



Caros Treinadores,

É com enorme orgulho, prazer e motivação que eu vejo em vocês o pilar do que é o futuro do nosso futebol distrital e nacional. É de facto nestas idades que as crianças começam a criar o gosto pela **prática desportiva e de jogar à bola**.

Nós treinadores temos um papel de enorme relevância neste processo e como todos sabem, a influência do treinador é factor decisivo na criação do carácter e da personalidade destas crianças/empurradores de bolas. Assim sendo, espero que todos estejam à altura deste grande desafio/divertimento que começa mais uma vez no próximo sábado.

De seguida, volto a frisar, o que a criança mais gosta nesta faixa etária, o que nós treinadores devemos fazer e o que os pais devem fazer:

As crianças o que querem em primeiro lugar é estar com os amigos e melhorar as suas qualidades técnicas, os resultados para eles é muito secundário, mas mesmo muito secundário, os treinadores, directores e pais é que colocam esse fator do resultado(ganhar) em relevância, que por vezes é a chave para a desistência e abandono da prática desportiva.

**No estudo, (adaptado da Australian Sports Commission, Manual do Treinador de Nível 1), aquilo que os jovens praticantes dizem aos adultos acerca do desporto e que gostariam de fazer!**

- antes de mais nada, queremos divertir-nos;
- não estejam a gritar connosco;
- ensinem-nos como devemos fazer;
- deixem-nos experimentar;
- ajudem-nos a ser melhores;
- dêem-nos actividades variadas;
- lembrem-se que aprendemos com os vossos exemplos;
- dêem atenção àquilo que temos para dizer.

**O código de comportamento dos treinadores de jovens:**

- Sejam razoáveis nas exigências que fazem aos vossos atletas, em termos de tempo, energia e entusiasmo;
- Ensinem aos praticantes que as regras são espécie de acordo mútuo, que ninguém deverá iludir ou quebrar;
- Sempre que possível, agrupem os praticantes em função da sua idade, altura, capacidades, e maturidade física;
- Evitem forçar os praticantes com mais talento, os praticantes médios necessitam e merecem o mesmo tempo de prática;
- Lembrem-se que as crianças e jovens praticam desporto pelo prazer e pela satisfação que isso lhes proporciona e que ganhar é apenas uma parte da sua motivação. Nunca gritem com os jovens por cometerem erros ou por perderem uma competição;
- Educar os respeito pelas capacidades dos adversários bem como pelas decisões dos juízes, árbitros e dos treinadores adversários;
- Os treinadores devem estabelecer um empenho pessoal de se manter informado acerca dos princípios mais correctos do treino de jovens, do seu processo de crescimento e de maturação.

**(Australian Sports Comission)**

### **O código de comportamento dos pais:**

#### **O que os pais não devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto:**

- Forçar os filhos a participarem em qualquer actividade desportiva;
- Discutir com os árbitros e juízes;
- Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de praticantes, treinadores, árbitros e ou pais;
- Interferir no trabalho do treinador;
- Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos;
- Alimentar, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de soberanceria;
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.

- ***Arlindo Morais, AFBEJA***