



CAÇA-TALENTOS

Inscreva-se e participe da promoção pelo site www.peneirinhagillette.com.br

Além do preparo psicológico, mantendo a calma e se divertindo na peneira, meninos têm de cuidar do corpo, alongando e se alimentando de forma adequada. E precisam contar com o apoio da família



MALCON DAMASCENO

Hora de se preparar

A uma semana da primeira seletiva da Peneirinha Gillette

No próximo final de semana, enquanto milhares de gaúchos estiverem lendo sua Zero Hora, outros milhares de meninos estarão em campo, em Caxias do Sul, na primeira seletiva da Peneirinha Gillette no Rio Grande do Sul. Portanto, a partir deste domingo, a semana será de preparação para os guris que estarão na seleção feita na Serra, que recebe inscrições pela internet até terça-feira.

Para quem transita no mundo do futebol, a principal dica para ir bem na peneira é se divertir. Tanto jogadores, quanto técnicos, olheiros e até psicólogos têm a mesma opinião quando são questionados sobre como se faz para ter sucesso em um teste: é preciso que o aspirante a jogador “faça o que sabe”.

– Muitos garotos, quando fazem testes, se preocupam em aparecer, em mostrar algo que não estão acostumados a fazer no dia a dia. A ansiedade acaba mostrando os defeitos. Nessas horas, é preciso minimizar os erros e mostrar as qualidades – diz o lateral-direito do Inter Nei, que estreou no futebol depois de passar por uma peneira no Palmeiras.

O preparo psicológico é fundamental para o sucesso. O psicólogo esportivo Maurício Pinto Marques, que trabalhou com categorias de base em clubes espanhóis,

afirma que o apoio da família é decisivo nesses momentos. Segundo ele, é necessário que os pais apoiem a criança, independentemente do resultado, e ajudem a fazer do teste uma experiência positiva e de aprendizado.

– Os pais têm de apoiar, mas ter cuidado para que isso não seja sentido como mais pressão. Alguns agem diferente do seu normal quando querem apoiar os filhos, o que pode causar um estranhamento na criança – lembra o psicólogo.

Além da preparação da mente, os meninos precisam aprontar o corpo para o teste. Esse preparo inclui um período adequado de descanso antes da seleção, uma alimentação equilibrada, com horários, qualidade e quantidade de alimentos corretas e hidratação, além do alongamento, para evitar lesões. Esse alongamento deve ser feito de forma lenta e gradativa, sem sentir dor, em tempos de 15 a 30 segundos.

– O alongamento é muito importante para preparar o corpo para a demanda que vai ser imposta durante os treinos e jogos, funcionando como um “pré-aquecimento” – explica o educador físico Douglas Soares, especialista em medicina do exercício.

A Peneirinha Gillette tem o patrocínio da P&G por meio das marcas Desodorante Gillette, Ariel, Gillette Mach 3 e Prestobarba 3. Realização do Grupo RBS.

Calendário de seletivas

8 e 9 de setembro

→ Caxias do Sul (Centro Esportivo Municipal Antônio Barroso Filho – Avenida Júlio de Castilhos, 4390 – bairro Cinquentenário)

15 e 16 de setembro

→ São Leopoldo (Clube Esportivo Aimoré – Rua Concórdia, 450 – bairro Cristo Rei)

→ Santa Rosa (Colégio Salesiano Dom Bosco – Avenida Santa Rosa, 536 – bairro Centro)

29 e 30 de setembro

→ Santa Maria (SESI – Avenida Maestro Roberto Barbosa Ribas, 424 – bairro Noal)

→ Santa Cruz (Unisc – Avenida Independência, 2293 – bairro Independência)

20 e 21 de outubro

→ Santana do Livramento (2ª Bateria Antiaérea de Santana do Livramento – Avenida 24 de Maio, 1192 – bairro Centro)

→ Pelotas (Parque Lobão – Avenida Ildelfonso Simões Lopes, 4071 – bairro Três Vendas)

27 e 28 de outubro

→ Passo Fundo (Esporte Clube Passo Fundo – Avenida Presidente Vargas, 3495, bairro São Cristóvão)

3 e 4 de novembro

→ Porto Alegre (SESC – Avenida Protásio Alves, 6220 – bairro Alto Petrópolis)

CINCO DICAS PARA A PENEIRA

1 Mantenha sua rotina o mais próximo possível do normal, tanto na noite anterior quanto no dia da peneira. Nada de se alimentar de algo que não está acostumado (principalmente estimulantes, como café ou energéticos), ou usar chuteiras pela primeira vez (novas ou emprestadas).

2 Chegue cedo e se acostume com o ambiente, o campo e todo o processo. Chegar em cima da hora pode aumentar o nervosismo.

3 Futebol é coletivo. Mostre seu valor, mas jogue com os companheiros.

4 Faça algo simples nas primeiras jogadas, para localizar-se no campo, sentir a bola e o gramado.

5 No final, é somente futebol. E você faz isso a vida inteira. Concentre-se no que acontece dentro do campo, jogue, e, principalmente, divirta-se.

Fonte: Maurício Pinto Marques, psicólogo esportivo.

