

Capítulo 03 – Formação de Treinadores Desportivos no séc. XXI

Rui Resende

“For every ten who are capable of amazing feats, we need one hundred playing sports intensively and one thousand actively participating”. Pierre de Coubertin

Introdução

Manifestamos que somos daqueles que acredita no desporto, nos seus valores e que através dele se pode contribuir para uma sociedade melhor. Acreditamos, igualmente, que uma boa participação desportiva pode concorrer para um pleno desenvolvimento do ser humano.

A questão que se coloca para a realização deste capítulo inicia com as questões: (a) como formar melhor treinadores desportivos? (b) para que tipo de atletas? (c) com que desígnios e quais as forma de o fazer?

Neste contexto, devemos conhecer a matéria da qual estamos a falar, neste caso o desporto para, de uma forma construtiva, projetar as necessidades da função do treinador e assim projetar a formação da qual o treinador deve ser alvo.

O desporto ocupa um espaço peculiar na atual dinâmica mundial que ultrapassa muito as limitações geográficas dos países e continentes. Constitui uma das atividades económicas com maior proeminência e exuberância no início deste século, com ênfase sobretudo nos países industrializados, afetando aproximadamente 2% do seu produto interno bruto e com um volume de negócios comparável às indústrias alimentares e automóvel (ONU, 2003).

O destaque ao desporto protagonizado pela ONU, enaltece-o como sendo inclusivo e promotor de cidadania, formando pontes entre indivíduos e comunidades. Declara que tem um impacto forte na saúde e na prevenção de doenças, promove a economia e contribui para um ambiente limpo e saudável.

Com estas valências acometidas ao desporto é com vincada pertinência que devemos olhar de forma criteriosa para a formação de todos os agentes envolvidos neste fenómeno e, neste particular, com especial atenção para os treinadores desportivos. Por outro lado, deve-se igualmente ter consciência de que a diversidade

desportiva é grande, abrangendo uma grande leque de especificidades a ter em consideração.

Equacionar as suas características, particularidades, competências, necessidades de formação e filosofia do treinador constitui um desafio para a promoção do desporto e dos valores que lhe são atribuídos. Neste sentido, constitui objetivo deste capítulo projetar a atividade e responsabilidade do treinador para os desafios sociais emergentes, sustentando a necessidade de uma formação exigente que o capacite face aos desafios da modernidade.

O Desporto no Século XXI

O que todo o mundo sabe e aprecia do desporto provém essencialmente do espetáculo desportivo, da competitividade entre países, equipas e individualidades, ou estrelas, se preferirem. Estes, arregimentam a globalidade da informação desportiva disponível, gerando um corrúpio que se auto alimenta exponencialmente e gerando uma indústria cada vez com impacto mais relevante nas economias dos países.

O valor do entretenimento é o principal determinante para a geração de lucros, sendo que as competições desportivas são seguidos apaixonadamente pelos seus próprios participantes mas, alguns desportos, têm um apelo em massa tão relevante que são avidamente seguidos por pessoas que não participam de todo. Isto dá uma dimensão extra ao fenómeno desportivo que atrai os *mídia* e resulta num nível de consumo (como espectadores), que é muito superior ao número real de praticantes. Em Portugal, apesar de nos últimos anos ter existido um grande incremento de praticantes desportivos, apenas 5% da população pratica desporto federado (Resende & Sarmiento, 2016) e destes, somente 25% são mulheres (Resende, Pimenta, Osório, & Malta, 2015) o que revela um grande desfasamento entre a participação desportiva feminina e a masculina.

É neste sentido que, quando a maioria das pessoas pensa em desporto e atividade física, não o relaciona imediatamente ao desporto que pode praticar no seu tempo livre mas sim aos últimos resultados do seu clube de eleição, de competições internacionais ou, no número de medalhas que foram obtidas nas Olimpíadas. Além de que, quando pensam em desporto, lembram-se das estrelas e das marcas que lhe estão associadas (Spracklen, 2015).

Perspectivando o desporto no futuro devemos ter em consideração o seu papel enquanto espetáculo desportivo onde a componente económica é crucial, mas também devemos ter em atenção a função social que o desporto pode desempenhar pois é um lugar onde nos podemos sentir bem conosco próprios, reforçar a nossa identidade e a da nossa comunidade.

O desporto pode ajudar a saúde, nomeadamente no combate à epidemia da obesidade fomentando um estilo de vida saudável e, ao promover os valores que reclama, fomentar um melhor ser humano. As aptidões educativas, formativas e potenciadoras de criar no cidadão um estilo de vida ativo não podem ser escamoteadas devendo, por isso, ser foco de um olhar renovado.

Importa, quando observamos o fenómeno desportivo ter consciência da sua abrangência e amplitude.

As muitas definições de desporto incluem atividade física e competição no seu âmbito. A este propósito a *SportAccord*², uma organização internacional composta por federações desportivas internacionais e outras organizações que contribuem para o desporto em diversos campos, define o desporto como uma atividade que: (1) deve incluir um elemento de competição; (2) não deve recair em qualquer elemento de 'sorte'; (3) não deve apresentar risco para a saúde ou segurança dos seus praticantes; (4) não pode de nenhuma forma ser prejudicial para qualquer criatura viva e; (5) não deve depender de equipamentos providenciados por um só fornecedor.

Para além desta caracterização situa o desporto como: (1) principalmente físico, (2) principalmente mental; (3) principalmente motorizado; (4) principalmente coordenativo e (5) principalmente suportado por animais.

Partindo destas definições, quem pensa intervir neste campo de atividade deve encarar o desporto como vários desportos, refletindo por isso sobre os diferentes enquadramentos que deve conter, não deixando de ter em conta que o desporto de alto rendimento é somente uma parte reduzida desta atividade.

Prevê-se que o desporto se continue a projetar na sociedade, tanto na sua forma mediatizada através do desporto espetáculo, como numa perspetiva mais abrangente, em que seguimentos alargados da população fruirão das suas potencialidades. A aceitação global de que os seus efeitos poderão ser benéficos

² Para ver com maior profundidade consultar <http://www.sportaccord.com/about/statutes/>

influenciando a sociedade permite melhores augúrios a uma maximização da sua prática.

A razão pela qual se promove o desporto, sobretudo nos mais jovens aponta que os atletas têm maior tendência para se alimentarem de forma saudável, ter menos peso, sentirem-se menos atraídos para fumar e experimentar drogas, expressar sentimentos de aborrecimento ou de desânimo (Mulholland, 2008). Resultados da investigação suportam a ideia de que o envolvimento em atividade física e desportiva pelos jovens e adolescentes constitui um contributo da maior importância na promoção da saúde pública. Reforça-se esta ideia apontando que maiores benefícios tendem a ocorrer de acordo com uma participação desportiva consistente (Telama, 2009). Isto significa que, parece não ser suficiente participar, é necessário que a atividade desenvolvida no âmbito desportivo seja significativa e perdure no tempo.

Uma investigação com 630 participantes em que Kjonniksen, Fjortoft, e Wold (2010) procuraram estabelecer a relação entre a participação desportiva em desporto organizado e atividade física em idades adultas, sugeriu como forte preditor de continuação com atividade física, a participação no desporto organizado para os rapazes enquanto que para as raparigas o fator preditor foi a Educação Física. As potencialidades da formação desportiva na promoção de hábitos de saúde, no presente e no futuro são, por isso, escamoteáveis.

Existe, cada vez mais com uma maior evidência, a ideia de que o desporto promove competências de vida para além das desportivas (Resende, 2013) e que, conseqüentemente, o investimento dos treinadores, combinando o seu profundo conhecimento dos atletas e as suas necessidades, poderão determinar positivamente as suas aptidões para a vida (Whitley, Wright, & Gould, 2016).

As competências de vida apreendidas através do desporto podem, se enfatizadas pelos treinadores durante a sua atividade ser transferidas para outras realidades (Whitley et al., 2016). Isto significa, de uma forma consciente, perspetivar o desporto como uma forma de dotar os praticantes com habilidades às quais podem recorrer no decurso da sua vida, enfrentando-a melhor 'equipados'.

Diferentes Tipos de Participação Desportiva

Tal como já apontamos o desporto de rendimento não é a única forma pela qual devemos olhar e observar a atividade desportiva.

Considerando o espectro da participação desportiva protagonizado pelo ICCE e ASOIF (2012), observamos dois tipos de envolvimento com o desporto. Por um lado, o desporto de participação que envolve crianças, jovens e adultos e tem como objetivo resultados autorreferenciados como o entretenimento, desenvolvimento de habilidades e o vínculo com um estilo de vida saudável. O segundo, que visa o desporto de rendimento e engloba atletas emergentes, atletas de performance e atletas de elite.

Esta distinção, obriga a uma atenção particular sobre os seus objetivos desportivos pois, cada uma das respetivas populações exige requisitos e enquadramentos profundamente diferenciados.

Neste sentido, a grande alteração que se pretende para o desporto neste século será massificar a participação desportiva, registando que cada atleta merece ser enquadrado por um treinador qualificado. É, desta forma, que tendo como pano de fundo a função que o desporto pode ter no desenvolvimento, integração social e promoção de uma vida saudável que se deve orientar a nossa visão para o futuro do desporto.

Contudo, apesar de uma crescente preocupação política com a massificação desportiva, ainda existem poucas oportunidades para praticar desporto por prazer, havendo muito a fazer na promoção do desporto aos menos abrangidos, como as mulheres as populações especiais e os atletas mais velhos. Com efeito, a grande preocupação política ainda se atém à promoção de grandes espetáculos desportivos, na espera da obtenção dos respetivos dividendos, competindo à sociedade apelar para a criação de condições para a prática de atividade física e da generalização desportiva.

O campo de intervenção dos clubes desportivos (inspirado no livre associativismo) também se está a alterar pois, de locais onde os jovens ingressavam para jogar, numa perspetiva de proximidade e oportunidade, de onde emergiam os mais aptos para voos mais desafiantes, estão, para fazer face às despesas a transformar-se em empresas para sobreviver. Para além de conterem desporto de rendimento, passaram igualmente a prestar um serviço de participação desportiva. Aliás, em Portugal, assiste-se à emergência de um grande número de ‘escolinhas’ e ‘academias’ desportivas, com vínculos aos clubes desportivos tradicionais ou a atuarem de forma autónoma.

Com esta realidade, o panorama de adesão ao desporto altera-se pois os atletas passam a ser clientes e por isso a exigir a prestação de um serviço muito melhorado. A procura destes serviços pelos atletas passa, essencialmente, pela sua vontade expressa em fazer desporto e pela consciência dos pais de que fazer desporto 'dá saúde e faz crescer'. Todavia, de tolerado pela família, invocando que nestas idades a ocupação pelo desporto era boa, estimulava o corpo e desviava os jovens de 'más companhias' e a ser praticado antes de adotar as responsabilidades de adulto, passou a constituir uma necessidade educativa que transcende a mera prática. Desta forma, a qualidade do serviço prestado, passa a ser equacionado sob perspetivas substancialmente diferentes das que eram observadas no passado, exigindo melhores condições materiais e um acompanhamento de qualidade, o que terá fortes implicações no treinador desportivo e, conseqüentemente, influenciará e condicionará a sua preparação para o exercício profissional.

O clube desportivo embora contenha no seu código genético o desporto de rendimento, transformado em empresa, terá que obrigatoriamente por um lado, alargar o seu espectro de recrutamento para o desporto de participação e por outro, providenciar um serviço de qualidade. Esse serviço passará por ter um conjunto de profissionais qualificados. Aliás, tendo como referência os Ginásios e a sua expansão, os melhores exemplos reúnem um conjunto de valias que são muito apelativas, a saber: (1) um ambiente atraente; (2) atividades diversificadas (3) autonomia de horários; (4) profissionais qualificados e profundamente diligentes; (5) avaliações e aconselhamentos pessoais ao nível da prescrição do exercício e de nutrição; (5) possibilidade de um retorno à calma sofisticado como é o SPA; (6) constante renovação de atividades; (7) acompanhamento personalizado se desejado pelo cliente.

Para se modernizar o clube desportivo terá que procurar ser atrativo, não se poderá quedar pela oferta do espaço desportivo e oferta da prática de uma determinada modalidade desportiva. Apontamos, assim, que a prática desportiva atual e futura já não se pode confinar a ter à sua frente um conjunto de dirigentes benévolos, mas impreparados para esta nova realidade. Não pode apresentar treinadores com escassa preparação para as especificidades do grupo que tem sob a sua responsabilidade. Não pode ter funcionários zelosos com a instalação e material e pouco cuidadosos na relação social com atletas e outros frequentadores.

Ao modernizar-se e a preparar-se para sobreviver aos novos tempos, o clube tem que apontar para uma lógica integrada em que o desporto apesar de ser o *core* da sua atividade é muito mais que isso. Começa por ser um espaço social em que os valores que promove devem estar bem determinados e sobre os quais deve assentar a dinâmica da sua atividade.

O acolhimento dos 'clientes' deverá ser efetuado por alguém, num espaço adequado e reservado, onde se explicará o tipo de serviço que o clube presta adequando-o ao perfil e desejo manifestado. Ao atleta deverá proporcionar-se uma avaliação física, aconselhamento nutricional, disponibilizar serviços de fisioterapia e de reabilitação capazes e eficientes.

A oferta do clube versará o desporto de participação e de performance com possibilidade de níveis de rendimento/competição diferenciados e com estratégias de intervenção adequadas aos objetivos a perseguir. A título de exemplo, duas equipas de infantis, em que uma treina 2x por semana e outra 4x aos quais se acrescentam as competições. O tipo de exigência com o treino e treinador deverão ser idênticos, ou seja, o objetivo continua a ser competir e preparar-se para essa competição, contudo, o tempo de treino é distinto e obviamente o tipo de investimento pessoal dos atletas também é diferente. A seriedade com que se encara o processo deverá ser idêntico, considerando os objetivos diferenciados.

Se os projetos desportivos estiverem claramente definidos a coexistência é benéfica, devendo existir a possibilidade de transversalidade entre projetos pelo aumento ou diminuição do investimento pessoal do atleta.

O abandono precoce da atividade desportiva pode ser combatida por uma visão que não seja vertical do desporto em direção ao rendimento em que, ou se investe cada vez mais tempo e esforço ou se desiste. Salientamos, que todos devem ter a oportunidade de praticar o seu desporto de eleição, de acordo com as suas possibilidades, sejam elas de tempo disponibilizado, sejam de talento evidenciado.

Continuando com o mesmo espírito, o serviço a ser prestado aos pais pelas estruturas do clube, deverá ser mais incisivo, assegurando a estes que o filho está bem entregue e a usufruir de uma ocupação que o valoriza de forma holística, porque lhe proporciona atividade física num ambiente seguro e aponta para um desenvolvimento pessoal de forma positiva. Os pais devem ser vistos como parceiros essenciais do processo desportivo e aliados na dinâmica do clube. Neste sentido, é fundamental explicar o que se pretende e se espera deles para contribuírem para o

desenvolvimento integral do filho. Integrar os pais na dinâmica social do clube dever constituir um desiderato fundamental para uma sã convivência entre todos.

O treinador, como responsável máximo pelo processo desportivo, deverá proporcionar informação aos pais de forma a que estes possam verificar a evolução do seu filho, tal como a escola o faz através do boletim de resultados escolares.

Sugere-se, assim, a criação de uma ficha do atleta da qual resultará a informação para ser enviada aos pais com a periodicidade mais adequada à atividade desenvolvida, mas nunca inferior a duas vezes por época desportiva. A qualidade desta informação e a forma como é veiculada diferencia a qualidade do serviço que é prestado no clube assim como o empenho que o treinador revela na forma como se preocupa com a evolução do atleta.

Esta ficha poderá conter informação como a filiação (perfil sócio económico), dados antropométricos, avaliação técnica, avaliação tática, avaliação volitiva, avaliação psicossocial, avaliação académica, espaço para o registo de reuniões com os pais assim como um resumo dos assuntos abordados. Desta ficha do atleta, incluída no dossier pessoal do treinador, deverá ser coligida a informação mais pertinente e adequada a enviar aos pais. Os dados constantes destes registos valorizam o crescimento do atleta atribuindo um significado importante ao seu historial no clube. Permitem, igualmente, obter dados para posterior investigação, reforçando ou alterando trajetos de trabalho, constituindo igualmente uma base

No caso do desporto de participação para adultos, o tipo de acompanhamento e rigor deverá ser similar, com o treinador a adaptar as exigências do processo de treino através de uma forma negociada com os atletas. Por ventura, neste caso, a ficha do atleta deverá constituir um acompanhamento do estado do atleta, monitorizando a sua saúde e servindo de ‘alavanca’ motivacional para uma prestação desportiva consentânea com os objetivos estabelecidos entre si e o treinador.

Tendo em linha de conta o tipo de população deste seguimento etário, acrescenta-se, que o treinador poderá e deverá também ser um promotor social, organizando eventos em que a confraternização tenha destaque especial, reforçando o sentimento de pertença e valorizando a vida na sua plenitude.

Creemos que esta forma de pensar o desporto por todos os envolvidos, clubes, dirigentes, treinadores e potenciais atletas tem uma grande margem de progressão.

Os treinadores desportivos que encarem o desporto com uma responsabilidade que ultrapassa o próprio desporto, encetam uma via para o exercício profissional de

uma forma progressista, muito mais ampla e cujos contributos sociais consideramos ser de forte relevância.

De acordo como o exposto, um treinador com conhecimentos e competências para cumprir a globalidade dos requisitos mencionados para o exercício da função terá que possuir uma preparação adequada.

Formação de Treinadores Desportivos

É indubitável que o treino desportivo se tornou mais profissional com a sua abordagem científica, nomeadamente através da melhor preparação científica e pedagógica dos treinadores. Ao estudarem o fenómeno desportivo são eles os maiores responsáveis pela sua evolução. Vivem-no de uma forma intensa pela sua natureza competitiva e estão permanentemente a criar novas soluções para responder aos desafios que enfrentam. Porém, não existe criatividade sem um fundo organizacional bem estruturado pelo que é fundamental dotar o treinador de conhecimentos que permitam edificar uma competência profissional.

A formação de treinadores é amplamente reconhecida como um fator chave do desenvolvimento desportivo (Duffy, Crespo, & Petrovic, 2010) e apesar de muitos países terem investido na formação de treinadores em larga escala, ainda existe escassa investigação que evidencie o aspeto educacional do processo de treino (Cassidy & Kidman, 2010; Vargas-Tonsing, 2007; Wright, Trudel, & Culver, 2007).

O treino de atletas exige cada vez com maior acutilância o exercício de uma profissionalidade responsável e competente pois, a primeira determinante pela qual o atleta vai ter uma experiência desportiva positiva ou negativa é através dos adultos envolvidos (Mulholland, 2008).

Responsável, porque o seu alcance deve ser muito mais ambicioso que a obtenção de resultados desportivos ou a mera ocupação de tempos livres dos atletas. Ao treinador é requerido um conjunto de papéis que podem incluir o de educador, guia, psicólogo desportivo e gestor (ICCE & ASOIF, 2012). O comprometimento com a prática desportiva, para além dos valores que lhe são reconhecidos deve almejar a formação integral da pessoa humana para que esta se expresse em todo o seu esplendor. Nomeadamente através do exercício de uma cidadania participada e consciente.

Competente, porque reivindica para a sua atuação o domínio de um conjunto diversificados de conhecimentos, absorvidos em distintas ciências (Nash & Sproule,

2012). Nas ciências biológicas com o conhecimento das estruturas anatômicas e seu funcionamento, devendo o treinador ser capaz de identificar os efeitos dos estímulos que vai induzir no atleta. Nas ciências sociais que corporizam o reflexo da interação que estabelece com o atleta num contexto particular. Na pedagogia como a ferramenta essencial para aglutinar os diversos conhecimentos específicos e concretizar a transformação de comportamentos do atleta, sejam eles físicos, técnicos, táticos ou comportamentais.

As áreas de conhecimento atribuídos aos treinadores e de acordo com a eficácia do treino definida por Côté e Gilbert (2009) são a aplicação consistente de conhecimento profissional integrado, interpessoal e intrapessoal para melhorar os atletas” (p. 316).

O conhecimento profissional tem como subdomínios: (1) o entendimento e a prática do processo de treino – conhecimento específico do desporto nos seus fundamentos técnicos, táticos e estratégicos. Competências de planeamento, organização e gestão de exercícios e capacidade em adaptar instruções no sentido de ir ao encontro das necessidades dos atletas; (2) compreensão do contexto – conhecimento da cultura do clube. Conhecimento dos atletas que está a treinar (capacidades, antecedentes familiares, motivações, entre outras); (3) percepção do desporto e do curriculum desportivo – envolve a capacidade estratégica de identificar as diferentes fases de progressão competitiva.

O conhecimento interpessoal envolve os domínios correspondentes à compreensão do participante e ao domínio da pedagogia na medida em que controla as teorias da aprendizagem, a aquisição de habilidades, a aprendizagem motora e as teorias da liderança.

O conhecimento intrapessoal encerra o entendimento de si próprio. Engloba os seus valores e crenças assim como a forma como processa a sua autorregulação. A capacidade de reflexão sobre a sua atividade e um continuo desejo de aprimoramento profissional.

Tendo em conta os pressupostos anteriores, é manifesto que o processo de treino exige do treinador uma formação eclética, no sentido em que este deve ser uma pessoa culta e com um domínio particular da sua especialidade desportiva. Consequentemente os treinadores, para executarem a sua função de uma forma eficiente devem ser pessoas informadas, especializadas e qualificadas (ICCE & ASOIF, 2012).

Alguns constrangimentos são colocados à formação tradicional de treinadores pela investigação. Nomeadamente os treinadores afirmarem que aprendem com a experiência, que se inicia desde quando foram atletas até à sua atual posição como treinadores (Brasil, Ramos, Barros, Godtsfriedt, & Nascimento, 2015; Cushion, Armour, & Jones, 2003; Wright et al., 2007). Que preferem adquirir conhecimento através de atividades informais, dando relevo especial a quando interagem socialmente (Piggott, 2012; Stoszkowski & Collins, 2015). Que se demonstre repetidamente que a formação de treinadores tem um impacto limitado na sua aprendizagem e desenvolvimento (Lewis, Roberts, & Andrews, 2015; Stodter & Cushion, 2014).

Sem escamotear estas evidências a resposta terá de ser melhor formação e não a sua ausência. A crítica de que a formação tradicional dos treinadores não responde cabalmente às suas necessidades constitui um desafio para a melhoria do processo e que está ser levado em consideração por diversos organismos dos quais destacamos a ICCE (*International Council for Coaching Excellence*) que coloca o treinador como um ator chave no processo desportivo e que o coloca no caminho da profissionalização. Reforçamos igualmente que para o treinador sustentar uma autoimagem respeitável aos olhos dos outros e dignificante de si próprio deve possuir um percurso de inegável reconhecimento.

É por demais evidente, pelo que temos vindo a referenciar, que o treinador tem que ter um processo formativo que o prepare de forma conveniente para enfrentar os desafios do processo de treino. Neste sentido, criticamos a possibilidade do exercício qualificado da função de treinador a quem somente detém um elevado conhecimento específico de uma modalidade desportiva, pois consideramos ficar muito aquém de todas as outras competências exigidas ao exercício da atividade.

Todavia, não devemos desprezar o inegável contributo para o desporto que os treinadores voluntários prestam, sendo estes normalmente pais ou atletas mais velhos que preenchem inúmeras vezes as necessidades imediatas de um treinador. Estes elementos devem ser enquadrados e maximizados pois aportam, inúmeras vezes, uma paixão e um empenho contagiante que valoriza muito a organização de um clube.

No processo de formação do treinador, a experiência é um dado inelutável ao qual se deve atribuir o máximo de atenção. A realização de estágios em que o treinador em formação pode experienciar a sua atividade sobre supervisão e mentoria é o processo desejado. Aliás, regista-se que uma das principais fontes de

conhecimento dos treinadores, segundo diversas investigações com treinadores experts, (Nash & Sproule, 2009; Nelson, Cushion, & Potrac, 2012), são outros treinadores com quem partilham as suas próprias experiências e assim refletem sobre a sua própria atividade.

Também quando questionados sobre os factores cruciais para o alcance do seu sucesso, apesar de não mencionarem a sua formação académica na área da Educação Física e Desporto como determinante, está subjacente no seu discurso que foi assente nos conhecimentos aí adquiridos que desenvolveram a mestria da sua prática (Resende, Fernández, & Mesquita, 2009).

A investigação aponta, com cada vez mais acutilância, para que a formação dos treinadores seja construída sob diferentes perspetivas reforçando as situações de mentoria e as comunidades de prática, apoiando-se no facto de que o desenvolvimento de conhecimento é mais profundo e significativo em situações de aprendizagem relevantes como o contexto da prática (Araya, Bennie, & O'Connor, 2015).

Contudo, esta situação desejável, só poderá ser eficaz se assente em bases sólidas como são os conhecimentos oriundos das ciências do desporto. Neste sentido, defendemos a necessidade da formação superior em Treino Desportivo como um requisito para o exercício da profissão de treinador desportivo e como garante da qualidade e competência dessa função.

De um tempo de formação genérica em Educação Física e Desporto ministrado nas universidades direccionado essencialmente para o ensino da Educação Física escolar e com uma escassa especialização desportiva, assiste-se nos tempos correntes a uma especialização em relação à atividade que se pretende realizar enquanto profissional desta área. Para além de cursos específicos de Treino Desportivo e a título de exemplo, com uma grande oferta e expansão, mencionamos os cursos direccionados para as atividades de lazer em academia (Armour, 2015; Franco & Simões, 2015) e os cursos orientados para atividades no seio da natureza (Carvalhinho, 2015).

Estes cursos procuram, em Portugal, por via do reconhecimento académico ao Título Profissional de Treinador Desportivo³ (Resende, Sequeira, & Sarmiento, 2016) ter um currículo robusto nas Ciências do Desporto e na componente específica

³ O Título Profissional de Treinador Desportivo é emitido pela entidade governamental que regula a o desporto em Portugal que é o Instituto Português do Desporto e da Juventude.

do desporto que o aluno elege. Incluem um estágio de uma época desportiva em que o aluno inicia a sua inserção profissional.

Eventualmente a situação mais interessante, seria o treinador em formação ter progressivamente maiores encargos até à responsabilidade integral da condução do processo de treino. O facto de ter um orientador no clube e um supervisor na Universidade deve assegurar uma introdução ao exercício da função de treinador com maior segurança e qualidade, promovendo a aquisição de competências com maior brevidade.

A Pedagogia como disciplina agregadora de conhecimentos e fomentadora de competências

O desporto é uma atividade inerentemente social, marcado pelo estabelecimento de relações, expectativas institucionais, um contexto único de aprendizagem e diferentes formas de comprometimento (Hastie & Hay, 2012).

A pedagogia tem a incumbência de congregar os conhecimentos oriundos das diferentes subdisciplinas do desporto e torna-las em matéria para serem ensinadas e apreendidas. Sem uma expertise neste campo multidimensional e interdisciplinar é difícil imaginar como é que os treinadores podem desenhar e implementar programas de atividades desportivas que vão de encontro às necessidades dos atletas. Assim, a materialização dos conteúdos a implementar em treino e competição sobrevém da pedagogia através de uma didática consentânea com as necessidades do público alvo.

Educar para a autonomia tem toda a relevância no processo desportivo, pois um atleta consciente dos objetivos e do caminho que é necessário trilhar para os atingir é potencialmente mais competente. Naturalmente, o treinador é uma peça fundamental, não só na montagem dos exercícios como também na articulação do antes e do depois, tendo como referencial a competição. Isto é, o treinador terá que tornar evidente aos olhos dos atletas a razão pela qual montou um exercício com referência à competição que vai disputar tornando o conhecimento implícito em explícito.

De forma a colocar os atletas no centro do processo de treino os treinadores devem empregar abordagens pedagógicas que envolvam o questionamento por forma a promover a resolução de problemas e a tomada de decisão (Cope, Partington, Cushion, & Harvey, 2016). Proporcionar uma descoberta guiada é uma tarefa que

implica a consciencialização por parte dos treinadores de que a resposta aos problemas colocados pela competição, pela execução técnica, pelo delineamento da melhor estratégia deve envolver de forma consistente os atletas. Esta atitude implica uma preparação (planeamento) por parte do treinador, no sentido em que deve organizar o tipo de questões a colocar, o seu alinhamento e progressividade em direção às melhores soluções. Tornar o atleta proactivo é coresponsabiliza-lo pelo processo de treino evidencia a sua tomada de consciência e educa-o para a autonomia.

A comunicação no treino

A razão pela qual abordamos a comunicação por parte do treinador para com os atletas é porque nos parece que, apesar de esta ser considerada essencial na atividade do treinador, não ser suficientemente estruturada para ser eficaz durante o processo de treino.

Ou seja, o treinador pensa que o atleta sabe e compreende o que diz e pretende num determinado exercício, contudo, inúmeras vezes, o que atleta faz é por imitação e depois a frequência com que realiza o movimento aporta melhorias. Porém, o que se pretende é que o atleta compreenda o jogo e o procure melhorar. Deve tomar consciência que isolar alguns momentos (técnicas, táticas), maximiza a sua atenção num determinado particular que posteriormente resultará num melhor desempenho competitivo.

Temos consciência que o treinador tem alguma facilidade em estruturar os exercícios com o intuito de trabalhar ou aperfeiçoar determinada habilidade. Contudo carece de, tendo em perspetiva o desenvolvimento para autonomia dos atletas, implementar uma verdadeira estratégia de comunicação. Consequentemente a comunicação, para além de adequada aos atletas e respetivo contexto, deve: (1) ser económica em termos de número palavras com o intuito de consumir o menor tempo possível; (2) ser objetiva em relação aos propósitos a atingir; (3) ter sempre como referencial a competição; (4) referenciar (negociar) critérios objetivos de sucesso.

Isto exige preparação e treino por parte do treinador aquando da planificação dos exercícios que, para além da comunicação, terá que estruturar as palavras chave⁴

⁴ Palavras chave decorrem de uma frase que solicita um comportamento e que, pela sua repetição, se encurta por forma a que somente uma palavra providencie a informação ao atleta do comportamento pretendido pelo treinador.

a utilizar durante a realização do exercício assim como estipular os respetivos critérios de sucesso. Entendemos critérios de sucesso pela informação que o atleta obtém ao atingir uma determinada realização. Subdividimos em critérios de sucesso de eficiência e de eficácia. O critério de sucesso de eficiência é um critério de qualidade e, por exemplo, depende da capacidade do atleta em efetuar uma técnica com base num modelo. A sua realização permite ao treinador adequar os seus feedbacks por forma a orientar o atleta na consecução da tarefa. O critério de sucesso de eficácia é quantitativo, onde o êxito depende do alcançar de um determinado número. Por exemplo no basquetebol, em dez lançamentos alcançar uma percentagem de sucesso de 70%. Ou seja, o atleta tem consciência imediata (feedback) do resultado da sua execução e permite que tome consciência se está abaixo do objetivo, se dentro ou se o ultrapassou. Permite igualmente ao treinador negociar com o atleta novos desafios e proporcionar uma transferência quantitativa de rendimento/eficácia inerente ao sucesso desportivo.

Tentando dar um exemplo num jogo pré-desportivo de iniciação às modalidades de handebol ou basquetebol. O ‘jogo dos passes’.

O treinador poderia expor: “agora vamos formar duas equipas e realizar um jogo, denominado de ‘jogo dos passes’. Este jogo, tem como objetivo circular a bola pela equipa (x número de vezes) num determinado espaço sem que a outra equipa a possa apanhar. Tal como no jogo de handebol em que, para chegar-mos à baliza e marcarmos golo, temos que ser capazes de manter a posse de bola na nossa equipa. Na vossa opinião quantos passes é que acham que a vossa equipa consegue fazer para fazer um ponto (golo)?”

A tarefa é descrita com parcimónia, refere o objetivo com referencial ao jogo e permite a participação dos atletas no estabelecimento dos critérios de sucesso. Estes podem ir sendo renegociados à medida que decorre o exercício. Esta metodologia ganha suporte na ideia de fomentar o desenvolvimento por parte do atleta na resolução de problemas e tomada de decisão (Cope et al., 2016). É com pequenos passos, realizados de forma sustentada em cada momento do treino, que se promove a autonomia e capacidade de decisão dos atletas.

Continuando no mesmo sentido, o treinador deve elucidar a razão pela qual sugere uma atividade com referência à anterior, estando sempre subjacente a melhoria do jogo. Isto ganha especial sentido na construção do plano de treino, que obedecendo a uma lógica estruturada (explicada no início da sessão), deve fazer

sentido do ponto de vista estratégico ao atleta com vista ao concretizar dos objetivos de curto e longo prazo.

Prosseguindo com o mesmo exemplo anterior. O treinador propõe a realização de um jogo que se chama – ‘Bola ao capitão’.

O treinador poderia dizer: “muito bem, fizemos o jogo dos passes em que o objetivo foi manter a posse de bola na equipa sem que a outra fosse capaz de a apanhar. O jogo que vamos fazer a seguir chama-se ‘bola ao capitão’, joga-se no mesmo espaço e tem como objetivo fazer com que a bola chegue a um colega que está dentro de um círculo. Tal como no jogo de handebol em que a equipa tem que avançar no terreno em direção à baliza adversária para marcar golo. Portanto, devemos ser capazes de manter a posse de bola e progredir no terreno para fazer chegar a bola ao capitão que não pode sair do círculo onde está. Ganha quem conseguir marcar primeiro x golos.”

Aparentemente fácil e de senso comum para qualquer treinador é desta forma que se começa efetivamente a trabalhar os atletas para a autonomia. A ideia é ensinar a ouvir, a pensar na razão pela qual realizam as tarefas/jogos e tendo sempre como referencial a ideia de melhorar a competição.

Durante as sessões de treino também se deve procurar contemplar algum tempo/espaço para os atletas se exercitarem a eles próprios atribuindo-lhes a tarefa de delinear aquilo que pretendem aprimorar.

Considerações Finais

O desporto é um fenómeno que não tem parado de crescer desde o fim da segunda guerra mundial. Logo após esta catástrofe dois blocos políticos opostos, um liderado pela União Soviética e outro pelos Estados Unidos tentaram expressar a sua supremacia política, nomeadamente através do desporto. Esta competição media-se em termos de títulos em campeonatos do mundo e pelo medalheiro Olímpico. Data desta altura um grande investimento nas ciências do desporto, através da criação de laboratórios científicos e da formação de técnicos altamente especializados com o objetivo exclusivo de apoiar os atletas de alto rendimento desportivo.

O treinador de desporto por via da sua crescente especialização, sustentada em conhecimentos oriundos de diversas ciências que apoiam o fenómeno desportivo, das quais damos como exemplo as ciências biológicas (biologia, fisiologia, medicina...) e as ciências sociais (psicologia, sociologia, pedagogia...) e de um

conhecimento específico na sua modalidade desportiva passou a constituir-se, progressivamente, como uma figura considerada e respeitada.

O desporto passa a ser um fenómeno relevante, com elevado impacto social e, apercebendo-se desta realidade, o tecido económico não desperdiçou a oportunidade criando elevadas oportunidades de negócio. Esta circunstância exponenciou o fenómeno desportivo à escala global alargando a sua influência e correspondente impacto.

A par desta realidade os valores do desporto no que diz respeito à promoção da cidadania e à aquisição de um estilo de vida saudável por parte da população tem sido reclamado pelas mais diversas organizações entre as quais, a título de exemplo citamos a ONU.

É com este pano de fundo que equacionamos o desporto e perspetivamos as suas necessidades futuras. Assim, para além do desporto de rendimento/espetáculo que continuará o seu caminho na quebras dos mais diversos recordes, consideramos que o grande desafio do desporto para este século é a generalização da participação desportiva. Enfatizamos aqui as mulheres, as populações especiais e os mais velhos. Esta disseminação deverá ter subjacente a promoção de um estilo de vida saudável por parte da população, uma socialização reforçada com o sentimento de pertença, o desenvolvimento positivo dos jovens e a promoção do impacto do desporto noutras competências de vida.

Neste sentido, urge alterar a forma tradicional como se encara o fenómeno desportivo, como uma via única direccionada ao rendimento desportivo e promover uma participação desportiva generalizada. Para isto, os clubes transformados em empresas têm que alterar a sua filosofia criando um valor acrescentado com a oferta desportiva a um leque diversificado de 'clientes'. Esta disponibilidade de serviços passará por providenciar um serviço de qualidade, ao nível de equipamentos, mas também e essencialmente ao nível dos recursos humanos.

O treinador surge assim como figura central deste processo, exigindo-se dele uma formação compatível com as exigências da profissão. Esta formação, por ser eclética, específica e experiencial deverá passar por um processo cujo curriculum esteja direccionado para responder aos requisitos da função que vai desempenhar. Aqui, de acordo com a ocupação perspetiva-se caminhos profissionais diferenciados aos treinadores dos quais podemos sugerir: (1) treinador de rendimento de jovens; (2) treinador de rendimento de adultos; (3) treinador de participação de jovens e adultos;

(4) treinador scout; (5) treinador recuperador físico (6) treinador de populações especiais.

O caminho para a profissionalização do treinador e do seu cabal reconhecimento social, far-se-á pela demonstração de um exercício competente, assente em conhecimentos sólidos e demonstrado de forma empenhada.

Referências

- Araya, J., Bennie, A., & O'Connor, D. (2015). Understanding performance coach development: Perceptions about a postgraduate coach education program. *International Sport Coaching Journal*, 2(1), 3-14. doi:10.1123/iscj.2013-0036
- Armour, K. (2015). The case for 'Physical Activity Education' through the life-course. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 1(8), 4-8.
- Brasil, V. Z., Ramos, V., Barros, T. E., Godtsfriedt, J., & Nascimento, J. V. (2015). A trajetória de vida do treinador esportivo: As situações de aprendizagem em contexto informal. *Movimento*, 21(3), 815-829.
- Carvalhinho, L. (2015). Lazer e qualidade de vida: Formação de técnicos de desporto natureza e turismo ativo. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes (Eds.), *Formação e saberes em desporto, educação física e lazer* (pp. 509-537). Lisboa: Visão & Contextos.
- Cassidy, T., & Kidman, L. (2010). Initiating a national coaching curriculum: A paradigmatic shift? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(3), 307-322. doi:10.1080/17408980903409907
- Cope, E., Partington, M., Cushion, C. J., & Harvey, S. (2016). An investigation of professional top-level youth football coaches' questioning practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(4), 380-393. doi:10.1080/2159676x.2016.1157829
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Cushion, C., Armour, K., & Jones, R. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215-230.
- Duffy, P., Crespo, M., & Petrovic, L. (2010). The european framework for the recognition of coaching competence and qualifications - implications for the sport of athletics. *New studies in Athletics*, 25(1), 27-41.
- Franco, S., & Simões, V. (2015). Lazer e qualidade de vida: Formação de técnicos de Fitness. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes (Eds.), *Formação e saberes em desporto, educação física e lazer* (pp. 479-508). Lisboa: Visão & Contextos.
- Hastie, P., & Hay, P. (2012). Qualitative approaches. In K. Armour & D. Macdonald (Eds.), *Research methods in physical education and youth sport* (pp. 79-84). London: Routledge.
- ICCE, & ASOIF. (2012). *International Sport Coaching Framework Version 1.1*. Champaign: International Council for Coaching Excellence and the Association of Summer Olympic International Federations. Champaign: Human Kinetics.

Kjonniksen, L., Fjortoft, I., & Wold, B. (2010). Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review*, 15(2), 139-154. doi:10.1177/1356336x09345231

Lewis, C. J., Roberts, S. J., & Andrews, H. (2015). 'Why am I putting myself through this?' Women football coaches' experiences of the Football Association's coach education process. *Sport, Education and Society*, 1-12. doi:10.1080/13573322.2015.1118030

Mulholland, E. (2008). *What sport can do: The true sport report*. Retrieved from http://www.dohagoals.com/lang/content_en/downloads/content/true_sport_report.pdf:

Nash, C., & Sproule, J. (2012). Coaches perceptions of their coach education experiences. *International Journal of Sport Psychology*, 43(1), 33-52.

Nash, C., & Sproule, J. (2009). Career development of expert coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 121-138.

Nelson, L., Cushion, C., & Potrac, P. (2012). Enhancing the provision of coach education: The recommendations of UK coaching practitioners. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 18(2), 204-218. doi:10.1080/17408989.2011.649725

ONU. (2003). *Sport for development and peace: Towards achieving the millennium development goals. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace*. Retrieved from http://www.un.org/wcm/webdav/site/sport/shared/sport/pdfs/Reports/2003_interagency_report_ENGLISH.pdf:

Piggott, D. (2012). Coaches' experiences of formal coach education: A critical sociological investigation. *Sport, Education & Society*, 17(4), 535-554.

Resende, R. (2013). Desafios na formação de treinadores de jovens. In J. Nascimento, V. Ramos, & F. Tavares (Eds.), *Jogos Desportivos: Formação e investigação* (pp. 359-384). Florianópolis: UDESC.

Resende, R., Fernández, J., & Mesquita, I. (2009). Representação do treinador expert de voleibol sobre a formação de treinadores *Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento; CD Colección Congressos N°9*. Coruña: Unidade de Investigación e Análise en Deportes de Equipo da Facultade de Ciências do Deporte e a Educación Física da Coruña.

Resende, R., Pimenta, N., Osório, S., & Malta, S. (2015). Representação da mulher no panorama desportivo em Portugal. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 1(7), 21.

Resende, R., & Sarmiento, H. (2016). Desporto em Portugal: Uma análise através da PORDATA. *REVISTA da UIIPS*, 4(1), 86.

Resende, R., Sequeira, P., & Sarmiento, H. (2016). Coaching and coach education in Portugal. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 178-183. doi:10.1123/iscj.2016-0038

Spracklen, K. (2015). *Exploring sports and society: A critical introduction for students*. London: Palgrave.

Stodter, A., & Cushion, C. J. (2014). Coaches' learning and education: A case study of cultures in conflict. *Sports Coaching Review*, 3(1), 63-79.
doi:10.1080/21640629.2014.958306

Stoszkowski, J., & Collins, D. (2016). Sources, topics and use of knowledge by coaches. *Journal of Sports Science*, 34(9), 794-802. doi:10.1080/02640414.2015.1072279

Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195. doi:10.1159/000222244

Vargas-Tonsing, T. (2007). Coaches' preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 25-35.

Whitley, M. A., Wright, E. M., & Gould, D. (2016). Coaches perspectives on teaching life skills to underserved South African children and youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 312-326. doi:10.1177/1747954116643646

Wright, T., Trudel, P., & Culver, D. (2007). Learning how to coach: The different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12(2), 127-144.