

Áreas Temáticas

A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens

O presente artigo tem como objectivo apresentar a estrutura de uma reunião a realizar junto de pais de jovens atletas integrados nos escalões de formação desportiva de qualquer modalidade, com vista a melhorar as relações e canais de comunicação entre os diferentes intervenientes. As diferentes actividades a realizar visam basicamente sensibilizar os pais para atitudes e comportamentos que sejam adequados ao desporto juvenil e que promovam o crescimento e desenvolvimento psicológico dos seus filhos.



INTRODUÇÃO

A importância dos pais na iniciação e formação desportiva dos atletas tem sido um tema amplamente debatido pela importância que estes desempenham na carreira desportiva dos seus filhos. Como refere Hellstedt (1995), a família é a maior fonte de influência na vida dos atletas, pois é aí que os jovens primeiro aprendem e desenvolvem competências de vida e mecanismos de confronto para lidar com as exigências competitivas. No entanto, nalguns casos, a família pode ter efeitos negativos na experiência desportiva por parte dos jovens, seja porque ela cria demasiadas expectativas relativamente ao rendimento desportivo a atingir ou porque adopta regras demasiado rígidas em torno da vida do atleta. Estas situações, acabam por se reflectir no treino e na competição e, naturalmente, no trabalho realizado pelo treinador. Por vezes, em poucos minutos, os pais podem pôr em causa o planeamento, os objectivos e as estratégias cuidadosamente delineadas pela equipa técnica. A este propósito, lembramos uma situação contada por um treinador de uma equipa de iniciados (idades de 13 e 14 anos) de uma modalidade colectiva: "a uma semana antes da fase final do campeonato, o dirigente entrou no balneário sem a minha autorização e pregou um grande sermão a toda a equipa. Disse-lhes: "vocês têm que deixar de se armar em meninas bonitas e jogar. Aqui não há vedetas. Quem não quiser jogar sabe onde é a porta". Eu sei que ele fez isto porque o filho dele não tem jogado".

Obviamente este tipo de atitudes coloca-nos perante a necessidade de intervenção com as famílias dos atletas, nomeadamente com aqueles que lhes são mais próximos. Surgem assim as propostas de trabalho, onde pais e treinadores, são colocados face a face para discutir o âmbito do desporto juvenil bem como as atitudes, papéis e responsabilidades que os adultos desempenham no desenvolvimento desportivo das crianças e jovens.

Neste sentido, o trabalho que se segue tenta ilustrar uma intervenção junto dos pais, com a finalidade de discutir os objectivos do desporto juvenil. Em termos



A. Rui Gomes
Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga



concretos, este programa diz respeito a uma reunião, no início da época, onde estão presentes o treinador, o(s) dirigente(s), o psicólogo e, obviamente, os pais ou outros familiares próximos ao atleta. A razão pela qual pensamos importante envolver os dirigentes neste tipo de reunião, deve-se ao facto de acreditarmos que, hoje mais do que nunca, as mudanças desejáveis para a promoção de actividades desportivas saudáveis e adaptadas aos atletas, só se conseguem a partir do momento em que quem coordena e dirige está sensibilizado para as especificidades do desporto juvenil. Quer isto dizer que, pouco adianta promover programas desportivos centrados no gozo e divertimento do jovem praticante, quando as estruturas desportivas promovem a competitividade entre atletas em função dos resultados das competições, ou seja, tomam como critérios de sucesso as vitórias e derrotas da equipa e dos seus atletas. Quanto à reunião, ela tem a duração aproximada de 2 horas e pretende abranger vários temas, nomeadamente, os objectivos do desporto juvenil; a descrição dos motivos que levam as crianças e jovens a praticar e abandonar o desporto, os direitos dos jovens praticantes e, por último, talvez o aspecto mais relevante, a exploração dos papéis, responsabilidades e comportamentos dos pais no desporto juvenil.

No entanto, há um aspecto prévio que convém realçar desde já e que se prende com a eficácia deste tipo de reuniões. Assim, ela será tanto mais proveitosa e benéfica quanto mais se conseguir criar um ambiente de confiança entre todos os participantes, de modo a melhor explorar os diferentes temas propostos. Daí que, mais importante do que a necessidade de seguir a estrutura proposta seja o facto de, no final da reunião, existirem novos canais de comunicação entre todos os intervenientes que, podem, e devem, ser rentabilizados ao longo da época desportiva e da carreira desportiva do atleta.





Objectivos da intervenção

- Abertura de canais de comunicação entre pais, treinador, dirigente e psicólogo;
- Compreensão, por parte dos pais, do significado e importância do desporto juvenil;
- Perceber o contributo do desporto no desenvolvimento físico, psicológico e social dos jovens;
- Sensibilização dos pais para atitudes e comportamentos que promovam o crescimento e desenvolvimento psicológico dos seus filhos.

Profissionais e pessoas envolvidas

- Treinador; Psicólogo; Dirigente(s) e Pais.

Duração

- 1, 45 minutos a 2 horas.

Organização da reunião

As várias actividades expostas vão sendo conduzidas, em conjunto ou individualmente, pelos vários profissionais envolvidos, dependendo dos objectivos em causa. É importante ter em conta a necessidade de criar o maior número de situações de discussão com os pais, de modo a envolvê-los nas actividades. Por isso, sugere-se a utilização frequente de questões e situações–problema para suscitar a opinião dos pais acerca dos assuntos debatidos.

PRINCIPAIS TEMAS E ÁREAS A ABORDAR

1) Objectivos da iniciação e formação desportiva

A reunião inicia-se com a apresentação da importância da perspectiva "atletas primeiro, competição depois" bem como do papel da competição e das vitórias no desporto. O psicólogo deve começar por expor os vários objectivos a atingir através do desporto, procurando depois esclarecer os critérios de avaliação sobre o desenvolvimento e crescimento psicológico dos atletas, terminando com a definição do papel da competição na avaliação da progressão dos jovens. Assim, ao **nível psicológico**, é importante que a criança desenvolva a capacidade de liderança, de auto-disciplina, de cooperação, de competição, de desportividade, de auto-realização e de autoconfiança, ou seja, que lhe sejam proporcionadas experiências que promovam a *"formação do seu carácter"*. Um outro aspecto relevante, prende-se com o facto do desporto constituir um contexto onde o jovem possa fazer novos amigos e o clube, seja ele próprio, um local de convívio. Todos estes objectivos assentam numa premissa fundamental que é o jovem sentir-se bem e divertir-se enquanto praticante de desporto (Gomes, 1996, 1997, Martens, 1978; Smith & Smoll, 1996). Em termos práticos, os **critérios de sucesso** para a avaliação do jovem devem ser centrados na persistência e esforço que ele demonstra na execução da tarefa e não tanto nos resultados das competições, tanto individuais como colectivos. Por isso, é importante fixar como **critérios de avaliação**, adoptados por todos os agentes desportivos e os próprios pais, o rendimento actual do atleta comparativamente ao seu rendimento passado (critério individual e interno ao atleta) e não tanto o resultado final das competições (critério externo e por vezes não controlável pelo atleta). A competição deve, assim, ser encarada como um meio de comparação do rendimento actual do atleta relativamente ao passado e, só depois, como uma referência comparativa em relação aos colegas e adversários desportivos. De facto, a investigação (Martens, Christina, Harvey & Sharkey, 1981) tem demonstrado que assumir uma perspectiva mais centrada no bem-estar do atleta, e não tanto no resultado final obtido nas diferentes competições, promove atletas que: a) lutam e estão motivados para obter a excelência; b) correm riscos para aprender; c) assumem mais facilmente as responsabilidades pelos seus actos; d) obtêm *feedback* de apoio, reforço e crítica construtiva por parte dos responsáveis



desportivos e pais; e) obtêm maior gozo e prazer na busca da vitória e da melhoria pessoal; f) aceitam-se a si próprio e aos outros, como pessoas com potencialidades e aspectos a melhorar.

Relativamente ao treinador, é importante que ele apresente os **objectivos** a atingir através do desporto, do ponto de vista físico, técnico e táctico; defina os **critérios de avaliação** sobre a evolução dos atletas; explique qual o **papel da competição** na avaliação da progressão dos atletas e, por último, divulgue o **plano de actividades** a desenvolver durante a época, chamando a atenção para o tipo de apoio que os pais podem prestar (ex: transporte de atletas, deslocações a competições, etc.). Assim, devem constituir-se como metas fundamentais para o treinador o facto dos atletas poderem aprender novas habilidades técnicas e tácticas, próprias da modalidade; alcançar determinadas destrezas desportivas; aumentar a condição física e promover e melhorar a saúde (Smith & Smoll, 1996).

Por fim, o dirigente deve ter como preocupações fundamentais apresentar os **objectivos** do clube em causa; descrever a **atitude e política** do clube perante o desporto de formação desportiva e definir o **papel da competição** na avaliação da progressão dos atletas. Pretende-se transmitir aos pais a forma como a prática desportiva no clube é encarada e de que modo os recursos humanos existentes no clube (ex: treinadores, seccionistas, dirigentes dos diferentes escalões, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, etc.), estão preparados e sensibilizados para as especificidades do desporto de iniciação e formação desportiva. Paralelamente, é fundamental discutir as políticas de planeamento estratégico, delineadas pelos responsáveis directivos, tentando fazer compreender aos pais de que modo a modalidade é uma mais-valia no clube e como se insere no âmbito do próprio clube, associação e federação correspondente.

Assim, devem constituir-se como metas fundamentais para o treinador o facto dos atletas poderem aprender novas habilidades técnicas e tácticas, próprias da modalidade; alcançar determinadas destrezas desportivas; aumentar a condição física e promover e melhorar a saúde (Smith & Smoll, 1996).

2) Motivos para a prática e para abandono desportivo

Para este tópico é fundamental, por um lado, apresentar os dados da investigação sobre as razões que levam os jovens praticantes a iniciar e manter a prática desportiva e, por outro lado, apontar os motivos que os levam a abandonar. No que diz respeito aos **motivos para a prática**, os estudos (Cruz, 1996; Gould, 1980; Martens et al., 1981; Weinberg & Gould, 1995) são unânimes em apontar diversas razões que passam por: a) querer divertir-se; b) melhorar e aprender destrezas físicas; c) conviver e fazer novos amigos; d) experimentar as sensações e emoções da modalidade; e) ganhar e ter êxito desportivo; f) conseguir uma boa condição física. Também no que diz respeito ao **abandono do desporto**, são várias as causas apontadas, sendo referidas como mais frequentes as seguintes: a) ter outras coisas para fazer; b) a modalidade não era tão boa como pensava; c) a modalidade não era suficientemente divertida; c) queria praticar outra modalidade; d) sentia-se aborrecido; e) não gostava do treinador; f) o treinador era demasiado duro (Martens, 1980).

De seguida, os três profissionais devem referir e discutir as estratégias e acções para **promover o envolvimento** dos jovens na modalidade e como pensam poder evitar e prevenir o indesejado abandono. Ou seja, pretende-se saber qual o valor acrescentado do psicólogo no sentido de facilitar experiências desportivas que promovam o crescimento e desenvolvimento psicológico dos jovens desportistas; do treinador enquanto responsável pelo facto do planeamento de treino e da competição dever constituir um meio facilitador de experiências desportivas de sucesso e, por fim, dos dirigentes enquanto responsáveis pelo facto da organização e estrutura existente no clube dever facilitar e promover o maior envolvimento dos atletas. Para tal, podem ser discutidas e utilizadas um conjunto **variadas de técnicas e de estratégias**, de onde podemos salientar as seguintes: a) utilizar estratégias de treino simples; b) manter e promover o gozo e divertimento no treino; c) promover uma abordagem individualizada e centrada no atleta; d) utilizar múltiplas estratégias de treino estimulantes para os atletas; e) manter uma atitude positiva e de esperança nas capacidades dos atletas; f) utilizar modelos de execução que ajudem os atletas a progredir; g) manter os atleta sempre activos e ocupados; h) evitar emitir instruções e avaliações constantes e continuadas; e i) envolver os pais no trabalho a realizar com os jovens.

3) Papéis, responsabilidades e comportamentos dos pais

Este ponto da reunião poderá constituir o momento-alto deste programa de



intervenção, pois pretende abordar temas que dizem directamente respeito aos comportamentos e atitudes dos pais e as suas implicações na experiência desportiva dos seus filhos. Assim, os objectivos desta secção são: a) definição da importância do papel dos pais no desporto; b) definição das atitudes parentais; c) apresentação dos efeitos negativos da pressão parental; d) definição de estratégias comunicacionais por parte dos pais com os atletas. Por outras palavras, pretende-se abordar a **atitude dos pais perante** a escolha e o nível da modalidade a praticar pelo seu filho, sendo particularmente importante que o treinador efectue esclarecimentos sobre as exigências da modalidade; esclarecer os **perigos do exagero de identificação** dos pais relativamente aos filhos, sendo muito importante a descrição, por parte do psicólogo, das consequências da pressão parental e da referência, por parte do treinador, dos efeitos dessa pressão no trabalho a realizar com os atletas; e, por último, apresentar uma série de **questões aos pais** e discutir os efeitos das atitudes parentais positivas na promoção de experiências desportivas de sucesso nos jovens atletas.

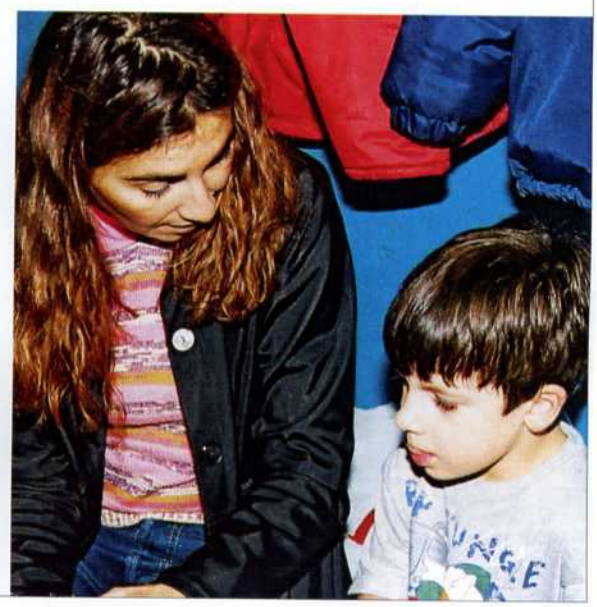
Assim, as atitudes parentais constituem o início da discussão, sendo apresentadas as cinco atitudes mais frequentemente assumidas pelos pais relativamente à prática desportiva dos jovens (Smoll, 1993). Em primeiro lugar, os **pais excessivamente críticos**, caracterizados pelo uso da repreensão e crítica frequente; pela insatisfação com rendimento desportivo do atleta e pelo demasiado envolvimento relativamente à prática desportiva (ex: assistir a todos os treinos e jogos, questionar frequentemente o treinador sobre o rendimento do filho, etc.). Um segundo tipo de atitude, refere-se aos **pais descontrolados**, que apresentam como sinais típicos a crítica (verbal ou não verbal) durante as competições dirigida a vários alvos (atletas, árbitros, treinador, etc.). Como terceira atitude, temos os **pais treinadores de bancada** que assumem frequentemente o papel do treinador, podendo entrar em contradição com as instruções do responsável técnico, causando confusão e mal-estar no(s) próprio(s) atleta(s). A quarta atitude diz respeito aos **pais super protectores**, constituindo como principal indicador os comentários de angústia e preocupação acerca do filho e dos riscos da modalidade, bem como ameaças frequentes de abandono e retirada do filho devido a esses perigos. Por último, em quinto lugar, os **pais desinteressados**, que pura e simplesmente pautam o seu comportamento pela total ausência nas actividades relacionadas com o desporto.

No seguimento desta caracterização é importante explorar de que modo as atitudes parentais poderão funcionar como uma fonte de pressão e stress para os atletas. Os dados da investigação, neste domínio, poderão constituir um importante suporte de informação (ver Gomes, 1997, Hellsted, 1995; Weinberg & Gould, 1995). De facto os atletas que sentem **excesso de ansiedade competitiva** apresentam: a) tendência "natural" para serem ansiosos ou nervosos; b) baixa auto-estima; c) pouca esperança em bons resultados para si e para a equipa; d) frequentes preocupações com o falhar; e) frequentes preocupações com as expectativas dos adultos e avaliações de terceiros (ex: treinador e pais); f) baixa satisfação com o rendimento, quer ganhe ou perca a competição; g) opinião de que é importante praticar desporto devido às expectativas dos pais. Por outro lado, os pais devem ser esclarecidos sobre os principais **factores de risco associados ao esgotamento psicológico** dos jovens, de modo a poderem, eles próprios, funcionar como agentes avaliadores deste problema. Para tal, é importante prestar atenção aos seguintes sinais e indicadores, pois eles podem estar na base do esgotamento dos jovens praticantes: a) o excesso e saturação em relação ao treino; b) as expectativas demasiado altas impostas por terceiros (ex: treinador) ou pelo próprio atleta relativamente ao seu rendimento desportivo; c) a prevalência da atitude "ganhar é o mais importante"; d) a própria pressão parental orientada para a competição e resultados desportivos; e) rotinas de treino demasiado longas e com pouca variedade; f) práticas de treino incoerentes e inconsistentes; g) lesões devido a sobrecarga de treino; h) exigências de tempo e trabalho excessivo; i) relação com pais baseada nos resultados e sucesso desportivo; j) tendência para o perfeccionismo.

(...) apresentar uma série de questões aos pais e discutir os efeitos das atitudes parentais positivas na promoção de experiências desportivas de sucesso nos jovens atletas.

(...) é importante reflectir com os pais algumas questões sobre o que poderá estar em causa, para eles, quando têm um filho que pratica desporto.

Após esta exposição, é importante reflectir com os pais algumas **questões** sobre o que poderá estar em causa, para eles, quando têm um filho que pratica desporto. Neste momento da reunião será importante uma atitude aberta e franca, por parte de todos os intervenientes, cabendo aos profissionais promover um debate amplo e sincero sobre todas as





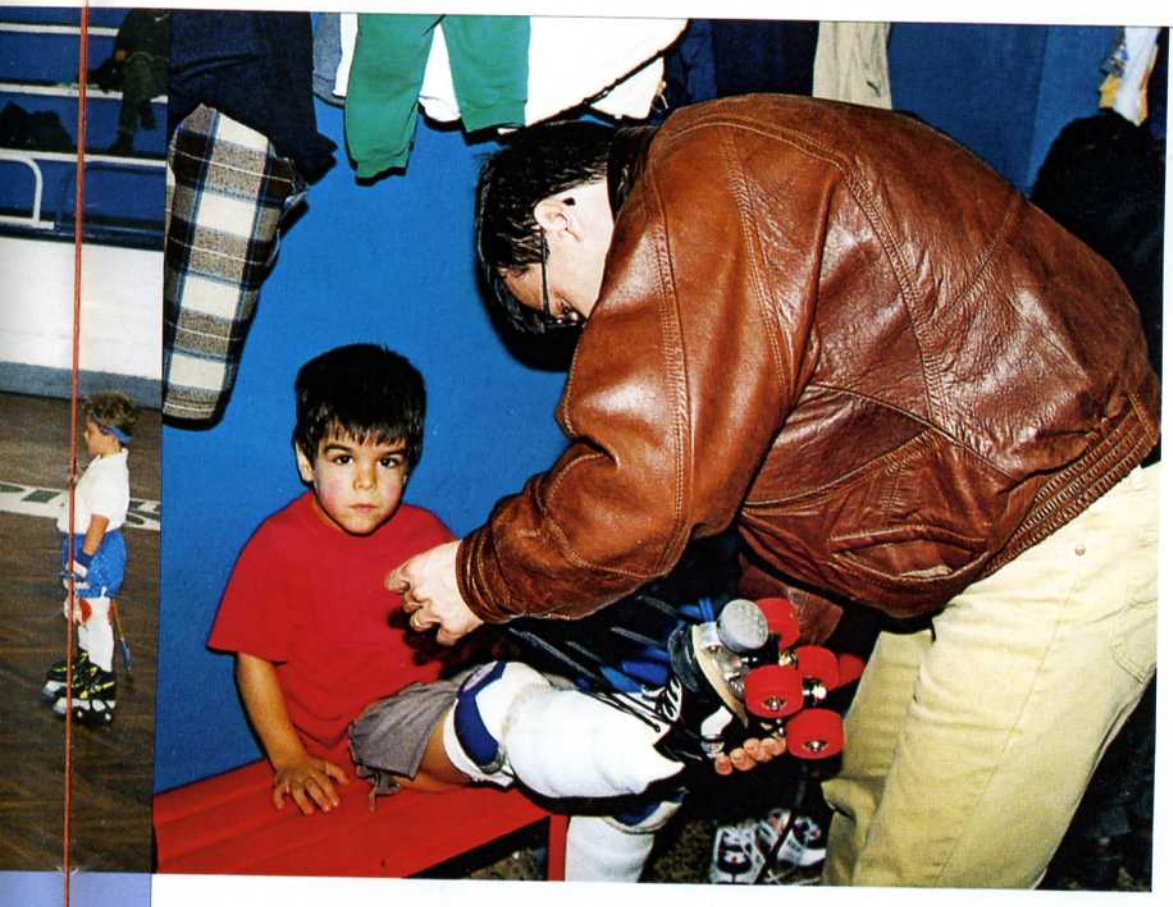
questões e respectivas consequências. As questões a abordar são de variada ordem, distribuindo-se do seguinte modo: a) estão os pais capazes de confiar os filhos ao treinador? Esta questão implica aceitar a autoridade do treinador e que os filhos sintam admiração por ele; b) estão os pais capazes de admitir as suas limitações? Esta questão implica aceitar que não sabem tudo e reconhecerem isso perante os seus filhos; c) estão os pais capazes de aceitar os triunfos dos filhos? Esta questão implica a manifestação, de forma clara, do apoio aos filhos quando estes sentem que ganharam algo; d) estão os pais capazes de aceitar as frustrações dos filhos? Esta questão implica não se sentirem confundidos, envergonhados ou zangados com as derrotas dos filho; e) estão os pais capazes de demonstrar auto-controle aos filhos? Esta questão implica objectividade, calma e ponderação na forma como interagem com os filhos; f) estão os pais capazes de dedicar algum tempo aos filhos? Esta questão implica questionar e demonstrar interesse pelas actividades que os filhos desenvolvem e presenciar, pelo menos de vez em quanto, os seus treinos; e, por último, g) estão os pais capazes de aceitar as decisões dos filhos? Esta questão implica abertura à discussão das ideias e propostas apresentadas pelos filho (Smoll, 1993). Por outro lado, e como complemento a este tópico, os pais devem tomar conhecimento dos sinais de alerta que indicam a possibilidade de se estarem a **envolver demasiado** na prática desportiva dos seus filhos. Assim, é importante eles prestarem particular atenção às seguintes possibilidades e situações: a) demasiada preocupação com os resultados das competições; b) demasiado tempo a questionar o treinador sobre as estratégias para o jogo, sobre as capacidade dos atletas e a forma como orienta os treinos e competições; c) descoberta da falta de gozo da actividade desportiva por parte do seu filho; d) possibilidade de serem "convidados", pelo treinador ou dirigentes, a deixarem de assistir a treinos e competições e e) tentativas de pressionar os filhos a treinarem "horas extras" (American Sport Education Program, 1994).

(...) os pais devem tomar conhecimento dos sinais de alerta que indicam a possibilidade de se estarem a envolver demasiado na prática desportiva dos seus filhos.

Em contraponto a esta situação, devem ser apresentados aos pais os **comportamentos e atitudes mais aconselhados** e apropriados à competição desportiva de jovens. Assim, eles devem: a) permanecer na zona reservada aos espectadores durante as competições; b) evitar "aconselhar" o treinador sobre como orientar a equipa; c) evitar comentários depreciativos aos treinadores, árbitros e atletas; d) evitar ser o "treinador" do filho durante as competições; e) evitar comportamentos não saudáveis durante competições e treinos (ex: fumar, beber álcool, etc.); f) apoiar a equipa do filho; g) demonstrar interesse, entusiasmo e apoio ao filho; h) controlar as emoções (principalmente as negativas); i) demonstrar vontade de colaborar com o treinador, os dirigentes e os árbitros; e j) demonstrar apreço pela forma como o treinador, os dirigentes e os árbitros dirigiram as competições e treinos (Martens & Seefeldt, 1979). Por fim, e como forma de promover uma melhor comunicação entre pais e filhos, devem ser fornecidos um conjunto de **conselhos e sugestões** aos pais, que passam pelo: a) encorajamento do jovem a praticar desporto, mas sem o pressionar; b) perceber o que o atleta pretende do desporto e ajudá-lo a obter esses objectivos; c) definir o momento em que a criança deve começar a competir e assegurar-se de que existe um bom ambiente no clube; d) assegurar-se de que o treinador está qualificado; e) manter a vitória e sucesso desportivo como um objectivo a atingir a longo prazo e estimular o jovem

(...) devem ser apresentados aos pais os comportamentos e atitudes mais aconselhados e apropriados à competição desportiva de jovens.





a fazer o mesmo; f) ajudar o atleta a traçar objectivos realistas; g) incentivar o jovem a aprender com o desporto; h) sensibilizar a criança a assumir as responsabilidade para com a equipa e treinador; i) utilizar a disciplina apenas quando necessário; j) não se intrometer no trabalho do treinador e l) fornecer ao treinador todas as informações necessárias sobre o estado e saúde da criança (American Sport Education Program, 1994).

Todas estas estratégias apresentam, de acordo com estudos realizados sobre este tema, um conjunto de **consequências positivas**, por parte dos jovens, que percepcionam os pais como uma fonte de apoio social (ver Brustad, 1996; Coakley, 1992; Harter, 1988). Assim, em primeiro lugar, as crianças e jovens com maior auto-estima apresentam níveis mais elevados de apoio social e emocional das pessoas significativas; em segundo lugar, quanto menor a pressão parental maiores os níveis de divertimento e prazer na actividade desportiva e, por último, atitudes e comportamentos negativos dos pais desencadeiam ansiedade, stress e esgotamento nas crianças.

4) Direitos das crianças no desporto

O último ponto da reunião é a exposição dos direitos da criança no desporto, que acabam por ter implicações directas no trabalho a realizar com os jovens. Esses direitos passam por: 1) direito a praticar desporto, independentemente das suas habilidades ou dificuldades; 2) direito a divertir-se e jogar como uma criança; 3) direito a beneficiar de um ambiente saudável; 4) direito a ser tratado com dignidade; 5) direito a ser treinado, orientado e dirigido por pessoas competentes; 6) direito a ser submetido aos treinos adequados aos ritmos individuais; 7) direito a ser confrontado com crianças da sua idade, que tenham as mesmas possibilidades de obter sucesso; 8) direito a participar em competições apropriadas; 9) direito a praticar desporto com toda a segurança; 10) direito a ter tempo para descansar; e 11) direito de **não ser um campeão**.

A reunião deve terminar com a definição de **estratégias comunicacionais futuras** entre treinador, psicólogo, dirigentes e pais, tendo como principal objectivo a manutenção dos canais de comunicação. A forma como cada agente desportivo implementa a abertura do diálogo com os pais, depende fundamentalmente das disponibilidades individuais, mas parece-nos particularmente relevante as tentativas de abertura de horários de atendimento, onde estarão à disposição dos pais o treinador, o psicólogo e os dirigentes responsáveis. Não sendo possível, deve pelo menos ser estimulada a realização de futuras reuniões ao longo da época, no sentido de acompanhar e verificar problemas sentidos, tanto pelos pais como pelos atletas e profissionais do clube.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dada a extensão da bibliografia apresentada os interessados poderão solicitá-la à Direcção de Serviços de Formação do Centro de Estudos e Formação Desportiva.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 **13**

Treino Desportivo

Edição do CEFD - Centro de Estudos e Formação Desportiva

www.sedesporto.pt

Metodologia | Nutrição | Pedagogia | MARÇO 2001

As profissões do desporto:

O treinador

Promoção da comunicação

entre treinadores e pais

Sobretreino

no Desporto



MINISTÉRIO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO
CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO DESPORTIVA