

Ser um Treinador de Sucesso com Crianças

Pedro Teques

Departamento de Psicologia e Comunicação da APEF

Direção de Contacto: Pedro Teques, Departamento de Psicologia e Comunicação, Associação Portuguesa de Escolas de Futebol, Quinta do Rio, Rua 1, 93, 6º Dto. 4805-313 GMR; E-mail.: pteques@apef.net

No desporto, como em muitas outras actividades, os adultos podem ajudar as crianças e jovens a desenvolverem os seus interesses e a otimizar as suas capacidades pessoais. O treinador de jovens apresenta-se como um excelente exemplo em como poderemos maximizar essas oportunidades.

As crianças, de uma forma geral, querem ser bem sucedidas na actividade desportiva que escolheram para praticar. Se regredirmos à nossa infância, e colocarmo-nos nessa posição de *ser criança* no desporto, facilmente nos lembramos dos sonhos de glória – fazer o *tal* golo no último minuto. Cada movimento, cada remate, cada execução que é realizada num treino ou jogo, é um marco que pontificará na memória.

Quando se desenvolve uma actividade desportiva com crianças, os adultos significativos (e.g. treinadores, pais) têm a oportunidade de auxiliá-las perante aquilo em que elas são mais vulneráveis – a competitividade precoce. Isto é, os treinadores, os pais, os dirigentes ou os juízes, podem desenvolver a competição sob a perspectiva de fomentar auto-percepções positivas e a auto-aceitação nas crianças. Estes adultos significativos são responsáveis pelo desenvolvimento do divertimento e do carácter, e rejeitar os abandonos precoces da prática desportiva. Idealizando a figura do treinador neste sentido, ser treinador de crianças e jovens não se circunda, unicamente, sob a perspectiva metodológica do treino. Ser treinador de jovens é muito mais do que isso! Implica ter conhecimentos acerca do desenvolvimento da criança, compreender o seu pensamento e a sua cognição. Saber que as crianças e jovens que dirige e auxilia no desporto percebem-no como um modelo social a seguir e a respeitar.

Geralmente, os treinadores de crianças querem fazer bons trabalhos, isto é, desenvolver talentos, otimizar capacidades técnicas, fazer a equipa jogar bem, etc. Em muitos casos, alguns desses treinadores são voluntários, que tiveram um passado na prática do futebol, que gostam do *treino* e do clube. Mas, um mau delineamento dos desígnios pedagógicos e didácticos no treino pode causar graves danos no futuro das crianças e jovens. O que, hoje em dia, de uma forma sucessiva tem vindo a acontecer, é o abandono precoce da prática desportiva. Os treinadores são a figura principal no processo de formação desportiva da criança. A sua má conduta leva ao decréscimo da confiança e da motivação, criando uma barreira entre a criança e a prática desportiva que tanto gostava de praticar. Se foi fácil para um treinador esquecer o jovem atleta que abandonou a equipa a meio da época porque *não jogava o suficiente*, ou porque, *não se divertia*, talvez esse mesmo treinador veja, somente, o desporto a partir da vitória e da derrota, e das medidas para alcançar o sucesso rápido na formação.

A formação dos treinadores de crianças e jovens em futebol é uma necessidade premente. Apesar de se verificar na bibliografia e na prática corrente, tentativas de suporte nesse sentido, a intervenção ainda é parca, face o evidente crescimento de instituições desportivas e, concomitantemente, de praticantes nelas envolvidos. O aumento da taxa de abandono desportivo precoce, por parte de crianças e jovens no futebol de formação, tem sido um sinal de sobreaviso para os responsáveis da formação desportiva, em especial, na modalidade do futebol.

As seguintes linhas pretendem promover a reflexão no delineamento pedagógico dos processos de ensino/aprendizagem em futebol juvenil. Talvez se deva salientar aqui, que a competição desportiva, por si só, poderá ter vantagens (apesar de estar longe de ser o principal motivo, a competição tem alguma representatividade no padrão motivacional dos jovens), mas igualmente desvantagens. À competitividade, normalmente, estão associados o desapontamento, a “pressão” por parte de pais e treinadores, e a frustração. Possivelmente se ela for encarada do ponto de vista da formação perante aqueles que nela estão envolvidos, ela será vantajosa se promover a maximização da aquisição de conhecimentos e de capacidades, passando a ser desvantajosa se impedir ou perturbar o normal processo de aprendizagem.

No sentido de promover os benefícios da prática e do treino em futebol para as crianças e jovens, é importante ter em consideração as seguintes directrizes:

- ***Distinga as diferenças do desenvolvimento da criança.*** As crianças diferem dos adultos nas capacidades fisiológicas, motoras, cognitivas e emocionais. Neste sentido, o treinador antevendo o crescimento e desenvolvimento da criança, deverá considerar como efectua a sua comunicação e como delinea as formas didácticas do treino. Por exemplo, quando observamos crianças de 6 ou 7 anos de idade a jogar futebol, facilmente é identificável a forma *descoordenada* como as crianças se posicionam em relação aos seus colegas e em relação á bola. A bola é o centro das acções. O pensamento da criança nesta idade não apresenta um desenvolvimento suficiente, no que concerne ao domínio espacial e dedutivo. É comum, observar-se em várias actividades os treinadores de crianças com estas idades: “Organizem-se!”, “Passa a bola!”, “Marca o jogador”, “Posiciona-te na defesa”.

- ***Utilize a comunicação positiva.*** A utilização do reforço positivo apresenta-se como fundamental no ensino e prática de qualquer actividade com crianças. A comunicação é uma das áreas que o treinador, em qualquer nível competitivo, deverá saber dominar. As investigações demonstram que, no ensino e aprendizagem desportiva, a utilização do feedback

positivo por parte dos treinadores resultam no incremento da motivação, auto-estima e do divertimento nas experiências desportivas de crianças e jovens.

- ***Crie situações que desenvolvam a tomada de decisão.*** Devem ser providenciadas situações para que os jovens atletas tomem as suas próprias decisões em contexto de treino e de jogo. A investigação afirma que a intervenção do treinador em jogo não deve ser contínua. Nesta circunstância, o treinador deve alternar entre a instrução técnica correctiva (não de forma sucessiva) e o reforço positivo (contingente a uma boa execução). Não raras vezes, observa-se que os treinadores de crianças enviam, constantemente, instruções para o campo, na tentativa de corrigir erros técnicos ou táticos de jogo – “Joga na direita!”, “Joga na esquerda!”, “Marcação ao homem!”, “Toda a gente atrás da linha da bola” – de uma forma quase contínua. Acontece que, a mensagem enviada pelo treinador, gradualmente, deixa de ter relevância. E, se tivermos em consideração, que as crianças têm, de uma forma natural, uma reduzida focalização da atenção, este tipo de comunicação por parte do treinador apresenta-se como ineficaz. Os treinadores deverão criar um ambiente que encoraje as crianças a tomarem decisões por si próprias. Terão que ver as decisões erradas como uma oportunidade para aprender.

- ***Identifique e persiga os verdadeiros valores da formação desportiva de crianças.*** Tipicamente, os treinadores mais jovens iniciam a sua actividade com boas intenções. Querem que as crianças, sobretudo, se divirtam, desenvolvam novas capacidades e competências, e saibam avaliar a vitória e a derrota através do esforço dispendido para o jogo. Estes são, alguns dos valores, que se identificam como ideais para a formação e desenvolvimento biológico, psicológico e social no desporto. No entanto, o fascínio da vitória, por vezes, eclipsa estes objectivos primordiais da formação desportiva. Os sinais são imediatos: menor rotatividade das crianças nos jogos; de uma forma sucessiva, vê-se as crianças a chorarem por terem perdido o jogo; comportamentos mais agressivos nos treinos; pais descontentes; entre outros. Crie objectivos no início da época, e reveja-os durante a temporada. Para qualquer criança, o divertimento é jogar. Se questionar uma criança se pretende jogar na equipa que perde ou ficar no banco de suplentes da equipa que ganha, a maioria responderá que prefere jogar. Seja crítico para com o seu próprio comportamento. Reserve algum momento de reflexão após os jogos e após os treinos. Reveja o planeamento do treino. Verifique se os próprios objectivos formativos estão a ser cumpridos. As informações que retirará daqui mantê-lo-ão no caminho do alvo que formulou previamente.

- *Procure receber feedback do seu comportamento em treino.* Para evoluirmos em alguma actividade, é importante termos recursos que nos informem acerca do nosso rendimento. Após os treinos ou jogos, questione os seus adjuntos acerca da sua prestação e da equipa, do clima, da coesão de grupo, etc. Encoraje-os a serem específicos, a darem exemplos práticos e concretos. Questione os pais acerca do que os filhos dizem dos treinos e dos jogos. Os pais são um aliado para a formação desportiva! Verifique o sentimento das crianças durante a época. Se eles estiverem hesitantes em falar, faça-os responder a alguns questionários anónimos. Podem incluir questões como, “Se pudesses mudar uma coisa nos treinos para torná-los mais divertidos, o que seria?”, “Qual é o melhor e o pior comportamento que o treinador tem durante os treinos?”, “Onde achas que a equipa poderá melhorar?”. Não se esqueça, a motivação é o motor da prática desportiva.

- *Aceite a espontaneidade e o caos que caracterizam as actividades com crianças.* A espontaneidade e os comportamentos inesperados das crianças podem provocar frustração e um grande desânimo se o treinador se render à ilusão do controlo de todas as situações de treino. A realidade é que cada criança é única e, todos os dias, nos presenteará com um comportamento e uma expressão nova. E, cada criança tem um desenvolvimento e uma maturação distinta. É importante ter em consideração que o plano de treino traçado no início da época, não raras vezes, tenha que ser alterado no momento, e necessite de constante revisão. Considere um determinado nível de desordem como inevitável em actividades com crianças.

Treinar crianças e jovens providencia uma excelente oportunidade para os influenciar, positivamente, nas suas vidas. Este facto, é extremamente importante, quando o treinador compreende o desenvolvimento das crianças em relação às suas capacidades desportivas, vê as crianças como únicas e individuais, e interessa-se, constantemente, pela evolução dos processos de ensino e aprendizagem. Finalmente, ser um treinador de sucesso com crianças é continuar a aprender em cada treino e com cada criança, tornando-se cada dia, num treinador melhor.