

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/260974786>

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). Florian...

Chapter · January 2013

CITATIONS

0

READS

51

1 author:



[Rui Resende](#)

Federal University of Santa Catarina

63 PUBLICATIONS 96 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Doutoramento [View project](#)



A EFICÁCIA DA FILOSOFIA DE LIDERANÇA DO TREINADOR DE ALTA PERFORMANCE NO FUTEBOL BRASILEIRO [View project](#)

Para Citar

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.

Desafios na formação de treinadores de jovens

Rui Resende (PhD)

Instituto Superior da Maia - ISMAI

Adaptação Rendimento e Desenvolvimento Humano-Grupo de Investigação – ARDH-
GI

Introdução

O desporto alcançou a nível mundial nas últimas duas décadas níveis de preponderância social que implicam que a formação dos seus responsáveis seja devidamente tida em conta. Os milhões de jovens que através do desporto alicerçam a sua integração social e procuram assimilar valores essenciais no sentido de serem adultos responsáveis (Mccallister, Blinde *et al.*, 2000), livres e participantes concorre para as propostas de melhoria da formação dos que tem por responsabilidade este desafio. Neste contexto, à medida que o desporto jovem continua a crescer (Feltz, Hepler *et al.*, 2009), os treinadores possuem um papel vital como influenciadores da experiência que os atletas vivenciam pois a qualidade da sua experiência deve ser distinguida da sua quantidade (Conroy e Coatsworth, 2006).

Consequentemente faremos uma incursão naquilo que constitui o objetivo do treino desportivo com jovens considerando a pertinência de que nem todos têm os mesmos desígnios para com o desporto. Isto leva a que concomitantemente os treinadores necessitem de estar preparados, para de forma adequada, responderem a desafios diversos no treino desportivo de jovens. Neste sentido, focaremos, ainda que brevemente, quais as necessidades de formação e quais os conhecimentos requeridos para ser treinador destas faixas etárias. É a aplicação de conhecimentos adquiridos através da própria experiência prática, como pelas diversas fontes de formação que ocorrem com o treinador que este espelha eficazmente a sua competência. Esta, contudo, deve ser consequente com os distintos objetivos e contextos da prática em que desenvolve a sua atividade.

Procurando indicar algumas estratégias para aperfeiçoar o processo de treino propriamente dito, sugerem-se algumas atuações por parte do treinador assim como algumas preocupações com o contexto do treino. Apontam-se igualmente determinadas tendências para a formação do treinador de jovens. Aqui, sobressai a preocupação de que este deverá ser uma pessoa culta, empenhada no desenvolvimento holístico do jovem

atleta de forma a contribuir pelo seu exemplo e competência para a construção de um futuro adulto socialmente participativo e com um estilo de vida saudável.

Objetivos para o treino desportivo de jovens

De acordo com Côté (2009) o desporto juvenil tem a possibilidade de favorecer três objetivos fundamentais para o desenvolvimento das crianças e jovens: Oportunidade para serem fisicamente ativos; Possibilidade de desenvolvimento psicossocial através da cooperação, disciplina, liderança e autocontrolo; Aprendizagem de habilidades e competências motoras. A estes objetivos deveremos acrescentar a diversão pois os programas de desporto juvenil que se centram no divertimento permitem melhor adesão e menor abandono precoce da atividade desportiva (Smoll, Cumming *et al.*, 2011; Russell e Limle, 2013). Smoll, Cumming *et al.* (2011) a este propósito consideram que os jovens merecem divertir-se com o desporto e os programas devem ser centrados nos jovens e não meramente dominados pelos interesses dos adultos.

Muir, Morgan *et al.* (2011) consideram que os treinadores de jovens devem dedicar atenção às necessidades de desenvolvimento dos fatores biológicos, psicológicos e sociais (bio-psico-sociais) de cada jovem de forma a providenciar uma plataforma para o futuro comprometida com o desporto e a atividade física. Aliás de acordo com Gilbert, Gilbert *et al.* (2001) uma experiência desportiva precoce pode determinar a futura participação desportiva e hábitos de atividade física relacionados com a saúde ao longo da vida. Uma variedade de valores e hábitos de vida têm sido citados como resultado da participação desportiva do jovem tais como fair-play, respeito pelos outros, sentido de cooperação, melhoria na tomada de decisão, desenvolvimento de habilidades, liderança e desenvolvimento moral (Mccallister, Blinde *et al.*, 2000). Contudo, a simples participação desportiva não assegura ao jovem uma experiência positiva (Banack, Bloom *et al.*, 2012) pois existem evidências que alguns tipos de participação desportiva pela parte dos jovens promovem estresse e tensão, baixos níveis de raciocínio moral, um ênfase exagerado na vitória, fraca autoestima, deslealdade, interiorização das normas adultas, desrespeito para com o adversário e a falta de respeito pelos outros (Mccallister, Blinde *et al.*, 2000; Harrist e Witt, 2012). Consequentemente devemos estar vigilantes no sentido de precaver que o desporto não seja mal utilizado desformando em vez de formar os jovens que se iniciam desportivamente.

O desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto de acordo com Falcão, Bloom *et al.* (2012) apresenta três quadros conceptuais que se sobrepõem:

Desenvolvimento positivo dos jovens (*Positive youth development*); Competências de vida (*Life skills*); e desenvolvimento do atleta (*Athlete development*).

O desenvolvimento positivo dos jovens é um termo usado para descrever a promoção de um resultado desejável em que os adolescentes possuem potencial para um desenvolvimento positivo, bem-sucedido e saudável (Lerner, Lerner *et al.*, 2005). As competências de vida ajudam o jovem a enfrentar com sucesso o desporto e a vida. O desenvolvimento do atleta focaliza-se em quatro competências que emergem das interações positivas entre treinadores e atletas (Côté, Bruner *et al.*, 2010). Estes autores sugerem um fator de desenvolvimento positivo da juventude relacionando-a com o desporto e por conseguinte com o desenvolvimento do atleta. Neste sentido, propõem uma estrutura que denominam por 4Cs (*Competence, Confidence, Connection, Character*) e usam-na para descrever as necessidades de aprendizagem dos jovens atletas através do desporto. Os 4Cs são compostos por competência (medida de performance), confiança, conexão e carácter (medidas psicossociais).

Vierimaa, Erickson *et al.* (2012) comentam que a competência pode ser conceptualizado como um alto nível de realização, performance ou habilidade atlética. Concretizando, a competência desportiva pode ser dividida em três grandes dimensões: habilidades técnicas, táticas e físicas. Medir a competência tem como objetivo obter uma categorização mais precisa da habilidade de um atleta numa determinada modalidade. Confiança desportiva é o nível que um atleta usualmente possui aquando do seu desempenho atlético. Conexão é “conceptualizado como a medida da qualidade das relações e respetivo grau de interações com os pares e treinadores no ambiente desportivo mais próximo” (Vierimaa, Erickson *et al.*, 2012). Carater em ambiente desportivo pode ser relacionado com comportamentos prosociais evitando pelo contrário comportamentos antissociais.

Comentado a teoria da autodeterminação (*Self-determination theorie*) e conjugando-a com a estrutura dos 4Cs Gilbert (2013) refere que esta consiste numa componente chave para as necessidades dos atletas em criar um ótimo sistema para o desenvolvimento do seu talento desportivo. Neste contexto, a prática deliberada pode constituir a essência do treino desportivo dos jovens atletas na passagem para os anos de especialização.

Em suma considera-se que o objetivo central em treinar os jovens, será desenvolvê-los desportivamente de acordo com os valores inerentes ao desporto,

proporcionando-lhes autonomia e tendo como meta a construção de uma carreira atlética a longo prazo com ênfase, posteriormente, na manutenção de uma vida saudável.

Necessidades de formação e Conhecimentos requeridos para treinar jovens atletas

As necessidades de formação dos treinadores desportivos sejam de jovens, seja de adultos, já não é colocada em causa. No entanto, tentar elencar o perfil completo de conhecimento que os treinadores devem possuir é uma tarefa árdua, pois o treino ainda é um domínio mal definido (Côté, Salmela *et al.*, 1995). Ainda recentemente se considerava que o mais importante para um treinador era possuir e dominar os conhecimentos técnicos específicos da modalidade em que exercia a sua atividade (Guillén e Miralles, 1994). Este domínio parece manifestamente insuficiente, pois a gama de problemas e solicitações a que o treinador está sujeito aquando da liderança de um processo de treino desportivo não se compadece com o domínio exclusivo dos conhecimentos específicos. Considera-se assim que o treinador necessita de conhecimentos, para além dos específicos, ao nível das ciências biológicas, sociais e pedagógicas.

Concretamente, a especificidade da formação desportiva de crianças e jovens deve ser encarada de acordo com as suas multifacetadas aplicações, pois os contextos de prática podem ser profundamente diversificados. Com efeito, o ingresso no processo desportivo pode ser encarado pelos jovens como uma forma de lazer, manutenção da saúde e incremento da forma física, pela influência de um ídolo, pela influência parental, entre outros. A este propósito Lyle (2002) distingue uma categorização de acordo com os envoltivos específicos dos atletas em desporto de participação, de desenvolvimento e de performance.

As necessidades de formação dos treinadores sugerem as seguintes questões: Que tipo de conhecimentos necessitam os treinadores? De que forma estes se podem transformar em competências a ser aplicados aos diferentes contextos de prática?

Para Gilbert e Trudel (2001), o conhecimento do treinador engloba diferentes domínios: i) O conhecimento científico proveniente da sua formação académica, ações de formação, e auto-investigação; ii) O conhecimento prático, ou seja, conhecimento tácito que é originado pela sua prática de treino acumulada; e ainda iii) O conhecimento resultante da prática desportiva como ex-atleta em situações de treino e competição.

Constata-se então que a questão do conhecimento necessário para exercer cabalmente a profissão de treinador é muito mais complexa do que a simples referência ao conhecimento acerca do treino, acerca dos atletas ou acerca dos contextos do treino. Desta forma, ter uma base de conhecimento para o desempenho profissional da atividade

de treinador significa ter não só conhecimento, mas também uma compreensão crítica de como este conhecimento deve ser adequadamente relacionado com a prática. Assim, e de acordo com Cassidy, Jones *et al.*, (2004) um treinador deve estar empenhado em interagir holisticamente com o atleta integrando vários tipos de conhecimento, incluindo os que se referem aos aspetos pessoais, emocionais, culturais e de identidade social dos atletas. O treinador deve pois, tratar o conhecimento que possui sobre o processo de treino de uma forma assimilável e integrada, sabendo que este é consideravelmente mais do que a soma de todas as partes que o constituem.

Concretizando os pressupostos anteriores a AEHESIS (*Aligning a European higher education structure in Sport Science*) (2006), organismo Europeu criado no âmbito da construção da comunidade Europeia, com o sentido de harmonizar a formação de treinadores em todos os países que fazem parte desta comunidade, providenciou orientações no sentido da formação de treinadores ser mais adequada e profissional. São assim enunciados os pressupostos pelos quais os diversos países se devem orientar para que a formação de treinadores seja, por um lado, similar em todos os países possibilitando o reconhecimento das formações e desta forma a mobilidade dos treinadores. De forma inequívoca provocou igualmente um aumento de exigências no processo de formação de treinadores que teve como consequência a adaptação legislativa na União Europeia.

Neste sentido, para além de outros pressupostos, enumera um conjunto de conhecimentos que devem constituir a base teórica para a aprendizagem de competências relacionadas com a sua atividade: i) Aspetos técnicos, táticos, físicos e mentais do Desporto; ii) Medicina, primeiros socorros, nutrição e prevenção de lesões; iii) Metodologia e Didática; iv) Biomecânica; v) Periodização e planeamento; vi) Teoria do treino; vii) Estilos de vida; viii) Modelo específico do desporto e desenvolvimento do atleta.

Este entendimento resulta da presunção de que somente através do exercício efetivo, em contextos reais, os conhecimentos adquiridos se podem transformar em competências concretas, aceitando o princípio de que a reflexão é o processo que medeia a experiência e o conhecimento proporcionando, a médio e a longo prazo, a autonomia profissional.

Competências do treinador desportivo de jovens

Por forma a transformar, os conhecimentos exigidos ao treinador desportivo de jovens em competências constamos que primeiro estes devem ser diferenciados e adequadas ao praticante tendo em conta os seus anseios e expectativas. Contudo, para

exercer com proficiência determinadas competências, estas têm que, naturalmente, assentar em conhecimentos gerais e específicos que possibilitem as primeiras emanar de forma consciente e concretizar-se de acordo com o domínio mal definido e pouco teorizado (Jones, 2006), como é o treino, onde se desenrolam. Afigura-se então pertinente que treinar os treinadores para aumentar determinados comportamentos em detrimento de outros pode alterar a qualidade das micro intervenções às quais as crianças e jovens estão repetidamente expostas e podem valorizar o seu desenvolvimento social (Conroy e Coatsworth, 2006) físico e psicológico.

De forma simples e tendo em consideração as tarefas que o treinador tem que desempenhar, Lyle (2002), define competência pela capacidade que o treinador tem em transformar o conhecimento num comportamento efetivo de liderança do processo de treino. Ou seja, na capacidade de transformar comportamentos. Desta forma, não basta saber ou informar o atleta do resultado da sua performance, o treinador terá que ser capaz de desenvolver um conjunto de procedimentos devidamente planificados que faça com que o atleta pela sua energia e determinação (transforme comportamentos) atinja novos patamares de performance e usufrua com o alcance do seu esforço.

Surge então como extremamente pertinente a campanha lançada pelo NCCP (*National Coaching Certification Program – Canada*) em (2004) que expressou como objetivos da sua ação a frase “Cada atleta merece um treinador qualificado”. Conceptualizando esta ideia base, estabeleceu um programa diferenciado em quatro estruturas: i) Encarar diferentes tipos de treinadores de acordo com os ambientes específicos da sua atuação; ii) Identificar o que o treinador deve saber; iii) Usar uma metodologia de aprendizagem baseada na resolução de problemas específicos e; iv) Uma avaliação baseada nas competências do treinador.

Materializando estas estruturas o NCCP constituiu sete competências para o treinador possuir no sentido de dar resposta ao contexto específico em que exerce a sua atividade de forma a intervir efetivamente dentro uma forte estrutura ética i) A competência de análise, onde os treinadores estão aptos a observar, inferir (deduzir, demonstrar), relacionar e integrar elementos e relações com explicações significativas; ii) A competência de gerar soluções apropriadas para situações de contexto específico ou desafios que está a enfrentar; iii) A competência de decisão com base em valores, consistente com a noção de uma prática responsável caracterizada pelo respeito pelos atletas, pelo desporto, integridade e imparcialidade; iv) A competência da comunicação onde o treinador se compromete num processo de troca de informação de uma forma clara

e eficiente, com um nível de linguagem apropriada para a audiência e onde se incluem todas as formas de comunicação verbais e não-verbais; v) A competência de interação social, onde o treinador edifica relações interpessoais com outros através de uma ação de influência mútua e recíproca, de uma forma que denote o grau de empatia e segurança que o contexto requer; vi) A competência de implementação que traduz decisões e ações consistentes com os princípios gerais de conhecimento e ação, fundamentados em comportamentos éticos; vii) A competência para refletir de forma crítica acerca da estrutura, processo, conteúdo, procedimentos, decisões e ações, respeitantes à sua pessoa e aos outros.

Concretizando num plano mais específico, os treinadores devem assentar a organização das suas sessões de treino em alguns princípios como ser inclusivo sempre que possível e formular as seguintes questões sempre que estão a planificar o treino (Lyle, 2009):

- a) A atividade é relevante (será que integra algum esquema de aquisição de habilidades, está relacionada com a competição, vai ajudar a desenvolver alguma capacidade física);
- b) A atividade é atrativa (divertida e ao mesmo tempo colocando desafios aos jovens envolvidos);
- c) Tem significado (está adequada aos jovens que treinam e serve o objetivo perseguido); A atividade solicita a participação ativa do jovem (tomada de decisão, intervenção pedagógica apropriada);
- d) A atividade é progressiva (numa sequência óbvia de evolução, situada num plano de maior dimensão);
- e) Existe feedback suficiente para os jovens atletas, para que eles próprios possam avaliar o seu próprio progresso?

Em suma um treinador deve dotar a sua ação (competência) de um conjunto de procedimentos que impliquem a formação holística do atleta tendo em conta o contexto da sua prática, procedendo a uma efetiva e contínua reflexão sobre a sua ação. Deve ainda procurar desenvolver nos atletas autonomia para a tomada de decisão tornando-os corresponsáveis pela globalidade do processo desportivo.

Regista-se, assim, que as competências são valores elevados de qualificação que consubstanciam uma utilização efetiva de conhecimentos e habilidades específicas, sendo estas utilizações contextuais e complexas. Num jeito de síntese dos autores referenciados e das respetivas tendências, evidencia-se que o conhecimento profissional do treinador

desportivo é resultante de diferentes tipos de conhecimento que providenciam as bases em que assentam as competências com que desenvolvem a sua atividade.

Estratégias para melhorar o ato de treinar jovens atletas

Em primeiro lugar considerar a família dos atletas como elemento natural e socialmente fundamental de apoio ao processo de treino. Neste sentido, a relação do treinador com a família, nomeadamente os pais afeta sobremaneira a participação dos jovens no desporto (Ver Smoll, Cumming *et al.*, 2011). Neste sentido, reuniões com a equipa e pais efetuadas no início da época permitem aos treinadores demonstrar a sua vontade em comunicar de forma aberta as intenções do programa de treino (Gilbert, Gilbert, & Trudel, 2001). Sobretudo a sua pertinência justifica-se quando os atletas são crianças e jovens adolescentes e ainda não estão familiarizados com as rotinas do desporto em questão. No entanto, e como nos dias de hoje a experiência dita que estas reuniões são pouco participadas, sugere-se que o treinador convoque os pais para uma reunião personalizada ou até individualizada. Esta pode ter lugar no fim do treino aproveitando o fato de os pais irem procurar os filhos. Consideramos, contudo, que esta reunião não deve ser realizada antes do início da temporada desportiva, devendo-se deixar passar uma ou duas semanas de atividade para, atletas e pais, se consciencializarem dos contornos da atividade (nomeadamente: horários, transportes, desgaste físico provocado, motivação e expectativas do atleta) e, durante a reunião, após ouvirem os objetivos delineados pelo treinador para a época desportiva onde também deve estar contemplado o desenvolvimento do atleta a longo prazo, colocarão questões pertinentes relacionadas com adequação aos objetivos do processo de treino. Enfatizar igualmente o interesse que o treinador tem em acompanhar os resultados académicos dos atletas para que os pais sintam verdadeiramente que a sua preocupação com o pleno desenvolvimento pelo jovem que tem ao seu encargo é idêntica (Gould, Chung *et al.*, 2006).

Premiar a presença nos treinos (atribuir pequenos presentes: livro, chocolate, material desportivo, treinar com equipas mais velhas, acompanhar a equipa sénior numa deslocação, entre outros) aumentam a motivação do atleta para melhorar a sua assistência aos treinos e competições. Para isso o treinador deve elaborar uma folha de presenças contendo uma apresentação gráfica atraente, colocá-la em situação de público destaque e que permite justificar opções de forma ilustrada, é uma estratégia a adotar.

Disciplina. Quando se combina uma cultura de disciplina com uma forte ética de procedimentos e de carácter empreendedor (Janssen, 2002) existe uma forte tendência para a diminuição de casos de indisciplina. No entanto ela pode acontecer. Nestes casos

devem-se evitar as estratégias reativas, pois são de forma geral, menos efetivas que as estratégias proactivas. Colocar os atletas “no banco” ou expulsá-los da equipa são formas punitivas que eventualmente não constitui a melhor solução para o problema. Dar um “time out” (pausa na atividade) a um atleta, pode ser uma estratégia efetiva se o treinador mantiver uma atitude positiva e apresentar esta situação como uma escolha do atleta (não demonstra condições para permanecer na atividade, por isso é-lhe dado tempo para “pensar”). Por outro lado, todos devem ter uma tarefa definida e sentir-se parte relevante da equipa.

Concentração. Existem evidências que sugerem que os jovens envolvidos no desporto apresentam melhores índices de concentração que os não praticantes (Bailey, Armour *et al.*, 2009). Porém, os treinadores frequentemente queixam-se que os atletas não estão preparados ou falham em concentração nos treinos e nas competições. Uma estratégia possível para enfrentar este problema é a criação de rotinas, as quais vão desde procedimentos cronologicamente detalhados a executar, até linhas gerais de orientação de comportamentos a adotar. As investigações mostram que atletas que têm rotinas consistentes antes das competições obtêm melhores performances (Howe, 1993). Suficiente tempo de prática deve ser providenciado, sob condições que simulem o ambiente competitivo, onde os aspetos mentais e físicos são integrados, tal como na competição.

Comunicação. A comunicação entre o treinador e o atleta tem de ser uma via de dois sentidos. Como treinadores, devemos saber escutar, tanto como devemos saber falar. Devemos estar seguros de que somos entendidos claramente e que do mesmo modo sabemos compreender os nossos atletas. Algumas sugestões são: i) Quando falamos devemos usar vocabulário apropriado ao nível dos atletas com quem se está a trabalhar e não falar muito rapidamente; Assegurar-se que cada um lhe está a prestar atenção – rapidamente localizará os que não estão; Colocar-se ao nível dos seus olhos e manter o contacto com os mesmos; Assegurar-se que todos os atletas estão no seu campo de audição; Falar alto e de frente para os atletas durante todo o tempo; Certificar-se que todos o compreendem; Levantar questões fortuitamente, para verificar se o compreenderam, e manter os atletas com baixo nível de atenção perto de si; Repetir-se, se necessário. ii) Escutar: Estabelecer contacto com os olhos; fazer gestos para demonstrar que está a prestar atenção; Assegurar-se que cada um ao redor de si está tranquilo; Sumariar o que foi dito para a compreensão de todos; Ser positivo sobre o que foi dito, mesmo se foi errado (há uma lição a aprender em tudo); Assegurar-se que lhes agradeceu pela atenção

e disponibilidade para aprenderem (valorizar os atletas). iii) Dar Feedback: imediatamente enquanto ainda está fresco na mente do atleta; Ser positivo (começar com o que está a ser feito bem); Ser específico (explicar os modos de melhorar; usar demonstrações quando possível); Ser realista (estar seguro de que o atleta é capaz de atingir os objetivos); Assegurar-se de que o atleta compreende (fazer perguntas ou pedir-lhe para fazer uma demonstração rápida).

Eventos sociais. Criação de momentos socializadores, para além da tarefa no treino e competição, pode ajudar muito a criar um bom ambiente e dar sentido à plena integração dos jovens no seu envolvimento. Neste sentido, Martin, Dale *et al.* (2001) sugerem que os jovens preferem treinadores que providenciam tempo e oportunidades para desenvolver o espírito de equipa e amizade entre a globalidade dos participantes desportivos.

Os treinadores precisam de criar um equilíbrio entre repetição e variação no ambiente de aprendizagem. Vickers (2003) defende que uma prática massiva e contínua da técnica, se aparentemente conduz a uma evolução mais rápida, ela é ilusória a longo termo, pois condiciona o desenvolvimento da autonomia, da reflexão crítica e do pensamento tático individual, essencialmente nas situações de stress competitivo.

Os treinadores devem estar preparados quando as interações com os pais dos atletas, treinadores, árbitros, ou diretores se tornam negativas. O treinador deve procurar resolver os conflitos dentro dos princípios deontológicos que o orientam e fundamentam a sua visão ética.

Selecionar lideranças – o capitão de equipa deve ser envolvido nas tomadas de decisão importantes para a equipa (Gould, Voelker *et al.*, 2013) além de que, no sentido de estimular o envolvimento de partilha e conseqüentemente no processo de tomada de decisão a escolha do capitão para uma época inteira pode ser uma estratégia inapropriada pois restringe o número de participantes que podem experimentar e aprenderem formas de liderança.

Formação de treinadores de jovens

A formação desportiva de jovens terá que ter em conta as suas multifacetadas aplicações, pois os contextos de aplicação onde se desenrolarão são extremamente diversificados (Resende, 2011). Para além de que o treinador de jovens deverá ser uma pessoa culta, que promove a integração social dos jovens através do desporto inspirando-o a ser uma adulto responsável e participativo na sociedade.

Côté, Young, North, e Duffy (2007) recorrem ao Modelo de desenvolvimento do desporto para proporem uma tipologia de quatro diferentes categorias de treinadores, baseando a sua proposta nos contextos de treino que igualmente evoluem com a maturação dos jovens praticantes: i) Treinadores de participação para as crianças (anos de iniciação e escolha); ii) Treinadores de participação para os adolescentes e adultos (recreação); iii) Treinados de performance para os jovens adolescentes (anos de especialização); iv) Treinadores de performance para adolescentes mais velhos e adultos (anos de investimento). Esta tipologia descreve quatro contextos genéricos de treino baseados numa “continuidade” de participação/performance e de um espectro de desenvolvimento que vai da infância até à idade adulta.

As novas tendências na formação de treinadores apontam para que, mais do que ser necessário os treinadores adquirirem elevado conhecimento teórico, devem possuir conhecimento prático e saber aplicá-lo de acordo com a situação que enfrentem. Cushion, Armour *et al.* (2003) defendem que os programas de formação de treinadores devem incluir experiências supervisionadas no terreno, possivelmente numa variedade de contextos de forma a permitir aos treinadores considerarem as diferenças, cometerem erros, refletirem, aprender com estes e tentar de novo. Esta abordagem permitirá aos treinadores ter múltiplas oportunidades para testar e refinar conhecimentos e habilidades, fazer julgamentos de treino que tenham significado na sua situação específica e entender os constrangimentos particulares do contexto de treino. Considerando que a reflexão é o processo que medeia a experiência e o conhecimento, Gilbert e Trudel (2001) afirmam que a aprendizagem pelo exercício no processo de formação de treinadores apoia-se numa perspetiva de aquisição de conhecimento e de competências. Este, em simultâneo com a intervenção de mentores e fazendo uso da prática reflexiva (Schön, 1987) permite uma formação mais apropriada e condicente com a realidade específica que o treinador enfrenta. Com efeito Rosado e Mesquita (2008) consideram que o uso do processo reflexivo no contexto formativo não é sistemático e que este deve acontecer em situações que façam apelo à discussão e que deve ser intencionalmente promovido. Esta propensão é suportada pelos estudos de Salmela (1996) onde os treinadores *experts*, objeto de estudo, afirmaram que a principal forma de aprender a treinar é treinando com outros treinadores. Também, de forma unânime, “apoiam um programa de *mentoria* e reconhecem a sua obrigação em atuar como mentores de outros treinadores” (p. 218).

Também Nash e Collins (2006) referem que a formação de treinadores tem que distanciar-se da forma tradicional de ensino na sala de aula abraçando métodos mais

interativos, pois a importância da resolução de problemas e da tomada de decisão são fundamentais para o processo de treino e não podem ser somente ensinadas na sala de aula.

Como corolário, Côté (2006) reafirma que três variáveis devem ser consideradas previamente à elaboração de cursos de formação de treinadores. Primeiro, ter em consideração que os candidatos a treinadores são oriundos de diferentes ambientes e contextos, com diferentes conhecimentos e experiências relacionadas com a modalidade. Segundo, ter em atenção que os treinadores trabalham em diferentes contextos, com recursos disponíveis ao nível de equipamentos distintos entre si. Por último, considerar que os treinadores se relacionam com atletas que variam em termos de idade, nível de desenvolvimento e objetivos.

Possíveis intervenções no sentido de aprofundar a formação dos treinadores serão apelar para que as universidades assumam as suas responsabilidades no sentido de providenciarem programas devidamente construídos com estas preocupações. Assim, para além de um leque de conhecimentos alargado e específico, deverá propor uma integração profissional através de um estágio prático, sob a orientação de um par qualificado (mentoria) e devidamente supervisionado pela universidade que apoiará o cumprimento efetivo de um processo reflexivo. Deve igualmente fomentar a realização de comunidades de prática no sentido de, conjuntamente com os treinadores, encontrar soluções para os problemas específicos que eles enfrentam cotidianamente.

Designar o empenho pessoal como forte característica dos treinadores de sucesso e sustentar que esta característica é aquela que os atletas mais valorizam no treinador.

Considerações finais

Como corolário final sugerimos que a atividade do treinador desportivo de jovens tem como principal missão desenvolver física, emocional, cultural e psicologicamente os jovens de forma a integrá-los na sociedade, desenvolvendo os valores de respeito pelos outros e por si próprio, alicerçados numa educação cívica de acordo e por vezes em contra-ponto com os valores que a modernidade oferece. Estes são um fruto das facilidades da vida moderna, do predomínio do ter sobre o ser, da valorização dos aspetos económicos (riqueza, acima de tudo), da expectativa da vida oferecida (concursos da TV; Totoloto; Lotaria; o profissionalismo fácil no desporto) ao invés de conquistada. Existe uma clara tendência para a flutuação, para uma certa inconstância de ser e estar. Assim, motivos como a fruição e prazer competem com os valores tradicionais como a disciplina, a competição e o ascetismo.

No entanto, pensamos que ao contrário do que se possa supor os jovens estão carentes de quem os faça cumprir com disciplina e rigor objetivos difíceis mas realistas desde que mobilizadores e aliciantes.

Se suportados pelo exemplo, pelo entusiasmo, pela justiça e pela entrega pessoal, e de certa forma pela paixão e o empenho, o treinador que de forma consistente e constante através do tempo aplica a sua filosofia de treino, pode com certeza esperar um retorno por parte dos atletas surpreendente. Não vitórias em campeonatos, mas vitórias na vida, pois não nos deve interessar um bom atleta e um mau homem.

O treinador deverá ter, como um pai, a preocupação de educar para a autonomia, sabendo encaminhar os jovens no sentido de se auto treinarem, de se auto disciplinarem na sua vida pessoal, e de se servirem da plenitude da cidadania.

A preocupação em estar em permanente formação, possuindo o desassossego e inquietude própria de quem deseja sempre mais deve nortear o espírito do treinador. Para alcançar este desiderato precisa de se relacionar com outros treinadores (ver como trabalham, questionar porque o fazem da forma que o fazem), necessitam de estudar de forma autónoma, colocar em prática ideias inovadoras, aprender com a experiência de forma refletida por via a transformar conhecimento em capacidade de saber fazer (competência).

O treinador deve investir em si procurando o conhecimento emergente da investigação científica procurando tornar-se um aliado e investigador cooperante de maneira a que a universidade vá de encontro à solução dos seus problemas específicos. Assim, constituir-se-á como um parceiro fundamental para o progresso do treino desportivo que se consubstanciará numa melhor qualidade do treino e concomitantemente numa melhor formação e desenvolvimento dos jovens atletas.

Referências:

AEHESIS. **Final report of the coaching group: Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science** Cologne: Institute of Sport Development & Leisures Studies, Germain Sport University Cologne, 2006.

BAILEY, R. et al. The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. **Research Papers in Education**, v. 24, n. 1, p. 1-27, 2009.

BANACK, H. R.; BLOOM, G. A.; FALCÃO, W. R. Promoting Long Term Athlete Development in Cross Country Skiing Through Competency-Based Coach Education: A Qualitative Study. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 7, n. 2, p. 301-316, 2012.

CASSIDY, T.; JONES, R.; POTRAC, P. **Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice**. London: Routledge, 2004.

CONROY, D.; COATSWORTH, D. Coach training as a strategy for promoting youth social development. **The Sport Psychologist**, v. 20, p. 128-144, 2006.

CÔTÉ, J. The Development of Coaching Knowledge **International Journal of Sport Science & Coaching**, v. 1, n. 3, p. 217-222, 2006.

CÔTÉ, J. Especialização precoce ou selecção precoce. 10º Seminário Internacional 2009; Treino de Jovens, 2009. Lisboa.

CÔTÉ, J. et al. Athlete development and coaching. In: LYLE, J. e CUSHION, C. (Ed.). **Sports Coaching: Professionalization and practice**. Edimburg: Elsevier, 2010. p.63-83.

CÔTÉ, J. et al. The Coaching Model: A Grounded Assessment of Expert Gymnastic Coaches Knowledge. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 1, p. 1-17, 1995.

CÔTÉ, J. et al. Towards a definition of excellence in sport coaching. **International Journal of Coaching Science**, v. 1, p. 3-17, 2007.

CUSHION, C.; ARMOUR, K.; JONES, R. Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. **Quest**, v. 55, n. 3, p. 215-230, 2003.

FALCÃO, W. R.; BLOOM, G. A.; GILBERT, W. D. Coaches' Perceptions of a Coach Training Program Designed to Promote Youth Developmental Outcomes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 24, n. 4, p. 429-444, 2012.

FELTZ, D. L. et al. Coaching efficacy and volunteer youth sport coaches. **The Sport Psychologist**, v. 23, p. 24-41, 2009.

GILBERT, W. **A Systems Approach to Coach Education and Athlete Development**. II Congresso Internacional de Treino Desportivo: Treino de jovens. ISMAI: Maia 2013.

GILBERT, W.; GILBERT, J.; TRUDEL, P. Coaching Strategies for Youth Sports. Parte 1: Athlete Behaviour and Athlete Performance. **Joperd**, v. 72, n. 4, p. 29-33, 2001.

GILBERT, W.; TRUDEL, P. Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 21, n. 1, p. 16-34, 2001.

GOULD, D.; CHUNG, Y.; SMITH, P. Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. **Athletic Insight; The online Journal of Sport Psychology**, v. 8, n. 3, 2006.

GOULD, D.; VOELKER, D. K.; GRIFFES, K. Best Coaching Practices for Developing Team Captains. **Sport Psychologist**, v. 27, n. 1, p. 13-26, 2013.

GUILLÉN, F.; MIRALLES, J. A. Análisis de las características de eficacia de los entrenadores de voleibol de división de honor. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, v. 8, n. 4, p. 9-12, 1994.

HARRIST, C. J.; WITT, P. A. Seeing the Court: A Qualitative Inquiry into Youth Basketball as a Positive Developmental Context. **Journal of Sport Behavior**, v. 35, n. 2, p. 125-153, 2012.

HOWE, B. Psychological Skills and Coaching. **Sport Science Review**, v. 2, n. 2, p. 30-47, 1993.

JANSSEN, J. How to go from a "Good" to "Great" Team. **The Performance Zone Newsletter**, n. Março, 2002.

JONES, R. How can educational concepts inform sports coaching? In: JONES, R. (Ed.). **The Sports Coach as Educator: Re-conceptualising sports coaching**. London: Routledge, 2006. p.3-13.

LERNER, R. M. et al. Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. **The Journal of Early Adolescence**, v. 25, n. 1, p. 17-71, 2005.

LYLE, J. **Sports Coaching Concepts: A framework for Coaches' Behaviour**. London: Taylor & Francis Group, 2002.

LYLE, J. Treinar na perspectiva do desenvolvimento. 10º Seminário Internacional 2009; Treino de Jovens, 2009. Lisboa.

MARTIN, S.; DALE, G.; JACKSON, A. Youth Coaching Preferences of Adolescent Athletes and Their Parents. **Journal of Sport Behavior**, v. 24, n. 2, p. 197, 2001.

MCCALLISTER, S.; BLINDE, E.; WEISS, W. Teaching values and implementing philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. **Physical Educator**, v. 57, n. 1, p. 35-45, 2000.

MUIR, B. et al. Developmentally appropriate approaches to coaching children. In: STAFFORD, I. (Ed.). **Coaching children in sport**. Oxan, OX: Routledge, 2011. cap. 2, p.17-37.

NASH, C.; COLLINS, D. Tacit knowledge in expert coaching: Science or art? **Quest**, n. 58, p. 465-477, 2006.

NCCP. **Canada's Coach Education System: The transition of the NCCP to a Competency-based system**: Coaching Association of Canada, 2004.

RESENDE, R. Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças e jovens. In: MACHADO, A. A. e GOMES, A. R. (Ed.). **Psicologia do Esporte - da escola à competição**. S. Paulo: Editora Foutoura, 2011. cap. 8, p.181-209.

ROSADO, A.; MESQUITA, I. A formação para ser treinador. In: TAVARES, F.; GRAÇA, A., *et al* (Ed.). **Olhares e Contextos da Performance da Iniciação ao Rendimento** Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008. p.48-57.

RUSSELL, W. D.; LIMLE, A. N. The Relationship Between Youth Sport Specialization and Involvement in Sport and Physical Activity in Young Adulthood. **Journal of Sport Behavior**, v. 36, n. 1, p. 82-98, 2013.

SALMELA, J. **Great Job Coach! Getting the edge from proven winners**. Ottawa, Canada: Ed. Potentiun, 1996.

SCHÖN, D. **Educating the Reflective Practitioner: Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers: 1987.

SMOLL, F. L.; CUMMING, S. P.; SMITH, R. E. Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle **International Journal of Sports Science and Coaching**, v. 6, n. 1, p. 13-26, 2011.

VICKERS, J. Decision Training: An Innovative Approach to Coaching. **Canadian Journal for Women in Coaching, Online**, v. 3, n. 3, p. 9, 2003.

VIERIMAA, M. et al. Positive Youth Development: A Measurement Framework for Sport. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 7, n. 3, p. 601-614, 2012.