

A COMPETIÇÃO DESPORTIVA PARA CRIANÇAS E JOVENS

por João Quina

Ao desporto atribuem-se-lhe potencialidades formativas e educativas excepcionais. Promove (Mesquita, 1997):

- A aquisição de valores essenciais do "saber ser" (auto-estima, auto-controlo, pontualidade, assiduidade, perseverança, espírito de sacrifício, vontade).
- A aquisição de valores determinantes do "saber estar" (civismo, camaradagem, respeito pelas regras e pelos outros, lealdade, cooperação).
- O desenvolvimento e a aquisição de capacidades e habilidades motoras indispensáveis ao "saber fazer" (capacidades coordenativas, velocidade,

força, resistência, flexibilidade e habilidades técnico-táticas).

No entanto, os dados da observação da componente mais mediática da prática desportiva – a competição – têm vindo a revelar um extenso e diversificado conjunto de sinais negativos, nomeadamente:

- Praticantes (jovens praticantes! e também dirigentes e treinadores) que intimidam verbal e fisicamente os adversários, que assumem comportamentos exaltados e coléricos contra companheiros, adversários, árbitros e público, que contestam as decisões dos árbitros, que exteriorizam sinais de grande ansiedade e de grande

descontrolo emocional (Coelho, 1988).

- Praticantes que evidenciam níveis de participação deploráveis nas provas em que intervêm quer em termos qualitativos, quer em termos quantitativos (18-0 em futebol, 72-5 em basquetebol, por exemplo).
- Participantes (muitos praticantes!) que abandonam diariamente a prática desportiva regular.

Estes dados não legitimam, por enquanto, pôr em causa o potencial formativo e educativo atribuído ao desporto. Mas são indicadores do insucesso desportivo de muitos praticantes: atestam que há uma percentagem, maior do que a desejável, de jovens que evoluem pouco em termos técnico-táticos e/ou não interiorizam, ou interiorizam de forma deficiente, os valores desportivos. E sugerem a necessidade de repensar o processo de formação desportiva, nomeadamente a sua componente que mais dúvidas e críticas tem suscitado – a competição.



A competição desportiva para crianças e jovens

O desporto pode ser definido como "a manifestação de uma actividade física exercida pelo homem a fim de fruir as qualidades do corpo, desenvolvê-las, medi-las ou compará-las com as de ou-

tros homens segundo regras geralmente aceites" (Dumazedier)

De acordo com este entendimento, a satisfação, o prazer e o divertimento, o desenvolvimento das qualidades corporais e a medida, a comparação e a avaliação dessas mesmas qualidades são as três grandes finalidades do desporto.

A medição, a comparação e a avaliação fazem-se nas sessões de competição, a melhoria das qualidades corporais promove-se nas sessões de aprendizagem/treino e nas sessões de competição, devendo retirar-se satisfação e prazer quer dos treinos, quer das competições.

Assim, a competição deve ser entendida como a componente da formação desportiva que permite, simultaneamente, duas coisas: desenvolver e comparar/medir/avaliar as capacidades, as habilidades e os esforços de uns praticantes com os de outros. É, pois, uma das faces da mesma moeda que é o processo unitário de formação desportiva.

Nesta perspectiva, a competição não pode nem deve ser considerada a causa maior do insucesso formativo e educativo dos jovens praticantes. Em si mesma, não é boa nem é má. A direcção dos seus efeitos depende, essencialmente, da forma como é organizada, da forma como se compete e do significado que se atribui à vitória ou à derrota (Martens, 2000).

Porque assim também pensamos, dizemos sim à competição para crianças e jovens!



Em linhas gerais, a competição desportiva das crianças e dos jovens está organizada numa dimensão nacional que compreende, conforme as modalidades, os escalões e o número de praticantes, algumas ou a totalidade das seguintes quatro fases (Lima, 2000):

- Uma fase local de qualificação destinada a apurar para a fase seguinte um, dois ou três representantes.
- Uma fase de zona destinada a apurar para a fase seguinte os primeiros classificados.
- Uma fase regional visando apurar para a fase seguinte os primeiros classificados.
- Uma fase final que reúne dois, quatro ou seis dos participantes iniciais.

A característica mais marcante deste modelo é a iniquidade, é a perversidade:

- Perversidade porque proporciona a poucos (àqueles que conseguem atingir a última fase) muitas e ricas oportunidades de progresso e a muitos (àqueles que não conseguem passar da 1.ª fase) poucas oportunidades de progresso.
- Perversidade porque, ao organizarem-se as séries, nas primeiras fases, com base em critérios de proximidade geográfica e não em critérios de valor desportivo, "obrigam-se" a competir praticantes com níveis de rendimentos muito diferentes. Nestas circunstâncias, há participantes que só "aprendem" a ganhar e a ganhar por muitos e há praticantes que só "aprendem" a perder e a perder por muitos.

Sabe-se que a vivência repetida de derrotas gera sentimentos de inferioridade e de incompetência, afecta os níveis de auto-estima, induz a desmotivação, cria, em síntese, condições favoráveis ao insucesso e ao abandono da prática desportiva.

Sabe-se igualmente que a vivência frequente de vitórias "retumbantes" não é potenciadora nem do desenvolvimento da capacidade de rendimento desportivo, nem das qualidades de carácter dos praticantes.

- Perversidade porque reflecte e promove uma preocupação excessiva pela vitória, considerada como a condição determinante para se poder continuar em prova.

Conhecem-se, também, as consequências da sobrevalorização da vitória nos escalões de formação: ansiedade excessiva, agressividade, aceitação e recurso a comportamentos reprováveis, especialização precoce com todos os seus inconvenientes.

- Perversidade, em síntese, porque conduz ao insucesso desportivo, porque conduz ao abandono da prática desportiva sobretudo daqueles que não passam da 1.ª fase competitiva.

A este modelo competitivo dizemos, naturalmente, não!



Considerando, como já dissemos, que o desporto é, simultaneamente, desenvolvimento de qualidades corporais, morais, sociais e éticas, é comparação e avaliação dessas mesmas qualidades, é gozo e divertimento, as referências em que deve assentar a construção de um qualquer modelo de competição adequado ao desporto infanto-juvenil só podem ser as duas seguintes:

- Os gostos, as motivações e os interesses das crianças e dos jovens praticantes.
- Os objectivos e os conteúdos do processo de formação desportiva.

4.1. Os gostos, as motivações e os interesses das crianças e dos jovens praticantes

O que as crianças mais valorizam nos jogos que espontaneamente praticam são (Lima, 2000):



– A alegria, o divertimento, o gozo e a satisfação proporcionados quer pela acção e participação intensas, quer pelas elevadas pontuações conseguidas.

Para retirarem dos jogos a máxima acção e satisfação, as crianças suprimem as regras que condicionam ou dificultam as acções que podem proporcionar pontos com frequência, não tomam preocupações defensivas especiais (não há especialização por funções – todos jogam onde querem e como querem e podem), procuram reduzir ao estritamente necessário o número e a duração das interrupções, adaptam as dimensões dos alvos em função do número de concretizações que desejam alcançar.

– O envolvimento pessoal. A grande aspiração de qualquer criança é jogar. Fazer parte de uma equipa só tem sentido se essa condição lhe der o direito e a oportunidade de entrar e estar em campo, se possível, o tempo todo.

O envolvimento pleno dos participantes é garantido através da aplicação dos três princípios seguintes: todos têm lugar independentemente da sua qualidade (metade para cada lado); todos jogam o tempo todo (não há suplentes); todos jogam, em todos os lugares (não há especialização por posições ou funções).

- A incerteza do resultado. Um bom jogo para as crianças é aquele cujo resultado

se mantém indefinido até à última jogada. Ganhar para as crianças é naturalmente importante, mas mais importante é que o jogo seja equilibrado. Quanto mais incerta for a definição do vencedor, mais motivados e empenhados se mantêm os jogadores.

Tendo como referência os aspectos apresentados (divertimento, envolvimento pessoal e equilíbrio), definiríamos como características mais expressivas das competições infantis as seguintes:

1) O clima informal, agradável, tolerante, livre de pressões e condicionalismos. A satisfação das necessidades de acção e de afirmação pessoal, o gosto pela actividade e pelo jogo, a criatividade e a expressividade, a capacidade para tomar decisões e a confiança são factores determinantes do sucesso desportivo. Todos eles terão muitas mais possibilidades de se desenvolverem em ambientes de aprendizagem (treino e competição) informais, descontraídos, agradáveis e livres de pressões ou condicionalismos desnecessários.

É, pois, imperioso encontrar formas de competição onde seja possível: minimizar o medo do fracasso e da avaliação social; apoiar os praticantes quando cometem erros; valorizar mais a forma como os resultados são alcançados (es-

forço, empenhamento, jogar bem, jogar “limpo”) do que os resultados em si; proporcionar alegria e divertimento; eliminar “o temos que ganhar! corre! remate! passa! não dribla! defende! se voltas a fazer isso vais para a rua! não deixa passar! agarra! não brinca! não dribla! não arrisca! concentra-te! etc.”; reduzir, em síntese, a importância atribuída ao resultado.

2) O equilíbrio entre os participantes. A competição dificilmente será indutora de motivação e aprendizagem se houver desequilíbrios notórios entre os competidores. O acumular frequente de derrotas “humilhantes” provoca níveis de tensão e ansiedade desconfortantes, sentimentos de incompetência e frustração que não facilitam nada a aprendizagem. O acumular de vitórias “esmagadoras” também não é benéfico para o desenvolvimento óptimo dos participantes porque, além de poder criar expectativas falsas relativamente às possibilidades e capacidades individuais, não coloca desafios adequados e estimulantes à maior parte dos “predestinados”.

É, pois, um imperativo pedagógico procurar organizar quadros competitivos onde o equilíbrio entre os participantes seja assegurado.

3) A igualdade de oportunidades para todos os participantes. Participar nas competições desportivas equivale a mais tempo de prática, equivale a mais tempo potencial de aprendizagem. Em princípio, quem mais pratica mais aprende, mais evolui. Por isso e porque a maior parte das crianças valoriza mais a participação do que a vitória (muitas delas preferem jogar e perder do que não jogar e a sua equipa ganhar), é um atentado às possibilidades de desenvolvimento daqueles praticantes que frequentemente são atirados para o banco só porque são pouco eficazes ou porque cometem erros.

É, assim, da mais elementar justiça planejar as competições de forma a que to-

dos os participantes tenham o direito e a oportunidade de jogar por períodos idênticos de tempo.

"Primeiro os praticantes – depois a vitória!" (Martens, 2000).

4.2. Os objectivos e os conteúdos do processo de formação desportiva

Todos os modelos de formação desportiva estão estruturados por etapas e têm por finalidade o desenvolvimento dos pré-requisitos do rendimento desportivo (capacidades coordenativas, condicionais e volitivas) e a aquisição, aperfeiçoamento e automatização dos elementos técnico-tácticos da modalidade desportiva praticada. A persecução sistemática desta finalidade assenta no tratamento diferenciado dado, em cada etapa, aos diferentes conteúdos de formação e no aumento gradual do volume, da intensidade e da complexidade

dos treinos e das competições em função da evolução global dos praticantes. Tendo como referência o que acabamos de dizer e que apresentamos, em traços gerais, no quadro 1, é possível definir mais algumas características que devem emergir das competições para crianças e jovens no que concerne ao número, à frequência, às exigências e conteúdos das mesmas.

Assim:

1) O número global das competições por época: deve ser reduzido na 1.ª etapa (10/12) e ir aumentando progressivamente até chegar às 30/40 na última etapa de formação (quadro 2).

2) A frequência das competições: porque é grande a influência da competição no desenvolvimento da motivação, o planeamento das competições deve procurar cobrir toda a época desportiva, pelo que deverá ser bastante espaçada nos escalões mais baixos (uma por

mês na 1.ª etapa de formação) e ir aumentando progressivamente até se aproximar da média de uma por semana na última etapa.

3) Os conteúdos e exigências das competições (Rost, 2000):

- Nas duas primeiras etapas de formação, cujos objectivos apontam para o desenvolvimento preferencial da multilateralidade desportiva, as competições devem revestir a forma de "provas múltiplas", realizadas sob a forma de competições colectivas (exemplo do atletismo: estafeta de ida e volta, salto em comprimento, lançamento da bola).
- Na segunda e terceira etapas, em que os objectivos apontam para o desenvolvimento preferencial das técnicas desportivas, as competições devem integrar, para além das provas tradicionais, provas de execução técnica com materiais adaptados ao desenvolvimento das crianças e dos jovens (exemplo do futebol: jogo 7x7, estafetas integrando percursos de habilidades técnico-tácticas, jogo dos 10 passes).
- Nas três primeiras etapas de formação, em que o desenvolvimento da velocidade é um objectivo importante, as competições devem solicitar de forma específica e preferencial uma rápida recepção e tratamento da informação e uma elevada velocidade de execução e de deslocamento. É possível intervir neste sentido escolhendo provas que exijam esforços intensos e curtos (jogos em espaços reduzidos, jogos com um número de participantes superior ao formal, distâncias de deslocamento curtas, etc.).
- Em todas as etapas, os conteúdos e as exigências das competições devem contribuir para desenvolver programas de acção coerentes com as exigências da prática futura. Tendo em vista a persecução deste objectivo, os sistemas competitivos também devem

Quadro 1 – As etapas, os objectivos e os conteúdos do processo de formação desportiva (adaptado de vários autores)

| Idade | Objectivos | Etapas |
|----------------------------|---|--------------------------------|
| 6 7 8 | Formação psicomotora de base: - Desenvolvimento das capacidades coordenativas - Aperfeiçoamento das habilidades motoras fundamentais Através de situações lúdicas, divertidas e variadas (treino multilateral) | 1ª TREINO GERAL |
| 9 10 11 12 | Início do treino específico da modalidade escolhida: - Aprendizagem das técnicas de base da modalidade escolhida - Desenvolvimento das capacidades coordenativas e da capacidade de velocidade Através de exercícios específicos diversificados (treino ainda multilateral) e início da actividade competitiva | 2ª TREINO FUNDAMENTAL |
| 13 14 15 16 17 | Desenvolvimento do treino específico da modalidade escolhida: - Aperfeiçoamento e estabilização das técnicas da modalidade escolhida - Continuação do desenvolvimento das capacidades coordenativas e da velocidade e início do desenvolvimento específico da força e da resistência Através de exercícios específicos e da actividade competitiva regular | 3ª TREINO DE CONSTRUÇÃO |
| 18 19 | Especialização com vista à obtenção do mais alto rendimento Treino já orientado para a estrutura do rendimento da modalidade escolhida através de exercícios específicos de aplicação e competitivos e da actividade competitiva regular | 4ª TREINO DE LIGAÇÃO |

contemplar: actividades competitivas sob a forma "mini" ou jogos em campos reduzidos que, pela maior frequência com que ocorrem as acções, proporcionam muitas oportunidades para desenvolver as diferentes acções técnico-tácticas, a capacidade para reconhecer situações e para encontrar soluções adequadas e a velocidade de decisão e de execução das acções técnico-tácticas; actividades competitivas com número reduzido de jogadores a fim de favorecer a formação multilateral dos praticantes e criar obstáculos a uma indesejável especialização precoce numa determinada posição ou função.



Procurando passar para a prática os princípios referidos, apresentamos as linhas gerais dum sistema de competição para as três primeiras etapas de formação referenciado aos desportos colectivos (quadro 2).

1) Nas duas primeiras etapas de formação (6-12 anos), a competição deve ser tão informal quanto possível, pelo que pensamos serem os convívios desportivos a forma de competição mais adequada para estas etapas.

Estes convívios devem ser organizados de acordo com os princípios seguintes (Pacheco, 2001):

- As equipas devem ser agrupadas em séries de quatro ou seis equipas, por zonas de proximidade geográfica, podendo ser convidadas equipas de outras zonas.
- Em cada série, os convívios devem ser realizados em regime de jornadas concentradas - isto é, todos os jogos realizados no mesmo local e no mesmo dia.
- Cada convívio deve constar da realização de três ou mais provas: uma formal e as restantes não formais (exemplo: jogo 5x5, estafetas de perícia, jogos pré-desportivos, etc.).
- Os convívios devem realizar-se em regime de todos contra todos em todas as provas.
- A equipa organizadora deve planear as actividades de forma a que as equipas estejam sempre em actividade.
- O regulamento deve contemplar a obrigatoriedade de utilizar todos os jogadores por períodos idênticos de tempo em todas as provas.
- Os formalismos devem ser mínimos, não havendo boletins de jogo, nem registo de resultados, nem classificações.
- As provas devem ser dirigidas por jovens atletas do clube organizador.

- Os convívios devem terminar com uma confraternização onde todas as equipas ou todos os participantes podem receber recordações do mesmo tipo.

2) Na 3.ª etapa de formação (12-16 anos), a competição formal deve assumir-se progressivamente como a forma de competição mais importante, pelo que convívios desportivos e campeonatos distritais e regionais podem perfeitamente coabitar.

A organização destes campeonatos deve nortear-se pelas seguintes normas (Pacheco, 2001):

- As equipas devem ser agrupadas em séries de quatro, seis ou oito equipas.
- Consoante o número de equipas inscritas, o campeonato deve ser realizado, a uma volta, em 2, 3, 4 ou 5 fases, em regime de jornadas concentradas (em cada série - todos os jogos no mesmo local e no mesmo dia).
- Na 1.ª fase, os critérios de constituição das séries devem ser a proximidade geográfica. Nas restantes, devem ser os níveis de competência desportiva das equipas.
- As séries para a 2.ª fase devem ser organizadas com base nos resultados da 1.ª fase: os primeiros classificados formam a série designada por 1.ª divisão, os segundos constituem a série designada por 2.ª divisão e assim sucessivamente.
- A partir da 2.ª fase, os primeiros classificados de cada série sobem de divisão e os últimos descem.
- Vence o campeonato a equipa que, no final da última fase, se classificar em 1.º lugar na série da 1.ª divisão.
- Entre as fases, deve haver paragens na competição formal que podem e devem ser aproveitadas para as equipas participarem em convívios desportivos organizados em regime de "provas múltiplas".

Quadro 2 - Sistema de competição para as três primeiras etapas de formação

| Etapas de formação | Formas de competição | Competições/época |
|--------------------------------------|--|-------------------|
| 1ª Treino geral (6/9 anos) | - Convívios desportivos | 10/12 |
| 2ª - Treino fundamental (9/12 anos) | - Convívios desportivos | 15/20 |
| 3ª Treino de construção (12/16 anos) | - Convívios desportivos - Campeonatos distritais - Campeonatos regionais | 20/30 |

O desporto é como uma faca de dois gumes, capaz de cortar em direcções opostas – isto é, capaz de provocar efeitos positivos ou perversos. Acreditamos que o sentido do “corte” é determinado pelas interacções dos praticantes com os treinadores, com os companheiros e com os pais, pela forma como as situações de aprendizagem são vividas nos treinos e nas competições, pela forma como é encarada a relação participação/resulta- do – isto é, pela forma como a prática desportiva é enquadrada e conduzida (Coelho, 1988 e Martens, 2000).

Se quisermos desempenhar uma função verdadeiramente formativa e educativa, teremos que procurar, em todos os momentos, orientar o pensamento e a acção pelos seguintes princípios (Mesquita, 1997):

1) Considerar a prática desportiva como um meio importante, mas não único, para o desenvolvimento integral das crianças e dos jovens.

A prática desportiva é portadora de potencialidades formativas e educativas fortes, mas não é desejável que as crianças se dediquem em demasia à prática desportiva. Esta deve ser encarada como um precioso complemento da actividade escolar e não como o centro de interesse mais importante ou exclusivo (Coelho, 1988).

2) Considerar que os objectivos de formação e educação (aquisição de comportamentos correctos, válidos e consistentes) se sobrepõem aos objectivos de rendimento (resultados competitivos).

O desporto implica confronto do qual todos (praticantes, dirigentes, treinadores e pais) querem, legitimamente, sair vitoriosos. No entanto, a obtenção da vitória não pode constituir a preocupação dominante de ninguém. A competição é uma das componentes do processo de treino – a componente onde são pro-

movidas, aplicadas e avaliadas as aprendizagens alcançadas. As crianças devem encará-la com alegria e motivação, mas sem pressão ou ansiedade exageradas. Ganhar não é tudo, nem perder constitui, necessariamente, um fracasso. Para além da vitória, há muitas outras coisas boas a retirar da prática desportiva, como, por exemplo, a satisfação por pertencer a um grupo, por se relacionar com companheiros, por fazer amizades, por melhorar a auto-imagem, por elevar os níveis das capacidades e habilidades, por participar e dar o seu contributo esforçado e empenhado (Coelho, 1988). No desporto infanto-juvenil, mais importante que a vitória, são as aquisições consistentes alcançadas, progressivamente, pelos praticantes nos domínios psicomotor, sócio-afectivo e cognitivo. Os resultados competitivos devem ser considerados como uma consequência daquelas aquisições e nunca como a finalidade condicionante do processo de formação.

3) Ser-se apologista de atitudes correctas (sentido de justiça, compreensão, serenidade, tolerância, etc.).

As aprendizagens têm mais possibilidades de ocorrer em climas relacionais afectivos, tolerantes, calorosos e positivos do que em climas punitivos. A criação de climas favoráveis à ocorrência das aprendizagens requer dos responsáveis pela organização e condução da prática desportiva o respeito sistemático e consistente de um conjunto vasto de procedimentos pedagógicos, do qual destacamos os seguintes: acentuar o carácter agradável, lúdico, de satisfação e prazer que a prática desportiva naturalmente proporciona; manter a pressão e a ansiedade dos praticantes na zona do confortável; valorizar e elogiar mais a motivação, o esforço e os progressos do que os resultados competitivos; ser paciente e tolerante face à ocorrência dos erros e das dificuldades de aprendizagem; demonstrar confiança nos pratican-

tes; distribuir a atenção por todos os praticantes de forma que todos se sintam apreciados e estimados; proporcionar a todos os praticantes as mesmas oportunidades de prática tanto nos treinos como nas competições.

Coelho, O. (1988): *Pedagogia do Desporto*, Livros Horizonte, Lisboa

Lima, T. (2000): *Competições para Jovens*, in *O Melhor da Revista Treino Desportivo*, Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa

Martens, R. Chistina, R. Harvey, J. e Sharkey, B. (2000): *Os Objectivos do Treinador de Jovens*, in *O Melhor da Revista Treino Desportivo*, Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa

Mesquita, I. (1997): *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos colectivos*, Livros Horizonte, Lisboa

Pacheco, R. (2001): *O Ensino do Futebol: futebol de 7 um jogo de iniciação ao futebol de 11*, edição do autor, S. Mamede Infesta

Rost, K. (2000): *As Competições no Desporto Juvenil*, in *O Melhor da Revista Treino Desportivo*, Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa