2012

Este manual dirige-se aos jovens que, vendo o futebol como muito mais do que um mero jogo, se voluntariam para ajudar a treinar os seus colegas.

Manual elaborado pela equipa técnica do projeto MAIS JOVEM.
Projeto financiado pelo Programa Escolhas.
Promovido e gerido pela Olival Social,
Associação para o Desenvolvimento de Olival.

Outubro 2011

Projeto MAIS JOVEM
Rua da Pedra Moura, 390
4415-768 Olival VNG

Tel/Fax 227 630 093
Tlm 969 364 363

E-mail maisjovem.pe@gmail.com

http://www.maisjovem.net
http://mais-jovem.blogspot.com
http://www.facebook.com/maisjovem.pe

FASE 3. O NASCIMENTO DE NOVOS TREINADORES

Esta fase só se aplica se existir uma equipa cujos jogadores tenham idade inferior aos da equipa que tu treinas.

Da mesma forma que tu te voluntariaste para seres treinador ou treinador adjunto de uma equipa com jogadores mais novos do que tu, a ideia nesta terceira fase é que tu ajudes a encontrar e a preparar novos treinadores para outra equipa ainda mais nova. Por outras palavras, pretende-se que contribuas para a preparação de novos jogadores que irão desempenhar as mesmas funções que tu desempenhas.

O QUE FAZER?	COMO FAZER?
ENCONTRAR TREINADORES	• Questionar a equipa se alguém se voluntaria para treinar outra equipa; • Explicar aos voluntários o que é um treinador/treinador adjunto; • Apresentar a esse voluntário este manual; • Discutir com o voluntário as dúvidas e dificuldades que este vai tendo; • Convidar os novos treinadores para as reuniões de treinadores.

ATRIBUIR RESPONSABILIDADES	• Sugerir que alguns jogadores colaborem na organização de torneios ou na realização de contactos; • Definir quem são os jogadores que devem acolher as equipas que os vêm visitar; • Pedir a alguns jogadores para recolherem os equipamentos após os jogos; • Incentivar os jogadores a pensarem em atividades para angariarem fundos para a equipa; • Definir responsáveis pela manutenção do placard da equipa.
ENSINAR A SABER ESTAR EM GRUPO	• Incentivar a comunicação na equipa; • Fazer com que a equipa saiba aceitar todos os jogadores (independentemente da sua cor, etnia, religião ou competência desportiva); • Ensinar os jogadores a apresentarem críticas sem ferir sentimentos; • Explicar à equipa o que é um comportamento desejável em público.
INCENTIVAR A HIGIENE	• Incentivar o duche após os treinos; • Chamar a atenção para a higiene dos equipamentos.

ÍNDICE

Introdução....4

O que é isso da inclusão social e como pode o futebol ajudar?....6

O que é isso da tutoria?....7

Que qualidades deve ter um treinador?....8

Quais são as responsabilidades de um treinador?....11

O que podem os treinadores fazer pelas suas equipas?....14

Fase 1. O nascimento da equipa....15

Fase 2. O treino dos jogadores....17

Fase 3. O nascimento de novos treinadores....19

INTRODUÇÃO

Se te voluntariaste para seres treinador ou treinador adjunto de uma equipa de futebol com jogadores mais novos do que tu, este manual dirige-se a ti. Antes de mais, queremos felicitar-te pela tua decisão. Quando decidimos dedicar um pouco do nosso tempo aos outros, sem esperar por tal uma recompensa, acabamos por receber mais do que aquilo que alguma vez imaginaríamos. Esperamos que daqui a uns tempos venhas a perceber isso.

Imagino que encares este teu novo papel de treinador com orgulho. É motivo para tal. Nem todos reúnem as qualidades necessárias para serem um treinador. Acreditamos que vais sentir algumas dificuldades, vais ter várias dúvidas e, por vezes, podes até vir a sentir-te frustrado. A verdade é que por muito que tentemos, nem sempre corre tudo como nós gostaríamos. O objetivo deste manual é precisamente ajudar-te a preparares-te o melhor possível para desempenhares a função de treinador. Pretendemos oferecer-te algumas orientações, sugestões e dicas que te possam a ajudar a ti e à equipa que vais treinar.

Como é evidente, este manual não irá resolver todas as situações com que te vais deparar. Por isso é que existe uma equipa técnica que te irá apoiar e acompanhar nesta aventura. Com eles, deves discutir tudo aquilo que vais pensando e sentindo, quer seja positivo, quer seja menos bom. Essa equipa e este manual existem para te ajudar a melhorar.

FASE 2. O TREINO DOS JOGADORES

O QUE FAZER?	COMO FAZER?
INCENTIVAR A ÉTICA DO DESPORTO	• Fazer com que dentro e fora do campo exista na equipa fair-play, ou seja, jogo limpo, cooperação, honestidade, respeito pelo outro e pelas regras, amizade e verdade desportiva; • Incentivar cada jogador a ser honesto, honrado, perseverante, respeitador, responsável, solidário, tolerante, não só dentro mas também fora do campo.
AJUDAR OS JOGADORES A LIDAREM COM O BOM E COM O MAU	• Ensinar os jogadores a aceitar a vitória e a derrota; • Penalizar os jogadores que usam a violência, linguagem imprópria ou cometem infrações de propósito; • Incentivar os jogadores a acatarem as decisões dos árbitros; • Incentivar o diálogo para resolver problemas; • Explicar que os jogadores devem controlar a sua impulsividade quando surgem problemas.

que essas pessoas devem ter;
• Propor que na equipa se faça a eleição do capitão e sub-capitão.

"PUXAR" POR CADA JOGADOR

• Discutir com cada jogador o que este tem de melhor;
• Incentivar cada jogador a dar o seu melhor pela equipa;
• Criar contratos para os jogadores;
• Registar nos mapas de controlo a avaliação do comportamento dos jogadores.

CRIAR A IMAGEM DA EQUIPA

• Mostrar que os jogadores devem ter orgulho na sua equipa;
• Ajudar a equipa a escolher o seu nome ou as cores que a representam;
• Sugerir aos jogadores que criem uma imagem ou objeto que identifique a equipa (por exemplo, um logótipo ou bandeira);
• Sugerir que o fair-play, a honestidade e o respeito façam parte da imagem de marca da equipa;
• Criar com os jogadores um lema/grito da equipa para ser usado no início e no fim dos treinos.

O QUE É ISSO DA INCLUSÃO SOCIAL E COMO PODE O FUTEBOL AJUDAR?

De uma forma simplificada, inclusão social é um conjunto de meios e ações que têm por objetivo combater a exclusão em que algumas pessoas se encontram pelo facto de pertencerem a uma determinada classe social, por serem oriundas de determinada área geográfica, de terem baixa escolaridade, pertencerem a um determinado grupo etário, serem de determinado sexo, terem alguma deficiência ou pertencerem a uma etnia. Quando promovemos a inclusão social procuramos oferecer, a estas pessoas, oportunidades de acesso a bens e serviços que lhes permitam, de alguma forma, melhorar as suas condições de vida.

Como é que o futebol pode contribuir? O desporto é por excelência um meio para a criação de relações saudáveis entre indivíduos e de regras de comportamento num ambiente descontraído e divertido. Neste âmbito, o futebol cumpre também este objetivo. Para além disso, o treino em equipa permite igualmente o desenvolvimento de competências sociais, pessoais e técnicas. Os jogadores ganham também outra consciência de valores como o fair-play, a honestidade, o respeito pelo outro, a amizade ou a justiça. Desta forma, o futebol pode oferecer um contributo válido para que cada jovem da equipa cresça e se desenvolva no sentido de se tornar um cidadão responsável.

FASE 1. O NASCIMENTO DA EQUIPA

O QUE FAZER?	COMO FAZER?
ANGARIAR JOGADORES	• Fazer divulgação junto das crianças e jovens; • Pedir aos jogadores para passarem palavra.
CONHECER OS JOGADORES	• Observar os jogadores durante os treinos para perceber quais são as suas qualidades e o que têm de melhorar; • Conversar com os jogadores no fim dos treinos.
ESTABELECER REGRAS	• Discutir com os jogadores as regras para bom funcionamento da equipa; • Relembrar à equipa essas regras sempre que necessário e fazer com que sejam implementadas; • Discutir com a equipa a introdução de novas regras, sempre que necessário.
AJUDAR A EQUIPA A ESCOLHER OS SEUS LÍDERES	• Ajudar a equipa a refletir sobre a importância de um capitão e de um sub-capitão, assim como sobre as características e responsabilidades

O QUE PODEM OS TREINADORES FAZER PELAS SUAS EQUIPAS?

Seria desejável que os treinadores e treinadores adjuntos ajudassem as suas equipas a passar por 3 fases, ainda que estas fases possam funcionar em simultâneo:

Fase 1
O NASCIMENTO DA EQUIPA

▼

Fase 2
O TREINO DOS JOGADORES

▼

Fase 3
O NASCIMENTO DE NOVOS TREINADORES

Assim sendo, o futebol não é apenas um conjunto de técnicas e práticas para exercitar o corpo. O desporto não é um fim em si próprio, não é um mero resultado, é antes um processo, um meio para atingir objetivos, uma ferramenta que nos permite alcançar metas. Mais do que a simples atenção na condição física, esta ferramenta permite-nos treinar competências, atentar nas dimensões pessoais e sociais do indivíduo, educar para os valores, integrar socialmente, prevenir comportamentos indesejáveis, promover o desenvolvimento e a cidadania.

O QUE É ISSO DA TUTORIA?

Se viste o filme que acompanha este manual, decerto te deparaste com o termo "sistema de tutoria". Tutoria é precisamente uma estratégia em que os elementos de uma equipa colaboram no treino da equipa do escalão etário imediatamente abaixo do seu, enquanto treinadores ou treinadores adjuntos. Este sistema promove a responsabilização dos jovens, fazendo com que estes passem a assumir-se enquanto elementos válidos de uma comunidade. No fundo, este é um sistema do qual tu já fazes parte.

QUE QUALIDADES DEVE TER UM TREINADOR?

Antes de mais, um treinador é um líder. Alguém que os jogadores respeitam e que é capaz de tornar um grupo de jogadores numa equipa que funciona bem e com bons resultados. Um líder é capaz de motivar e entusiasmar os seus jogadores.

Este líder deve ser também capaz de comunicar corretamente. Isso significa, antes de mais, saber ouvir, ponderar sobre o que vai dizer, saber passar uma mensagem de forma clara e objetiva, respeitando os outros e as suas sensibilidades.

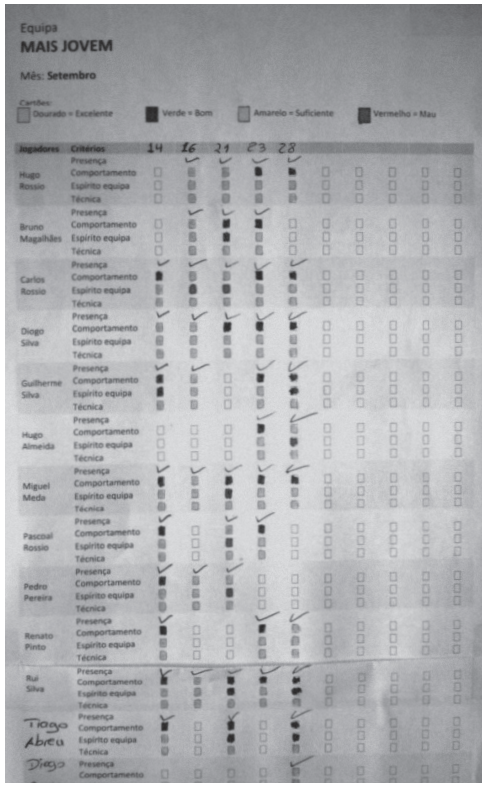
Um líder deve ser paciente e ter abertura às opiniões dos outros e perceber que, pelo facto de estar numa posição em que tem poder de decisão, não deve abusar da autoridade nem impor intransigentemente a sua vontade. Um bom líder sabe promover o diálogo, o trabalho em equipa, a cooperação, e a solidariedade. A este nível é muito importante que o líder tenha sensibilidade e respeite as diferentes culturas.

É também extremamente importante que o treinador tenha respeito por valores éticos e saiba incutir esse mesmo respeito nos seus jogadores. O fair-play deve ser sempre valorizado, ou seja, a honestidade, a integridade, a tolerância e a perseverança, assim como a justiça ou a verdade desportiva.

mado dos seus objetivos e metas.

MANTER REGISTOS ATUALIZADOS

Pode ser-te pedido que colabores no controlo das presenças, na avaliação dos jogadores ou na colocação de informação no placard da equipa. Para tal, deves ter mapas ou quadros que deves manter sempre atualizados e em bom estado. Estes devem ser levados às reuniões. Se tiveres dificuldades na elaboração destes mapas/quadros, pede ajuda nas reuniões.



função. Nesses momentos podes expor as tuas dúvidas e dificuldades, ouvir sugestões e ideias, partilhar experiências, planear os próximos treinos, propor outras atividades para fazer com as equipas (treinos noutros sítios, passeios, jogos amigáveis com uma equipa que conheças, estágios de futebol, etc.). É nestes momentos que muitas das decisões importantes para a vida da equipa são tomadas.

PLANEAR O TEU TRABALHO

Planear os treinos da equipa é extremamente importante porque estes devem ter objetivos claros. Deves ter uma noção de como está a tua equipa no presente e de como queres que ela esteja no futuro. O planeamento é pensares nos pequenos passos que queres dar para que a tua equipa evolua e chegue ao ponto que idealizaste. É, portanto, imprescindível que cada um dos treinos tenha um propósito e que este faça parte de um plano a médio/longo prazo.

Se tu treinas sozinho uma equipa, este planeamento pode ser mais complicado. Se estiveres perdido ou com dificuldades, fala sobre elas nas reuniões de treinadores. É para isso que elas existem. Os outros treinadores e técnicos estão lá para te apoiarem nesta tarefa.

Se és um treinador adjunto, provavelmente o treinador principal já terá feito grande parte deste trabalho. No entanto, a tua opinião é importante. Deves

Saber lidar com o conflito é outra das tarefas do treinador. Quando surgem problemas, deve saber como acalmar os jogadores e ajudá-los a resolver a situação. Para tal, deve conseguir manter a calma e não reagir impulsivamente.

O treinador deve igualmente criar um clima de sucesso na equipa, incentivando o otimismo, a dedicação e o entusiasmo dos jogadores. Deve transmitir auto-confiança e ajudar os jogadores a desenvolverem também auto-confiança. Para tal, deve saber como fazer críticas construtivas. Mas mais do que criticar os outros, o treinador deve ser igualmente capaz de se criticar a si próprio, de perceber o que está a fazer bem e o que pode melhorar.

É igualmente útil que um treinador seja organizado, uma vez que tem que preparar treinos, registar informações sobre os jogadores, organizar jogos amigáveis e torneios, entre outras tarefas. Como deve ser um exemplo para os jogadores, a pontualidade e a assiduidade são igualmente importantes.

Por último, o treinador deve conseguir fazer uma leitura correta do jogo, ter bom poder de observação e ter conhecimentos de técnica e de tática, os quais podem ser discutidos com o treinador principal.

QUAIS SÃO AS RESPONSABILIDADES DE UM TREINADOR?

Enquanto treinador ou treinador adjunto de uma equipa passas a ter algumas responsabilidades importantes. Deves perceber que o bom funcionamento e o sucesso da equipa com a qual trabalhas depende grandemente do facto de tu desenvolveres todas as responsabilidades que te foram atribuídas. Aqui estão as mais importantes:

TREINAR OU COLABORAR NO TREINO DA EQUIPA

Enquanto treinador ou treinador adjunto deves treinar ou colaborar no treino de uma equipa. Isso significa que deves comparecer sempre aos treinos dessa equipa de forma pontual, receber os jogadores, orientá-los nos aquecimentos, dar as indicações táticas e explicar os exercícios que devem executar, desenvolver exercícios de relaxamento ou alongamentos, mediar eventuais conflitos, fazer uma breve discussão no final do treino para ouvir os jogadores e falar sobre o que correu bem e o que deve ser melhorado.
No caso de seres treinador adjunto, deves sempre seguir as orientações do treinador principal, colaborando com ele como se fossem uma equipa.

PARTICIPAR NAS REUNIÕES DE TREINADORES

As reuniões de treinadores existem para te ajudar a desempenhares a tua