



AS RESPONSABILIDADES DO TREINADOR DE JOVENS

As crianças e jovens encontram-se, à face da lei, integrados na **escolaridade obrigatória** pressupondo-se, portanto, que seja esta a sua actividade social dominante. Por isso, a sua participação na prática desportiva não pode deixar de regular-se por objectivos de ordem educativa e formativa que contribuam para o seu desenvolvimento físico, motor, social e emocional e em que se promova, também, a aquisição dos valores e comportamentos caracterizadores do "saber ser" (auto-disciplina, auto-controlo, perseverança, humildade) e do "saber estar" (civismo, companheirismo, respeito mútuo, lealdade).

Por outro lado a Especialização e o Alto Rendimento carecem de alicerces consistentes cuja construção, a longo prazo, começa na etapa da Iniciação Desportiva sendo, neste sentido, essencial que o Treinador:

- proporcione às crianças e jovens a vivência de experiências agradáveis e entusiasmantes que, desenvolvendo o gosto pela prática, influenciem a sua adesão e futura permanência no desporto;
- utilize, no desporto infantil e juvenil, modelos de preparação que valorizem a preparação geral e multilateral, orientada para a aquisição de um vocabulário motor alargado, para a formação das capacidades motoras e para o ensino das técnicas básicas de uma ou várias modalidades.
- compreenda que a continuidade dos jovens praticantes no Sistema Desportivo depende, em grande parte, da natureza e tipo da exercitação seleccionada, da organização e direcção do processo de ensino e do estilo de intervenção e relacionamento desenvolvidos no treino e na competição. ▶▶▶



▶▶▶ O Treinador de jovens desempenha assim um papel central na promoção de uma maior adesão e de um menor abandono dos praticantes, assumindo a responsabilidade de, desde o início, desenvolver nestes o gosto pela aprendizagem e pelo aperfeiçoamento, factores determinantes, a longo prazo, do progresso qualitativo. Ao mesmo tempo cabe-lhe a obrigação de assumir e pôr em prática uma ideia fundamental: que o Desporto, enquanto instrumento de valorização das crianças e jovens que nele participam, deve harmonizar-se com as outras actividades do seu quotidiano, nomeadamente a actividade escolar e os compromissos familiares. E recai, ainda, sobre o Treinador de jovens a responsabilidade, pela forma como organiza e supervisiona as actividades e interage com os praticantes, de concretizar o elevado potencial formativo e educativo que, reconhecidamente, a prática desportiva encerra.

O Treinador, pela sua conduta e exemplo, exerce sobre as crianças e jovens uma forte influência, quer do ponto de vista do seu desenvolvimento pessoal quer da formação desportiva propriamente dita, sendo que muitas das atitudes e comportamentos que no futuro irão manifestar quer como praticantes, técnicos ou dirigentes, quer ainda como simples cidadãos, resultam do tipo de vivências e aprendizagens que experimentaram nas etapas de Iniciação e Orientação desportivas.

Neste contexto, o Treinador não pode deixar de ser um agente promotor de valores e atitudes dignificadoras do praticante e da prática desportiva fomentando neles as normas essenciais do **espírito desportivo**:

- respeitar e cumprir os regulamentos e as decisões dos juízes;
- reconhecer com naturalidade a superioridade dos opositores e aceitar os resultados das competições;
- ser comedido nas suas manifestações, no caso de vitória, evitando humilhar ou diminuir os adversários. Estes, essenciais à realização da competição, em caso algum podem ser vistos como "inimigos";
- cultivar a honestidade e lealdade nos treinos e competições.

Enquanto **exemplo** e **modelo** o Treinador deve ainda transmitir, porque as pratica, as atitudes e comportamentos essenciais à aprendizagem e ao progresso:

- assiduidade e pontualidade;
- gosto de aprender, saber fazer e fazer bem;
- participação disciplinada nos treinos e competições;
- empenho e persistência.

Ao Treinador de jovens cabe, num sentido amplo, desde as primeiras sessões de preparação, proporcio-



nar as condições de formação e progresso dos praticantes:

- contribuindo para promover o desenvolvimento e formação geral das crianças e jovens em todas as suas dimensões, com particular destaque para o desenvolvimento físico e corporal equilibrado e harmonioso;
- despertando o gosto e entusiasmo pela actividade física, pelo desporto em geral e por uma modalidade em particular, que não só potencie uma eventual carreira desportiva, mas que também promova, nas crianças e jovens que não venham a ser atletas, o hábito do exercício e dos estilos de vida activos e saudáveis;
- promovendo a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas de uma ou várias modalidades.

A assunção destas responsabilidades objectivam-se principalmente nas opções metodológicas e no estilo de intervenção e relacionamento estabelecidos pelo treinador. No que respeita às opções metodológicas estas, para serem adequadas ao desporto infantil e juvenil, devem garantir que o treino e a competição se integram numa perspectiva de preparação a longo prazo e que a preparação geral e multilateral e a indispensável ênfase no ensino e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais são devidamente consideradas, desviando-se, deste modo, da tendência para a especialização precoce. Quanto ao estilo de intervenção e relacionamento, o Treinador de jovens deve exibir uma atitude serena e paciente face aos erros e dificuldades de aprendizagem dos praticantes. Estes procedimentos dependem, obviamente, do conhecimento dos argumentos que os justificam, mas a sua aplicação depende, em elevado grau, das convicções do treina-

dor, a que pais e dirigentes não devem ser personagens alheias. Neste sentido, uma atitude correcta do Treinador de Jovens deve construir-se em torno de três vertentes:

- evitar que a participação nas competições se transforme numa questão de afirmação pessoal, colocando os seus interesses à frente dos interesses e necessidades dos praticantes;
- valorizar, em convergência com os grandes objectivos do Desporto Juvenil, a aprendizagem e o desenvolvimento dos praticantes, relativizando a importância do resultado das competições;
- ter presente que as dificuldades de aprendizagem e os percursos diferenciados dos praticantes têm,

em geral, justificação nas características do processo de desenvolvimento biológico.

Em resumo ser Treinador de jovens não se reduz apenas a intervir no ensino e aperfeiçoamento dos aspectos técnicos, táticos, físicos e regulamentares de uma modalidade desportiva, mas envolve também, obrigatoriamente, a transmissão de atitudes, hábitos de trabalho e regras de comportamento e convivência que valorizem o jovem não só como praticante mas, simultaneamente, como indivíduo e cidadão. E importa destacar que as responsabilidades do Treinador de jovens não se esgotam nas suas intervenções junto dos praticantes, no treino e na competição, mas também é indispensável que se projectem para os pais, os dirigentes e demais intervenientes no Desporto infanto-juvenil.

DEIXEMOS OS JOVENS DIVERTIREM-SE

(texto publicado em Coaching Austrália (2003, vol. 6, n.º 2), da autoria de Gene Schembri, que já participou como prelector no Seminário Internacional de Treino de Jovens)

Vou lançar-vos um desafio! Sempre que estiverem a treinar crianças e jovens, não se esqueçam de levar para o treino, convosco, a lista de preocupações a seguir referidas. No seu conjunto, elas não são mais do que elementos da escala de medida de um “diversómetro” ou alegriómetro” (para medir a diversão ou alegria da actividade), servindo para avaliar se os interesses e os valores da prática desportiva juvenil estão a ser alcançados.

Quais são essas preocupações?

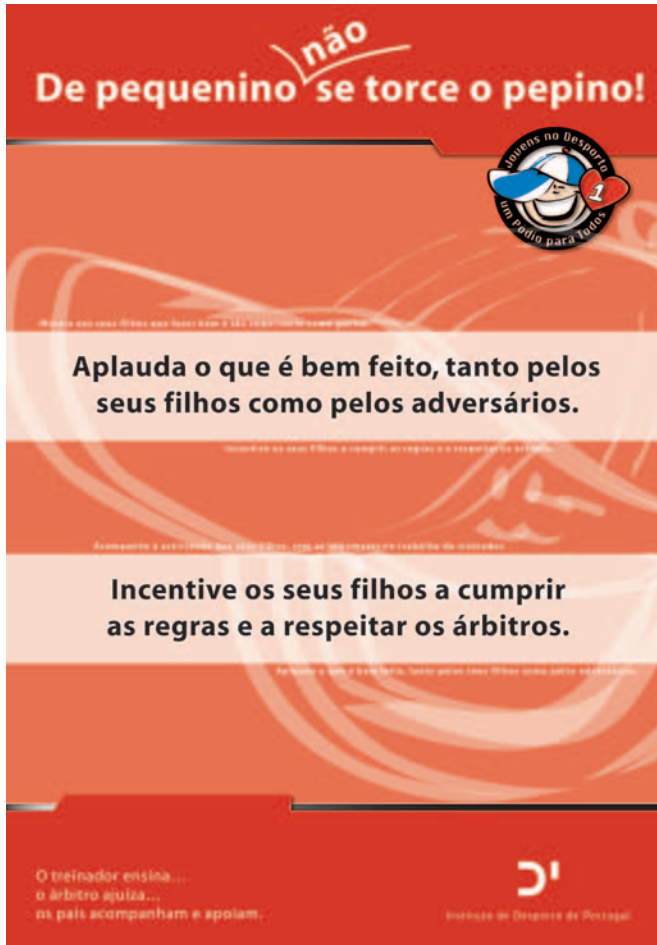
- **Muita actividade** - encontrem estratégias que evitem as “filas de espera”, ou as “colunas” dos exercícios, através da realização de circuitos, pequenos jogos, trabalho com parceiros;
- **Temas alegres** - procurem quebrar a rotina. Tentem encontrar ideias novas, partindo das próprias crianças. Recorram à vossa imaginação, sempre que isso for possível. Apelem às imagens que as crianças e jovens observam na televisão e àquilo que falam na escola;
- **Apelo à participação dos jovens** - façam perguntas e permitam que eles ajudem a resolver os problemas, sem esquecer, no entanto, que nestas etapas os jovens necessitam sempre de algum enquadramento para os treinos;
- **Falem, cumprimentem e comuniquem** - façam-no com cada um dos jovens, mesmo que se trate de um desporto de equipa. Para cada um deles deve existir uma pergunta, um comentário, um conse-

lho, uma brincadeira, uma forma especial de comunicar. Não há fórmulas para isso. Intervenham com calor e de uma forma pessoal;

- **Amizade** - mesmo numa sessão de treino intensa, repleta de actividades, há sempre tempo e oportunidades para que os jovens convivam uns com os outros. Para alguns deles este aspecto poderá ser a parte mais valiosa da sua experiência desportiva. Os bons treinadores de jovens estão atentos e apoiam este tipo de relação, tornando assim o desporto numa actividade ainda mais valiosa para as crianças e jovens em formação.

Se um treino atingir valores elevados na escala deste “diversómetro”, então o treinador merece um prémio, por conseguir que, ao mesmo tempo, o seu treino seja divertido, favoreça a condição física, desenvolva os fundamentos da modalidade e crie oportunidades para que se estabeleçam laços de amizade entre os praticantes.





ASSIM NÃO VALE!

- Encarar as crianças e os jovens como adultos mais pequenos e fazer com eles o mesmo que se faz com atletas seniores;
- Não ensinar correctamente as técnicas e privilegiar os factores específicos da condição física, sem dar o devido relevo à condição física geral;
- Procurar desenvolver os pontos fortes e desprezar os aspectos que necessitam de desenvolvimento ou de aperfeiçoamento;
- Criticar mais do que elogiar;
- Desprezar a componente lúdica da prática desportiva em prol da preparação individual e individualista;
- Usar apenas a recompensa externa (medalhas, taças, dinheiro) como motivação;
- Desprezar os jovens que não ganham, elogiando apenas aqueles que obtêm vitórias;
- Transformar o desporto na única preocupação da vida do jovem;
- Desenvolver no jovem a ideia de “ganhar a qualquer preço” como garante de uma boa atitude
- Definir objectivos para o treino de jovens esquecendo os jovens e as suas necessidades e interesses.

Quem proceder deste modo, está a transformar o desporto num instrumento perverso, que pode mesmo chegar a “fazer mal” aos jovens que a ele aderem.

Reconhecer o mérito de Treinadores e Clubes

Terminou no final de Setembro o prazo para que as Federações Desportivas, seguindo os critérios estabelecidos pelo IDP, no âmbito do seu programa **JOVENS NO DESPORTO - UM PÓDIO PARA TODOS**, nomeassem os seus treinadores e os seus clubes que realizam um trabalho de maior qualidade no âmbito do desporto juvenil, vindo assim reconhecida publicamente essa sua participação e recebendo do Estado, uma prova simbólica do seu empenho e da qualidade do trabalho que realizaram.

No sítio do IDP na Internet está disponível a lista com todos os nomeados, aguardando-se apenas a definição dos locais, das datas e da metodologia para a entrega daqueles galardões.

O Instituto do Desporto de Portugal, através deste boletim, felicita todos os nomeados.

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.

REVISTA TREINO DESPORTIVO

Número especial sobre treino de jovens



Na linha do que vem acontecendo desde 1998, irá ser publicado mais um número especial da revista Treino Desportivo exclusivamente construída com textos de autores portugueses sobre a preparação desportiva juvenil. Pedro Almeida, Raul Dias, Fernando Malheiro, Alberto Carvalho, António Manuel Fonseca, Pedro Pezarat, Fernando Tavares, Pedro Sarmiento, José Pedro Ferreira e Duarte Araújo, foram os

autores convidados, que aceitaram transmitir aos treinadores portugueses de jovens o seu conhecimento, a sua experiência e o seu estudo, proporcionando assim mais alguns momentos importantes de reflexão para aqueles que se dedicam a esta actividade.