DESPORTO, INOVAÇÃO E FORMAÇÃO DE TREINADORES

EDITOR: JOSÉ FERNANDES RODRIGUES

EDIÇÃO: CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA

cieqv

DESPORTO, INOVAÇÃO E FORMAÇÃO DE TREINADORES

EDITOR: JOSÉ FERNANDES RODRIGUES

EDIÇÃO: CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA

cieqv

FICHA TÉCNICA

Título: Desporto, Inovação e Formação de Treinadores

Editor: José Fernandes Rodrigues

Edição: Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Instituto Politécnico de Santarém

Instituto Politécnico de Leiria

Coleção: Edições CIEQV

Produção: Relgráfica, Lda.
www.relgrafica.com

Conceção gráfica: Patrícia Santos, Relgráfica, Lda.
Financiamento: FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. - projeto UIDB/04748/2020 (Centro de Investigação em Qualidade de Vida).

ISBN: 978-972-95259-7-1

Depósito Legal: 472822/20

Tiragem: 100 exemplares

Setembro 2020

CAPÍTULO IV

O Papel do Treinador de Desporto no Desenvolvimento de Competências de Vida

Rui Resende[1,2], A. Rui Gomes[3]
[1]Instituto Universitário da Maia
[2]Centro de Investigação em Qualidade de Vida
[3]Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Introdução

A tomada de consciência de que o papel do treinador deverá ir para além do ensino do desporto propriamente dito é cada vez mais consensual na literatura que se dedica à formação destes profissionais. A principal razão para este consenso sustenta-se no facto do treinador poder influenciar positivamente os atletas para além dos benefícios que a sua prática, por si só, poderá aportar, por exemplo, para a saúde e para a integração social. Acrescenta-se que maiores benefícios tendem a ocorrer quando a participação desportiva é mais consistente e perdura no tempo (Telama, 2009). Especificamente, o desporto representa um microssistema que, de forma apropriadamente estruturada, pode desencadear experiências positivas e levar à aquisição de competências de vida (Camiré & Santos, 2019).

A possível influência do desporto sobre a aprendizagem de competências de vida tem vindo a merecer a atenção crescente dos investigadores e profissionais interessados na temática da iniciação e formação desportiva de crianças e jovens (Gould & Carson, 2008). As competências de vida, tomadas literalmente como as ferramentas que apetrecham os indivíduos para enfrentarem e fazerem face às contingências de vida, são adquiridas numa primeira instância através dos pais (família) e depois alargam-se à escola e aos contactos interpares que adquirem cada vez maior importância à medida que a idade vai avançando.

O desenvolvimento de competências de vida poderá se incluir de forma deliberada no processo de treino, especialmente quando se treina jovens. Para este efeito, o treinador deverá tomar consciência do que são as competências de vida, como podem ser transversais a outros contextos da vida dos atletas e como incorporar o seu treino de forma deliberada na sua atuação diária.

Este capítulo pretende, após uma reflexão sobre o que significam as competências de vida e de como poderão ser treinadas pelo treinador, propor uma forma de intervenção para a sua implementação e desenvolvimento.

Competências de Vida

A noção de competências de vida deriva da psicologia positiva (Csikszentmihalyi, 2014), defendendo-se que a atitude do ser humano para com a vida deve ser consciente e passível de ser trabalhada para alcançar melhores índices de felicidade, autonomia e de autorregulação, incidindo nas suas potencialidades ao contrário das suas insuficiências, reconhecendo-se, no entanto, a existência de contrariedades e desafios no seu desenvolvimento (Damon, 2016). O campo da psicologia positiva valoriza as experiências subjetivas de bem-estar, contentamento e satisfação (no passado); os sentimentos de esperança e otimismo (para o futuro); e os estados de '*flow*' e felicidade no presente (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Consequentemente, as competências de vida assumem uma identidade cívica pelo modo como podem estimular o crescimento de um sujeito saudável, com comportamento adequado ao seu envolvimento social, empenhado em edificar e otimizar qualidades positivas (Benson, 1990). Esta plasticidade adaptativa emerge com todo o seu potencial nas idades mais jovens, onde se assiste a substanciais alterações físicas e psicológicas. As competências de vida são naturalmente aculturadas durante o ciclo de vida; porém, podem ser objeto de treino propositado (Lerner et al., 2003). O conceito de treino de competências de vida emerge da necessidade de desenvolver os jovens, valorizando as suas potencialidades ao invés das suas insuficiências, reconhecendo a existência de adversidades e desafios no seu desenvolvimento (Damon, 2016).

Na perspetiva de Gomes e Resende (2020), as competências de vida englobam as potencialidades humanas que podem ser estimuladas através do treino sistemático ou desenvolvidas implicitamente a partir das experiências cotidianas dos sujeitos, e que permitem favorecer a adaptação a eventos de mudança que ocorrem nos distintos contextos de vida. Esta definição sustenta-se em três aspetos: (i) uma ampla compreensão das competências de vida, desde habilidades intelectuais, cognitivas, motoras e físicas,

sendo todas elas reativas à aprendizagem humana e todas elas podem ter forte impacto sobre a adaptação humana à mudança; (ii) as competências de vida podem ser aprendidas e adquiridas através da exposição do indivíduo a um treino sistemático, onde se providenciam oportunidades adequadas de aprendizagem; e (iii) o estatuto de competências de vida somente é adquirido quando contribuem para a adaptação humana a eventos em mudança. Esta relação entre competências de vida e adaptação à mudança é importante porque proporciona utilidade e é instrumentalmente para as competências de vida.

As competências de vida são as aptidões que cada individuo possui para fazer face aos desafios cotidianos que enfrenta. Estas competências constituem recursos que podem ser treinados e transferidos para diferentes domínios de intervenção. Podem ser cognitivas, facultando a análise e utilização adequada de informações, pessoais, estimulando a introspeção ou a definição de objetivos e interpessoais, incluindo as relações com o meio envolvente (Figura 1). Mais especificamente, existem competências de vida intelectuais, relacionadas com o pensamento abstrato (resolução de problemas), competências de vida cognitivas, relacionadas com o conhecimento aplicado (estabelecer objetivos e manter-se motivado), competências de vida motoras, relacionadas com a execução de tarefas de menor ou maior dificuldade (como coordenar as mãos e os braços enquanto se conduz) e competências de vida físicas, como a capacidade de executar tarefas simples e complexas (como andar durante 30 minutos). A funcionalidade revela o nível de aplicação e uso das competências de vida, variando num continuum entre as competências de vida pessoais e as interpessoais.

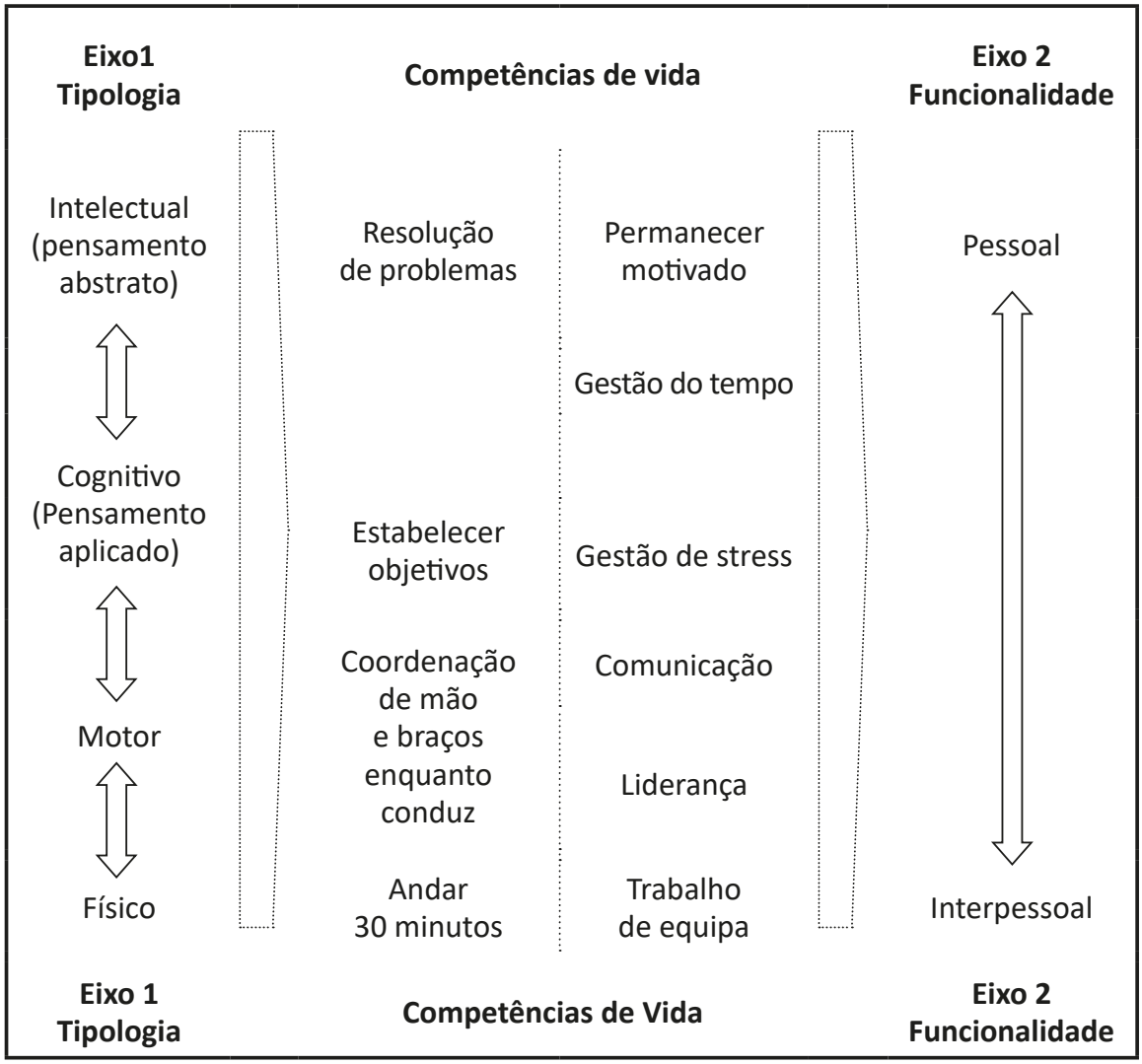


Figura 1. **Entender as competências de vida: Tipologia e funcionalidade** (Gomes & Resende, 2020).

Competências de Vida no Desporto

No que se refere ao contexto desportivo, Gould e Carson (2008) referem que as competências de vida são ativos pessoais internos, características e habilidades dos atletas, como definição de metas, controlo emocional, autoestima e ética de trabalho. Estes atributos podem ser transferidos para configurações não desportivas. Este conceito tem por base a importância de potenciar os pontos fortes dos jovens e o desporto pode constituir um plano privilegiado de atuação para alcançar este desiderato pois encerra, em si mesmo, todo

um conjunto de oportunidades que potencia esse efeito. Podemos ilustrar com o domínio das técnicas desportivas em que é fundamental existir ensino e aprendizagem. O convívio com colegas, dirigentes, adversários, equipas de arbitragem ou oficiais que implica uma relevante socialização e, nessa medida, o reconhecimento da pessoa enquanto integrante de uma comunidade. A vontade de superação e a resiliência perante as dificuldades, potenciando o crescimento e fortalecimento da personalidade. Por outro lado, também se pode evidenciar as fortes sensações que advêm das conquistas e dos insucessos.

Neste contexto, o desenvolvimento adaptativo que o desporto potencia pode ser um campo fértil para semear e fazer germinar competências que permitam o surgimento de indivíduos melhor preparados para enfrentar com sucesso as contingências da vida e também fazer com que estes sejam membros proactivos da sociedade em que se inserem.

Contudo, existe uma discussão sobre a forma como esta transferência de competências de vida deve ser concebida. Bean, Kramers, Forneris e Camiré (2018) sugerem uma intervenção continua estruturada em seis fases: (i) estruturar o contexto desportivo (desenhar o programa e estabelecer regras); (ii) desenvolver um clima positivo de treino; (iii) discutir as competências de vida com os atletas; (iv) praticar as competências de vida; (v) discutir a transferências das competências de vida para além do desporto e; (vi) praticar a transferência das competências de vida do desporto para as outras áreas da vida dos atletas.

Sendo óbvia a utilidade do treino de competências de vida, torna-se importante reforçar dois aspetos. Primeiro, o desporto é um excelente contexto para a aprendizagem, automatização e transferência de competências de vida para os atletas, particularmente os mais novos. Exemplos desta evidência podem ser encontrados na estimulação da atenção e concentração nos treinos e competições, na motivação e tolerância à frustração ao longo da época desportiva e a capacidade de lidar com a tensão e pressão impostas pelo processo de treino e de competição. Segundo, o treinador é uma das figuras centrais no ensino de competências desportivas que, por transferência de conteúdos, podem ser aplicados, pelos atletas, a distintos contextos de vida. Exemplos desta evidência podem ser encontrados na definição de regras de ação aos atletas, que podem ser aplicadas noutros contextos de vida, no privilegiar do sentido de responsabilidade e autonomia dos atletas no processo de treino e de competição e que, uma vez mais, podem ser aplicados noutros contextos de vida.

Tendo por base a importância do treino de competências de vida no desporto, apresentamos, de seguida, alguns aspetos estruturantes no desenvolvimento de programas de intervenção centrados nas competências de vida e terminamos com uma reflexão sobre o papel do treinador nesta área.

Fases de Treino de Competências de Vida

A implementação do treino de competências de vida implica ter em consideração as fases de implementação. Tal como sugerem Gomes e Resende (2020), podemos encontrar quatro momentos importantes na aquisição das competências de vida:

1. **Motivação**. Estimular o interesse dos atletas no treino das competências de vida, explicitando o que são competências de vida, que tipo de competências específicas estão incluídas no programa, qual a tipologia e funcionalidade de cada competência, quais são as aplicações das competências de vida de forma específica e geral na vida do dia a dia e as vantagens de participar num programa desta natureza.
2. **Aprendizagem**. Transmitir informações sobre as competências de vida inseridas no programa e interiorizar a competência no repertório mental e comportamental de cada atleta. Definir quais são as componentes e características de cada competência de vida, que informação e conhecimento são particularmente uteis de forma a assumir e tornar-se um "expert" no uso da competência de vida em tarefas relevantes implicadas na competência apreendida.
3. **Automatização.** Estimular a utilização da competência de vida num contexto particular da vida dos atletas. Por exemplo, o treinador pode especificar qual o resultado esperado na competência de vida treinada num dado exercício das sessões de treino, permitindo aos atletas repetir o número de vezes necessário para alcançar o nível de realização aceitável.
4. **Transferência.** Estimular a utilização da competência de vida em mais do que uma situação do contexto de vida dos atletas. Neste caso, o treinador deve colocar distintas situações de treino da competência de vida, de modo a que os atletas percebam e demonstrem como podem transferir a competência para mais situações do treino e, eventualmente, da própria competição.

Princípios do Treino de Competências de Vida

Incluir o treino de competências de vida no repertório cognitivo e comportamental dos atletas é desafiador e estimulante. Contudo, será necessário que ocorram as fases de treino das competências de vida e que a sua transferência seja bem-sucedida. Este progresso surge facilitado quando um programa de desenvolvimento de competências de vida é implementado usando três princípios de treino, tal como sugerido por Gomes e Resende (2020):

1. **Impacto integral do treino** (princípio da integralidade). Ensinar as competências de vida deve disseminar efeitos no funcionamento humano tanto no eixo da tipologia quanto na funcionalidade das competências (ver Figura 1). Isto significa que a aquisição de competências de vida é estimulada quando impactam em múltiplos tipos de desenvolvimento humano (intelectual, cognitivo, motor e físico) e níveis distintos de funcionamento humano (pessoal para interpessoal). O princípio integral do treino de competências de vida concebe o desenvolvimento humano como um todo e como uma unidade. No entanto, é evidente que algumas competências de vida estimulam tipos e níveis específicos de funcionamento humano, mas aprender e aplicar competências de vida é uma experiência múltipla que evoca, simultaneamente, pensamentos e cognições, emoções, reações físicas e motoras, agindo, cumulativamente, no evento em mudança.
2. **Impacto gradual do treino** (princípio da graduação). Ensinar competências de vida estimula competências de vida de acordo com as quatro fases descritas (motivação, aprendizagem, automatização e transferência). Ao progredirem nas quatro fases, os atletas melhoram em conhecimento e competência, até um ponto em que a competência faz parte das rotinas automáticas assumidas em múltiplos contextos de vida. Nesse sentido, é fundamental aplicar o princípio da graduação no programa de aquisição de competências de vida, projetando atividades que cumpram as quatro fases do treino.
3. **Impacto individual do treino** (princípio da individualização). O ensino das competências de vida é aprimorado quando adaptadas de acordo com a fase específica de desenvolvimento humano e das competências demonstradas por cada atleta. A adaptação (ou seja, individualização) é particularmente importante quando as compe-

tências de vida são treinadas coletivamente, sendo uma opção muito utilizada em diferentes contextos desportivos. Isso implica que os atletas tenham a oportunidade de simular atividades específicas até um nível onde adquirirem conhecimento e capacidade de assumir a competência de vida de vida. Os programas devem ser projetados em termos de atividades e tempo que permitam que cada participante prossiga com sucesso nas quatro fases do treino das competências de vida (motivação, aprendizagem, automatização e transferência).

Variáveis Influenciadoras do Treino de Competências de Vida

As variáveis que afetam o treino das competências de vida podem ser divididas em internas e externas, merecendo ambas atenção idêntica quando se desenha, implementa e avalia a intervenção nas competências de vida (Gomes & Resende, 2020).

- As variáveis internas incluem as características demográficas dos atletas (ex., sexo e idade), o estado físico (ex., desenvolvimento motor) e os traços e habilidades psicológicas e emocionais (ex., personalidade, maturidade, abertura para novas experiências).
- As variáveis externas incluem as circunstâncias situacionais onde os atletas estão incluídos (influência dos modelos, suporte social, influência dos pares, oportunidades na comunidade para desenvolver as competências de vida) e as condições socioeconómicas onde os atletas estão incluídos (isto é, condições de vida dos atletas).

As variáveis internas e externas determinam as competências de vida dos atletas previamente ao seu treino, moderam a eficácia do programa de intervenção e são cumulativas com os efeitos produzidos nos atletas.

Eficácia do Treino de Competências de Vida

A determinação da eficácia do treino de competências de vida é decisiva por forma a provar a relevância da sua estimulação. A eficácia da implementação de um programa deste tipo depende de diferentes indicadores que sugerem um padrão idêntico de resultados. Usando múltiplas medidas de forma

a testar o programa de intervenção, pode-se ter uma visão geral e específica dos efeitos produzidos no funcionamento dos atletas. De acordo com Gomes e Resende (2020), existem quatro indicadores a considerar quando se procura testar a eficácia do programa de treino de competências de vida.

a) **Medidas subjetivas de aquisição da aprendizagem**. Indicam a aprendizagem e utilização de competências de vida no programa de treino (por exemplo, o treino da competência de vida motivação deve produzir efeitos na perceção de motivação do atleta).
b) **Medidas subjetivas de bem-estar.** Indicam alterações em construtos psicológicos associados ao programa (por exemplo, o treino da competência de vida motivação deve produzir efeito positivo no comprometimento do atleta numa determinada área ou tarefa).
c) **Medidas subjetivas de obtenção de resultados**. Indicam as mudanças percebidas no funcionamento humano pelos atletas associados ao programa (por exemplo, treinar a competência de vida da motivação deve produzir efeitos positivos na perceção de realização de objetivos pessoais relevantes).
d) **Medidas objetivas de obtenção de resultados.** Indica as mudanças efetivas no funcionamento humano pelos atletas associados ao programa de treino das competências de vida (por exemplo, treinar a competência de vida da motivação deve produzir efeitos positivos sobre o tempo dedicado às tarefas relevantes e no número de tarefas produzidas pelo atleta).

Treino de Competências de Vida: Uma Proposta Teórica

O Modelo de Eficácia de Treino de Competências de Vida propõe um entendimento dos fatores que podem influenciar a eficácia do treino de competências de vida. Três conjuntos de fatores influenciam a eficácia deste treino: (a) a necessidade de desenhar o programa por fases; (b) a necessidade de respeitar os princípios do treino de competências de vida e; (c) a necessidade de considerar as variáveis internas e externas dos atletas. Estes fatores correspondem a três hipóteses acerca da eficácia do programa:

1. A eficácia do treino de competências de vida aumenta se a intervenção incluir as quatro fases de implementação do programa (i.e. mo-

tivação, aprendizagem, automatização e generalização), comparado com programas que não explicitam ou não incorporam estas fases.

2. A eficácia do programa aumenta se a intervenção respeitar os princípios de treino de competências de vida (i.e. integral, gradual e individualizado) comparado com programas que não explicitam ou não incorporam estes princípios.
3. A eficácia do treino de competências de vida é maximizado ou minimizado (i.e. moderado) pelas variáveis internas e externas dos atletas incluídos no programa de intervenção.

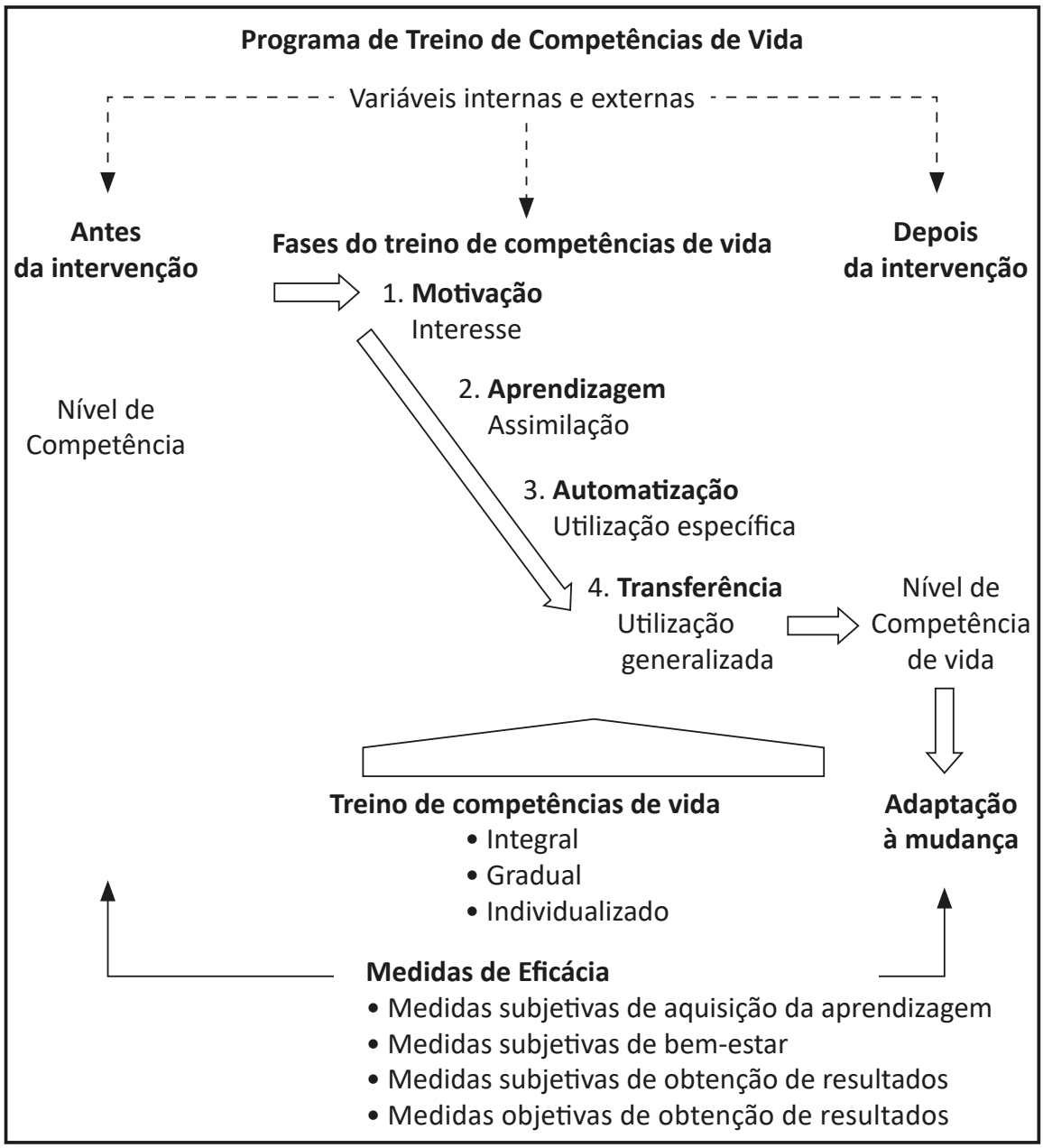


Figura 2. **Modelo da Eficácia do Treino de Competências de Vida** (Gomes & Resende, 2020).

Treinador como Agente de Treino de Competências de Vida

O treinador quando inicia um processo de treino, independente do contexto em que decorra, nomeadamente na iniciação desportiva de jovens ou nos atletas em equipas de alto rendimento, transporta um conjunto de ideias e de planos de ação que visam materializar a sua conceção de treino e competição.

Esta ideia e a forma como o treinador a operacionaliza é comummente apelidada de filosofia de treino e constitui uma condição chave para o sucesso de um programa desportivo. A filosofia do treinador consiste nos princípios que guiam o treinador durante a sua ação e que assentam nas crenças e valores que imprime à sua operacionalização (Resende, 2018). A filosofia do treinador não é passiva, nem um exercício desconectado da ação; pelo contrário é uma plataforma de e para a ação. Desta forma, a filosofia do treinador permite suportar um estilo de liderança e, quando estabelecida de forma robusta, possibilita implementar estratégias mais fáceis para enfrentar, resolver problemas e tomar decisões. A filosofia do treinador assenta naquilo que o treinador valoriza, nos seus princípios éticos, no sentido que imputa ao processo de treino e nas reflexões que efetua no decorrer da sua prática.

A filosofia do treinador vai presidir ao exercício das competências do treinador que, por sua vez, se edificam nos conhecimentos que este deve possuir para assumir a liderança de um projeto desportivo e, assim, ser proactivo na alteração de comportamentos dos seus atletas. Estas alterações podem ser, físicas, técnicas ou táticas, mas também psicológicas ou sociais, fomentando a adoção de novos hábitos que se coadunem com os objetivos do trabalho a desenvolver em conjunto.

Gomes e Resende (2015) indicam dez princípios que deverão orientar a atuação dos treinadores e que poderão promover uma liderança mais eficaz do processo de treino assim como potenciar e incrementar a aquisição de competências de vida.

(1) **Uma filosofia sustentada em princípios simples e desafiantes:** o treinador deve ter a habilidade para explicar de forma simples o que pretende que os atletas façam e transformar as suas ideias em tarefas que estimulem as capacidades dos atletas.

(2) **Uma filosofia sustentada numa visão positiva de futuro:** o processo de treino deve sustentar-se num propósito que aporte benefícios e gere entusiasmo por parte de todos que integram o processo.

(3) **Uma filosofia sustentada na inspiração do desejo de sucesso**: o treinador deve inspirar nos atletas o desejo de progredirem para níveis mais avançados de desenvolvimento pessoal e desportivo, sobrepondo a vontade de arriscar na perseguição dos seus objetivos ao receio de falhar.

(4) **Uma filosofia sustentada na gestão ativa do poder:** a liderança positiva expressa-se de forma mais eficaz quando envolve os atletas e os corresponsabiliza nas opções a tomar promovendo assim a sua autonomia e sentido de responsabilidade.

(5) **Uma filosofia sustentada em planos de ação realistas e exequíveis:** com vista aos atletas atingirem os objetivos definidos, é fundamental que o treinador defina comportamentos efetivos a ser adotados e que elevem as possibilidades de estes atingirem com sucesso a visão formulada. O treinador deve delinear estratégias específicas, realistas e exequíveis que expressem os seus princípios e permitam aos atletas uma ideia concreta do que fazer para atingir a visão positiva de futuro negociada entre ambos.

(6) **Uma filosofia sustentada no respeito pelas diferenças individuais:** o treinador deve aceitar as limitações de cada atleta, valorizando o esforço e aperfeiçoamento de cada elemento da equipa independentemente dos resultados desportivos. Este respeito pela individualidade de cada atleta promove o sentimento de evolução pessoal e incrementa o caráter positivo do desporto.

(7) **Uma filosofia sustentada no apoio pessoal:** o atleta desenvolve laços com o treinador que ultrapassam a esfera desportiva e que se podem traduzir numa melhor preparação para outras áreas da vida. Desta forma o treinador deve focar a sua atenção na pessoa para além do atleta, para as circunstâncias que envolvem a sua vida para além do seu desempenho desportivo. Esta atitude permitirá outras aprendizagens fundamentais para a vida do atleta, como são a gestão do *stress*, a formulação de objetivos, a resiliência, o cooperar com os outros.

(8) **Uma filosofia sustentada no ensino positivo de competências desportivas:** o treinador deve privilegiar uma interação positiva com o atleta quando efetua instruções técnicas. Desta forma, deve enfatizar aquilo que o atleta faz bem e indicando o que deve melhorar. Como realçado anteriormente, um clima de treino positivo promove uma maior eficácia na liderança do treinador (Bean et al., 2018).

(9) **Uma filosofia sustentada em critérios de eficácia congruentes com os objetivos do desporto:** ou seja**,** o treinador deve usar indicadores de eficácia para além dos resultados desportivos, como, por exemplo, o desenvolvimento e progressão de competências técnicas e físicas.

(10) **Uma filosofia sustentada numa vocação pessoal:** apesar da alteração ao modo de atuar em função do contexto em que se encontra, é importante que o treinador demonstre o empenho e entusiasmo na sua função, pois isso é decisivo para a eficácia do programa desportivo. Neste sentido, é fundamental o treinador ser congruente entre aquilo que defende e aquilo que assume no trabalho cotidiano com os seus atletas. O treinador, ao transportar para a sua atividade o seu entusiasmo e empenho, um forte sentido ético de atuação, potencia o desenvolvimento dos atletas muito para além dos ganhos obtidos pela melhoria das competências técnicas, táticas e físicas.

Para o treinador desenvolver um programa de competências de vida, deve incluir estes objetivos e procedimentos na sua filosofia de treino assim como acreditar na essência do valor das competências de vida para o desenvolvimento positivo dos seus atletas.

Comentários Finais

Atribuímos maior responsabilidade ao treinador que a tarefa de desenvolver do desportivamente os atletas que tem ao seu encargo. Principalmente se for em idades jovens onde a sua influência se pode alargar de forma mais preponderante e incisiva. Neste sentido, abordamos o treino de competências de vida através da prática desportiva e com a participação ativa do treinador. Ou seja, apesar de ser reconhecido que o desporto pode aportar valores importantes e fundamentais para a formação e cidadania dos atletas ainda não é claro que esses valores sejam transferidos para outros domínios da vida. Parece fundamental que o treinador se preocupe de forma deliberada em fazer com que estas competências sejam expressamente trabalhadas para que o atleta obtenha mais valias pessoais para além daquelas que obtém pela prática desportiva. Para que esta passagem ocorra o treinador terá que incorporar na sua filosofia de atuação princípios que façam materializar a emergência das competências de vida por parte dos atletas.

Referências Bibliográficas

Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest, 70(4)*, 456-470. doi: 10.1080/00336297.2018.1451348

Benson, P. L. (1990). *The troubled journey: A portrait of 6th-12th grade youth*. Search Institute.

Camiré, M. & Santos, F. (2019). Promoting positive youth development and life skills in youth sport: Challenges and opportunities amidst increased professionalization. *Journal of Sport Pedagogy and Research, 5(1)*, 27-34.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Towards a fully functioning humanity. Em A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1). Nova Science.

Damon, W. (2016). What is positive youth development? *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science,* 591(1), 13-24. doi:10.1177/0002716203260092

Gomes, A. R. & Resende, R. (2015). O que penso, o que faço e o que avalio: Implicações para treinadores de formação desportiva. In S. F. Molina & M. C. Alonso (Eds.), *Innovaciones y aportaciones a la formación de entrenadores para el deporte en la edade escolar* (pp. 195-213). Universidade de Extremadura & Editora da Unicamp.

Gomes, A. R. & Resende, R. (2020). Coaching life skills to young athletes in sport participation situations. In R. Resende & R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports*. Springer.

Gould, D. & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1)*, 58-78. doi:10.1080/17509840701834573

Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied*