

## Ensinar e treinar jovens (3)

Escrito por Jorge Araújo  
Segunda, 20 Março 2023 00:00

---



Questiona-se muitas vezes se ensinar e treinar jovens deve, ou não, conter preocupações com o alto rendimento desportivo. Acerca desta questão cito o meu livro “A Busca da Excelência”, (2011):

“Ser excelente, é, acima de tudo, uma questão de esforço e de uma preparação apontada para o alto rendimento.” “A possibilidade de alguém poder ser precocemente excelente, está por demonstrar! Por vezes interrogamo-nos, então e os Mozart e os Tiger Woods deste mundo?” “Mozart foi iniciado pelo pai aos 3 anos de idade, num programa intenso de preparação e execução musical. Até à sua primeira obra reconhecida como verdadeiramente notável, passaram 18 anos! E, durante esse período de tempo, trabalhou arduamente!”

“Tiger Woods, aos 2 anos, já andava nos campos de golfe a aprender e a treinar! Mas só aos 19 anos emergiu como o grande e notável jogador que ainda hoje é!” “Muitos outros exemplos comprovam que, em nenhuns deles, se encontraram manifestações precoces de talento.”

“Ser excelente, não é uma questão de capacidades físicas, mentais, emocionais ou espirituais de exceção! O que, desde logo, suscita mais uma pergunta:”

“Então, se a diferença não reside na experiência, na inteligência, na memória, nos traços de personalidade ou qualquer outro tipo de capacidades inatas, porque razão, uns são excelentes e outros não?”

“Simplesmente pela auto preparação, a eficiência e a eficácia do treino intensivo a que se dedicam ao longo de anos (no mínimo uma década).” “Pela quantidade de trabalho que desenvolveram (volume de horas), mas também pela qualidade (intensidade, o rigor, a exigência), tal como pela presença constante de um treinador, um tutor, um facilitador. É decisiva a ajuda de um pai, um professor, um treinador, alguém que incentive e apoie, que exija e pressione, ajude a refletir, ensine, dê feedback e avalie constantemente o desempenho de forma honesta e frontal.” “Alguém que nos retire da zona de conforto e nos aponte constantemente novos desafios.”

### Ensinar e treinar jovens (3)

Escrito por Jorge Araújo  
Segunda, 20 Março 2023 00:00

---

“Também, a nível motivacional, está hoje demonstrado que o confronto com dificuldades e o encontro da respetiva solução, traz importantes recompensas intrínsecas e, que o próprio processo de busca constante de soluções é muito inspirador e mobilizador.”

“Afinal, ajudar os jovens jogadores a, desde muito cedo, perceber o que pode e deve melhorar e, em seguida, treinar, repetir, repetir sempre até à exaustão. Quem treina lento, joga lento e quem treina mal, joga mal.”

“Fundamental por isso mesmo reconhecer o que se vai fazendo bem, ou mal e incentivar e apoiar, para ajudar a melhoria do desempenho, a caminho da excelência.”

“A eficácia do treino, melhora de forma inquestionável sempre que perante os resultados alcançados a cada momento, se processa uma contínua reflexão e aprendizagem com os erros, facilitada pelo feedback do treinador.”

Precisamos de jovens jogadores que, o mais cedo possível, se auto responsabilizam e auto preparam tendo em vista afirmarem-se não só pelas capacidades técnicas e táticas que possuem, mas, principalmente pela paixão que revelam pela prática desportiva e pelo esforço continuado que realizam. Jovens autoconfiantes que aprenderam em devido tempo que não bastam as manifestações habituais de “atitude ganhadora” e que “queremos vencer todos os jogos em que participamos”!

Jovens que, para além disso, sabem que mais do que dizer, precisam revelar no seu comportamento diário que estão dispostos a sacrificarem-se pelos coletivos a que pertencem. Afinal jovens que, citando o escritor moçambicano, Mia Couto, num dos seus textos com o título, “Os sete sapatos sujos”, perceberam em devido tempo que, “necessitam de descobrir o seu próprio caminho num tempo enevoado e num mundo sem rumo. A bússola dos outros não serve, o mapa dos outros não ajuda. Necessitamos de inventar os nossos próprios pontos cardeais. Interessa-nos um passado que não esteja carregado de preconceitos, interessa-nos um futuro que não venha desenhado como uma receita financeira.”

---

## Ensinar e treinar jovens (3)

Escrito por Jorge Araújo  
Segunda, 20 Março 2023 00:00

---

Jorge Araújo  
Presidente da Team Work Consultores