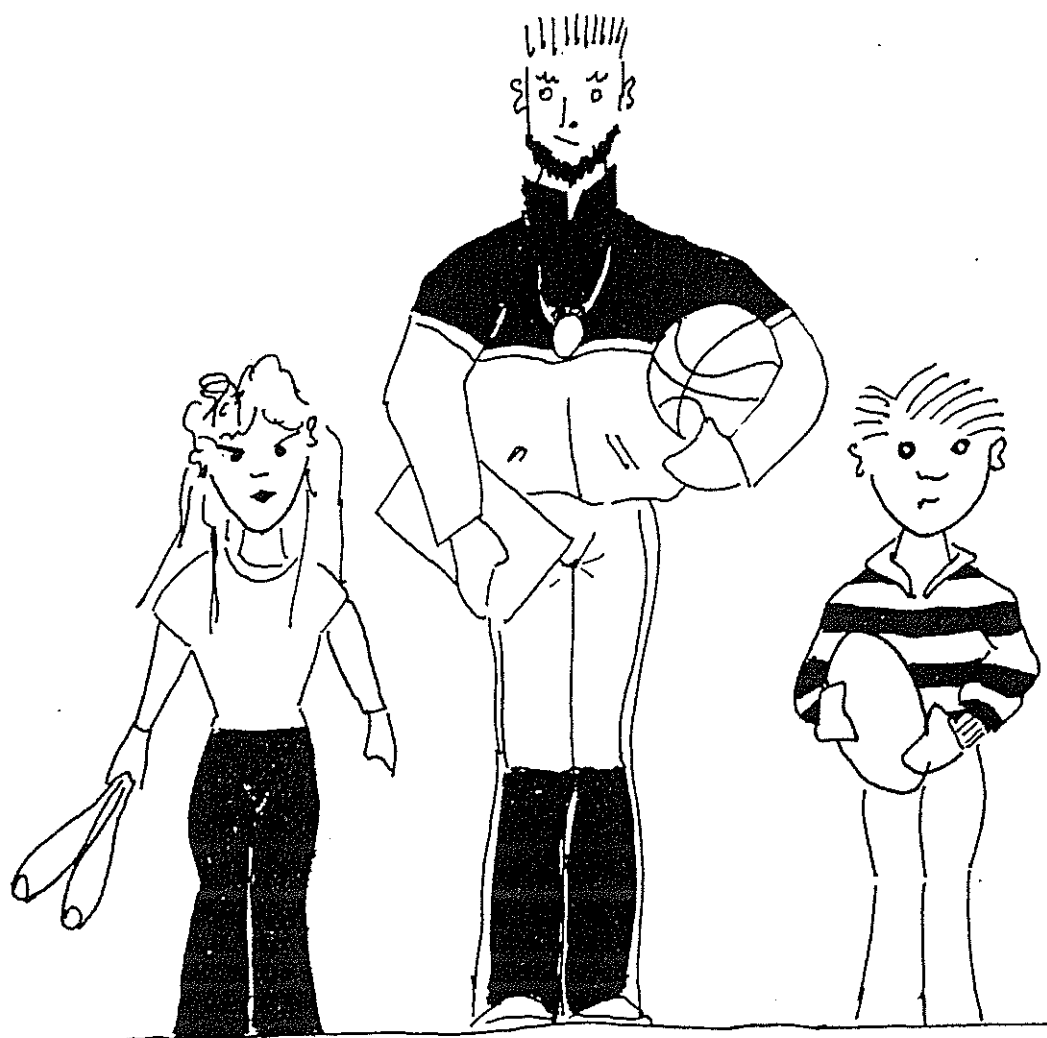


ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE DO MONITOR

Vasconcelos Raposo



Introdução

É impensável, nos dias de hoje, conceber o acto de treinar sem que previamente tudo tenha sido devidamente planeado.

A única hipótese de um jovem atleta ir gradualmente melhorando a sua prestação desportiva é se, da parte do Monitor, a actividade for organizada por forma a encontrar um equilíbrio correcto entre os objectivos, os meios e os métodos de treino.

A atenção permanente que se exige por parte do Monitor levá-lo-á a ter de avaliar, com bastante regularidade, os resultados da preparação que estiver a ser realizada tendo como objectivo confirmar a correcção do trabalho desenvolvido, ou, se for caso disso, introduzir as respectivas correcções julgadas necessárias.

A organização do treino (planeamento), a avaliação e os resultados desportivos constituem uma **unidade** sob a qual um cuidado permanente deve existir por parte do Monitor.

Neste capítulo iremos abordar os temas relacionados com:

- A organização prática da actividade.
- A avaliação do atleta.

Organização da sessão de treino

Ao organizar uma sessão de treino o Monitor deve ter sempre presente que esta deve ser o resultado das sessões anteriores e a preparação de sessões futuras.

A sessão de treino é o elemento mais reduzido e pormenorizado de um plano. Na sua estrutura deve conter:

- os meios de treino.
- as formas de trabalho.
- a sequência mais adequada dos exercícios.
- uma definição do doseamento da carga no que respeita ao volume, à intensidade, à frequência e à duração das pausas.
- a discriminação do material necessário e a sua colocação no terreno.
- a distribuição do tempo.

A estrutura da sessão do treino

Em cada sessão de treino podem ser definidos um ou dois objectivos. Em função desses objectivos existe a necessidade de ordená-los e programar a sequência em que irão ser cumpridas as tarefas, assim como seleccionar os meios e métodos mais eficazes para se conseguir atingir os objectivos previamente definidos.

A estrutura de uma sessão de treino consiste na divisão desta em diferentes fases, com conteúdos e objectivos bem definidos, permitindo um evoluir do treino em que se tira o melhor rendimento e evitando por outro lado lesões, através da preparação do organismo para suportar a carga de treino.

A prática tem demonstrado a necessidade de dividir uma sessão em três partes distintas: a parte preparatória, a parte principal e a parte final.

A PARTE PREPARATÓRIA

Nesta fase do treino podemos definir três funções distintas e dependentes dos factores pedagógicos, fisiológicos e psicológicos.

Função pedagógica

Tratando-se do início da sessão de treino é tarefa do monitor, além de informar e esclarecer os pontos fundamentais do trabalho, estimular o atleta para o cumprimento do treino independentemente da sua facilidade ou dificuldade.

Função fisiológica

Neste campo procura-se que, através do exercício, o atleta prepare o organismo para os estímulos, mais ou menos fortes, que surgirão na parte principal.

Podemos considerar tarefas neste ponto:

- 1.º. Eliminação das tensões musculares que possam existir;
- 2.º. Procurar uma elasticidade e uma mobilidade muscular óptimas;
- 3.º. Aumento da frequência cardíaca; mobilização das reservas sanguíneas; abertura dos capilares; aumento da ventilação pulmonar; aumento da temperatura do corpo;
- 4.º. Regulação motora através de uma familiarização com o movimento característico da tarefa principal do treino.

Função psicológica

Procura-se o estabelecimento de uma excitação óptima do sistema nervoso, para uma concentração na tarefa principal. Procura-se igualmente desencadear uma situação favorável face ao conteúdo do programa de treino.

A PARTE PRINCIPAL

A parte principal de uma sessão de treino contém os meios e métodos necessários à evolução do atleta e isto quer se trate da evolução do ponto de vista da aprendizagem, quer da evolução do seu estado de treino.

É nesta fase do programa de trabalho que consideramos fundamental que seja bem definida a sequência das tarefas a serem cumpridas pelos desportistas.

Imediatamente após a primeira parte, deve seguir-se todo o trabalho de aprendizagem ou aperfeiçoamento técnico e isto por duas razões:

- 1.º. A aprendizagem ou aperfeiçoamento técnico exige do atleta uma capacidade de concentração extrema. Contudo, uma concentração total só é possível quando o sistema nervoso central não está fatigado;
- 2.º. Um desenvolvimento positivo e a diferenciação de novos reflexos motores só se conseguem atingir quando o sistema nervoso é excitado de uma forma ideal.

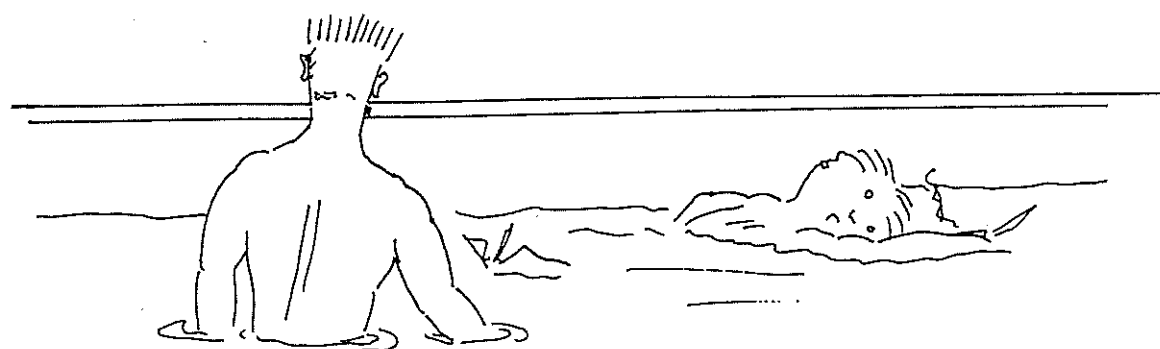
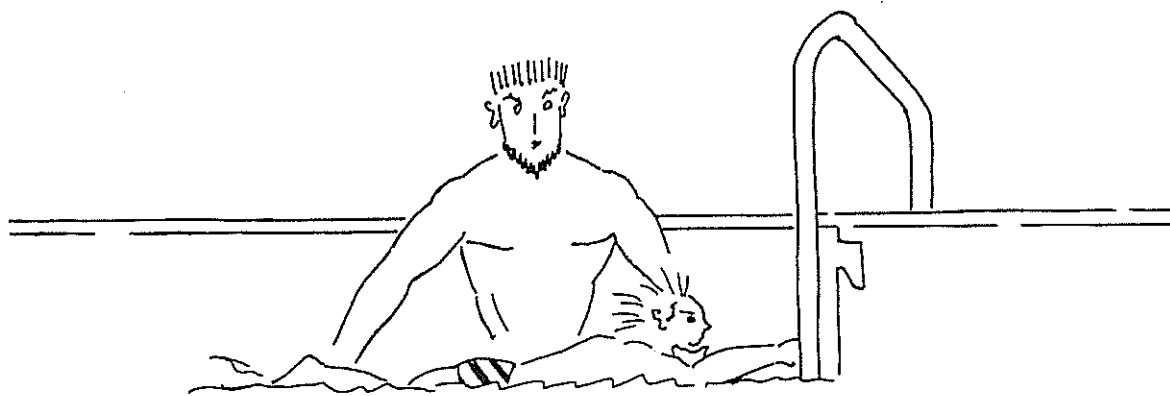
A sequência das tarefas visará o desenvolvimento da força, da resistência e das conjugações técnico-táticas.

PARTE FINAL DE UMA SESSÃO DE TREINO

Os objectivos desta parte da sessão de treino são as seguintes:

- 1.º. Provocar uma recuperação de forma activa através de exercícios com uma intensidade reduzida.
Esta recuperação é caracterizada pela normalização activa do funcionamento cárdio-respiratório e cárdio-vascular, permitindo o transporte dos resíduos existentes nos músculos, conduzindo assim a uma recuperação mais rápida;
- 2.º. Um balanço final do que já foi dito facilita a avaliação dos efeitos da carga interna;
- 3.º. Deverá procurar-se estimular o atleta para a próxima sessão de treino.

Ao preparar um programa de treino diário, devemos pois, considerar a estrutura que apresentámos, conseguindo desse modo resultados muito positivos do ponto de vista dos objectivos pedagógicos, fisiológicos e psicológicos.



A progressão na dificuldade dos exercícios deve ser igualmente organizada em função do nível de prática atingido pelo aluno.

As formas de organização da sessão do Treino

As sessões de treino devem ser:

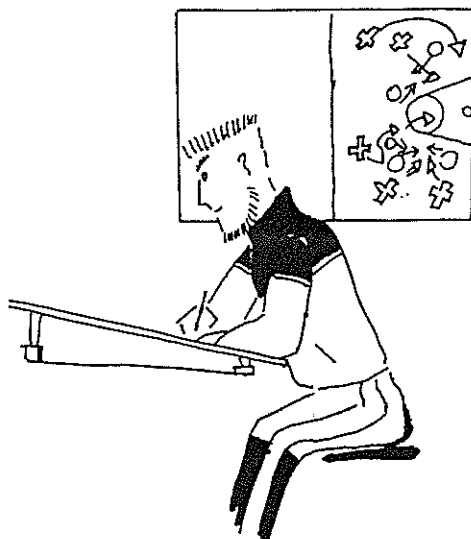
- **específicas:** em relação à modalidade, aos objectivos definidos e igualmente ao grupo para a qual se dirige.
- **variadas:** seleccionando-se diferentes formas de treino para se atingir o mesmo objectivo.
- **progressivas no tempo:** ao longo da época, as sessões de treino deverão ir progressivamente aumentando no seu grau de dificuldade.
- **equilibradas no conteúdo:** mantendo um equilíbrio na distribuição do tempo destinado às diferentes componentes do treino.

Ao organizar a unidade de treino o Monitor deve fazê-lo concentrando-se nos seguintes princípios:

- na segurança
- na motivação
- na aprendizagem/ treino
- na boa organização

Ficha planeamento da sessão de treino

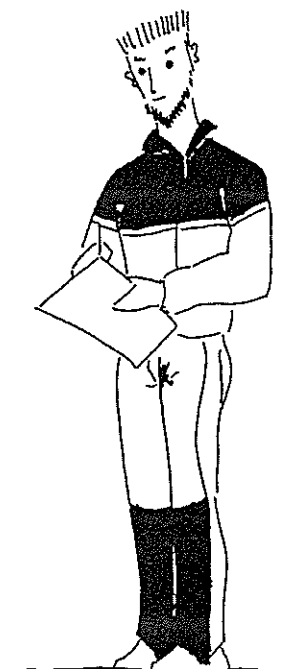
TEMA _____		NÍVEL _____
OBJECTIVO _____		SESSÃO _____
MATERIAL _____		
ACTIVIDADE	ORGANIZAÇÃO E EXPLICAÇÃO GRÁFICA	TEMPO



Organização do treino

Durante o desenrolar da sessão de treino, o monitor deve observar com atenção as respostas dos atletas para determinar:

- o que vai bem
- o que vai mal
- o que é necessário evitar ou introduzir na próxima sessão



Terminado o treino, o Monitor deve tomar as respectivas notas de tudo o que de importante ali se passou.

Quanto mais cedo estas notas forem registadas menor é o esquecimento de pormenores que podem ditar a explicação correcta de futuras ocorrências em treinos ou competições.

Organização do material para o treino

Um dos cuidados que o Monitor deve ter é o da colocação do material no local onde se realiza o treino.

Em primeiro lugar, por razões de segurança; em segundo, para evitar percas de tempo na transição de uma tarefa para outra a qual exija **mudança** de material ou **arrumação** do mesmo.



Compete ao monitor analisar cuidadosamente as situações referidas e tomar todas as providências necessárias a que se processe um bom desenrolar da sessão de treino.

Uma chegada a horas possibilita ao Monitor ter o tempo suficiente para **preparar** devidamente o material necessário.

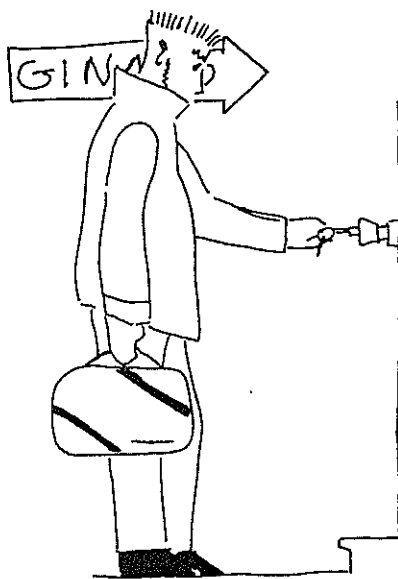
O Monitor deve organizar a unidade de treino, prever o material que irá necessitar e colocá-lo no local de treino antes do início da sessão.

Tornam-se muitas vezes negativas as situações em que o Monitor tem de sair do local para ir buscar o material necessário ao desenrolar do trabalho.

Local de treino

Vários são os cuidados que o monitor deve ter em relação ao local onde irá ter lugar a sessão de treino:

- 1.º. O Monitor deve **SEMPRE** chegar ao local de treino antes dos atletas. Esta situação permite-lhe não só ter tempo para preparar o material, como ter igualmente tempo suficiente para encontrar uma solução no caso de qualquer eventualidade inesperada que ocorra.



De entre os problemas que com maior frequência ocorrem entre nós citamos:

- o responsável pela abertura das instalações não se encontrar presente;
- ausência do funcionário que possui as chaves do local onde se encontra o material para o treino;
- o piso do pavilhão estar húmido criando situações perigosas;
- falta de luz, etc.

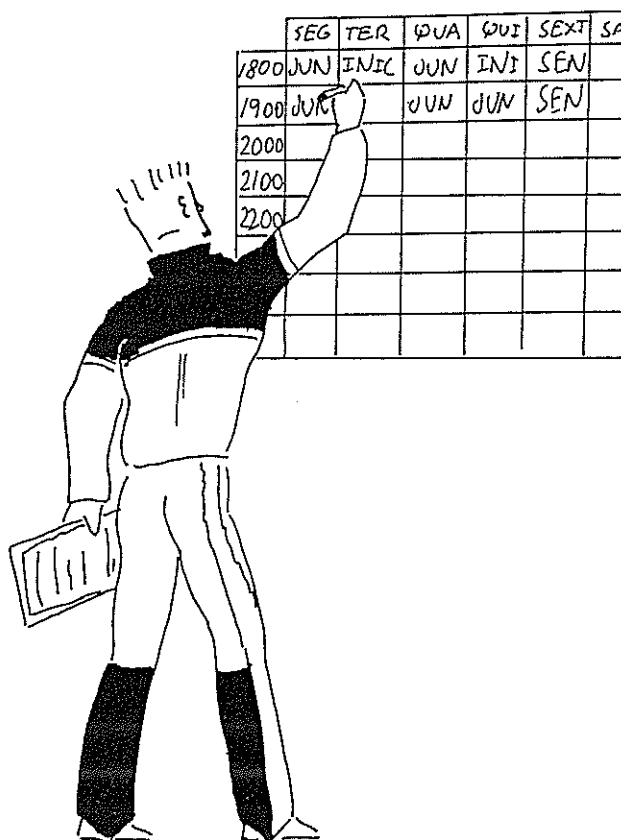
Naturalmente que nestes casos se torna urgente encontrar uma alternativa adequada para que o treino se possa concretizar.

Em síntese pode-se afirmar que, com uma sessão de treino organizada e bem planeada e chegando ao local do treino com a devida antecedência, é sempre mais fácil encontrar uma solução para qualquer das eventualidades atrás apontadas.

O horário do treino

Os horários do treino devem ser estabelecidos em função:

- a) da necessidade específica da modalidade;
- b) do volume e intensidade que devem ser cumpridas para provocar novas adaptações;
- c) do escalão etário e experiência de treino;
- d) das disponibilidades das instalações;
- e) por vezes, dos horários escolares.



Para um bom desenrolar do processo diário do treino, o monitor deve cumprir e fazer cumprir um conjunto de normas no que respeita ao horário dos treinos.

1. — A actividade deve ter o seu **início à hora fixada** o que, além de ser uma situação natural, motiva o atleta a ser pontual e possibilita um aproveitamento total do tempo que se dispõe para a ocupação da instalação.
2. — Se a **primeira actividade é «animada»** o grupo estará sempre pronto a iniciar o treino a horas.
Os atrasados, ao terem de aguardar para se integrarem nos trabalhos, acabam por se tornar pontuais;

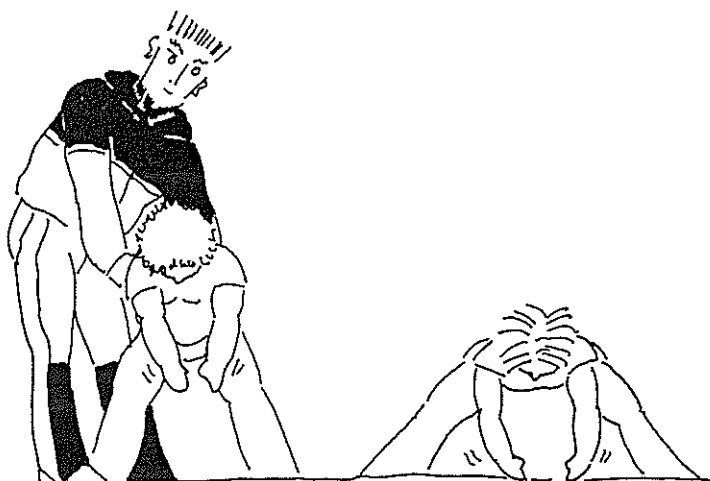
3. — O Monitor **nunca deve esperar pela chegada de determinado atleta** para iniciar o treino pois uma tal situação é injusta para todos os que chegarem a horas;
4. — Tal como é necessário iniciar a horas, **o treino deve igualmente terminar no horário fixado**, não só devido aos compromissos que os atletas eventualmente tenham, como pelo facto de muitas vezes os locais terem múltiplas ocupações;
5. — Por razões de segurança, **o Monitor deve ser o último a abandonar o local de trabalho**. Muitos acidentes ocorrem quando os atletas no final do treino tentam executar alguns exercícios.

Mudança de tarefa

O monitor deve ter presente que trabalha com pessoas e que não é um simples «apresentador de actividades».

Na avaliação da forma como os atletas cumprem as tarefas, não deve esquecer que cada um tem uma velocidade própria de aprendizagem. Como tal, deve dar muita atenção ao planeamento que realiza para a aplicação de determinada actividade.

Muitos atletas manifestam dificuldades em aprender uma técnica ou cumprir uma determinada tarefa.



Nestas circunstâncias, o Monitor deve procurar detectar as razões que possam estar a contribuir para tal.

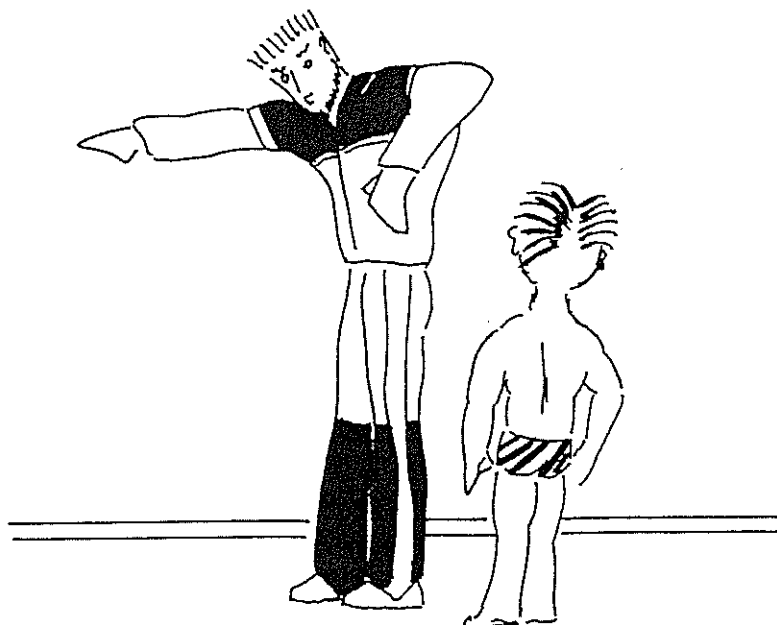
Apresentamos em seguida um conjunto de situações que usualmente geram as dificuldades apontadas:

- uma certa dificuldade em imaginar o movimento;
- uma deficiente informação da tarefa a cumprir;
- um fraco desenvolvimento das capacidades físicas;
- uma aprendizagem simultânea de diferentes aspectos.

Perante este conjunto de possíveis barreiras, trata-se de saber como ultrapassá-las criando as situações favoráveis à evolução do atleta.

Apresentamos alguns pontos referenciais para a facilitação do trabalho:

- comparação por parte do atleta entre a acção errada e a correcta;
- repetição da explicação ou da demonstração;
- recuo na fase do trabalho.



O monitor, ao interromper uma actividade quando esta começava a desencadear grande interesse, pode provocar uma acentuada quebra na motivação dos atletas. Torna-se necessário que o atleta viva o sucesso no cumprimento das tarefas para poder «suportar» o insucesso das novas e sempre mais complexas que se seguirão.

Um outro aspecto fundamental a que o monitor deve dar muita atenção é o da distribuição do tempo pelos atletas. **Deve tentar prestar uma atenção equivalente a todos, independentemente das suas habilidades.**

Para tal, não se deve envolver directamente na actividade. Ao permanecer de fora, observa e introduz as necessárias correcções ou explicações assim como crítica ou elogio.

Controlo do Grupo

Em virtude do escalão etário com que trabalha o Monitor deve ter em atenção a necessidade de um controlo sobre o grupo.

Esta preocupação prende-se tanto com questões de segurança, de rentabilidade do tempo de treino como com a necessidade de uma disciplina de trabalho.

Apresentamos um conjunto de situações facilitadoras da criação natural de um controlo sobre o grupo.

- O monitor deve apenas concentrar o seu pensamento numa ou duas tarefas;
- Deve adoptar um «sinal» que seja rapidamente aprendido pelos atletas e que provoque neles uma atenção rápida para o que vai ser explicado para a organização de uma nova actividade ou para a mudança de tarefa;



- O monitor nunca deve interromper uma actividade sem que o motivo da interrupção seja verdadeiramente válido, ou sem saber claramente o que vai dizer. Uma hesitação perante o grupo sobre o que pretende expôr terá reflexos próximos ou futuros altamente negativos.
- O monitor só deve interromper a actividade após assumir no terreno uma posição em que possa **ser visto e escutado por todos**;
- Ao dirigir-se ao grupo, o monitor deve fazê-lo em termos claros e precisos. Para que possa captar a atenção de todos é importante a forma **COMO** se transmitem ao grupo as ideias previamente elaboradas;
- Uma boa orientação da voz é igualmente importante. Deve ter sempre em atenção os atletas que se encontram mais afastados;
- No caso de grupos numerosos ou se a explicação for prolongada, deve o Monitor mandar sentar os alunos conseguindo assim uma maior atenção dos atletas;

- Deve-se tomar em consideração que o material (bolas por exemplo) pode provocar distração durante a explicação;
- Durante o desenrolar da actividade, o Monitor deve assumir uma posição no terreno que lhe permita observar todos os atletas, para assim poder avaliar a forma como todos cumprem as tarefas;
- Ao dirigir-se a um atleta ou a um grupo, tem de dividir a sua atenção pelos que continuam activos.

Registos dos treinos

Tal como já dissemos anteriormente, o Monitor deve anotar todos os factos ocorridos durante os treinos. Apenas com eles se poderá compreender e explicar os resultados obtidos e isto tanto para os casos positivos como para os negativos.

a) Presença aos Treinos

As presenças aos treinos devem ser sempre anotadas. Facilitará o balanço final do volume total da carga de Treino na época, como poderá ser factor explicativo do insucesso desportivo por parte do atleta.

A adoção de uma Ficha facilitará o trabalho do monitor

FICHA DE PRESENCAS

[illegible]

b) Resultados das competições

Todos os resultados das competições devem ser registados por forma a acompanhar-se a evolução do atleta quer durante a época quer ao longo da carreira desportiva

Consoante a especificidade da modalidade o monitor deve criar a sua ficha de registo.

c) Resultados dos testes no treino

Impõe-se apenas reafirmar o que foi dito no ponto anterior.

Os testes só têm sentido de serem aplicados caso tenham uma sequência regular e possibilitem uma comparação na interpretação dos seus vários resultados.

Tal só será possível se estiverem devidamente registados e se forem de leitura fácil.

d) Efeitos do treino

Nem todos os treinos produzem no organismo os mesmos efeitos. Quanto maior for a intensidade da sessão maiores serão os efeitos internos.

Para os avaliar, podemos-nos socorrer do controlo e registo da frequência cardíaca, já que esta exprime de forma clara a maior ou menor qualidade do treino.

Não esquecendo contudo o escalão etário para quem se destina este Manual, devemos salientar algumas indicações que a frequência cardíaca nos transmite:

1. — Se os programas de treino estão a ser bem dirigidos, o coração, que também é um músculo, vai adaptar-se ao esforço, procurando economizar o seu trabalho.

Esta economia é visível pela diminuição da frequência cardíaca em repouso;

2. — Depois de um treino, o organismo leva algum tempo a recuperar e é através da frequência cardíaca que podemos controlar essa recuperação e avaliar o maior ou menor efeito do treino;

3. — Mesmo durante o desenrolar do programa de treino a frequência cardíaca dá-nos indicações:

a) sobre a velocidade de recuperação;

b) se a intensidade da tarefa é significativa para provocar melhoria de rendimento.

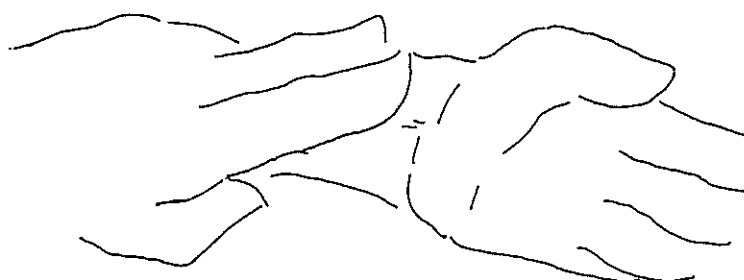
Para que haja um controlo eficaz sobre estas questões, torna-se muito importante que todos os dias pela manhã o atleta tire a pulsação e a registe no seu diário e em ficha própria, para assim poder informar o treinador da situação do seu organismo perante o tipo de esforço produzido.

Para fazê-lo existem duas técnicas.

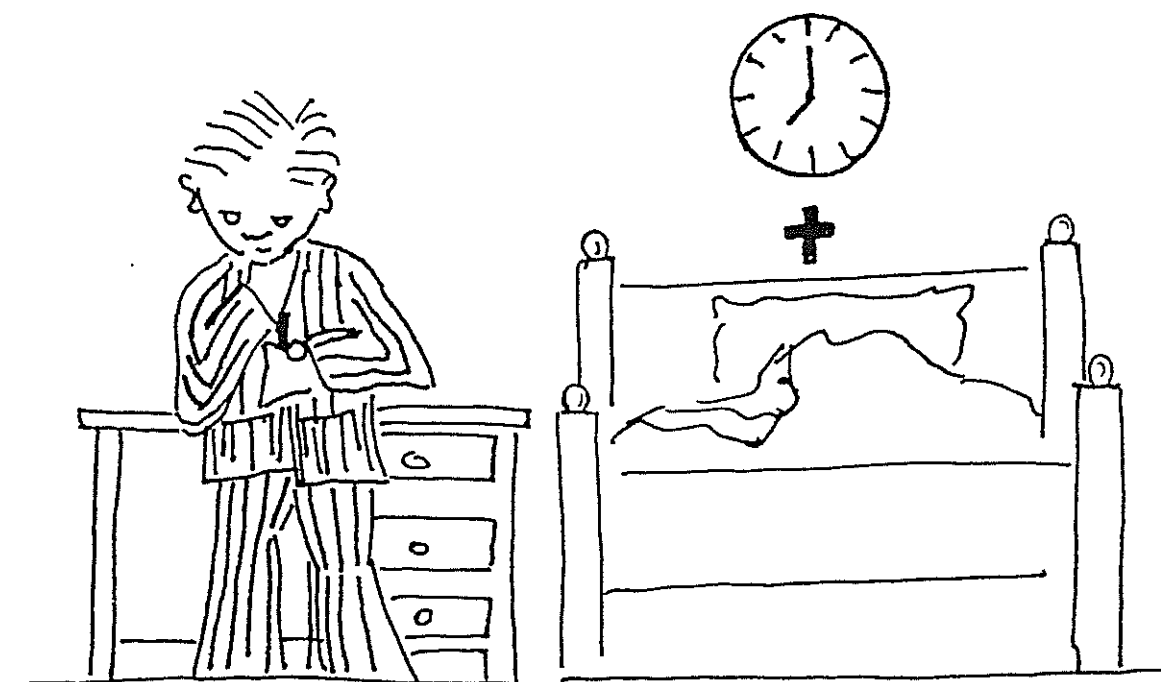
- no pulso, através da artéria radial;
- no pescoço, através da carótida.

No pulso

O atleta deve comprimir ligeiramente a artéria contra o osso, utilizando para o efeito dois dedos, contando os impulsos durante 15 segundos, multiplicando-os depois por quatro encontrando assim o número de pulsações por minuto.



Nunca usar o polegar para contar, pois este dedo pode induzir em erro dado poder-se através dele sentir as pulsações mas aumentando falsamente a frequência cardíaca.



A progressão na dificuldade dos exercícios deve ser igualmente organizada em função do nível da prática atingido pelo aluno

REGISTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA MATINAL

NOME _____ CATEGORIA _____

DATA NASCIMENTO ____/____/____ ANO _____

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Na carótida (pescoço)

Usa-se o mesmo processo de compressão, colocando dois dedos sobre a carótida.

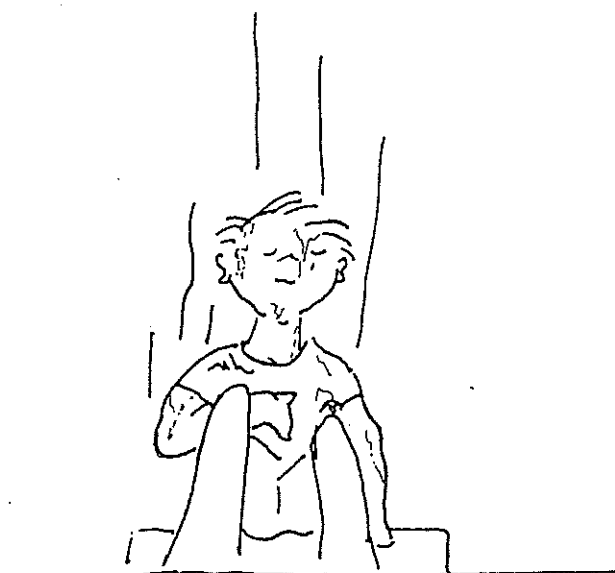


Sinais de fadiga

Durante o desenrolar do treino o monitor deve estar atento a três possíveis manifestações (sinais) do organismo perante o esforço que está a ser realizado.

Estes sinais exprimem o nível de fadiga atingido e devem ser cuidadosamente registados pelo monitor.

Se a carga óptima dos estímulos, (ver metodologia do treino) é ultrapassada, surge a acumulação da fadiga e o efeito do treino tende a diminuir. A velocidade do desenvolvimento decresce e estagna provocando uma natural redução no rendimento do atleta.



Sinais de fadiga após distintas grandezas de carga (Segundo Sotow e Iwanow)

	LIGEIRA FADIGA (carga leve)	GRANDE FADIGA (carga ideal)	FADIGA EXAGERADA (cargas limites)	Sintomas durante a recuperação, após cargas limites
Cor da pele	Levemente avermelhada	Fortemente avermelhada	Vermelho muito forte ou palidez acentuada	Palidez mantida durante vários dias
Transpiração	Conforme a temperatura, ligeira a média	Forte secreção acima da linha da cintura	Muito forte, também abaixo da linha da cintura	Suor noturno
Movimentos	Domínio, com segurança, do nível correspondente	Início da ocorrência de erros, de insegurança e de deterioração da qualidade	Fortes perturbações na coordenação motora, perda de força na realização de movimentos, acentuada deterioração da qualidade, perda de precisão, grande incidência de erros, movimentos vacilantes, vertigens	Perturbações na movimentação e perda de força nas próximas 24 ou 48 horas, diminuição da precisão
Concentração	Normal, perfeita obediência às instruções do treinador, ausência de nervosismo, demonstrações de gentileza	Indisposição para dar explicações, diminuição da capacidade de aprendizagem e realização de tarefas técnicas ou táticas. Pouca capacidade de diferenciação	Considerável redução da concentração, nervosismo, grande aumento de tempo de reacção, confusão, distração	Incapacidade para corrigir movimentos ainda depois de 24 a 48 horas, incapacidade de concentrar-se em trabalhos intelectuais
Estado Geral de saúde	Nenhuma queixa. Ainda existem condições para atender qualquer exigência física	Fraqueza muscular, respiração «pesada», diminuição crescente da força, nítida redução da capacidade de rendimento	Músculos «chumbados», dor muscular e articular, impressão de tontura, náuseas, vômitos, ardência no peito. Sensação de estar «ácido»	Dificuldade para adormecer, sono intranquilo, permanência de dores articulares, perda de força, capacidade física e mental reduzida, frequência cardíaca ainda elevada 24 horas após o treino.
Performance	Desejo de continuar o treino	Diminuição do trabalho. Desejo de continuar o treino, depois de um longo descanso.	Desejo de suspender o treino, após descanso absoluto. Tendência a ficar «devido»	Ausência de vontade para retomar o treino, no dia seguinte. Recusa em submeter-se às ordens do treinador. Indiferença
Disposição	Entusiasmo, alegria, disposição para a vida (especialmente em colectividade)	Um pouco baixa, mas boa, quando os resultados do treino correspondem às expectativas. Satisfação prévia pelo treino do dia seguinte	Advento de dúvida sobre o valor e sentido do treinamento. Receio de novos esforços.	Estado depressivo (só revertendo lentamente), manutenção de dúvida quanto ao valor do treinamento, procura de razões para afastar-se do treino

Para melhor controlo do volume e intensidade do treino e para uma programação racional das unidades de treino, *o monitor tem necessidade de obter informações sobre o carácter da carga interna.*

Além da frequência cardíaca apresentada anteriormente, iremos inumerar um conjunto de processos que possibilitam obter informações da forma como o organismo reage aos estímulos do treino.

Avaliação biométrica

Outros dois meios importantes que o Monitor tem ao seu dispor para avaliar o crescimento do atleta, são a altura (estatura) e o peso corporal.

A altura

Também designada por altura normal ou estatura, é normalmente definida como «a distância em linha recta entre o vertex e o piso sobre o qual se apoiam os pés, estando o indivíduo em posição erecta».

Para que os valores registados sejam fiéis em todas as mensurações importa que se respeitem um conjunto de princípios:

- em todas as mensurações o atleta deve adoptar a mesma posição para que tenham validade os resultados encontrados;
- como posição a ser mantida sugere-se a seguinte:
 - O atleta deve estar de costas para a haste vertical graduada.
 - A região occipital da cabeça, assim como parte da região dorsal e sacra da coluna, deverão tocar a haste.
 - Os calcanhares devem estar unidos.
 - A cabeça deve estar orientada de forma a que a linha imaginária que une o ângulo externo do olho e a margem superior do canal auditivo esteja na horizontal.



REGISTO DE ESTATURA

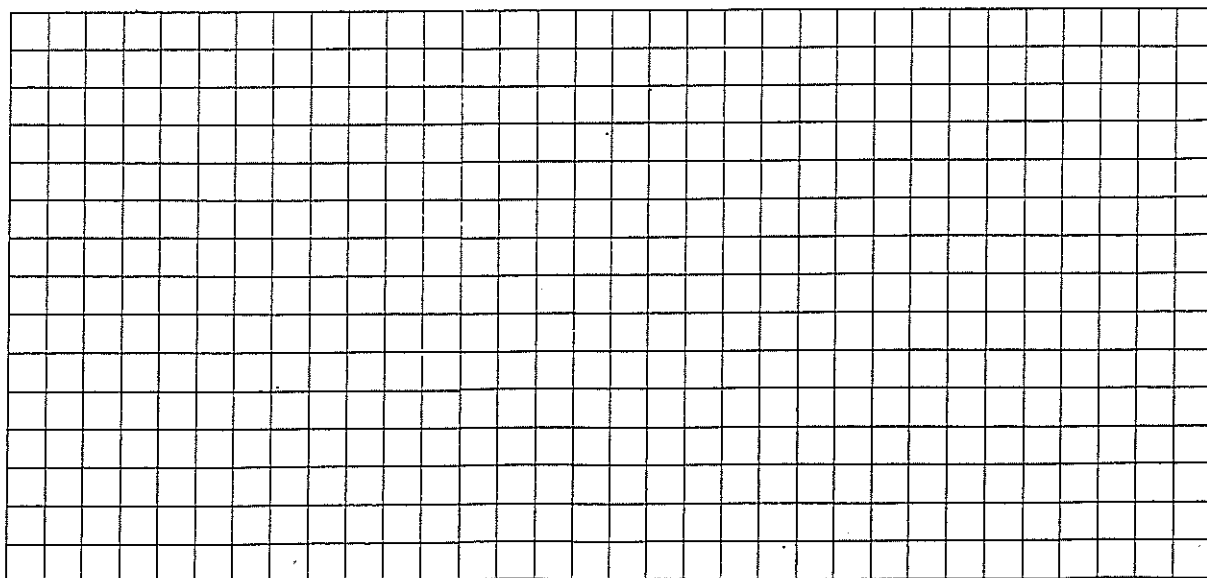
NOME _____ DATA NASCIMENTO ____/____/____

DATAS DE MENSURAÇÃO:

RESULTADOS

____/____/____
 ____/____/____
 ____/____/____
 ____/____/____

Gráfico



Datas

Na literatura desportiva encontramos como justificação para o registo da estatura do atleta:

- 1.º Verificação do crescimento dos atletas.
- 2.º Observar os efeitos do exercício sobre o crescimento.
- 3.º Selecção dos jovens para as modalidades em que uma estatura elevada desempenha um papel importante.

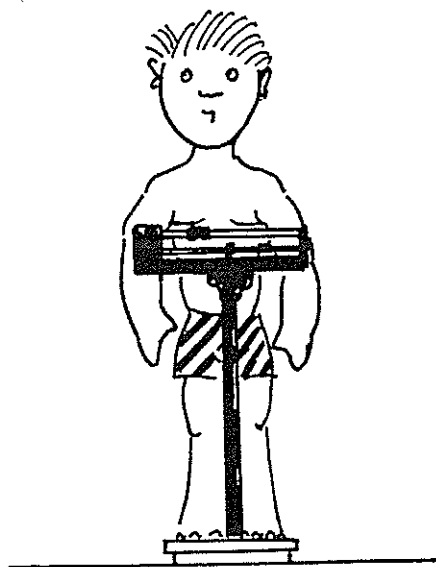
O registo das mensurações deverá ser convenientemente efectuado em ficha própria e individualizada para um correcto acompanhamento do jovem ao longo dos anos.

O peso corporal

O peso corporal do atleta obtém-se através do uso de balanças, com os atletas em calções de ginástica no caso de rapazes ou calções e camisola no caso das raparigas.

O Monitor deve ter os cuidados necessários para que a avaliação do peso se processe sempre do mesmo modo, assim como tomar em consideração a hora da mensuração.

É sabido que durante o dia existe variação no peso corporal tal como após determinados programas de treino o atleta, (pela perda de água, etc.) reduz o seu peso.



Um controlo sobre o peso corporal possibilita ao Monitor uma avaliação dos efeitos de treino sobre o organismo. Uma súbita redução deste pode significar uma situação de grande fadiga.

Tal como já dissemos anteriormente também nesta variável de controlo de treino, o Monitor deve registar em ficha própria todos os dados registados, única forma de acompanhar as possíveis variações.

CONTROLO DO PESO CORPORAL

NOME _____ CATEGORIA _____

DATA NASCIMENTO ____/____/____ ANO _____

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

O QUADRO COMPETITIVO

Um conjunto de princípios e cuidados deve presidir à organização do quadro competitivo para os escalões etários a quem se destina este Manual.

Antes de enumerá-los, gostaríamos de reforçar a ideia de que o desporto infantil não pode nem deve ser orientado do mesmo modo como é feito no desporto sénior.

A generalidade das crianças e jovens encaram a sua participação em competições como um acto de afirmação de competência, de capacidade e não como um acto de afirmação de superioridade sobre as outras crianças.

A organização de um quadro competitivo que conduza à eliminação, ao ter de ganhar ou à carga negativa da campionate, em nada contribui para a formação do jovem praticante.

Quando na organização de um Torneio ou Festival para jovens for decidido atribuir troféus e medalhas, deverão os adultos, responsáveis por tal, ter presente que esse acto vai estabelecer diferenças entre as crianças que participam na mesma prova.

«Fazê-lo, a não ser que se dê a todas o mesmo prémio, é o mesmo que dizer às crianças que perderam: “tu és diferente dos que ganharam!”.
Fazer isto quando as crianças não querem ser diferentes, quando o mais importante para elas é ser como as outras, constitui um erro grave e uma condenação injusta que a criança não vai esquecer».

(T. Lima)

Convém pois ter presente um conjunto de princípios e cuidados na organização da participação das crianças e dos jovens nas diversas competições:

— um jovem só deve participar numa competição quando for capaz de atingir determinados objectivos, no seu processo de aprendizagem das técnicas da modalidade que pratica;

— as competições das crianças devem caracterizar-se por serem de curta duração, de organização simples, de ligeiro formalismo, fornecendo um clima facilitador da demonstração das aprendizagens conseguidas. Podem assumir carácter de jogo-treino, torneios amigáveis, festivais internos, pequenas demonstrações;

— Deve ser previsto a participação das crianças em competições de âmbito nacional, em que exista uma organização formal e com uma seriedade exigida pelo empenho das crianças.

«A grande tónica formativa desta participação deve manifestar-se no comportamento das crianças — atitude, entusiasmo, alegria, respeito, disciplina e convivência — em reflexo da orientação e do exemplo dado pelos adultos em todas as actividades que antecedem a respectiva execução».

(T. Lima)

— No desporto juvenil (13 a 15 anos) continua a ser bem mais importante valorizar o que os jovens aprendem, aquilo que são capazes de fazer e não a vitória sobre os opositores.

No desporto juvenil também é necessário corrigir os excessos da competição e da “campionite”. A nosso ver, há que contrariar a mania de fazer campeões e há que proporcionar uma prática desportiva organizada de modo a permitir a participação frequente dos jovens em torneios e jogos que não tenham relação com campeonatos a duas voltas, de jogos em casa e jogos fora!»

(T. Lima)

Naturalmente que a participação de jovens em competições formais não é excluída. Defende-se a participação dos jovens em competições de nível nacional desde que sejam devidamente rodeadas das indispensáveis precauções pedagógicas e desde que sejam uma parcela menor da prática desportiva anual.

«Os jovens também são atraídos pelo fascínio do jogo, da competição desportiva, onde a possibilidade de êxito e o risco de insucesso “jogam” um papel motivador que põe à prova a confiança individual naquilo que se sabe fazer!».

(T. Lima)

Em síntese, um quadro competitivo deve ser organizado por forma a desenvolver nas crianças e nos jovens o prazer e a alegria de participar numa actividade; deve evitar formas organizativas que conduzam à eliminação ou selecção de crianças e jovens; não deve valorizar a vitória ou as marcas mas deve criar as condições que valorizem as competências e capacidades das crianças e jovens.

A solução a adoptar para a organização dos quadros competitivos, considerando o seu carácter específico, deverá ser abordada no capítulo da metodologia específica de cada modalidade.

DIÁRIO DO MONITOR

Naturalmente que tudo o que temos dito deve ser rigorosamente arquivado e registado no *Diário do Monitor*.

Trata-se de um dossier onde a vida dos atletas, os programas de treino, os testes físicos, os resultados das competições ou qualquer informação relevante para o controlo do processo de treino, devem estar devidamente arquivado.

Só e apenas assim, o Monitor poderá desempenhar correctamente a sua intervenção junto dos seus atletas, acompanhando os respectivos progressos através de uma análise que lhe permitirá melhorar os seus programas corrigindo-os ou continuando com aquilo que se impuser.

Um bom monitor não é aquele que nunca erra, é antes sim, aquele que consegue alterar o que de mal ocorre nos treinos, evitando a sua repetição em próximas sessões.

•UM TREINADOR NÃO DEVE TER MEDO DE COMETER ERROS. É COMUM CONSIDERAR—SE COMO BOM TREINADOR NÃO AQUELE QUE FAZ SEMPRE TUDO BEM, MAS AQUELE QUE RECONHECE QUANDO ALGO VAI MAL E DISPENSA TEMPO A PENSAR COMO MELHORAR DA PRÓXIMA VEZ».

(The National Coaching Foundation)



O MONITOR DEVE LEMBRAR-SE QUE:

- a única hipótese do jovem atleta ir gradualmente melhorando, está na capacidade do monitor em organizar correctamente a sua actividade.
- a estrutura da sessão de treino consiste na sua divisão em diferentes fases, com conteúdos e objectivos bem definidos.
- as sessões de treino devem ser específicas, variadas, progressivas no tempo e equilibradas no conteúdo.
- uma chegada a horas ao local do treino (sempre antes dos atletas), possibilita ao monitor tempo suficiente para preparar devidamente o material necessário para a sessão de treino.
- a pontualidade deve-se reflectir tanto na hora de início como na hora de terminar o treino, de acordo com horário fixado.
- o monitor deve tentar prestar uma atenção equivalente a todos os jovens praticantes, independentemente das suas habilidades.
- ao dirigir-se ao grupo, o monitor deve fazê-lo em termos claros e precisos.
- durante a actividade, o monitor deve assumir uma posição no terreno que lhe permita observar todos os atletas.
- só com o registo dos factos ocorridos no treino vai ser possível ao monitor compreender e explicar os resultados obtidos.
- a organização de quadros competitivos que conduzam à eliminação, ao ter de ganhar à força ou à carga negativa da campionate, em nada vão contribuir para a formação do jovem praticante.
- no desporto juvenil continua a ser bem mais importante valorizar o que os jovens aprendem e aquilo que são capazes de fazer, do que a vitória sobre os opositores de momento.

