

GUÍA PARA MÃES E PAIS DE XADREZISTAS



CARLOS MARTÍNEZ PIQUERAS
MARÍA RODRIGO YANGUAS

Índice

Introdução.....	03
Gestão do resultado.....	04
Pontuação Elo.....	06
Benefícios do Treino.....	08
Comunicação pais/treinadores.....	10
Comunicação pais/filhos.....	12
A motivação.....	15
A autoconfiança.....	18
Gestão de um torneio importante.....	21
Perguntas e respostas.....	24
Os autores.....	27

INTRODUÇÃO

No âmbito do Plano Nacional de Ética no Desporto, no qual a Federação Portuguesa de Xadrez está inserida, o nosso organismo edita o livro “Guia Para Mães e Pais de Xadrezistas”, uma obra de autoria de dois psicólogos espanhóis ligados à modalidade, Carlos Martínez Piqueras e Maria Rodrigo Yanguas.

Esta edição em português só é possível graças à autorização da nossa congénere Federação Espanhola de Xadrez (FEDA), que permitiu a reprodução de tão importante documento, uma ferramenta que consideramos essencial para a evolução deste nosso desporto, na introdução do envolvimento dos pais dos jovens jogadores na respetiva atividade.

Esta é uma obra dedicada aos pais dos jogadores de xadrez, mas também se revelará de grande importância se for lida pelos treinadores e pelos próprios jogadores.

Queremos agradecer-lhes o apoio incondicional com que brindam os vossos filhos e como dedicam o vosso tempo e dinheiro para os ajudar a desfrutar da paixão do xadrez. Sabemos que muitos fazem um esforço muito grande, sem o qual a progressão xadrezística dos jovens seria impossível.

Como sabem, na FPX tratamos de apoiar a formação, como um dos pilares da nossa atividade e é por isso que vos oferecemos este guia, um estudo teórico-prático de valor científico, que seguramente ajudará a termos um xadrez mais estruturado e pujante.

A Federação Portuguesa de Xadrez

GESTÃO DO RESULTADO

“A partida terminou. E agora? Não sei bem o que fazer, pois quando o meu filho ganha está sempre de bom humor e eufórico. Quando perde... tento-o animar, dizer-lhe que não se passa nada. Outras vezes tento ver com ele os erros que cometeu e como os pode melhorar. Ensino-lhe o que diz o programa de computador. A sua resposta normalmente é de incómodo. Que devo fazer?”

Suponho que todos vós já se confrontaram em algum momento numa situação similar à descrita: o seu filho está eufórico depois da vitórias ou, pelo contrário, triste se sofreu uma derrota. Logo após o fim de uma partida as emoções costumam ser extremas: positivas ou negativas, dependendo do resultado. São momentos nos quais os jovens necessitam de tempo para recuperar a calma e a tranquilidade. É muita a variabilidade emocional que se produz durante uma partida de xadrez e, quando esta termina, a tensão da mesma perdura durante algum tempo. Quanto mais jovens são, menos tempo necessitam para voltar à calma. No entanto, nesse intervalo é melhor não efetuar nenhuma avaliação sobre o que sucedeu na partida, pois é difícil que estejam abertos para ouvir o que lhes dizem. Passado algum tempo, que varia com cada jovem jogador, podemos abordar os aspetos do jogo. Porém, há que ter atenção num detalhe fundamental: **as avaliações do processo e as conclusões acerca de como competiram são coisas do treinador.** O treinador é um profissional deste desporto, com muita experiência e milhares de horas dedicadas ao estudo e formação e deve ser ele quem marca as metas para o progresso. Se como pais temos alguma dúvida, é melhor dirigirmo-nos ao treinador e pedir-lhe a opinião sobre a evolução do nosso filho. **É vital que pais e treinadores sigam na mesma direção e não emitam mensagens que podem ser contraditórias.**

Por outro lado, que devem fazer os pais uma vez finalizada a competição? Apoiar o nosso filho: **oferecer-lhe um tempo para que possa voltar à calma e, posteriormente, falar da sua experiência ou de outros temas alheios ao xadrez.**

Empatizar com ele/ela quando termine a partida e, sobretudo, quando o resultado não é o esperado. **É necessário eliminar do vosso vocabulário frases do tipo “não se passa nada”** (que em muitas ocasiões nos saem inconscientemente). O teu filho está afetado pelo resultado da partida, já que, **para ele/ela não é só um número (1, ½ ou 0). É muito mais, é o esforço que se esconde atrás, horas de treino, ilusões, etc.** Se a mensagem que recebe quando termina a partida é “não se passa nada” não se sentirá nada compreendido. É por isso que dizer “Entendo que te sintas muito aborrecido, é muito normal, vamos relaxar um pouco e, se quiseres contas-me como te sentes” fará com que o menino se sinta entendido perante esse sentimento de frustração.

Por último, é preciso lembrar que **quanto mais jovem se é, menos importância tem o resultado para medir o progresso.**

É importante que o vosso estado de ânimo e as palavras dirigidas ao xadrezista não mudem drasticamente conforme ele ganhe ou perca. Por exemplo, se quando ganha reforçamos muito o resultado com frases do tipo “és o melhor de todos, é incrível como o conseguiste...” enquanto quando perde nem sequer lhe falamos, o desportista começa a associar que ganhar deixa os pais felizes.“

Destes comportamentos surgem muitos pensamentos que os xadrezistas, sobretudo os mais jovens, costumam verbalizar: “se não ganho vou defraudar o meu pai”.

Como disse José Maria Buceta, um dos psicólogos mais importantes da atualidade: “*No desporto de elite ganhar é um fim, a razão que justifica todo o esforço. Mas no desporto infantil e juvenil competir e ganhar devem ser um meio para desenvolver as habilidades e os valores que o respetivo desporto congrega e favorecer o avanço desportivo e humano dos desportistas jovens*”.

PERGUNTAS PARA DEPOIS DA PARTIDA

Estas perguntas estão destinadas aos pais de jovens até, aproximadamente, 13 anos. Com os desportistas mais velhos é recomendável falar de outros temas. Falar do resultado pode ser entendido como uma intromissão. Todos, quando jogam, querem ganhar. Se não o conseguem, analisarão com o treinador para encontrar as melhorias, não com os pais.

O que foi o mais difícil?

Cumprimentaste o teu companheiro?

Notaste algo de especial?

Conhecias o teu adversário?

Estiveste calmo durante o jogo?

Estiveste concentrado?

Divertiste-te a jogar?



PONTUAÇÃO ELO

Que significa o ELO? Que indica essa tão valorizada cifra de quatro dígitos? Porque recebe uma atenção tão exaustiva? Que informação real nos oferece? ELO é uma fórmula matemática que trata de medir a **força competitiva** de um xadrezista num determinado momento. Se é permitida a comparação, é como uma fotografia de um de muitos eventos das nossas vidas. Há dois conceitos chave no que acabámos de expor.

Por um lado, a força competitiva. A que faz referência a força competitiva? Se pudéssemos traduzir essa força numa fórmula seria assim:

$$(CT + EF) \times HP = \text{Força de Competição}$$

CT são os conhecimentos técnicos, todo o saber que o xadrezista tem sobre aberturas, estratégia, figuras táticas, finais, etc.

EF é o Estado Físico, muito importante também no xadrez, no qual se requer manter a tensão durante várias horas.

HP são as Habilidades Psicológicas, todos os recursos cognitivos e emocionais que o desportista necessitará controlar para tomar as decisões eficazes.

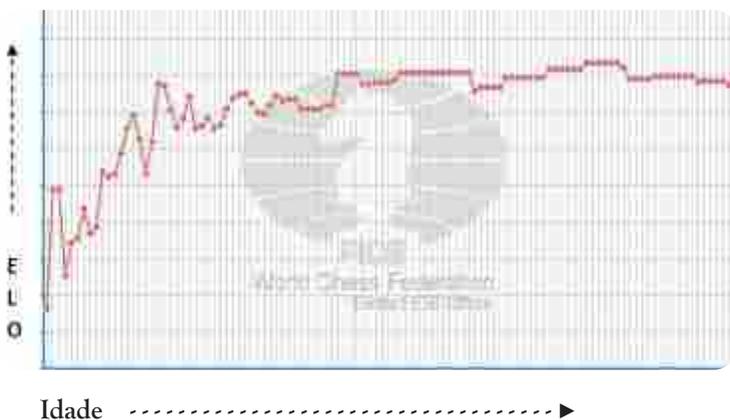
Em toda esta fórmula, as HP são um factor fundamental que multiplica os outros dois, na obtenção da otimização do rendimento. Se quisermos ser muito exaustivos, partilhamos este pequeno diagrama de Enrique Canton Chirivella, reconhecido psicólogo do Desporto que desenvolveu uma extensa trajetória:

Processo Psicológico	Componentes
<i>Atenção/Concentração</i>	Focalização da atenção, manejo do foco emocional, capacidade de concentração.
<i>Sensação e Percepção</i>	Velocidade de reação, manejo de imagens e outras sensações, controlo da dor
<i>Motivação</i>	Expetativas, atribuições, autoconfiança, autodeterminação, orientação de falhanços
<i>Emoção</i>	Regulação do nível de ativação, controlo e manejo de emoções desagradáveis (ansiedade, medo, ira, culpa...) e manejo de emoções agradáveis (orgulho, alegria, gozo...)
<i>Memória</i>	Memória sensorial, memória episódica...
<i>Pensamento</i>	Auto-fala, criatividade, tomada de decisões...
<i>Linguagem</i>	Asserções, capacidades de comunicação...
<i>Aprendizagem</i>	Capacidades sociais, cooperação, valores...

E acrescenta: “Em cada caso, e tendo em conta as características ou exigências específicas para cada desporto, modalidade e/ou tarefa físico-desportiva que se realize, se concretizaria o trabalho a realizar”.

Portanto, o ELO não marca exclusivamente o conhecimento, mas indica um conjunto de variáveis que incidem no rendimento competitivo do desportista.

O segundo conceito chave indica que o ELO é a fotografia de um determinado momento. Este momento flutua ao longo do tempo, não é algo estático. O gráfico do ELO tem tendência a adotar um desenho que cresce consideravelmente no início da vida competitiva até chegar a um topo (que poderia considerar-se o auge do desportista) e aí se estabiliza, com pequenas variações para cima ou para baixo. Os jovens tendem a apresentar uma maior instabilidade na pontuação e mudanças mais abruptas que os desportistas adultos. Seguindo o exemplo da fotografia, quanto mais jovem se é mais desfasada ficará essa foto com a realidade, já que as mudanças são muito visíveis. O mesmo sucede com o ELO e o desfasamento entre diferentes momentos.



Perante isto, o que poderemos fazer como pais e mães? É vital que se aceite a complexidade que tem o ELO e a sua variabilidade, sobretudo entre os mais jovens. Podem ver-se, por exemplo, gráficos de ELO na página Web da FIDE (www.fide.com/ratings) de jogadores de diferente ranking (elite, semiprofissionais, amadores, etc). Como pais e mães é conveniente não fazer referência a esta pontuação e, no caso do jovem falar da mesma, devemos interessar-nos mais pela atitude que teve na partida: se jogou concentrado, se esteve tranquilo, etc. (no texto número 1 há um guia de perguntas muito útil também aqui, para relativizar a importância do número e conduzir o jovem a uma aprendizagem mais sã.

O ELO é uma variável altamente complexa que requer uns conhecimentos muito técnicos para extrair aprendizagens significativos para o desportista. É conveniente que perante qualquer dúvida que apareça, se pergunte ao treinador. Ele poderá transmitir-nos realmente a importância e o significado que essa pontuação terá em determinado momento.

BENEFÍCIOS DO TREINO

A prática do xadrez oferece uma multiplicidade de benefícios a todos aqueles que a desenvolvem. Assim o demonstram uma enorme quantidade de estudos realizados desde principalmente os anos 70 do século XX. Não obstante, pretendemos remarcar aqui os aspetos que todos os alunos nas escolas de xadrez poderão desenvolver e potenciar graças ao treino e ao trabalho nos diferentes programas técnicos.

NÍVEL NEUROFISIOLÓGICO: Está demonstrado cientificamente que praticar xadrez de forma contínua durante um período largo de tempo produz mudanças a nível cerebral, produzindo melhoria ao nível da atenção, concentração, planificação, flexibilidade, etc.

A COMPETIÇÃO: A vida, quer queiramos quer não, é uma constante competição. Há que ser o melhor para conseguir determinado valor, de forma a escolher a carreira que queremos, para obter o trabalho desejado, etc. O xadrez aporta-nos esse sentimento de superação pessoal. Cada partida é um novo desafio, com as suas próprias particularidades (diferentes adversários, desvantagem posicional, melhores peças...), que fazem com que devamos buscar soluções para conseguir o objetivo final, ganhar.

APRENDER A TOLERAR A FRUSTAÇÃO: Regra geral, sobreprotegemos os jovens sem lhes inculcar nenhum sentimento de responsabilidade ante um falhanço. Acabamos sempre a procurar alguma desculpa externa. Jogar uma partida de xadrez concede-nos uma bela oportunidade para cultivar essa habilidade. Temos de a aproveitar! Há que obrigar, regra geral, que os pequenos **analise as respetivas partidas** com o rival, quer ganhem quer percam. Desta forma estamos a trabalhar, além da enorme aprendizagem xadrezística que traz comentar a partida com o adversário, a forma de enfrentar as derrotas e a responsabilidade de perder. “Foram eles que perderam a partida. A culpa é deles e de mais ninguém”.

CONSTÂNCIA E PERSEVERANÇA: As medalhas ganham-se durante o treino. No dia da competição apenas as vamos recolher”. Os jogadores devem ter a consciência de que a competição não é mais do que o reflexo do que trabalharam em cada um dos treinos efetuados. Uma estratégia para visualizar esta relação é escrever um pequeno resumo dos treinos (horas produtivas, temas abordados, etc) e verificar como os resultados não chegam fortuitamente.



SOCIALIZAÇÃO: É uma peça fundamental. O mundo do xadrez cria laços fortes, quase indestrutíveis, pois os xadrezistas têm um ponto em comum que em poucas ocasiões encontram em outras atividades, que é o gosto pelo xadrez. É importante fomentar que nos torneios socializem com outros meninos. Após cada jornada é o momento idóneo para que falem com outros jogadores sobre as suas inquietudes, que pratiquem outros desportos juntos (por exemplo, jogar futebol, jogar às “caçadinhas”, etc), com duas finalidades principais: desligar por uns minutos/horas da competição e criar um grupo social, para que, quando cresçam, queiram ir aos torneios tanto pelo gosto de competir como para ver e estar com os amigos.

AUTONOMIA E PENSAMENTO CRÍTICO: É evidente que cada aluno vai desenvolver uma parte de autonomia, pois durante as partidas são eles mesmos que devem fazer frente aos problemas que encontrem no tabuleiro. Ali não têm a ajuda dos treinadores e dos familiares, estão todos na mesma situação e são eles que devem avaliar as consequências das suas decisões. Posteriormente, e graças ao encontro com os treinadores e companheiros, o aluno poderá rever e contrastar a validade das ideias que teve durante a partida. Estes dois pontos são fundamentais também no desenvolvimento pessoal e profissional e é seguro que lhes serão muito úteis ao longo da vida.



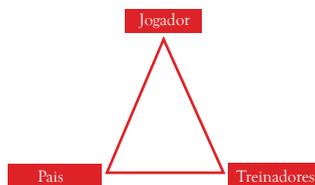
Ainda que seja difícil e complicado dedicarem-se profissionalmente como jogadores de xadrez, os benefícios que os alunos vão obter do trabalho e treino que realizem ao longo dos anos vão ajudá-los em muitos outros aspetos do crescimento. É importante que para lá de pensarmos nos nossos jovens como possíveis campeões do Mundo, possamos desfrutar e oferecer-lhes as ferramentas oportunas para que possam crescer num ambiente são. Igualmente, é **imprescindível a formação como pessoas nos estudos.**

É importante **praticar outros desportos**, pois toda a sua vida não tem de girar em torno do xadrez. Todos sabemos que fazer exercício físico é benéfico para a saúde (ajuda a mantermo-nos em forma, reduz o stresse e a ansiedade, produz sensação de bem estar, etc.), mas também permite a descoberta de outros “mundos” nos quais se pode abrir a mente do jovem, conhecendo gente nova, novas inquietudes e, muitas vezes, poder trasladar o conhecimento que aprende a praticar outros desportos ao próprio xadrez.

O treino técnico oferece aos jovens um ambiente excelente para interiorizar ferramentas que seguramente os ajudarão no desenvolvimento profissional e vital. Devemos olhar para estes treinos em toda a sua extensão e não apenas medi-lo pelos resultados desportivos que vão sendo colhidos.

COMUNICAÇÃO PAIS/ TREINADORES

Sempre se ouviu falar da importância da comunicação entre os desportistas e o treinador ou entre os pais e o filho. No entanto, faz-se pouco finca-pé no terceiro aspeto, absolutamente fundamental: a comunicação entre os pais e os treinadores.



Como mostra o “triângulo desportivo” todas as peças estão inter-relacionadas entre si e, como tal, cada uma exerce influência sobre as outras duas. É de vital importância construir um clima são entre pai/treinador/desportista para um bom desempenho xadrezístico e emocional do protagonista, ou seja, o jogador.

Há que remarcar esta ideia: o autêntico protagonista é sempre o jovem. Em muitas ocasiões, tanto os pais como os treinadores têm aspirações pessoais e querem que o jovem obtenha este ou aquele objetivo em situações concretas. No entanto, é essencial que tanto pais como treinadores deixem de lado as suas aspirações” e unam esforços para bem do desenvolvimento psicoemocional do jovem.

Para atingir este objetivo, a comunicação entre pais e treinadores deve ser fluida e constante, mas nunca desde a exigência e avaliação constantes, mas desde o apoio e o compromisso para com o jovem, oferecendo, por um lado a informação que possa resultar da forma como o rapaz fala do treino, das competições, dos companheiros, etc, e por outro, de como evolui a nível técnico e os passos que estão a ser dados.

O treinador não apenas é responsável pela parte xadrezística do jogador mas também por um laço de união que deve ser mais intenso. Na maioria das situações converte-se no seu confidente, ligando-se emocionalmente ao jogador devido aos resultados conseguidos e planificando o calendário desportivo mais adequado.

Alguns aspetos a ter em conta:

Delimitar o papel de cada um. Os pais, antes de tudo, são pais e devem continuar a exercer a sua função, dando apoio emocional aos seus filhos e deixando toda a parte técnica nas mãos do treinador, que é o especialista. Em algumas situações, o treinador pode tomar alguma decisão que não seja compreendida, ou, inclusivamente, com a qual os pais não estejam de acordo. No entanto, o treinador tem uma visão mais ampla e não pensa apenas nos objetivos a curto prazo, já que a sua visão tenta percorrer um caminho mais amplo no tempo, de forma a procurar o melhor desenvolvimento do jogador. Aceitar as decisões do treinador requer um bom autocontrolo e compromisso a longo prazo, assim como ver as coisas com objetividade.

Durante os treinos é bom que os pais saibam em linhas gerais que estão a trabalhar os desportistas interessando-se pela sua formação. Neste período devem apoiar emocionalmente os xadrezistas, animando-os nos esforços para fazerem os deveres que lhes são propostos, ajudando-os quando necessitam ou peçam, mas nunca fazendo uma crítica ao treinador ou à grande quantidade de deveres que lhes mandam, nem à dureza dos treinos, pois, como referimos atrás, o treinador é o especialista e tem as suas razões. Se em algum momento o adulto considera oportuno efetuar algum comentário sobre a preparação xadrezística com o treinador, deve marcar um encontro para falar tranquilamente e tirar todas as dúvidas, sem que o jovem jogador esteja presente.



Durante a competição. Deve ser o treinador o responsável a 100% das decisões que se tomem em relação aos fatores técnicos: escolha das aberturas, estilo de jogo, etc. Os pais não devem intrometer-se nestes aspetos, pois tal vai interferir no trabalho do treinador e na relação tanto com o jogador como com os pais. **Confiar num treinador durante a competição é essencial para o bom desenvolvimento do jovem.** Os comentários do tipo “eu jogaria certa abertura contra certo jogador” durante a competição pode causar no xadrezista um bloqueio a nível emocional, pois está a ser colocado na complexa decisão de não fazer caso da decisão do treinador ou dos pais. No entanto, acima de tudo, os pais são essenciais e dão uma grande ajuda a estabelecer a confiança do jovem, assim como dão o necessário apoio nas tarefas de ir dormir ou despertar, de comer, etc. Também há muitas situações em que, assim que os jovens terminam as partidas procuram os pais. Nesses momentos, oferecer o carinho e o apoio incondicional (sobretudo quando o jovem sai triste da partida), vai ser imprescindível para a recuperação anímica.

Há que ter em conta que **o treinador é um ser humano e tem o direito e enganar-se.** O xadrez não é uma ciência exata. Durante uma competição surgem muitas variáveis e às vezes, por exemplo, falha-se na seleção das aberturas. Por isso, não se justifica que se desacredite o treinador com comentários do tipo “se fosse eu a escolher, ele tinha jogado outra abertura e ganhava”, pois com isso a única coisa que se consegue é desequilibrar o “nosso triângulo desportivo” abrindo uma cratera na confiança que o desportista deposita no seu preparador. Como remarcámos em vários pontos, falar com o treinador para tentar compreender as suas decisões, com uma conversa tranquila e ativa, vai melhorar consideravelmente a relação entre ambos, uma vez que irá aumentar o compromisso.

Devemos ter a consciência de que todos estão a desenvolver esforços para conseguir o melhor desenvolvimento para o jovem e para tal é necessária plena confiança e uma comunicação sã e fluida entre todas as partes.

COMUNICAÇÃO PAIS/ FILHOS

Como podemos contribuir no processo de desenvolvimento dos nossos filhos? Que podemos fazer para os apoiar e incentivar tanto nos treinos como nas competições?

Acima de tudo há que ter claro que os protagonistas neste desporto são os jogadores de xadrez. O resto da equipa (dirigentes, treinadores e pais) tem um papel muito importante e crucial na sua formação, mas deve estar ao serviço do desenvolvimento psicoemocional do jovem desportista.

Algumas pessoas próximas a este ambiente entrarão e sairão da sua vida xadrezística, mas vocês serão pais durante toda a sua vida, pratiquem o desporto ou a actividade que pratiquem. Dai o nosso finca-pé em cuidar da relação paterno-filial no xadrez, que, sem dúvida, será extensível a outras esferas da vida. Não é tarefa fácil, pois este desporto tem uma alta componente emocional que muitas vezes nos faz sentir desdobrados.

Um dos pilares chave nesta comunicação radica no controlo emocional, ou seja, poder regular o nosso estado emocional para nos dirigirmos aos mais jovens e não o fazer “a quente” ou desde a exigência e a busca de um melhor resultado. Poder parar, dar uns minutos para se tranquilizar ou acalmar, realizar uma análise em sossego e, posteriormente, poder falar com o nosso filho vai ser crucial para poder assentar os pilares de uma confortável e carinhosa comunicação.

A segunda ideia chave a remarcar, acima do resultado está a atitude e é na base dela por onde se deve olhar o sucedido numa partida ou numa competição.

Tomando como referência o guia *“Treinando pais e mães: chaves para uma gestão eficaz da relação com os pais e as mães dos jovens xadrezistas”*, publicada pelo governo de Aragão em 2003, o autor elabora uma série de recomendações dirigidas aos pais e mães, que queremos transmitir, a fim de potenciar e desenvolver a autoconfiança do seu filho:

- Escutar os filhos com atenção e interesse quando contam algo sobre o desporto que praticam. No momento oportuno encontrar-se-á o momento em que se poderá falar disso.
- Perguntar ao filho para favorecer a sua reflexão, a fim de tirar conclusões e tomar decisões, em vez de lhe dar receitas.
- Controlar o excessivo entusiasmo ao falar do desporto.

- Aprovar e incentivar o seu esforço e interesse enquanto melhora as suas habilidades desportivas, mostrando otimismo e respeito pela sua aprendizagem.

- Ajudá-lo a valorizar a aprendizagem e progresso conseguido em termos de esforços pessoais realizados.

- Não exigir resultados desportivos.

- Mostrar-lhe compreensão e apoio quando passa por um mau momento. Escutá-lo e compreendê-lo é muito mais útil do que opinar sobre o que ele conta ou o que aconteceu.

- Evitar recriminar, compadecer ou proteger em excesso o filho.

- Felicitá-lo cordialmente e sinceramente pela evolução conseguida (seu progresso desportivo, a aprendizagem de uma habilidade, o manejo adequado de um conflito interpessoal, etc.).

- Falar também com o filho de outras coisas, à parte do desporto.

Partindo do princípio básico da comunicação “Não é o mesmo a mensagem que transmite o emissor do que entende o recetor”, por exemplo, perante comentários antes da partida, “Não te preocupes que vais ganhar a este de certeza”, ou “És muito melhor do que ele”, que sensações e pensamentos podem estar a rodar na cabeça do jogador? Provavelmente o jovem deve sentir-se pressionado.

Os pais devem dar **apoio emocional** aos filhos a todo o momento. Devem estar ali tanto nas boas como nas más situações, mantendo um equilíbrio emocional e comportando-se, comunicando-se e expressando-se de maneira similar independentemente do resultado. O risco que podemos chegar a correr se mudamos a nossa forma de “ser” perante as vitórias e as derrotas é que o jogador vá para cada partida condicionado pelo que os seus pais dirão e pensarão de ele.

Há diferentes momentos chave para um jogador de xadrez durante uma competição:

É bastante frequente que na **semana anterior** à participação numa competição o principal tema de conversa em casa seja sobre o torneio, que jogadores irão participar, etc. No entanto, devemos reduzir estas conversas, sobretudo se se concentram no puramente desportivo. Acrescentar à conversa boas recordações de outros campeonatos jogados, amigos que vão voltar a ver, etc., para transmitir a ideia de que **um campeonato é um evento global e não apenas o resultado é importante.**

No carro. É um momento em que os nervos, a incerteza, as dúvidas sobre o rendimento começam a surgir. Cada jogador tem as suas pequenas manias, como por exemplo querer ouvir música, em total silêncio... Há que respeitá-las e não forçar conversas sobre o que irá passar-se no torneio se o jogador não o quer. É melhor que seja ele quem decida sobre o que se quer conversar e, por sua vez, o pai deve animá-lo a falar de outros assuntos totalmente diferentes do torneio.

Depois da competição a atitude deve ser a mesma. Há que evitar os silêncios incómodos no carro quando o jogador perdeu ou falar sobre a partida a menos que seja o nosso filho a puxar o tema. Enfatizar os erros cometidos ou dizer “por que não fizeste tal lance?” é inadequado. É importante lembrar que a parte técnica do jogo será comentada e falada com o treinador. Para finalizar, é importante relembrar que os pais/mães são uma referência por parte dos mais jovens, que tendem a imitar todas as ações e atitudes daqueles. Sabendo isso, gostaríamos que pensassem nas seguintes perguntas:

- Como gostarias que o teu filho se comportasse depois de cada momento?
- Como podes ser o melhor exemplo para o teu filho?



A MOTIVAÇÃO

A motivação é o combustível que o nosso corpo e mente necessitam para se porem em funcionamento. Sem ela, é difícil persistir no caminho na concretização dos nossos desafios pessoais, pois acabaremos por nos sentir frustrados e deixaremos de lado os nossos objetivos.

Um dos primeiros elementos a ter em conta no campo da motivação é a concretização de objetivos. Podemos diferenciar entre os objetivos a:

- **Curto prazo:** São aqueles que se utilizam mais nos treinos, nos quais o xadrezista deve conseguir o seu “desafio pessoal” num lapso curto de tempo, por exemplo, quatro a sete dias. Com eles conseguimos aumentar a motivação quotidiana.

- **Médio prazo:** A sua concretização estima-se se três a seis meses.

- **Longo prazo:** São objetivos de longo percurso e podem compreender entre um ou mais anos.

Além disso, podemos definir esta outra divisão:

Objetivos de realização: São aqueles que estão sob o controlo do próprio xadrezista (por exemplo, horas de estudo, aprendizagem de aberturas, atitude perante uma partida...). São objetivos concretos e, de alguma forma, quantificáveis para o treinador e o jogador. Como eles conseguem-se focar e reforçar a conduta dos xadrezista, deixando o resultado num segundo plano, pois o jogador pode valorizar as suas habilidades através da concretização destas condutas ou ações definidas, que vão mais além do resultado.

Todo o jogador deve contar com objetivos de realização definidos, pois são os que apontam diretamente à aprendizagem e integração dos conhecimentos e destrezas.

Objetivos de resultado: São aqueles que se centram na concretização de objetivos que não dependem a 100% do próprio xadrezista (por exemplo, ganhar uma partida ou um torneio...), pois aqui intervêm uma série de variáveis que não podemos controlar (por exemplo, o nível de jogo dos outros competidores).

O ideal é efetuar uma planificação na qual se misturem os dois tipos de objetivos, mas atribuindo **maior peso aos objetivos de realização**. Este tipo de tarefas depende exclusivamente do treinador e é da responsabilidade dele, dada a sua experiência e conhecimento. Devemos marcar tanto uns objetivos como os outros de uma **forma realista e que apoiem o desenvolvimento integral do jogador**.

Os objetivos deveriam ser:

Concretos, específicos e bem definidos. Evitam ambiguidades, como “melhorar em tática”, e redefinem “realizar 20 exercícios de tática correta”

Defini-los em positivo. Por exemplo, substituir o termo “Não apurar-me no tempo” por “Controlar o tempo de maneira eficaz”.

Realistas. Antes de mais é preciso conhecer as nossas próprias limitações e ver até onde podemos chegar. Se definimos objetivos irreais poderemos cair num estado de frustração por não os poder cumprir, o que pode levar a estados de “burnout” e acabar com o fim da nossa prática xadrezística.

Ambiciosos. Estabelecê-los de tal forma que dê a entender um “desafio pessoal”.

Estabelecer uma temporalidade. É necessário estabelecer um tempo limite para a sua concretização.

O que podemos fazer como pais para focar a motivação do nosso filho?

- Uma das primeiras questões a ter em conta é a de **não pressionar os filhos com a exigência de resultados.** Um jogador pressionado, que sente a obrigação de obter um resultado, não vai desenvolver uma motivação forte e duradoura pela atividade que pratica.

Em todo o caso, quererá atingir uma determinada situação para evitar emoções (pode ser o incómodo e a tristeza dos pais e o impacto que tal tem nele) ou evitar castigos (não o levar a determinado torneio, não receber aulas...).

Como ressalvamos nos objetivos, é essencial que deixemos os resultado em segundo plano. Nos jogadores mais jovens isto é relativamente fácil e, no lugar de efetuar perguntas focadas no resultado (Como ficaste? Como fico contente de teres ganho, Estou desiludido pelo resultado de hoje...), devemos efetuar perguntas centradas nas sensações e na conduta (Como te sentiste? Como te correu a partida?...). Desta forma estamos a enviar uma mensagem direta para ajudar a que o jogador não centre a sua atenção apenas no resultado mas que veja a sua maneira de atuar de forma global.

À medida que os jovens crescem, chegando aos 13 e 14 anos, o resultado começará a ganhar peso de forma paulatina. No entanto, esta é uma questão bem mais técnica e **deverá ser o treinador o encarregado de calibrar quando apontar ou não a um certo resultado.**

Fortalecer e potenciar os aspetos positivos – aquilo que se fez bem durante o treino e a partida – será outro aspeto crucial para desenvolver a autoconfiança e autoestima do jogador, que, sem dúvida, se irá repercutir numa alta motivação para a tarefa. Como indicam alguns estudos, as emoções positivas ajudam a criar um excelente clima de crescimento e a desenvolver um maior sentido de controlo e segurança nos jovens.

Uma maneira de poder visualizar o progresso na nossa carreira xadrezística é **escrever** num caderno pessoal as **metas** que vamos alcançando (vitórias frente a determinados rivais, posições em torneios...), as horas produtivas nos treinos, os novos conhecimentos que vamos aprendendo (aberturas, finais...), para, deste modo, analisar e estabelecer uma correlação entre tempo de dedicação e objetivos cumpridos.

Apoiar os jovens, promover e tornar visíveis as suas forças e a concretização das suas metas, vai repercutir-se de uma forma positiva na capacidade de trabalho e esforço e no desenvolvimento da motivação.



A AUTOCONFIANÇA

“Se bem que tenha perdido, sei que estou a jogar bem e estou contente com a minha partida. Vou continuar a lutar.” Esta frase, expressada por xadrezista de apenas 13 anos durante um torneio importante, reflete na perfeição o conceito da autoconfiança. Mas, o que é a autoconfiança? É a crença nos recursos próprios para atingir um determinado objetivo.

Porém, é necessário frisar uma coisa: a autoconfiança não tem a ver com dizer umas frases grandiloquentes sobre nós próprios ou repetir até à exaustão que poderei atingir o que pretendo. Nada mais longe da realidade. Um desportista com autoconfiança vai conhecer perfeitamente quais são os seus recursos e a dificuldade real da tarefa que enfrenta, sabe as suas possibilidades e também sabe que vai encontrar problemas pelo caminho, mas que os vai enfrentar de uma forma tranquila e segura.

A autoconfiança tem uma série de implicações que faz com que os desportistas compitam a um nível mais alto e, sobretudo, de uma forma mais sã. Assim, a autoconfiança tem os seguintes benefícios (extraído de Weinberg e Gould):

- **Ativa emoções positivas**
- **Facilita a concentração**
- **Influi na marcação de metas e objetivos desafiantes e motivadores**
- **Aumenta o esforço**
- **Aumenta o controlo sobre o jogo**
- **Faz gerir melhor as dificuldades**
- **Faz atingir um melhor rendimento**

Como pode deduzir-se da lista anterior uma alta autoconfiança vai refletir-se de forma positiva em muitas áreas pessoais, que farão com que se enfrente de uma forma mais sã a competição, mas também outros aspetos da vida.

Há que ter cuidado com o que se conhece como **falsa confiança** e que encontramos muito no espírito desportivo, tanto por parte dos jogadores, como no ambiente do desportista. Algumas das características do desportista é repetir muito frases do tipo “sei que vou ganhar”, “vou concretizar o meu objetivo porque sou muito bom”, “eu posso e vou demonstrá-lo”, etc. Estas são apenas frases feitas que se repetem em muitos âmbitos desportivos e que os mais jovens recebem e repetem. Devemos estar atentos sobre se estas mensagens são reais ou, pelo contrário, escondem uma falta de confiança no objetivo definido. Também na parte do desportista é normal o surgimento destas mensagens e, em muitas situações, tratam de animar os jovens com afirmações do tipo “tu podes”, “lembra-te que jogas muito bem e vais ganhar”, “sorte, ainda que não precises dela, porque vais ganhar”. Estas mensagens, num desportista com baixa confiança, podem gerar um alto stresse e a obrigação de conseguir um resultado determinado.

Por estas razões, o mais aconselhável para potenciar e desenvolver a autoconfiança nos mais jovens é realçar as fortalezas do jogo, aquelas atitudes e condutas que o jogador realiza bem e nas quais se sente seguro. Esta será a tarefa principal do treinador, ainda que também os pais e mães podem partilhar com os filhos como viveram a competição ou a partida que acabam de jogar. Longe de dar opiniões, é importante aproximarmo-nos da experiência do jovem com perguntas que o façam reletir sobre o que realizaram corretamente. Por exemplo, se vimos que jogou concentrado e atento durante boa parte da partida, podemos comentar: “Vi que estavas a jogar com muita atenção, sentando durante muito tempo e com os olhos no tabuleiro. Jogaste concentrado nesta partida?”. Desta forma damos espaço ao xadrezista para que possa refletir sobre o seu nível de concentração durante a partida e fortaleça uma determinada tarefa que realizou corretamente. Assim, será mais fácil que o absorva e repita num futuro próximo

Temos sempre de estar atentos ao que o desportista expresse e ter muito em conta as mensagens que transmite. Assim, perante os medos e as dúvidas que possa ter numa determinada competição e/ou partida, será necessário ter isso em conta e trabalhá-lo, pois de outra forma essa situação pode criar um mau estar que aumente com o tempo e vá gerar um stresse difícil de gerir. De novo a comunicação entre pais e treinadores será essencial para captar estes possíveis momentos e a gestão dos mesmos.

Uma forma de fortalecer a autoconfiança é fazer uma auto-reflexão prestando atenção às variáveis que “dependem de si mesmo”, por exemplo, o grau de concentração, se preparou a partida, e deixando para segundo plano aquelas que estão fora do nosso controlo (ganhar uma partida, por exemplo).

Uma primeira atividade interessante que pode realizar-se é a que se apresenta a seguir, indicando que pontos fortes tem o jogador, que coisas lhe dão segurança, o que depende dele e que problemas podem surgir numa competição (por exemplo, perder duas partidas seguidas, esquecer-me da preparação...) e que soluções pode usar (é importante antecipar as dificuldades, pois assim criaremos antidotos e estaremos preparados para as combater).

The worksheet is contained within a large rectangular frame. At the top, there is a box titled "Os meus pontos fortes" (My strengths) with three red checkmarks below it. Below this are two shapes: an oval on the left with the text "Que coisas me dão segurança?" (What things give me security?) and a rounded rectangle on the right with "O que depende de mim?" (What depends on me?). At the bottom, there are two columns: "Problemas" (Problems) and "Soluções" (Solutions), each with a table of four empty rows.

<i>Os meus pontos fortes</i>	
✓	
✓	
✓	

Que coisas me dão segurança?

O que depende de mim?

<i>Problemas</i>	<i>Soluções</i>

Os pais e as mães podem ajudar os seus filhos para que vejam toda a competição de uma forma global e não apenas como o jogo no tabuleiro. Durante a competição vão fazer um grande número de amigos e também viverão muitas experiências importantes, que lhes vão a servir na vida. Oferecer outros estímulos e atividades em redor da competição irá em benefício do jovem e, sem dúvida, irá fazê-lo desenvolver uma autoconfiança mais global e não apenas focada na competição.

GESTÃO DE UM TORNEIO IMPORTANTE

Conseguir uma boa atuação num torneio não depende única e exclusivamente do nível de preparação teórico e prático que os jogadores tenham tido, pois há mais fatores que podem chegar a influir, como o **clima familiar** (bom apoio a nível emocional durante a participação no torneio) e as **habilidades psicológicas** (gestão eficaz dos momentos críticos, controlo do stresse e do nível de ativação, confiança, etc).

Primeiro é imprescindível lembrar que, para os jogadores, um torneio de xadrez vai muito além do que uma “simples partida”. Para eles é uma demonstração a nível público de uma grande quantidade de horas de aulas de xadrez, de estudo em casa e de aprendizagens com vitórias e derrotas. **Por isso não devemos menosprezar as vitórias** com comentários do tipo “bem, esse adversário era fácil para ti”, **nem as derrotas** com verbalizações do género “não se passa nada, é só uma partida”.

Uma semana antes da competição é bom estabelecer com os jogadores os horários que vão ser seguidos durante a própria competição, já que nos ajudará a eliminar pequenas disputas durante o torneio (por exemplo, horários de levantar-se da cama e ir dormir, sextas, quando pode tomar um banho da piscina...). É preciso realçar que o jogador deve sentir-se protagonista na tomada de decisões para facilitar a aceitação do mesmo, por isso recomendamos que estas decisões, na medida do possível, sejam pautadas, flexíveis e de acordo com a idade (é diferente o número de horas de sono de um menino de oito anos do de 12 anos).

Ainda que haja torneios mais importantes que outros, é um grave erro centrar a competição exclusivamente no xadrez, esquecendo a parte social, já que ambas as **facetas são imprescindíveis**. O cérebro humano pode ser muito poderoso mas precisa de desligar e descansar para funcionar a 100%. Sob nenhuma perspetiva um torneio pode ser 24 horas xadrez. Há muitas outras atividades que ajudam o jogador a distrair a atenção: jogar futebol ou outro jogo coletivo, aproveitar a piscina... Também pode ser interessante que nas horas das refeições os jogadores se juntem a outros para reforçar a componente social. No caso de não quererem (nunca devemos forçar), devemos procurar diferentes formas de conversa sem fazer referências ao torneio, pois é preciso evitar que continuem sem desligar do xadrez.

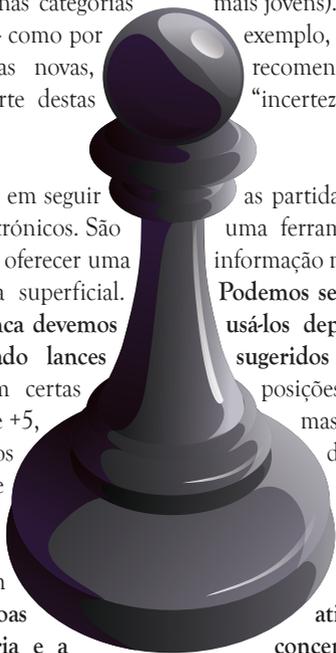


Jogar uma competição não implica pensar no xadrez 24 horas por dia, já que isso não vai fazer de forma alguma que sejam conseguidos os melhores resultados. Deve haver momentos para o descanso e para a desconexão ao xadrez e estes momentos são tão importantes como as horas dedicadas ao jogo, já que servem para recarregar energias e enfrentar a nova partida em melhores condições. Para poder estar carregado de energia numa partida, à parte da preparação da mesma, também é necessária a descarga da tensão que se vai acumulando ao longo de uma competição e por isso os momentos de relax e de diversão são fundamentais.

Na medida do possível é importante que o jogador **visite e se familiarize com a sala do jogo** um dia antes da competição (especificamente nas categorias mais jovens). Na primeira ronda de um torneio é normal sucederem imprevistos - como por exemplo, o atraso no início dos jogos, muita gente para cumprimentar, caras novas, recomendações das arbitragens - e o melhor é ajudar a eliminar parte destas “incertezas” através de uma ambientação prévia à sala de jogo.

É necessário ter extremo cuidado em seguir as partidas com os módulos de análise nos telemóveis e outros aparelhos eletrónicos. São uma ferramenta de trabalho excelente para profissionais da matéria e podem oferecer uma informação muito relevante, mas são nefastos se forem utilizados de uma forma superficial. **Podemos seguir as partidas com os módulos para termos uma ideia mas nunca devemos usá-los depois com os jogadores e recriminá-los por não terem efetuado lances sugeridos pela máquina.** É importante recordar que, por exemplo, em certas posições o programa encontra uma variante que dá uma vantagem de +5, mas para os humanos tal não é tão fácil de ver, pelo que não nos devemos fixar unicamente no número sem entender o que se está a passar na posição.

É evidente que num torneio se procura a vitória, ficar bem posicionado e concretizar um determinado objetivo. No entanto, **é vital fortalecer e potenciar boas atitudes, como a perseverança, o respeito, a procura da melhoria e a concentração.** Devemos estar cientes que os erros fazem parte do jogo e que vão surgir. O importante não é que surjam, mas sim como o jovem jogador os afronta e ter uma boa atitude vai seguramente ajudar a sobrepor-se a eles e seguir a lutar na partida. Depois das partidas é importante não realçar os erros mas sim centrarmo-nos na boa atitude demonstrada. Sobre a parte técnica da partida cabe aos treinadores analisá-la para poder ajudar melhor os jovens.



Não esqueçam uma coisa fundamental: pais, jogadores e treinadores formam uma equipa. Aceitar o papel de cada um é imprescindível para que o jogador renda o máximo. O treinador é profissional na sua especialidade e por isso devem aceitar tudo o que concerne à preparação xadrezística sem se intrometerem no seu trabalho. Se o jogador sente e vê certos comentários contraditórios entre o treinador e vocês está a sofrer o acréscimo de uma carga mental negativa que poderá influir no seu rendimento. Como pais que são, os jovens procuram com vocês o apoio emocional.

Em categorias superiores é muito comum que os jogadores passem a viajar para os torneios sem a companhia dos pais. Mesmo aí a atitude dos pais tem influência, nos contactos que fazem via telefone ou rede social. E deve ser sempre a mesma atitude: interessar-se como está o jogador, se está a sentir-se bem e a divertir-se, deixando sempre a partida para segundo plano. Ainda que os pais tenham acompanhado a partida via internet não devem fazer recomendações xadrezísticas do tipo “tens de jogar mais depressa” ou “joga a variante tal”. Nunca devemos forçar o jogador a falar da partida. Se partir da iniciativa dele falaremos, mas sempre deixando para trás a parte técnica.

Os treinadores encarregam-se de todos os aspetos técnicos (reportório de aberturas, análises, preparação, etc) e devem contar com a confiança dos pais e mães, de forma a que o jovem jogador se sinta seguro durante o decorrer do torneio.



PERGUNTAS E RESPOSTAS

1. Até que ponto é bom que os pequenos compitam em excesso? É melhor competir ou treinar? Estaremos a submetê-los a uma pressão excessiva? Como poderemos fazer uma boa planificação da vida xadrezística?

Esta é uma dúvida muito comum, para a qual é difícil encontrar uma resposta genérica, ainda que dar pistas-chave importantes.

1. A competição como espaço de aprendizagem e desenvolvimento para a vida. Esta é uma ideia-chave e cremos firmemente no facto de que a competição pode ser um excelente espaço para a aprendizagem dos mais jovens, pois oferece-lhes excelentes situações para desenvolver capacidades e habilidades pessoais que vão muito para além do próprio desporto.

2. A competição como medida para observar o desenvolvimento técnico, psicológico e de atitude do desportista. Neste sentido a competição não é um mero caminho para comparação com o resto dos desportistas ou para ver o alto e o baixo em que se posicionaram nas classificações, mas sim um lugar de desenvolvimento da própria técnica, mas, ainda mais importante, de desenvolvimento das diferentes habilidades psicológicas e de atitude, que vão servir outros aspetos da vida (superação, atenção, motivação, etc).

3. A competição como um espaço de conhecimento e aprendizagem social. De novo, um ponto essencial é toda a componente social que pode observar-se em qualquer competição. Os desportistas costumam fazer amigos que vão muito além da prática desportiva e que podem perdurar toda a vida. Conhecer amigos de muitos lugares diferentes, não só de Portugal como do estrangeiro, é algo de que se repercutirá de forma positiva no desenvolvimento social do jovem.

Mas, o que devemos fazer para potenciar estas ideias-chave? Neste ponto, o consenso com o treinador deve ser primordial para poder ajudar os jovens a irem na mesma direção.

Até aos 12/13 anos deve dar-se prioridade à parte da atitude e não focar tanto a obtenção de um determinado resultado. Deve tratar-se de decifrar o que aconteceu numa determinada partida ou competição muito para além dos resultados e isto faz parte do profissionalismo do treinador. Como pais, é importante realçar as atitudes positivas que o jovem mostrou na partida ou na competição e poder mudar o chip para falar de outros temas para lá do xadrez. Também é importante dar espaço aos jovens depois das partidas, pois alguns necessitam de tempo para integrar as experiências que acabam de ter, até porque as reações são diferentes de jovem para jovem. Depois de um período de tempo flexível, podemos falar tranquilamente com o jovem de outros aspetos que não tenham a ver com o xadrez, ou, inclusivamente, desenvolver qualquer outra atividade.

A partir dos 13 anos, o resultado começa a ganhar importância crescente na competição e é complicado desligar os rapazes dessa realidade. Isto é sinal de que também é importante para eles esta atividade. No entanto, é tarefa do treinador conseguir que o jovem foque a sua atenção nas fortalezas e debilidades, além do resultado, de forma a que possa extrair as aprendizagens necessárias da partida e da competição.

Em princípio, não há grande problema em jogar mais ou menos torneios. O essencial é respeitar o ritmo do jovem. Há desportistas que demoram mais a recuperar de um determinado torneio. Outros viveram-no com muita intensidade e alegria e outros ainda com respeito. Como pais e mães podemos estar atentos para verificar como o jovem se concentra para determinado torneio e transferir as apreciações o treinador.

Como conclusões nesta resposta, é necessário realçar que através do xadrez podemos fomentar o desenvolvimento do espírito de equipa e de cooperação. Para tal é necessário que os jovens possam participar em diferentes torneios por equipas, ou seja em escolas ou clubes, assim como efetuar tarefas de grupo durante as aulas de xadrez. Este pormenor é importante, pois quando se partilham aulas está-se a fomentar o companheirismo, um sentimento de amizade que vai mais além das próprias aulas e treinos.

2. Como podemos aprender a gerir a força mental dentro de uma partida em momentos críticos em que qualquer resultado é possível? Como recuperar perante duas ou três derrotas consecutivas durante um torneio de xadrez?

A resposta é muito pessoal e deveríamos analisar cada caso concreto. No entanto, como recomendações básicas podemos adiantar:

São dois momentos diferentes durante um torneio mas ambos têm um ponto em comum, que é “a sensação de perder, falar consigo mesmo e não poder recuperar”.

Abordar a situação ao nível psicológico é diferente nestas duas circunstâncias já que a meio da partida têm de ser tomadas medidas “in situ”. Ao finalizar a partida, no entanto, temos mais tempo de atuação.

Durante uma partida. Vamos encontrar diferentes cenários possíveis:

- **Ter vantagem numa posição e perdê-la devido a um lance mau.** É um momento crítico em que nos podemos arrastar pelo desânimo e por recordações “antigas” da posição anterior. É conveniente fazer um “stop” na nossa mente. Por isso, recomendamos ao jogador que se levante e “desligue”, ainda que seja por dois minutos. Uma boa forma é ir à casa de banho molhar a cara. Depois, voltamos ao tabuleiro e enfrentamos como novos olhos e ideias a posição que “devemos” jogar.

- **Ter igualdade numa partida frente a um rival teoricamente inferior a nós.** Esta situação é muito habitual num torneio de xadrez e pode gerar sentimentos de impotência e frustração, ao não sermos capazes de ganhar a um adversário de menor nível. As recomendações que damos nestas situações é tentar fugir deste tipo de pensamentos, aceitando a sua existência e centrarmo-nos no “aqui e agora”. Um exercício recomendado é, antes de ir para um torneio de xadrez, fazer uma pequena lista dos triunfos em torneios anteriores e recordá-los nesse momento para adquirir confiança.

Depois de uma partida de xadrez. Vamos diferenciar dois tipos de torneios:

- Torneio de um dia. Neste tipo de situações, às nossas cabeças custa muito recuperar de um mau resultado numa partida e temos tendência a arrastar essas emoções às partidas seguintes. Recomendamos efetuar um “stop” (semelhante ao que sucede numa partida de ritmo clássico). É preciso recordar que nos torneios de um dia influi muito o estado de ânimo e é muito complicado mudar no decurso do mesmo torneio. O que podemos frisar neste tipo de torneios é que são um excelente espaço de treino, um lugar onde é possível por em prática ideias e estratégias aprendidas nas aulas, assim como um lugar onde podemos ver quais os aspetos que devemos melhorar e potenciar.

- Torneio de vários dias. Neste tipo de situações o período “entre partidas” é muito mais longo, pelo que a nossa cabeça pode gerar muitos pensamentos e emoções de “massacre pessoal”. Por isso, recomendamos que os jogadores escrevam num papel as emoções e pensamentos que sentiram e sentem nesse momento, com o objetivo de canalizar a raiva que contém. Depois, recomendamos que rasguem as anotações, ainda que também se possam guardar.

A atitude dos pais em ambos os tipos de situações deve ser a mesma, centrando-se no apoio emocional aos nossos filhos e deixando que seja o treinador a trabalhar com eles a parte xadrezística.

É contraproducente, ao terminar uma partida, os pais incidirem sobre os erros que os filhos tenham cometido. “Como não pudeste ver este mate?...”, ou “Não viste Bxg6?”, ou ainda “Tens de controlar melhor o tempo”, são frases a evitar.

3. Quantas horas de xadrez por semana deve praticar um menino? Qual o papel dos pais nesse horário?

É importante que os rapazes desfrutem plenamente da atividade que realizam. Caso contrário podem chegar a aborrecer-se e é normal que queiram fugir da pressão que sentem.

Os horários de treino, assim como a escolha das temáticas que serão abordadas é da exclusiva função do treinador. Ele é o especialista e sabe medir muito bem os tempos, os conteúdos, os detalhes a aprofundar e inclusivamente sabe, se necessário, mudar a estrutura se detetou algo com que não contava. Tudo isto são aspetos próprios do técnico ou especialista, portanto será ele a encarregar-se da estruturação das sessões de treino.

Como pais, podemos dedicar-nos a ver se o jovem cumpre as suas obrigações. Este aspeto, de novo, tem mais a ver com a atitude e o jovem deve saber que, se se compromete a determinada tarefa, a irá cumprir. Caso contrário, há que diminuir a carga de treino.

Em nenhuma situação será desejável que sejam os próprios pais e mães a impor um horário de trabalho, pois, ainda que saibam de xadrez, nunca serão objetivos com os filhos e, normalmente, incorrem a cargas excessivas de trabalho, que podem fazer com que o jovem desfrute plenamente da atividade.

Por isso, é desejável que os pais se centrem no cumprimento das tarefas marcadas pelo treinador (resolução de problemas, ver um vídeo de xadrez, jogar uma partida amigável, jogar um torneio, etc) e que falem com ele no que precisem de saber sobre o plano de trabalho. Voltamos a vincar uma ideia central: o plano de trabalho não vai rígido e inamovível durante um ano. Dependendo do que o treinador vá vendo durante as partidas e como o jovem avança nos treinos, esta estrutura poderá mudar tanto no plano dos conteúdos como na carga horária que integra. Como pode comprovar-se, é um tema complexo e são os treinadores com experiência que o podem abordar da melhor maneira, sempre pensando no desenvolvimento do jovem.

Para finalizar, é imprescindível que o treino e a realização das tarefas de xadrez não colidam com os resultados académicos nem com a prática de outros desportos ou atividades artísticas. Ainda que isto pareça óbvio, julgamos que é sempre bom valorizá-lo, pois, em muitas situações, e sempre pensando no bem do nosso filho, podemos centrar-nos exclusivamente numa atividade deixando de lado tudo o resto e com a justificação de que está a desfrutar muito. Mesmo que assim seja, é importante que desenvolva outras atividades que fomentarão mais qualidades e habilidades pessoais.

4. É normal que um rapaz quando perde uma partida chore e queira abandonar o torneio apesar do apoio que possa receber?

A aprendizagem da derrota é uma questão que se vai desenvolvendo tanto com a prática como com o amadurecimento do jovem, mas é importante trabalhar e fazer uma boa gestão dela, de forma a não provocar um desgaste psicológico que o faça querer abandonar o torneio.

A primeira coisa que devemos fazer é falar com desportista sobre que benefícios recolhe num torneio de xadrez, tanto a nível social como de conhecimentos. Uma boa forma de trabalhar esta questão é ter um “**caderno de aprendizagem**” no qual o jovem escreva sempre depois de cada torneio todas as coisas que aprendeu (quer tenha vencido ou perdido), pois desta forma retirará sempre uma lição diferente e verá que ir a um torneio não é só competir.

Uma questão importante é garantir que quando um rapaz decide ir a um torneio deve **terminá-lo sempre**. Abandonar a meio devido a um mau resultado só serve para reforçar a conduta de “escape”, quando o resultado não é o esperado, fazendo com que o desportista se fixe unicamente nesse aspeto.

Chorar é uma expressão externa perante uma emoção (que pode ser de tristeza ou raiva) que o jovem sente. Negá-lo é contraproducente para o desportista porque nesse momento é o que o corpo pede. Não há um tempo determinado para chorar e para deixar de chorar. Além disso, não há uma forma única de expressão dessas emoções. Cada desportista necessita do seu tempo e terá uma expressão diferente de todos os outros. Normalmente, quando são mais pequenos costumam viver estas emoções e respetiva expressão com mais intensidade. Porém, tal costuma suceder num período curto de tempo. À medida que vão crescendo, essas emoções podem ser mais duradouras, embora não sejam expressas de uma forma tão evidente (mediante o choro, por exemplo). É importante que não tentemos solucionar e/ou cortar o choro ou a emoção expressada, pois na maioria dos casos apenas se consegue o efeito contrário do desejado.

Como recomendação propomos que se dê tempo aos jovem desportista. Quando termina as partidas com uma derrota é normal que queira ir para o quarto onde pode chorar algum tempo e depois ficar ali tranquilo. Podemos acompanhá-lo sem forçar, apoiando-o nesses momentos, apenas para ele saber que estamos ali. Quando baixar a intensidade podemos falar com ele e ajudá-lo a retirar alguma conclusão com perguntas dirigidas à atitude durante a partida: estar concentrado, lutar e estar cientes do que está a acontecer, beber líquidos, apontar corretamente os lances, etc. Se ele preferir não falar também é normal e nesse caso poderemos falar com ele mais tarde. Mudar de atividade (dar um passeio, tomar um banho na piscina, jogar com os amigos) também é uma boa opção para mudar o chip.

No dia seguinte, centrar-se-á exclusivamente na nova partida e já não fará referência à partida anterior.

Os Autores

Carlos Martínez Piqueras – Licenciado em Psicologia e Terapeuta Gestalt. Atualmente é o coordenador da área de psicologia da federação valenciana. Trabalha em programas psicológicos nos cursos de treinadores e de árbitros na Comunidade Valenciana, assim como no acompanhamento e apoio a jovens jogadores nos Campeonatos de Espanha. É colaborador habitual da Federação Espanhola de Xadrez no acompanhamento e apoio a jogadores em Campeonatos da Europa e do Mundo. Colabora ativamente no site “chess24”, oferecendo diverso material de psicologia aplicada ao xadrez. É também treinador da modalidade.



María Rodrigo Yanguas – Licenciada em Psicologia Clínica e mestre em psicologia da atividade física e desporto. Trabalha no Hospital Universitario Puerta de Hierro, em Majadahonda (Madrid) onde desenvolve uma tese de doutoramento sobre o uso potencial xadrez como ferramenta terapêutica na saúde mental. Trabalha com jovens xadrezistas, ajudando-os a otimizar o rendimento. É mestre FIDE feminina e treinadora dos escalões de Sub-08 e Sub-10 da Federação Espanhola de Xadrez. Pertence também à Comissão “Mulher e Xadrez” da Federação Espanhola de Xadrez. Trabalha ativamente no site “chess24”.

Tradução e edição: Paulo Felizes

Grafismo e paginação: Pedro Grave

Agradecimento à Federação Espanhola de Xadrez (FEDA)



Plano
Nacional de Ética no
Desporto

