportivos (e as correspondentes classificações) são o único critério existente para aferir a qualidade do desporto praticado nestas idades. Nestas circunstâncias, seria preferível um início mais tardio da prática desportiva. O referido estudo revela algumas situações preocupantes que, no mínimo, apelam para uma reflexão urgente e cuidada. É preocupante verificar uma antecipação, para idades igualmente muito baixas, de campeonatos nacionais e de seleções nacionais.



Que futuro têm os “campeões adolescentes”?

Nos últimos anos temos verificado a tendência para o aumento das idades médias dos praticantes de alto rendimento nas modalidades em que, convencionalmente, a especialização precoce era um dado adquirido. As modalidades de expressão artística e de natureza técnico-coordenativa revelam os seus campeões em idades cada vez mais tardias. Por exemplo, na ginástica, patinagem artística e natação, as idades de alto rendimento estão, hoje, muito próximas dos padrões etários das outras modalidades.

Pode dizer-se que o desporto de alto rendimento tem vindo progressivamente a rejeitar os seus “campeões adolescentes”. Esta tendência poderá alterar, igualmente, o quadro de exigências precoces que recaem sobre as crianças que desde muito cedo se dedicam a estas modalidades. Alterar este quadro poderá proporcionar mais anos de juventude a estes praticantes que, outrora, se viam confrontados com pressões físicas e sobretudo emocionais de grande magnitude.

Sabendo-se, há muito, que o indivíduo atinge o pico máximo do seu desenvolvimento e maturação por vol-

ta dos 20 anos de idade, é paradoxal verificar que alguns praticantes das modalidades referidas se sintam “velhos” nesta idade e incapazes de manter a prática com os níveis de exigência anteriores.

Que caminho queremos percorrer?

Então, como se pode compreender o caminho, aparentemente inverso, que está a ser perspectivado para o nosso desporto juvenil?

Campeonatos e seleções nacionais aos 10 anos de idade em que perspectiva de carreira desportiva se inserem?

Que atribuição de valor é dada aos resultados e classificações obtidas nestas idades?

Conseguir-se-á distinguir os conteúdos de exercitação que visam o desenvolvimento geral e harmonioso do jovem, dos complexos de exercícios que visam estimular os factores específicos do rendimento desportivo?

Será que estamos a actuar em “contra-ciclo” relativamente à comunidade desportiva internacional (esta, cada vez mais preocupada com a qualidade da prática desportiva juvenil)?

Será que as directivas emanadas das federações internacionais, relativas a competições internacionais nos escalões etários mais baixos, devem ser acatadas sem reflexão e crítica?

Este problema deve ser assumido como objecto de reflexão de toda a comunidade desportiva na qual se incluem dirigentes, treinadores, monitores, professores, médicos, pais e jornalistas.

Desporto juvenil como etapa de preparação de longo prazo

É fundamental entender que o desporto juvenil representa uma etapa de preparação de longa duração, para fazer face às exigências quer de uma prática saudável (para a vida), quer de uma actividade desportiva de alto rendimento. Metaforicamente diríamos que a prática desportiva juvenil representa os alicerces do edifício que é a sua carreira. Tal como na construção de uma casa, os alicerces não são o objectivo do construtor, mas sim a casa propriamente dita. O resultado de um praticante construído sem alicerces não tem melhores perspectivas futuras que uma casa sem fundações. Não chegará muito alto, não será muito seguro, desabarará com facilidade. Não tenhamos ilusões: as exigências centradas no resultado e na classificação desportiva não são compatíveis com as preocupações dirigidas para o desenvolvimento do jovem atleta. É igualmente errado pensar que a preparação desportiva do jovem não produz resultados desportivos quando esta é orientada para o seu desenvolvimento global.

Também não se pode inferir destas palavras que a competição e o resultado desportivo não são importantes no desporto juvenil. São-o, sem qualquer dúvida.



As prioridades e os critérios que regulam a execução devem centrar-se nas necessidades do praticante e não nas exigências do quadro competitivo ou nas motivações dos adultos que tendem a eleger a vitória como a única medida do sucesso.

Especialização dos treinadores em treino de jovens

A opinião negativa de um número significativo de federações sobre a qualidade dos treinadores que orientam os praticantes mais jovens é outra das conclusões mais significativas e preocupantes do referido estudo. Sem formação e preparação adequadas, quer dos dirigentes quer dos treinadores, o desporto juvenil dificilmente deixará de ser um sub-produto do desporto adulto. Sem formação específica para a missão de acompanhamento de praticantes jovens, prevalecerão sempre os conteúdos de execução transferidos do treino dos adultos. A preparação das pessoas que enquadram o treino e a competição dos jovens deve orientar-se para uma especialização neste domínio. Quanto menor for esta especialização mais o treino juvenil se aproximará do treino dos atletas adultos com todo o rol de consequências nefastas que daí pode advir.

Motivar – Variar – Combinar – Desenvolver

A promoção da qualidade do desporto juvenil passa pela assunção dos seguintes propósitos:

Motivar – os jovens devem ser motivados, positivamente, para um projecto de prática desportiva no qual o prazer da prática e o “estar com o outro” se sobrepõe ao objectivo, único, de obter classificações.

Variar – uma prática desportiva juvenil bem orientada pressupõe um leque de exercícios muito alargado, ao contrário do treino do adulto, cuja especialização requer um número mais reduzido de formas de execução.

Combinar – o propósito anterior pode ser alcançado através da combinação de diferentes modalidades desportivas. Esta combinação deve ser, nos primeiros anos de prática, tão variada e rica quanto possível.

Desenvolver – o desenvolvimento do atleta é o objectivo mais importante da sua preparação desportiva. O desenvolvimento é primário relativamente ao resultado. A obtenção de resultados e classificações deve ser uma consequência de um desenvolvimento harmonioso.

Qual deve ser o produto final do desporto juvenil?

Jovens saudáveis, motivados para um projecto de vida com desporto (e eventualmente no desporto), vivendo com prazer os momentos da competição, dominando com mestria um número tão alargado quanto possível de técnicas desportivas, coordenados, flexíveis, fortes, rápidos e resistentes, capazes de funcionar em equipa, respeitadores dos valores do desporto, dos adversários e dos companheiros, conhecedores das regras, disciplinados no seu dia a dia, com rendimento escolar...

São estes os alicerces fundamentais que defendemos para todos os praticantes jovens. Se o conseguirmos o jovem é o primeiro vencedor, as modalidades ganharão com isso e o treinador terá a consciência do dever cumprido.

Caracterização do desporto juvenil federado

Fórum de reflexão



Na sequência da publicação do estudo sobre este tema, foram realizadas algumas reuniões no seio da estrutura técnica do IDP e com representantes das federações desportivas que aceitaram o convite que lhes foi apresentado nesse sentido.

Viveram-se momentos interessantes e participados de reflexão sobre a prática desportiva juvenil federada realizada actualmente em Portugal, sendo tecidos vários comentários aos indicadores a que se chegou no citado estudo. As federações presentes (em número de 28), mostraram um elevado interesse e empenho em se mobilizarem num projecto comum de mudança, tendo em vista alcançar novos patamares de desenvolvimento.

Para além disso, foram sugeridas algumas direcções para uma acção futura, tanto da parte do Estado como das Federações Desportivas, no sentido de contribuir para uma alteração da cultura desportiva juvenil vigente entre nós e, por outro lado, com objectivos mais operacionais, encontrar as medidas mais adequadas para que a prática desportiva juvenil conquiste o lugar de relevo que precisa de assumir.

Os interessados em adquirir a publicação que esteve na origem destas reuniões devem contactar a Divisão de Documentação e Edição do IDP, no Complexo Desportivo da Lapa – telefone: 21 396 6162)



SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE TREINO DE JOVENS

Lisboa, Parque das Nações, 26 e 27 de Novembro de 2005

Especialistas nacionais e estrangeiros (Sue Campbell, Istvan Balyi, Chris Onslow, Amândio Graça, Bargão dos Santos, José Cordovil e José Vasconcelos Raposo) voltam a proporcionar aos treinadores dos jovens portugueses alguns momentos de reflexão e de recolha de informação capaz de aumentar os conhecimentos sobre esta temática.

A edição de 2005 do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens que o IDP mais uma vez organiza, surge com temas novos (relacionamento com os pais, o clube amigável para os jovens), lado a lado com áreas que podem ser de extrema utilidade em todas as modalidades (a definição de objectivos, os aspectos médicos da preparação desportiva juvenil e a análise da forma e dos momentos em que o treinador deve fornecer instruções aos seus atletas). Simultaneamente, surge uma tentativa de apresentar soluções práticas de exercícios, recorrendo a imagens vídeo, a fim de exemplificar algumas propostas em áreas determinantes da formação do jovem (a agilidade e a condição física geral). Para além disso, é com elevada expectativa que aguardamos as comunicações sobre o modo como deve ser construída a carreira do praticante, descrevendo as principais características das etapas da sua formação vividas no intervalo etário considerado (dos 10 aos 16 anos).

As inscrições encerram logo que ficarem esgotados os 400 lugares do auditório onde irá ser realizada a acção, que, na edição de 2005, está localizado no **Parque das Nações**, em Lisboa. Mais informação em www.idesporto.pt, ou na Divisão de Formação do IDP (21 396 6162)

Seminário Internacional_2005

Sue Campbell
Istvan Balyi
Chris Onslow
Amândio Graça
Bargão dos Santos
José Vasconcelos Raposo
José Cordovil

Treino de Jovens

"Novas práticas, melhor organização, outra atitude."

Parque das Nações_Lisboa
Auditório do Complexo Escolar

26/27 Nov

Inscrições e informações:
Divisão de Formação
Instituto do Desporto de Portugal
Rua Almeida Brandão, 39
1200-602 LISBOA
Tel: 21 396 61 62
Telefax: 21 396 98 73
www.idesporto.pt
www.idesporto.pt

Instituto do Desporto de Portugal

Sugestões para os dirigentes do desporto juvenil

→

Se é **Dirigente**
do Desporto Juvenil
Não se esqueça de...

Instituto do Desporto de Portugal

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
Design: Raimundo Santos • Paginação: Albuquerque & Bate, Lda.
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.

O sucesso do dirigente do desporto juvenil não passa exclusivamente pelas vitórias, pelas medalhas ou pelos títulos de campeão alcançados, mas também por proporcionar oportunidades de prática regular e agradável a um cada vez maior número de crianças e jovens, contribuindo para que eles gostem de praticar desporto.

Esta é uma frase incluída no folheto destinado a todos os dirigentes que, com a sua dedicação e esforço, contribuem para que muitos jovens portugueses vivam momentos alegres e educativos, em todos os sentidos.

Neste folheto, especialmente destinado aos dirigentes do desporto juvenil e com distribuição gratuita, são apresentadas algumas sugestões para que a sua intervenção seja ainda melhor, na defesa dos interesses dos jovens e contribuindo para que a experiência que lhes é proporcionada seja verdadeiramente positiva.

Os interessados em possuírem ou divulgarem este folheto devem contactar os serviços do IDP (distritais e centrais) a fim de obterem os exemplares que desejarem.