A. Rui Gomes

Desporto Juvenil

Contributos da Psicologia para o Desenvolvimento dos Atletas



TEMPO LIVRE GUIMARÃES

MUNICÍPIO DE GUIMARÃES

Desporto juvenil: Contributos da Psicologia para o Desenvolvimento dos Atletas

A. Rui Gomes

| Ficha técnica |

Título: Desporto juvenil: Contributos da Psicologia para o Desenvolvimento dos Atletas

Autor: A. Rui Gomes

Ano: 2024

ISBN: 978-989-95217-4-2

Editora: Tempo Livre Fisical, CIPRL. Guimarães

Nota: Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por qualquer meio, sem autorização prévia, por escrito, do autor.

Referência | Citar este livro
Gomes, A. R. (2024). *Desporto juvenil: Contributos da psicologia para o desenvolvimento dos atletas*. Tempo Livre Fisical.

Contacto da editora
Multiusos de Guimarães
Alameda Cidade de Lisboa, Nº 481, Creixomil 4835-037 Guimarães
+ 351 253 520 300
geral@tempolivre.pt

Contacto do autor
A. Rui Gomes
Universidade do Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057-Braga
Portugal
rgomes@psi.uminho.pt
www.psi.uminho.pt/
www.ardh.pt | www.e-cv.pt



Índice

| Ficha técnica | 2
| Agradecimentos | 9
| A Tempo Livre | 13
| O autor | 16
| A nossa investigação e intervenção | 19
| Resumo | 21
| Introdução | 23
| 1. Desporto juvenil | 25
O que é o desporto? 25
O que é a atividade física? 25
O que é a idade juvenil? 25
O que é o desporto juvenil? 25
O que é uma competência? 26
Leituras aconselhadas 26
Referências 26
| 2. Treinar competências no desporto juvenil | 27
Princípios organizadores do ensino de competências 27
Princípio 1. Integralidade do desporto juvenil 27
Princípio 2. Gradualidade do desporto juvenil 30
Princípio 3. Individualização do desporto juvenil 30
Eixo 1: Competência a treinar 31
Eixo 2: Maturidade 31
Indicadores de eficácia 32
Competência, maturidade e eficácia: Uma trilogia de sucesso 36
Leituras aconselhadas 40
| 3. Influência dos treinadores | 41
Tomada de decisão e gestão do poder 41
Liderança transacional dos treinadores 44
Liderança transformacional dos treinadores 46
Leituras aconselhadas 52
| 4. Influência dos pais | 53
Os pais desaparecidos em combate 54
Os pais combatentes 54
Os pais que podem combater as batalhas certas 55
Leituras aconselhadas 59

| 5. Influência das organizações desportivas | 61
A. Propósito 61
B. Disponibilidade 62
C. Funcionalidade 62
D. Amigabilidade 63
Aplicações dos sistemas de interação humana 64
Desporto juvenil versus redes sociais e jogos eletrónicos 72
Leituras aconselhadas 78
Referências 78
| 6. Influência da Psicologia do Desporto | 79
Intervenção psicológica 79
Quem faz intervenção psicológica 82
Leituras aconselhadas 85
| 7. Investigação realizada no Concelho de Guimarães | 87
Estudo 1: Comportamentos parentais, orientação motivacional e objetivos desportivos 87
Estudo 2: Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento 90
Estudo 3: Ansiedade e esgotamento: Interferência da avaliação cognitiva 91
Estudo 4: Envolvimento parental e motivação: Interferência da avaliação cognitiva 92
| Notas finais | 99


11
10


MOURE
STD

| Agradecimentos |

Este livro resulta de um conjunto significativo de contributos, todos eles essenciais à redação deste trabalho.

Em primeiro lugar, agradeço o convite da Tempo Livre para a escrita do livro. Na verdade, este trabalho tem na sua base uma colaboração estabelecida com a Tempo Livre, em 2013, para a realização de um estudo sobre os fatores psicológicos na formação desportiva, em vários clubes do concelho de Guimarães. Unia-se assim o estatuto atribuído a Guimarães, enquanto Cidade Europeia do Desporto em 2013, e o Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho. Os resultados deste estudo são resumidos neste livro, que corporiza a colaboração profícua entre as partes. Agradeço ao Presidente da direção da Tempo Livre, Amadeu Portilha, e à Coordenadora do Centro de Estudos do Desporto de Guimarães, Paula Nogueira, o modo como me receberam e o profissionalismo na condução desta parceria. Agradeço igualmente a todos os clubes e atletas que acederam participar no estudo. Sem a vossa colaboração, nada tinha sido possível!

Em segundo lugar, agradeço à vasta equipa de investigação que, ao longo destes seis anos, integrou as várias etapas da investigação. Uma palavra especial de reconhecimento à equipa responsável pela recolha de dados, na altura minhas alunas do Mestrado Integrado em Psicologia da Universidade do Minho, Carla Vilela e Sara Vasconcelos. Depois devo prestar uma homenagem à equipa que conduziu a análise de dados, nas pessoas das minhas colegas Manuela Gonçalves e Susana Faria! Foram de uma eficiência a toda a prova, permitindo que parte substancial dos dados fossem publicados em revistas internacionais de prestígio na área das ciências do desporto. Quero ainda agradecer a leitura atenta e crítica deste trabalho pela Liliana Fontes.

Por último, um agradecimento à minha equipa favorita: a minha família, particularmente a Ana, Joana e Tiago! São os que mais sofrem com as muitas horas que retiro ao convívio familiar em nome das tarefas profissionais, mas só com o vosso apoio é que faz sentido este trabalho!

Gostava, ainda, de deixar uma nota pessoal, que decorre de eu ser vimaranense. Em mais de 20 anos de carreira académica na Universidade do Minho, ainda não tinha tido a oportunidade de produzir trabalhos académicos para a nossa comunidade. Foi, por isso, com um gosto especial que escrevi este livro, procurando honrar aquilo que a cidade me deu ao longo da minha vida. Este facto influenciou a

escrita do livro, fazendo-me lembrar os vários professores que, ao longo do meu ensino básico e secundário, marcaram o meu gosto pela aprendizagem e pelo querer saber mais. Pois assim foi, vinte anos depois, quem diria voltar à casa de partida! Sem vocês não teria conseguido! Obrigado!

A. Rui Gomes




GUILHERME
44

| A Tempo Livre |

A cidade de Guimarães celebra este ano o décimo aniversário do estatuto adquirido em 2013 de Cidade Europeia do Desporto - CED2013. Um prestigiado galardão atribuído pelas Aces Europa - Associação das Capitais e Cidades Europeias do Desporto, que veio distinguir uma candidatura que pretendeu capitalizar a fortíssima tradição desportiva vimaranense, projetando ao mesmo tempo o futuro do município, assente na qualificação das instalações desportivas e na capacitação dos recursos humanos.

Um dos principais objetivos da CED2013 foi produzir e expandir o conhecimento científico sobre a realidade local, reunindo um conjunto de dados que possibilitassem definir políticas desportivas criativas e inovadoras, como sempre foi apanágio e imagem de marca da cidade de Guimarães.

Com base nesta premissa, em 2013 foram estabelecidas diversas parcerias com instituições académicas, visando a produção de estudos científicos sobre as mais diversas temáticas, como o desporto juvenil, o impacto económico do desporto ou o perfil do gestor desportivo.

Nesse contexto nasceu uma bem sucedida parceria com a Escola de Psicologia da Universidade do Minho, com a finalidade de realizar estudos científicos que abordassem os fatores psicológicos que influenciam a formação desportiva, o acompanhamento parental e a motivação para a prática desportiva. Esses estudos, da autoria de Carla Vilela e Sara Vasconcelos, sob a orientação do Professor Rui Gomes, envolveram mais de 700 atletas entre os 12 e os 19 anos e permitiram confirmar a importância do envolvimento parental na obtenção de desempenhos desportivos positivos, tal como a importância da avaliação cognitiva no estudo dos estados emocionais dos atletas.

A partir daqui, e perante a pertinência do tema, a Tempo Livre convidou o Professor Rui Gomes a escrever um livro que incluísse não só a referência aos resultados dos estudos, mas que pudesse também abordar, de uma forma mais abrangente, os fatores estruturantes na formação desportiva de crianças e jovens.

Um livro que tem como premissa uma atenta reflexão e análise sobre o desporto juvenil, colocando-nos, também, o desafio de refletir e interrogar sobre os processos de treino e de desenvolvimento formativo, o desafio de questionar verdades "absolutas" que dirigentes, treinadores e demais agentes desportivos dão como adquiridas, permitindo-nos entender que o desporto juvenil, organizado e gerido por adultos, deve ser naturalmente mais pensado de acordo com as

motivações e especificidades de cada criança e jovem. A este nível temos um longo caminho a percorrer, mas, este livro é um bom instrumento para tal.

Um livro e um tema que, naturalmente, dizem muito à Tempo Livre, na exata medida em que a promoção do desporto e da atividade física para as crianças e jovens é um dos nossos principais eixos de atuação junto da comunidade vimaranense.

Num país, como o nosso, que tragicamente possui o mais baixo nível de prática desportiva da Europa, como os últimos dados do Eurobarómetro do Desporto demonstram, é fundamental que coletivamente reflitamos sobre os fatores que influenciam a aquisição de hábitos de prática desportiva saudável que possam perdurar no tempo, e transformar esta nossa sociedade cada vez mais sedentária, numa sociedade ativa e dinâmica.

Estamos, por isso, muito gratos e felizes por sentirmos que o Professor Rui Gomes aceitou entusiasticamente este desafio de produzir uma publicação prática, objetiva e acessível, que possa servir os agentes desportivos locais e ajudar a tornar a sua valiosa ação, ainda mais eficaz no contexto desportivo vimaranense.

Amadeu Portilha

Presidente da direção da Tempo Livre



| O autor |



Rui Gomes

Professor Auxiliar na Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Portugal. Obteve graus académicos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) na área da Psicologia, pela Universidade do Minho. Na investigação, interessa-se pelos fatores humanos na adaptação à mudança, na liderança e rendimento de equipas e no treino de competências de vida e desenvolvimento humano. É responsável pelo grupo de investigação "Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano" (www.ardh.pt), cujos resultados são difundidos na comunidade pela "Escola Competências de Vida" (www.e-cv.pt). Intervém na área da psicologia do desporto e no treino de competências de vida em distintos contextos e faixas etárias.


RONALDO
7


13
15

| A nossa investigação e intervenção |

Em 2007, constituímos o grupo de investigação "Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano" (ARDH-GI), com um propósito: estudar os fatores psicológicos envolvidos no modo como as pessoas se adaptam aos seus contextos de vida (principalmente quando expostas a um nível significativo de tensão e *stress*), estudar os fatores psicológicos que contribuem para o rendimento de pessoas, equipas e organizações e estudar os fatores que contribuem para o desenvolvimento humano. Ou seja, um denominador comum (fatores psicológicos) numa panóplia de condições de funcionamento humano (em situações de adaptação a situações de *stress*, em situações de rendimento humano e em situações que podem potenciar o desenvolvimento humano).

Ao longo dos anos, o grupo recebeu, maioritariamente, alunos de mestrado e de doutoramento, mas também investigadores seniores interessados em estudar estas temáticas. Os contributos de todos foram peças valiosas para a estruturação do grupo de investigação e para traçar os caminhos que viemos a percorrer ao longo do tempo. E, felizmente, os contributos materializaram-se em produtos que se foram disseminando na comunidade científica e não só.

Curiosamente, na justa medida em que o grupo de investigação fazia o seu caminho, uma linha "paralela" crescia associada às questões que procurávamos estudar: que implicações práticas decorriam dos dados das nossas investigações. Por diversas vezes, questionávamo-nos o que significavam os resultados dos estudos realizados, do ponto de vista do funcionamento humano? Ou seja, quais as consequências da nossa investigação para a intervenção psicológica? Um dos aspetos que contribuiu para este questionar foi, certamente, a abertura do grupo de investigação a profissionais, de diversas áreas, que nos desafiavam a refletir se os dados poderiam ter uma ressonância social, aplicada aos mais variados contextos de vida das pessoas.

Foi este questionar sobre as aplicações dos dados obtidos no grupo ARDH que originou a Escola Competências de Vida (ECV), a "estrutura aplicada" do grupo de investigação. Em fevereiro de 2018, apresentámos o nosso projeto à comunidade. Desde aí, realizámos academias de treino de liderança e assinámos, via Associação de Psicologia da Universidade do Minho, acordos de colaboração com instituições e organizações interessadas nos nossos serviços.

Esta prestação de serviços é efetuada de acordo com a missão da ECV: propor à comunidade programas de treino de competências de vida, em seis áreas: motivação, gestão do tempo, gestão de *stress*, comunicação, liderança e trabalho em equipa. Os programas têm por base modelos teóricos acerca do treino de competências de vida e as intervenções propostas baseiam-se em dados da investigação sobre a eficácia do treino proposto e realizado.

Numa lógica de "investigação-ação", a ECV leva a cabo serviços de academias de treino de competências de vida, consultoria sobre competências de vida no contexto de funcionamento do próprio cliente, treino personalizado a cada cliente sobre competências de vida e o serviço sociedade com apresentações, conferências e "workshops". Esta panóplia de serviços visa ajustar-se às necessidades e expectativas de cada potencial interessado, tornando o treino de competências de vida uma atividade extremamente versátil e ajustável a cada caso em concreto.

Foi a partir das investigações do grupo ARDH e do projeto de intervenção da ECV que foi realizado o protocolo de colaboração com a Tempo Livre, sendo este livro o primeiro contributo desta parceria. Da nossa parte, esperamos que o livro seja do interesse da comunidade e útil à concretização dos objetivos da Tempo Livre.

| Resumo |

Este livro é, acima de tudo, uma reflexão sobre alguns fatores estruturantes da formação desportiva de crianças e jovens, tomando como referencial uma parceria estabelecida entre a Associação de Psicologia (APsi) da Universidade do Minho e a Cooperativa Tempo Livre.

O livro organiza-se em sete capítulos. Os primeiros capítulos efetuam uma reflexão sobre o desporto juvenil e como treinar competências que promovem o desenvolvimento integral dos jovens no desporto. De seguida, aborda-se a influência que os pais e os treinadores podem exercer no desenvolvimento dos jovens praticantes. Ainda nesta temática dos fatores promotores de experiências positivas nos jovens através da prática desportiva, abordamos um fator mais estrutural na compreensão do desporto juvenil e, por vezes, negligenciado na compreensão dos programas desportivos para jovens: a própria organização onde os jovens praticam desporto, refletindo-se sobre o modo como, por exemplo, os clubes podem aumentar a eficácia da sua ação no recrutamento e manutenção dos atletas e como podem proporcionar condições ótimas à prática desportiva juvenil. Esta reflexão sobre os fatores que influenciam o desporto juvenil termina com algumas considerações em torno da psicologia do desporto. O último capítulo apresenta os resultados de um estudo realizado numa parceria entre o Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho e a Cooperativa Tempo livre, onde foram estudados fatores psicológicos associados à atividade desportiva de crianças e jovens.

Palavras-Chave: Psicologia; Desporto Juvenil; Jovens Atletas; Treinadores.



| Introdução |

A prática de desporto juvenil, pela sua difusão social, é uma das atividades extracurriculares mais interessantes e extraordinárias que podemos propor às crianças e jovens. E este impacto positivo do desporto juvenil nos atletas não deriva apenas dos efeitos sobre a saúde e desenvolvimento físico e motor dos praticantes; longe disso! O desporto juvenil estende os seus efeitos sobre o desenvolvimento pessoal, interpessoal e social dos atletas, representando uma experiência estruturante sobre o desenvolvimento da personalidade e modo de agir dos jovens. Além disso, e dado o advento e crescimento de doenças relacionadas com estilos de vida sedentários, aprender a fazer desporto, desde cedo, pode estimular o gosto pelo exercício ao longo da vida.

Considerando estes aspetos, este livro aborda algumas problemáticas associadas ao desporto de iniciação e formação desportiva, dirigindo-se, sobretudo, aos adultos responsáveis pela conceção, organização e avaliação de programas desportivos para jovens (nomeadamente, pais, treinadores e técnicos desportivos, diretores e gestores desportivos). Além disso, este livro apresenta dados de um estudo realizado pelo grupo de investigação "Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano" e a Cooperativa Tempo Livre, sobre os fatores psicológicos no desporto juvenil de jovens atletas federados do concelho de Guimarães. Concilia-se assim uma reflexão teórico-prática sobre os fundamentos do desporto juvenil com os contributos que a ciência psicológica poderá fornecer aos agentes desportivos sobre como criar as melhores condições para os jovens retirarem o máximo da prática desportiva.

O livro foi escrito sem uma grande preocupação de referenciação científica; dado que o livro se dirige, em grande medida, aos agentes desportivos do desporto juvenil, procura-se adotar uma terminologia simples e objetiva sobre os temas em debate. Mas, se o leitor me permite, o livro é, antes de mais, uma reflexão pessoal da minha vivência, enquanto psicólogo, do funcionamento de clubes e associações desportivas e acerca do modo como pais, técnicos desportivos e dirigentes podem, em conjunto, contribuir para "desenhar" e incentivar programas desportivos de sucesso e de impacto significativo sobre o desenvolvimento integral dos jovens.

O modo como esta reflexão ocorreu levou à organização do livro em sete partes: (1) breve reflexão sobre conceitos essenciais do desporto juvenil; (2) o que significa treinar competências no desporto juvenil; (3) influência dos treinadores no

desporto juvenil; (4) influência dos pais no desporto juvenil; (5) influência das organizações desportivas, enquanto sistemas de interação humana, no desporto juvenil; (6) influência da psicologia do desporto no desporto juvenil; e (7) sumarização dos dados da investigação realizada no concelho de Guimarães. Espero, sinceramente, que este breve roteiro proporcione uma viagem agradável ao leitor sobre o fascínio do desporto juvenil, um mundo que para muitos de nós representou uma das experiências de vida mais interessantes e recompensadoras!

| 1. Desporto juvenil |

Antes de iniciarmos a reflexão sobre a promoção do funcionamento humano positivo na formação desportiva de crianças e jovens, existem alguns conceitos que convém clarificar, pois são estruturantes nas ideias apresentadas a seguir.

O que é o desporto?

Pode ser identificado como uma atividade física, que incorpora uma componente de jogo com regras específicas, uma componente competitiva e que exige um determinado nível de esforço físico (Blanchard, 1995).

A concretização de uma atividade desportiva implica habitualmente um determinado contexto organizado de treino e competição, constituído por atletas (de diferentes idades e níveis competitivos), por adultos que orientam e gerem a atividade desportiva e um dado "enredo" social, constituído por adeptos, público em geral, familiares dos atletas, comunicação social, etc.

O que é a atividade física?

Pode ser identificada como todos os movimentos corporais efetuados pelos músculos esqueléticos e que resultam num dado gasto de energia (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

O desporto é, assim, um tipo de atividade física.

O que é a idade juvenil?

Pode ser identificado como um período de idade em que ocorrem mudanças significativas ao nível físico e mental e que decorre entre a infância e a idade adulta, terminando tipicamente por volta dos 18 anos (Vealey & Chase, 2015).

O que é o desporto juvenil?

Pode ser entendido como englobando os programas desportivos supervisionados por adultos, que visam a aprendizagem estruturada de competências desportivas e a realização de competições, para crianças e jovens, no período entre os 5 e os 18 anos (Vealey & Chase, 2015).

Mais especificamente, pode-se afirmar que o desporto juvenil inclui todas as atividades de treino que estimulam as competências desportivas dos atletas, tendo

por base o nível de desenvolvimento e de maturidade física, técnica e mental dos praticantes.

O que é uma competência?

Neste livro usaremos por diversas vezes a ideia de "treino de competências". É importante clarificar que não nos referimos apenas às competências físicas, motoras, técnicas ou táticas dos atletas. Por competência entendemos o conjunto de habilidades humanas que podem ser estimuladas através do treino sistematizado ou por experiências não sistematizadas de vida, e que potenciam a capacidade de adaptação humana a eventos de mudança. As capacidades variam, na sua tipologia, num contínuo entre competências tipicamente intelectuais ou cognitivas até competências físicas ou motoras. As capacidades variam, igualmente, num contínuo funcional, entre competências pessoais ("internas") a interpessoais ("externas"). Independentemente da tipologia e funcionalidade, as competências são passíveis de melhoria e progressão, principalmente se forem sujeitas a treino sistematizado, baseado em evidência científica.

Leituras aconselhadas

Gomes, A. R. (2011). A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 19-48). Várzea Paulista: Editora Fontoura. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/15700.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2015). *Best practice for youth sport.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Referências

Blanchard, K. (1995). *The anthropology of sport: An introduction.* Westport, CT: Bergin & Garvey.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100,* 126-131.

| 2. Treinar competências no desporto juvenil |

O tópico relativo aos fundamentos e objetivos inerentes ao desporto juvenil é um dos mais controversos quando abordamos a razão pela qual crianças e jovens devem praticar desporto organizado. Uma das principais razões para esta controvérsia deve-se ao facto de no desporto juvenil juntarmos crianças e... adultos! Obviamente, não há nada de errado em juntarmos crianças e adultos; isso acontece nos demais contextos de vida das crianças e jovens, seja ao nível familiar, escolar ou social. O problema decorre, no caso do desporto, da forma como o desporto juvenil é estruturado pelos adultos, associando-se a uma excessiva primazia da competição (e, consequentemente, dos resultados desportivos) face às outras dimensões da prática desportiva, isto é, o "jogar pelo jogar" e o "jogar para aprender e melhorar".

Portanto, a questão principal refere-se ao modo como a atividade desportiva é organizada. E este modo de organizar atividade desportiva para os mais jovens é, na sua maioria, determinado pelos adultos. Portanto, cabe aos adultos uma reflexão sobre os princípios e metodologias de trabalho que melhor servem uma organização multifacetada do desporto, que efetivamente satisfaça diferentes desejos, expectativas e necessidades dos jovens. Ganhar será uma delas, mas não certamente a única!

Princípios organizadores do ensino de competências

Para a determinação de uma atividade desportiva saudável e promotora do desenvolvimento integral dos jovens, devemos refletir sobre o modo como os programas desportivos devem ser organizados. Ou seja, assumindo-se como objetivo primordial da formação desportiva o desenvolvimento integral dos jovens atletas, através de experiências que estimulem as suas diferentes áreas de funcionamento, importa saber de que modo os programas desportivos podem ser organizados no sentido de alcançar este objetivo. Analisemos três princípios que podem facilitar a estruturação dos sistemas de iniciação e formação desportiva.

Princípio 1. Integralidade do desporto juvenil

O desenvolvimento humano não é parcelar, ou "melhor entendido" sob determinados prismas absolutos. O desenvolvimento humano decorre do somatório das experiências de vida dos indivíduos, que acomodam e estimulam as

potencialidades intrínsecas de cada um, e que, no final, resultam num manancial de capacidades, mais ou menos funcionais face às solicitações e exigências que se encontram nos mais variados contextos de vida.

Neste sentido, o desporto juvenil é, igualmente, um contexto estimulador das potencialidades humanas, seja ao nível das capacidades desportivas (técnicas e táticas), físicas (coordenação motora ou condição física), psicológicas (cognitivas e emocionais) ou sociais (competências de interação). Qualquer sistema desportivo que faça sobressair apenas uma destas vertentes é, inerentemente, parcial e limitador do desenvolvimento humano. Portanto, isto significa que, quando se organizam programas desportivos, é importante perceber de que modo as atividades propostas estimulam as competências mais referenciadas no panorama desportivo (e.g., desenvolvimento físico, melhoria técnico-tática), mas também até que ponto estimulam competências psicológicas (e.g., capacidade de concentração, de gestão de *stress*, de motivação, etc.) e competências sociais (e.g., relação interpessoal, respeito pelas regras de competição, respeito pelos adversários, etc.). A Figura 1 procura exemplificar o impacto integral do treino de uma competência desportiva no andebol. Repare-se que o fundamental deste exercício é a possibilidade de os atletas receberem feedback sobre diferentes aspetos da sua realização (neste caso, feedback técnico, mental e relacional), uma vez que isso contribuirá para o desígnio da formação integral dos praticantes. O procedimento e indicadores utilizados no exercício proposto são meramente indicativos, podendo ser ajustados em função da maturidade dos atletas, dos objetivos do técnico e das circunstâncias específicas em que decorre o treino.

<table>
<tr><td colspan="3">Modalidade: Andebol</td></tr>
<tr><td colspan="3">Objetivos do exercício
✓ Treino da posse de bola
✓ Treino da finalização em situação limite de posse de bola</td></tr>
<tr><td colspan="3">Procedimento do exercício
✓ 3 séries X 2 minutos
✓ Zona limitada de jogo (5 metros da área do guarda-redes)</td></tr>
<tr><td>Técnica
Equipa atacante

<u>Objetivo</u>
Manter a posse de bola e finalizar

<u>Como?</u>
Atletas trocam a bola com demonstração de atitude ofensiva, de modo a evitar o jogo passivo

<u>Constrangimento:</u>
Apenas nos 30 segundos finais é possível efetuar remate à baliza</td><td>Mental
Equipa atacante

<u>Objetivo</u>
Capacidade de gestão de stress (manter controle emocional durante o tempo de exercício)

<u>Como?</u>
Atletas mostram confiança e tranquilidade nos momentos de ausência de linhas de passe</td><td>Relacional
Equipa atacante

<u>Objetivo</u>
Capacidade de comunicar durante o tempo de exercício

<u>Como?</u>
Atletas comunicam eficazmente durante o exercício (levantam o braço ou gritam "Eu!" ao criarem uma linha de passe)</td></tr>
<tr><td colspan="3">Avaliação do exercício | Indicadores de eficácia
Atribuição de pontuação</td></tr>
<tr><td>Técnica</td><td colspan="2">• 0 pontos = perda da posse de bola
• 1 ponto = manutenção da posse de bola
• 1 ponto = golo
• 0 pontos = sem golo</td></tr>
<tr><td>Mental</td><td colspan="2">• 0 pontos = equipa intranquila perante ausência de linhas de passe
• 1 ponto = equipa tranquila perante ausência de linhas de passe</td></tr>
<tr><td>Relacional</td><td colspan="2">• 0 pontos = comunicação ineficiente
• 1 ponto = comunicação eficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3">Interpretação da pontuação</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pode melhorar</td><td>0 a 1 pontos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bom</td><td>2 pontos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Muito bom</td><td>3 pontos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Excelente</td><td>4 pontos</td></tr>
</table>

Figura 1. Princípio da integralidade no treino de uma competência desportiva no andebol.

Princípio 2. Gradualidade do desporto juvenil

O desenvolvimento humano ocorre por etapas, mais ou menos graduais ou "previsíveis", onde vão sendo acomodadas novas capacidades e níveis de desempenho humano. Por isso, é fundamental saber estruturar os programas desportivos pelos distintos níveis de desenvolvimento humano. No caso do desporto juvenil, a idade é o indicador mais usado para determinar as etapas de desenvolvimento humano. Será a melhor estratégia? Reposta difícil... Resposta possível: não é certamente a única estratégia de organização funcional dos escalões de formação desportiva. Porquê? Porque mais importante que a idade é o nível de maturidade dos jovens. Maturidade significa capacidade de os jovens apreenderem as experiências que lhes são proporcionadas, face ao nível de destreza que possuem naquele momento específico. O que é que isto quer dizer na prática? Quer dizer que todas as oportunidades desportivas que são incluídas no programa desportivo deveriam ser ponderadas não apenas face à idade dos jovens praticantes, mas, sobretudo, face ao seu nível de maturidade. E, para complexificar ainda mais este tópico, essa ponderação deverá respeitar o princípio 1, ou seja, deve ser adaptado face às maturidades desportiva, física, psicológica e social.

Princípio 3. Individualização do desporto juvenil

Existem vários fatores que podem acelerar os efeitos dos programas desportivos, uns mais lícitos do que outros. Atentemos apenas a um, absolutamente lícito: a individualização do treino. Por vezes, pensa-se que a individualização do treino deve ocorrer em fases mais tardias do desenvolvimento desportivo dos atletas, nomeadamente quando estamos a falar de percursos de alta competição. Será mesmo assim? Na nossa opinião, a individualização do treino deve ocorrer desde as fases iniciais do desenvolvimento desportivo dos jovens, exponenciando o número de oportunidades de situações de treino de competências a que os jovens estão expostos.

A determinação da gradualidade e individualização do treino de competências deve ser ponderada segundo dois eixos: a competência a treinar e a maturidade da pessoa a quem se destina o treino da competência.

Eixo 1: Competência a treinar

Neste caso, pondera-se o nível de complexidade da competência a ensinar, devendo-se atender ao facto do treino de competências evoluir por quatro fases: (1) predisposição para a aprendizagem da competência (motivação), (2) entendimento dos aspetos chave envolvidos na aprendizagem da competência (aprendizagem), (3) aquisição da competência em situações específicas e controladas (automatização) e (4) aplicação da competência nas situações "naturais" e "reais" de utilização (transferência).

Implicações do eixo 1 para o técnico responsável

- Quanto maior a complexidade da competência a ensinar, maior a necessidade de gradualidade do treino.
- Quanto maior a complexidade da competência a ensinar, maior a necessidade de individualização do treino.

Eixo 2: Maturidade

Neste caso, pondera-se o nível de maturidade atual das pessoas a quem se destina o treino de competências (i.e., jovens atletas), devendo-se atender ao facto da maturidade possuir, pelo menos, duas dimensões: (a) psicológica: predisposição emocional para a aprendizagem da competência, essencialmente aferida pelos níveis de autoconfiança e sentido de responsabilidade na aquisição da competência a treinar e aprender; e (b) técnica: predisposição cognitiva e intelectual para a aprendizagem da competência, essencialmente aferida pelos níveis de competência e conhecimentos já existentes na pessoa acerca daquilo que é necessário fazer.

Implicações do eixo 2 para o técnico responsável

- Quanto maior a dispersão de maturidade dos atletas, maior a necessidade de gradualidade do treino.
- Quanto maior a dispersão de maturidade dos atletas, maior a necessidade de individualização do treino.

Assim sendo, os técnicos desportivos podem pensar o ensino de competências no desporto juvenil segundo dois eixos: complexidade versus maturidade. A Figura 2

enuncia os princípios do treino de competências e as potenciais implicações para os técnicos responsáveis pelo programa de treino.

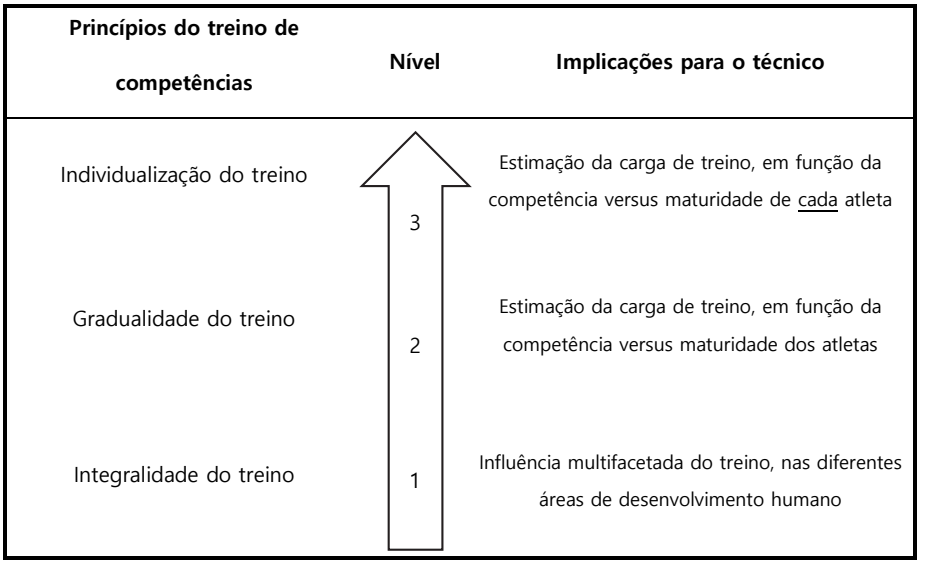


Figura 2. Princípios do treino de competências e implicações para os técnicos responsáveis.

E como saber se a determinação complexidade versus maturidade foi bem ponderada? Neste caso, torna-se necessário adicionar um terceiro elemento: os indicadores de eficácia ou de êxito. Analisemos em maior detalhe este fator.

Indicadores de eficácia

Os indicadores de eficácia referem-se ao conjunto de critérios, de natureza subjetiva e objetiva, que são formulados, de forma mais ou menos explícita, para avaliar o sucesso da aprendizagem de competências. Ou seja, os indicadores servem para aferir o sucesso do ensino de competências às pessoas em causa.

E como determinar estes indicadores? Acima de tudo, importa respeitar os níveis de maturidade dos atletas e as exigências subjacentes à competência a ensinar. A Figura 3 sugere um conjunto de indicadores ponderados ao longo do percurso de formação desportiva dos jovens atletas.

Os indicadores de eficácia dependem, em primeiro lugar, daquilo que pretendemos alcançar no ensino da competência, ou seja, do nível de "expertise" (i.e., desenvolvimento) que a pessoa deverá adquirir. Assim, tal como se pode ver na Figura 3, estes níveis evoluem por quatro fases: (1) motivação para a aprendizagem da competência; (2) aprendizagem, propriamente dita, da competência; (3)

automatização da competência que está a ser trabalhada com a pessoa; e (4) transferência da competência para a situação (ou situações) real de vida (i.e., desportiva) em que deve ser aplicada. Em segundo lugar, e remetendo novamente para a Figura 3, o treino de competências pode pressupor níveis distintos de incorporação da competência, como a compreensão, a aquisição, a demonstração intrínseca, a demonstração extrínseca relativa e a demonstração extrínseca absoluta.

Indicadores de eficácia	**Compreensão** Escolha, intensidade e persistência	**Processo** Execução atual versus execução anterior	**Rendimento** Rendimento atual versus rendimento anterior	**Resultado** Rendimento pessoal versus rendimento de oponentes
Níveis de incorporação da competência	✓	✓	✓	5 Demonstração extrínseca absoluta
	✓	✓	4 Demonstração extrínseca relativa	
	✓	3 Demonstração intrínseca		
	✓	2 Aquisição		
	1 Compreensão			
Fases do treino de competências	**Fase 1** Motivação	**Fase 2** Aprendizagem	**Fase 3** Automatização	**Fase 4** Transferência

Figura 3. Indicadores de eficácia e fases do treino de competências.

Analisemos melhor este "cruzamento" de eixos entre o nível do treino de competências e o nível de incorporação de competências.

Assim, no nível um do treino (motivação), as pessoas aprendem o significado e funcionamento das competências em causa. Neste caso, há sucesso sempre que as pessoas compreendem a competência em causa (nível um da incorporação).

O nível dois do treino (aprendizagem), inclui duas etapas de incorporação das competências. Assim, na aquisição (nível dois da incorporação), as pessoas assumem as competências nos seus reportórios cognitivos e comportamentais, mas não introduzem qualificadores de desempenho na execução das competências ("simplesmente" percebem como se faz, independentemente da qualidade da execução). Na demonstração intrínseca (nível três da incorporação), as pessoas aperfeiçoam a execução da competência em causa, tendo por base melhorias sucessivas decorrentes da repetição (melhoria da execução da competência).

O nível três do treino (automatização), engloba a demonstração extrínseca relativa da competência (nível quatro da incorporação). Neste caso, a tónica é colocada nos efeitos produzidos pela execução "aperfeiçoada" da competência, tendo por base os níveis de rendimento anteriores (melhoria autorreferenciada dos resultados da execução).

O nível quatro do treino (transferência) engloba a demonstração extrínseca absoluta (nível cinco da incorporação). Neste caso, a ênfase é colocada nos efeitos produzidos pela execução "aperfeiçoada" da competência, tendo por base uma comparação com eventuais oponentes, adversários ou "peritos" na execução da mesma competência (procura-se uma melhoria comparada dos resultados da execução). Ou seja, o foco desloca-se da pessoa que treina a competência para incorporar indicadores de realização externos de outras pessoas.

Assim sendo, variando os níveis de treino e de incorporação de competências, na justa medida podem variar os indicadores de eficácia.

Mais concretamente, no nível um, relativo à motivação, são, sobretudo, aspetos relacionados com a escolha correta da atividade a realizar pelo atleta, bem como a intensidade (quanto pretende dedicar-se à aprendizagem da competência) e persistência (disponibilidade para persistir perante as dificuldades na aprendizagem da competência), que importa salvaguardar e reforçar pelo técnico responsável. Por exemplo, se o jovem demonstra vontade de aprender a competência em causa e se assume entusiasmo e boa tolerância à frustração, então deve ser nestes aspetos que

o técnico deve centrar os sistemas de feedback e avaliação (i.e., indicadores de eficácia).

No nível dois, relativo à aprendizagem, os indicadores devem basear-se na "execução atual versus execução anterior". Assim, importa que o técnico diferencie critérios que avaliem o modo como o atleta adquire e executa a competência, tendo como referência as execuções anteriores. Por exemplo, se uma competência desportiva implica que o jovem siga diferentes fases motoras, importa que o técnico forneça feedback sobre o aperfeiçoamento da execução atual face às execuções anteriores.

No nível três, relativo à automatização, os indicadores devem basear-se no "rendimento atual versus rendimento anterior". Assim sendo, o foco altera-se um pouco face aos indicadores anteriores, pois desvia-se de aspetos mais internos e controláveis, para aspetos mais externos e, por isso, menos controláveis pelo atleta. Isto significa que os indicadores passam a centrar-se no resultado produzido pela aquisição da competência, considerando-se o impacto anterior (i.e., rendimento anterior) face ao impacto atual (i.e., rendimento atual). No caso do desporto juvenil, imaginemos que a competência em causa é a execução de um pontapé de canto no futebol; a utilização deste indicador implica analisar o número de vezes que o jovem atleta consegue colocar a bola na zona desejada, com a altura e intensidade desejadas, de modo a proporcionar a finalização por um colega de equipa.

No último nível, relativo à transferência, os indicadores adquirem ainda maior externalidade tornando-se, por isso, mais incontroláveis para o atleta. Mas atenção: não é obrigatório que os indicadores de eficácia de resultado sejam introduzidos na fase de transferência do treino de competências. De facto, nesta fase, podem muito bem ser usados indicadores de rendimento! No entanto, NÃO é aconselhável introduzir indicadores de resultado nas fases anteriores do treino de competências. Seja como for, os indicadores de eficácia de resultado acentuam a externalidade e incontrolabilidade dos indicadores de eficácia, passando a centrar-se no resultado produzido pela utilização da competência, tendo por base padrões externos comparativos (ex: execução de outras pessoas, resultado comparativo com outras pessoas). No caso do desporto juvenil, o foco de eficácia é saber se a utilização da competência em causa produziu um impacto superior à utilização por um adversário, como, por exemplo, executar um pontapé de canto que se traduziu num golo.

Por último, é importante reter que a definição dos critérios de qualidade da atividade em causa (i.e., indicadores de eficácia) devem ser determinados ANTES do planeamento da atividade e não DURANTE ou APÓS a atividade. Assim sendo, sabendo-se a complexidade, sabendo-se a maturidade e sabendo-se o indicador de eficácia, os treinadores podem planear a atividade de trabalho com um dado rumo metodológico.

Implicações dos indicadores de eficácia para o técnico responsável

- Na medida em que a maturidade dos atletas é elevada e a complexidade da competência a ensinar é elevada, na medida em que o treino deve evoluir da fase intermédia (rendimento, com demonstração intrínseca) para a elevada (resultado).
- Na medida em que a maturidade dos atletas é elevada e a complexidade da competência a ensinar é baixa, na medida em que o treino deve evoluir da fase intermédia (rendimento, com demonstração extrínseca relativa) para a elevada (resultado).
- Na medida em que a maturidade dos atletas é baixa e a complexidade da competência a ensinar é alta, na medida em que o treino deve centrar-se na fase inicial (aprendizagem).
- Na medida em que a maturidade dos atletas é baixa e a complexidade da competência a ensinar é baixa, na medida em que o treino deve evoluir da fase inicial (aprendizagem) para a intermédia (rendimento, com demonstração intrínseca).

Em suma, é fundamental ponderar os indicadores de eficácia à competência a ensinar e à maturidade da pessoa em causa, preconizando-se que aumentos de maturidade bem doseados com aumentos de complexidade da tarefa propiciam as condições certas para as fases de rendimento e resultado do treino de competências.

Competência, maturidade e eficácia: Uma trilogia de sucesso

A proposta que efetuamos é que o "desenho" de programas de formação desportiva pondere três fatores: a competência a ensinar, a maturidade da pessoa que adquire a competência e os indicadores de eficácia balizadores do caminho a percorrer e dos resultados a alcançar. Uma falha ou desconsideração de um dos fatores produz limitações nas potencialidades da formação desportiva produzir os efeitos pretendidos no desenvolvimento dos atletas. No sentido de tornar mais evidente a relação entre estes três fatores, a Figura 4 exemplifica a organização do treino para o ensino de uma competência desportiva.

Eixo 1 **Competência**			**Eixo 2** **Maturidade**
Fase 4 **Transferência** Aquisição generalizada da competência	**Duração** 3 jogos-treino X 5 minutos X 4 treinos **Local** Início do treino **Método** Execução da competência pelos atletas	**Atletas** Executam competência emparelhada com outras competências motoras implicadas no jogo Conseguem responder à questão "Como joguei?"	**Alta** Implicação Aplicar tal como proposto
Fase 3 **Automatização** Aquisição localizada da competência	**Duração** 3 exercícios X 5 minutos X 4 treinos **Local** Início do treino **Método** Execução da competência pelos atletas	**Atletas** 1. Identificam erros de execução e método de correção 2. Repetem com melhoria significativa da competência 3. Executam na perfeição Conseguem responder à questão "Como executei?"	**Intermédia** Implicação Multiplicar por dois a fase 3 Multiplicar por dois a fase 4
Fase 2 **Aprendizagem** Explicação da competência	**Duração** 10 minutos **Local** Início do treino **Método** Demonstração da competência pelo treinador	**Atletas** Verbalizam aspetos chave da execução motora e da sequência técnica de execução Conseguem responder à questão "Como se executa o que vamos treinar?"	**Baixa** Implicação Multiplicar por dois a fase 2 Multiplicar por três a fase 3 Multiplicar por três a fase 4
Fase 1 **Motivação** Compreensão da competência	**Duração** 10 minutos **Local** Início do treino **Método** Exposição do treinador sobre as vantagens do treino a realizar	**Atletas** Demonstram interesse e curiosidade. Conseguem responder à questão "Para que serve o que vamos treinar?"	
	Planeamento Competência básica	**Indicadores**	

Figura 4. Estimativa da gradualidade e individualização do treino de competências: Um exemplo para a formação desportiva de jovens atletas.

Para finalizar, a Figura 5 apresenta uma sumarização dos aspetos abordados na organização dos programas de formação desportiva e implicações para o trabalho dos técnicos desportivos. Por sua vez, a Figura 6 indica alguns dos principais problemas a evitar na organização de programas de formação desportiva que efetivamente visem o desenvolvimento integral das crianças e jovens praticantes.

1. A **integralidade** do treino é um fator chave para o desenvolvimento positivo dos atletas. Implica ✓ Técnico responsável deve delinear metodologias que estimulem efeitos nas diferentes áreas do desenvolvimento humano dos jovens atletas, nomeadamente ao nível das capacidades desportivas (técnicas e táticas), físicas (coordenação motora ou condição física), psicológicas (cognitivas e emocionais) e sociais (competências de interação).
2. A **gradualidade** do treino é um fator chave para o "encaixe" entre o treino de competências desportivas e o nível de desenvolvimento dos jovens atletas. Implica ✓ Técnico responsável deve atender às indicações científicas sobre aquilo que é esperado que os jovens atletas saibam e demonstrem naquele momento das suas vidas. ✓ Técnico responsável deve efetuar avaliações multifacetadas das competências demonstradas pelo grupo de atletas que orienta. ✓ Técnico responsável deve ponderar a graduação do treino não apenas por fatores como a idade dos jovens atletas, mas também em função do nível de maturidade que estes assumem.
3. A **individualização** do treino é um fator chave para a estimulação de capacidades específicas de cada atleta. Implica ✓ Técnico responsável deve aceitar que, no processo de ensino-aprendizagem de competências, os atletas podem evidenciar desajustes, positivos e negativos, na progressão da aprendizagem da competência em causa. ✓ Técnico responsável deve prever alterações e reajustes ao plano de treino, que tanto podem ser desencadeados por necessidade de complexificar o treino para um ou mais elementos da equipa, como pode derivar da necessidade de simplificar o treino para um ou mais elementos da equipa.

Figura 5. Princípios organizadores do ensino de competências: Implicações para os técnicos desportivos.

1. Treinar para ganhar!

O que significa?

- ✓ O treino de competências tem como valor primordial o desenvolvimento integral dos jovens, significando que treinar e usar as competências com o fim de superar os outros e daí obter reconhecimento social é uma visão redutora do treino, principalmente quando falamos de crianças e jovens.

2. Ganhar = sucesso; perder = insucesso!

O que significa?

- ✓ Assumir, como sucesso, a demonstração de capacidade superior face aos outros é demasiado redutor para o treino de competências, a que acresce o facto de ser um critério efémero, externo e, muitas vezes, incontrolável para o atleta.
- ✓ Perder só significa insucesso se o critério primordial do treino de competências estiver centrado em indicadores de eficácia de demonstração de superioridade face aos outros.

3. Não é para quem quer; é para quem pode!

O que significa?

- ✓ Centrar o programa de treino apenas nos atletas que assumem e progridem como o previsto é não reconhecer o modo individualizado como se efetua a aprendizagem de competências.

4. Bom atleta é quanto basta!

O que significa?

- ✓ Centrar o programa de treino apenas no ensino de competências desportivas é, sem dúvida, uma visão parcelar do desenvolvimento humano e pode limitar as potencialidades que os programas de treino possuem de estimular diferentes áreas do funcionamento humano.

5. Quanto mais cedo melhor!

O que significa?

- ✓ Centrar o programa de treino na estimulação excessiva de algumas dimensões do funcionamento dos atletas, tendo em vista obter ganhos competitivos imediatos, é prejudicial para o desenvolvimento integral dos jovens atletas e tem uma relação duvidosa com percursos futuros de sucesso de alta competição.

6. Com estas condições, não dá para mais!

O que significa?

- ✓ A inexistência de condições (físicas, materiais, humanas e financeiras) representam, sem dúvida, uma forte limitação ao sucesso dos programas desportivos e do treino de competências.
- ✓ No entanto, estas limitações não significam que os técnicos se devam desresponsabilizar do trabalho realizado e da maximização das condições para o sucesso do treino de competências.

Figura 6. Aspetos a evitar na organização do ensino de competências: Implicações para os técnicos desportivos.

7. Já lhe tirei a pinta!

O que significa?

- ✓ Efetuar avaliações subjetivas e sem qualquer critério empírico ou científico é uma forma muito limitada de avaliar a aprendizagem e o progresso dos jovens atletas.
- ✓ As metodologias validadas pelas comunidades científica e profissional devem ser as preferidas, de modo a evitar basear as avaliações sobre os atletas em opiniões individuais, parcelares e sem fundamentos lógicos e demonstráveis.

8. Foi o único que se arranjou!

O que significa?

- ✓ O treino de competências carece de adultos treinados e com experiência na organização, implementação e avaliação de programas desportivos ajustados à maturidade dos atletas.

9. Trampolim para o estrelato!

O que significa?

- ✓ Utilizar o contexto de formação desportiva como trampolim para alcançar a alta competição é uma conduta dos técnicos muito questionável e potenciadora do desenvolvimento de programas de treino focalizados na estimulação precoce das capacidades desportivas dos jovens.

10. Crianças e jovens? Adultos em miniatura!

O que significa?

- ✓ As crianças e jovens são frequentemente treinados do mesmo modo que os adultos, efetuando-se pequenos ajustes na intensidade e duração do treino; isto é um erro potencialmente promotor de desmotivação nos atletas e atrasos/desajustes no desenvolvimento integral dos mesmos.

Figura 6 (cont.). Aspetos a evitar na organização do ensino de competências: Implicações para os técnicos desportivos.

Leituras aconselhadas

Gomes, A. R., Fontes, L., Maciel, T., Simães, C., & Resende, R. (2019). Treino de competências de vida: Uma proposta teórica e desafios futuros [Life skills training: A theoretical proposal and challenges for the future]. In A.L. Aroni, A. Fernandes, F. Ferreira, & L. Bortolai (Eds), *Pensando a Educação na atualidade: Olhares múltiplos* (pp. 137-152). Edições Hipótese.

Gomes, A. R., & Resende, R. (2020). Coaching life skills to young athletes in sport participation situations. In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports* (pp. 199-223). Springer.

| 3. Influência dos treinadores |

O treinador representa uma das principais figuras dos contextos de formação desportiva, exercendo uma influência decisiva sobre o modo como os jovens atletas se adaptam e desenvolvem ao longo do processo de treino.

O modo como os treinadores exercem esta influência tem sido estudado ao longo dos anos, existindo diversas propostas teóricas e práticas sobre o modo como podem influenciar positivamente os atletas.

Analisemos três áreas fundamentais de influência dos treinadores nos atletas.

Tomada de decisão e gestão do poder

A tomada de decisão refere-se ao modo como o treinador gere o seu poder e autoridade junto dos atletas, manifestando-se pela forma como toma decisões importantes sobre as tarefas a realizar.

Uma das principais crenças que afeta os treinadores prende-se com a associação entre "ser um treinador competente" e "tomar decisões sozinho", acreditando-se que, quanto mais o treinador demonstra conhecimentos e competências sobre "ser treinador", na medida em que se espera que assuma a responsabilidade pela definição dos objetivos a alcançar, o plano de treino a realizar, a gestão da equipa em treino e competição e a assunção de responsabilidade sobre todo o trabalho levado a cabo. Ora esta ideia é bastante redutora sobre o modo como o treinador pode gerir a sua equipa, existindo vantagens evidentes em optar por métodos de liderança da equipa mais participativos.

Assim sendo, podemos assumir que a gestão do poder pode assumir diferentes variantes:

1. **Gestão passiva do poder:** representa a ausência de liderança, quando tal seria importante.
2. **Gestão ativa do poder:** envolvimento do treinador e dos membros da equipa no processo de tomada de decisão, podendo variar entre estratégias mais "fechadas" e "centradas" na ação do treinador (gestão centralizada do poder), até estratégias mais "abertas" e centradas nos atletas (gestão descentralizada do poder).

Se a gestão do poder varia, então como deve o treinador decidir o que fazer quando está perante a sua equipa? Três fatores ajudam a tomar esta decisão:

(a) Maturidade dos atletas. Como referimos noutra parte deste trabalho, a maturidade dos atletas pode ter uma dimensão mais psicológica (e.g., motivação, autoconfiança e sentido de responsabilidade dos atletas para a aprendizagem e autonomia na sua ação) e uma dimensão mais técnica (e.g., competências e conhecimentos já existentes nos atletas acerca daquilo que é necessário fazer).

Implicações da maturidade dos atletas para o técnico responsável

- Quanto maior a maturidade dos atletas, maiores as vantagens do treinador em assumir a gestão descentralizada do poder, dado o facto de os atletas demonstrarem maior experiência e competência nas atividades a realizar.
- Quanto menor a maturidade dos atletas, maiores as vantagens do treinador em assumir a gestão centralizada do poder, dado o facto de os atletas possuírem menor experiência e, por isso, beneficiarem mais das orientações fornecidas.

(b) Condições existentes. A situação específica em que o treinador se encontra é, igualmente, um fator a ter em consideração na hora de decidir "abrir" ou "fechar" a tomada de decisão. Por exemplo, se o treinador possuir boas condições de trabalho, autonomia para escolher o que fazer com a sua equipa e autonomia no estabelecimento de metas e objetivos a alcançar pela sua equipa, então podemos dizer que as condições existentes facilitam a sua liderança e, consequentemente, permitem que possa decidir se pretende ou não tomar decisões de modo mais individual ou mais coletivo. A pressão de tempo para a tomada de decisão é também um fator a considerar, uma vez que, quanto mais as equipas têm de decidir sob pressão, menores vão sendo as oportunidades para uma tomada de decisão aberta e participativa. No caso do desporto, o momento da tomada de decisão deve ser considerado, pois em períodos prévios e posteriores à competição há mais oportunidades para a tomada de decisão conjunta, enquanto que durante a competição as decisões são mais "fechadas" no treinador e nos atletas que, a cada momento, executam o plano de jogo definido.

Implicações das condições existentes para o técnico responsável

- Quanto mais as condições existentes facilitam o poder do treinador, maiores as vantagens do treinador em assumir a gestão descentralizada do poder.
- Quanto mais as condições existentes debilitam o poder do treinador, maiores as vantagens do treinador em assumir a gestão centralizada do poder.
- Quanto mais os constrangimentos de tempo exigem uma tomada de decisão imediata, maiores as vantagens do treinador em assumir a gestão centralizada do poder.
- Quanto mais os constrangimentos de tempo permitem uma tomada de decisão previamente planeada, maiores as vantagens do treinador em assumir a gestão descentralizada do poder.

(c) Personalidade do treinador. A forma como o treinador atua depende certamente do treino e formação que recebeu, bem como da experiência que foi adquirindo ao longo dos anos. Mas há que acrescentar um terceiro fator, por vezes negligenciado na análise dos fatores que influenciam a ação dos treinadores: a sua própria personalidade! Ou seja, as crenças, valores e atitudes do treinador, como pessoa, também influenciam a sua ação na gestão da equipa. Por isso é que alguns treinadores se sentem à vontade numa relação mais aberta e informal com os atletas, enquanto outros preferem um maior formalismo. Na prática, isto significa que o treinador deve procurar um estilo de liderança que se adeque à maturidade dos atletas e que esteja em sintonia com as condições que possui para o exercício da sua liderança; mas, no final, a solução de ação que irá assumir deverá "encaixar" na sua própria personalidade. Sempre que este "encaixe" não é perfeito (ou minimamente aceitável), vemos o treinador a defender ideias e a assumir comportamentos que não lhe "saem" de modo natural e original, gerando desconfianças nos atletas. Com isto, não pretendemos sugerir um "fatalismo" da personalidade sobre a atuação do treinador; de modo nenhum! Felizmente, a personalidade é passível de ajustamentos e mudanças! Mas, a personalidade influencia-nos no modo como pensamos e agimos e divergências acentuadas entre "aquilo que somos" e "aquilo que queremos mostrar aos outros" podem representar um problema na gestão das equipas desportivas.

Implicações da personalidade para o técnico responsável

- A centralização ou descentralização da tomada de decisão deve considerar a personalidade do treinador, de forma que o treinador se sinta pessoalmente "confortável" no modo como gere o seu poder junto dos atletas.
- Maior descentralização poderá adequar-se para perfis de personalidade de maior extroversão e abertura aos relacionamentos interpessoais.
- Maior centralização poderá adequar-se a perfis de personalidade de maior introversão e distanciamento face às relações interpessoais.
- A influência da personalidade deve, no entanto, ser ponderada face à maturidade dos atletas e especificidades da situação em causa.

Liderança transacional dos treinadores

Uma outra área de ação do treinador prende-se com o modo como reconhece as ações positivas dos seus atletas e o modo como reage às ações negativas. Neste caso, estamos perante a liderança transacional, ou seja, o tipo de interações (i.e., transações) que se estabelecem entre treinador e atletas no sentido de estimular as ações desejáveis dos atletas e evitar as ações indesejáveis. Neste caso, existem duas opções fundamentais à disposição dos treinadores: o feedback positivo, usado para reconhecer os comportamentos corretos dos atletas, e o feedback negativo, usado para demonstrar a insatisfação face a comportamentos incorretos dos atletas. Este último comportamento possui efeitos bastante nefastos na relação treinador-atleta, pelo que apresentaremos uma alternativa (discordância).

1. **Feedback positivo.** O reconhecimento do treinador acerca dos bons desempenhos dos seus atletas é um aspeto crucial no fortalecimento de uma relação positiva entre ambos. O "segredo" deste comportamento está na sua utilização correta e oportuna. Assim, um "bom" feedback positivo deve possuir "carga" verbal (palavras e frases de elogio) e "carga" não verbal (gestos e expressões consonantes com o elogio) reforçadores da ação dos atletas. Por outro lado, o feedback positivo deve considerar a maturidade dos atletas, sendo mais frequente quando estes são inexperientes, devendo gradualmente diminuir de frequência na medida que os atletas se vão tornando proficientes nas competências em causa.

Implicações do feedback positivo para o técnico responsável

- Utilização do feedback positivo pelo treinador reconhece o esforço/ação dos atletas e fortalece a possibilidade de os comportamentos desejados prevalecerem no futuro.
- Utilização do feedback positivo deve ser ajustada face aos níveis de maturidade dos atletas (superiores em baixa maturidade e baixarem gradualmente com aumentos da maturidade).

2. **Feedback negativo.** A demonstração de insatisfação face a um erro, desvio ou quebra deliberada de regras por parte dos atletas é provavelmente um dos comportamentos mais "ruidosos" e "imediatos" que assistimos na ação dos treinadores. Na verdade, ninguém gosta de sentir que outra pessoa falhou connosco, devido a incúria, desmotivação ou desatenção. Os treinadores também não! No entanto, os treinadores atuam num sistema de interação humana, onde a tolerância ao erro já é bastante baixa e onde a exposição ao erro é habitualmente bastante alta. Isto significa que a utilização deste comportamento em contextos desportivos exponencia os efeitos nefastos no recetor do comportamento (habitualmente os atletas). Se, a tudo isto, acrescentarmos o facto de na formação desportiva o erro fazer parte do processo de aprendizagem e possuir uma magnitude bastante acentuada, então os cuidados no uso deste comportamento devem ser redobrados. Isto significa que o treinador deve saber utilizar cuidadosamente este comportamento e nunca o aplicar de um modo descontrolado (com intensidade acima do necessário) e pessoalizado à maneira de ser do atleta (dirigido à sua personalidade). A opção mais interessante poderá ser a utilização do comportamento alternativo de **discordância**, seguindo estas fases: (a) exatamente o que é que foi interpretado pelo treinador como erro, desvio ou quebra de regras; (b) exatamente o que é que provocou este problema, na perspetiva do atleta (fase facultativa, se o treinador for capaz de deduzir, com elevada segurança, a origem do problema) (c) exatamente o que é que deve ser alterado pelo atleta (se possível, discutir abertamente com o atleta as alterações); e (d) garantir compromisso acerca das alterações a efetuar. Como se pode ver, a utilização da discordância está "livre" de "carga" negativa e de ligações a aspetos da personalidade do atleta, estando antes centrada no problema ocorrido e procurando garantir uma mudança positiva de comportamento pelo atleta. Por todas estas razões, é uma opção mais válida do que o feedback negativo.

Implicações do feedback negativo para o técnico responsável

- Utilização do feedback negativo debilita a relação treinador-atleta e potencia o medo de falhar nos atletas.
- Utilização da discordância é uma opção mais interessante para o treinador corrigir erros, desvios ou quebras deliberadas das regras por parte dos atletas.

Liderança transformacional dos treinadores

Apesar da importância substancial das duas áreas de ação apresentadas anteriormente (tomada de decisão e liderança transacional), a área com potencial de maior impacto nos atletas é a transformacional. Por liderança transformacional, podemos entender o conjunto das ideias e ações assumidas pelo treinador junto dos seus atletas, no sentido destes se mobilizaram para o alcance de uma visão e missão que serve os melhores interesses de todos. Esta mobilização para uma visão positiva de futuro é estimulada por ideias e ações desafiadoras que podem potenciar mudanças e resultados acima do esperado nos atletas e na equipa, como um todo. Ou seja, o termo transformacional sugere que a influência do treinador pode ir a um nível profundo do funcionamento dos atletas, levando-os a assumir formas de pensamento e de ação que visam maximizar as possibilidades da equipa alcançar uma visão positiva e benéfica para todos. E como pode o treinador potenciar o seu impacto transformacional? Sugerimos cinco comportamentos:

1. **Visão** de futuro positiva (i.e., que leva a equipa para uma situação melhor que a atual), específica (i.e., que todos os membros da equipa percebem), baseada na vocação pessoal (i.e., que o treinador demonstre um interesse genuíno em alcançar a visão) e eticamente responsável (i.e., que está de acordo com as normas e princípios aceites pela comunidade desportiva);
2. **Inspiração,** estimulando os atletas a darem o seu melhor em prol do alcance da visão (i.e., missão) estabelecida, assumindo-a o treinador no seu próprio exemplo pessoal, no sentido de mostrar o quão disponível está para se esforçar no sentido de concretizar aquilo a que todos se propuseram;
3. **Instrução,** estabelecendo aquilo que cada um deve fazer para o alcance da visão (i.e., missão), assumindo uma atitude positiva corretiva perante os erros e incorreções de ação demonstrados pelos atletas.
4. **Individualização,** conciliando as aspirações, desejos e necessidades de cada um dos atletas face à visão (i.e., missão) estabelecida.

5. Apoio, demonstrando uma vontade genuína em perceber as dificuldades que cada atleta vai sentindo ao longo do processo de alcance da visão (i.e., missão) estabelecida.

Estes cinco comportamentos podem efetivamente exponenciar os efeitos da liderança dos treinadores sobre os atletas, tornando a prática desportiva uma experiência única e inigualável para os jovens praticantes.

Implicações dos comportamentos transformacionais para o técnico responsável

- Utilização da visão estimula o entusiasmo e o sentido coletivo nos atletas e na equipa.
- Utilização da inspiração estimula o esforço e a vontade de dar o máximo nos atletas, em prol da obtenção da visão estabelecida.
- Utilização da instrução estimula a capacidade de progressão nos atletas e a vontade destes melhorarem as suas potencialidades.
- Utilização da individualização estimula o sentimento de contributo pessoal dos atletas face à visão estabelecida e fortalece o valor individual de cada um no seio da equipa.
- Utilização do apoio estimula a identificação pessoal entre treinador e atletas e solidifica a confiança pessoal entre as partes

A Figura 7 sumariza os potenciais efeitos dos comportamentos dos treinadores nos atletas, sendo de realçar que estes efeitos podem ser potenciados em contextos de formação desportiva, pois as crianças e jovens estão especialmente vocacionadas para a aprendizagem e melhoria das suas capacidades.

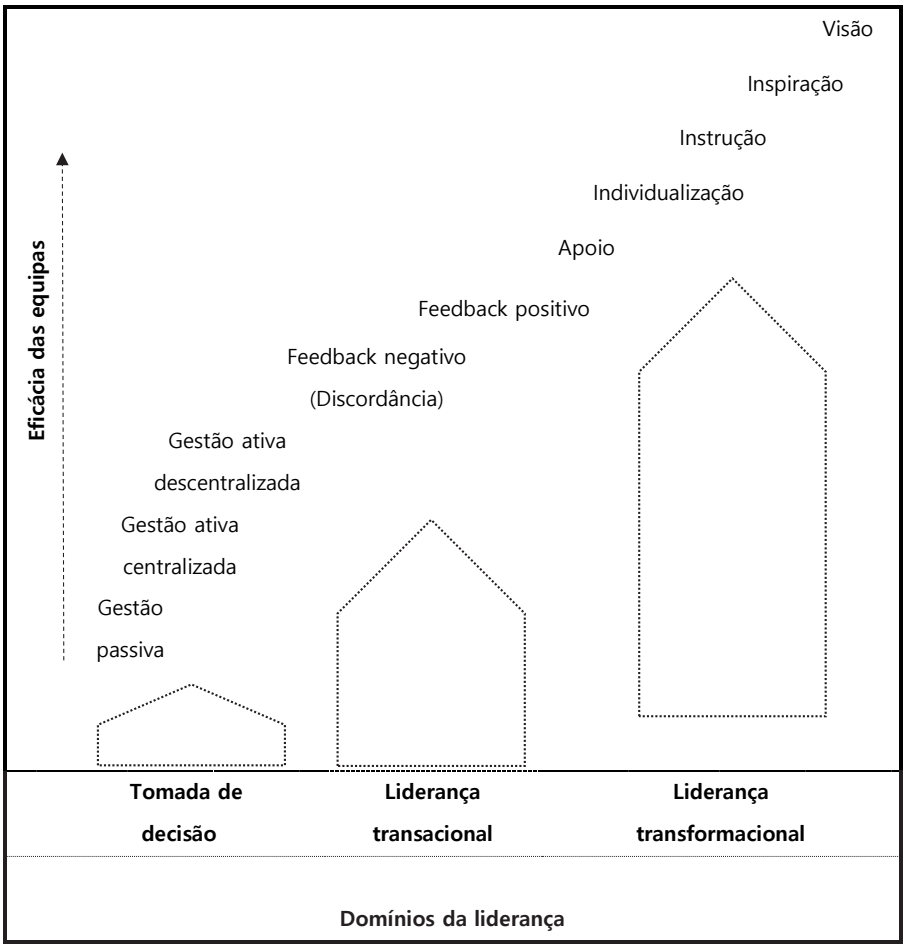


Figura 7. Comportamentos de liderança do treinador e eficácia das equipas.

Para finalizar, a Figura 8 apresenta uma sumarização sobre como potenciar a liderança dos treinadores junto dos atletas. Por sua vez, a Figura 9 indica alguns dos principais problemas a evitar na utilização dos comportamentos de liderança.

1. Os comportamentos **transformacionais** são os que potenciam mais a influência positiva dos treinadores nos atletas.

Implica

- ✓ Técnico responsável deve delinear, com os atletas, uma missão a alcançar baseada numa visão positiva, específica, transmissora de vocação pessoal e eticamente aceitável.
- ✓ Técnico responsável deve assumir o seu próprio exemplo pessoal enquanto estratégia de estimulação do esforço máximo nos atletas, inspirando-os assim a darem o seu melhor.
- ✓ Técnico responsável deve basear as correções aos atletas na instrução positiva, corrigindo de modo encorajador e incentivando-os a assumirem o risco de falhar enquanto procuram melhorar as suas capacidades.
- ✓ Técnico responsável deve conhecer as expectativas, desejos e necessidades pessoais dos atletas, de modo a criar as condições no treino onde cada atleta possa, com o seu contributo pessoal, ajudar a equipa a alcançar a missão estabelecida.
- ✓ Técnico responsável deve prever situações para interações individualizadas com os atletas, de modo a compreender as dificuldades específicas que cada um pode encontrar ao longo do tempo.

2. Os comportamentos **transacionais** são os que potenciam mais o sentimento de realização nos atletas.

Implica

- ✓ Técnico responsável deve usar o feedback positivo para reforçar as realizações dos atletas e dosear este comportamento em função da maturidade e necessidades específicas de cada atleta.
- ✓ Técnico responsável deve evitar o feedback negativo, devido aos efeitos potencialmente indesejáveis sobre a motivação dos atletas, utilizando em alternativa a discordância centrada na deteção e correção do erro ou falha cometida pelos atletas.

3. Os comportamentos de **tomada de decisão** são os que potenciam mais o sentimento de comprometimento nos atletas.

Implica

- ✓ Técnico responsável deve gerir o seu poder com base em processos descentralizados de tomada de decisão, permitindo assim aos atletas um papel ativo nas opções seguidas na sua equipa, comprometendo-os com os planos de ação definidos entre ambos
- ✓ Técnico responsável deve evitar processos centralizados de tomada de decisão, pois tendem a gerar o afastamento e desresponsabilização dos atletas face ao rumo traçado (i.e., missão a alcançar).

Figura 8. Utilização de comportamentos de liderança: Implicações para os técnicos desportivos.

1. Tenho um sonho!

O que significa?

- ✓ A visão positiva é um comportamento aliciante na mobilização dos atletas num dado sentido; infelizmente, por vezes, a visão serve para procurar alcançar metas pouco interessantes (ex: ser melhor do que os outros) ou "agendas escondidas" (ex: ser melhor pelo reconhecimento social que daí deriva para a promoção pessoal e profissional do treinador).

2. Olha para o que eu digo; não olhes para o que eu faço!

O que significa?

- ✓ A inspiração motivadora dos atletas para darem o seu máximo e assumirem comportamentos corretos só é efetivamente potenciada quando quem usa este comportamento (i.e., treinador) se comporta em conformidade.

3. A repetição faz a perfeição!

O que significa?

- ✓ O uso da instrução positiva, indicando ao atleta o que errou, o que deve corrigir e animando-o a tentar novamente é o comportamento facilitador da progressão; repetir por repetir não significa progressão; repetir com sentido de melhoria significa progressão.

4. Egos não entram!

O que significa?

- ✓ O uso da individualização reconhece as diferenças entre os atletas (afinal, somos todos pessoas únicas e inimitáveis); por isso, saber trazer o que cada atleta tem de específico e melhor é um desafio para o treinador e é, potencialmente, uma mais-valia para a equipa.

5. Trabalho é trabalho... Conhaque é conhaque!

O que significa?

- ✓ O uso do apoio é uma excelente oportunidade para o treinador demonstrar aos atletas que existe um "lado pessoal e humano" na relação estabelecida entre ambos. Isso não significa uma desvalorização da missão a alcançar; significa que todos se preocupam genuinamente uns com os outros.

6. Com o feedback positivo me enganas!

O que significa?

- ✓ Reforçar um atleta é um ato de generosidade, atenção e crença positiva no seu desenvolvimento; no entanto, quando o treinador utiliza o feedback positivo de forma complacente, exageradamente e fora de contexto, pode induzir o atleta em erro acerca das suas reais capacidades.

Figura 9. Aspetos a evitar no uso dos comportamentos de liderança.

7. Digo o que penso!

O que significa?

- ✓ A utilização do feedback negativo tem efeitos nefastos em quem o recebe e mina a relação de confiança entre treinador e atletas.
- ✓ Se é verdade que o treinador deve responsabilizar os atletas por erros ou falhas desnecessárias, não precisa de o fazer utilizando o feedback negativo.
- ✓ O treinador pode dizer o que pensa e ser frontal de modo assertivo, positivo e mesmo desafiador, usando o comportamento de discordância.

8. Manda quem pode!

O que significa?

- ✓ As equipas funcionam bem com um decisor final; no caso das equipas desportivas, o treinador é uma figura aceite e respeitada pelos atletas.
- ✓ O exercício do poder sobre os atletas pode ser efetuado de modo partilhado e congregador entre todos, sem que isso signifique uma perda de autoridade por parte do treinador junto da equipa.

9. É para amanhã, bem podias fazer hoje!

O que significa?

- ✓ A gestão passiva do poder pelo treinador, evidenciado pelo evitamento da tomada de decisão quanto tal seria necessário, é um dos aspetos mais nocivos ao funcionamento das equipas.
- ✓ Exceto se existir alguma razão para o evitamento da tomada de decisão, o treinador tem tudo a ganhar em assumir, no momento próprio, o seu papel de decisor final.

10. Hoje é assim, amanhã logo se vê!

O que significa?

- ✓ As ações sem rumo aparente e falta de nexo nas intenções dos treinadores são nocivas para o funcionamento da equipa.
- ✓ Os comportamentos de liderança podem ser assumidos e combinados de múltiplas formas pelos treinadores; por isso, o mais importante é o treinador decidir que ações pretende adotar e depois ser congruente com o plano definido.

Figura 9 (cont.). Aspetos a evitar no uso dos comportamentos de liderança.

Leituras aconselhadas

Gomes, A. R. (2015). Liderança e treino desportivo: Implicações para a formação do treinador de alto rendimento. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 211-241). Visão e Contextos. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/39186

Gomes, A. R. (2020). Coaching efficacy: The Leadership Efficacy Model. In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports* (pp. 43-72). Springer.

Gomes, A. R. (2021). *Liderar com eficácia: Um guia prático. Edição de autor*. Disponível em https://www.kobo.com/pt/pt/ebook/liderar-com-eficacia-um-guia-pratico

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. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/42224

Nicholls, A. R. (2017). *Psychology in sports coaching: Theory and practice* (2nd ed.). Routledge.

| 4. Influência dos pais |

Uma das figuras mais controversas no desporto juvenil são, curiosamente, os próprios pais. A posição dos diferentes agentes desportivos (federações, associações, dirigentes e treinadores) nem sempre coincidem em termos daquilo que deve ser a "política oficial" dos clubes acerca da relação estabelecida com os pais dos atletas. E estes "encontros e desencontros de ideias e vontades" têm raízes profundas no modo como são estruturados os programas desportivos para crianças e adolescentes. Uma destas razões é o facto dos pais se poderem intrometer no trabalho que os técnicos desportivos efetuam com os atletas, ora desautorizando-os, ora confrontando-os nas suas ações, ora dirigindo comportamentos impróprios aos mais diversos alvos (árbitros à cabeça, quando falamos da ação dos pais durante as competições dos filhos). Qualquer treinador de formação desportiva, ao fim de algum tempo de trabalho, consegue lembrar-se de situações que correram menos bem na relação com pais.

Por todas estas razões, os pais são frequentemente o "alvo a evitar" na formação desportiva, ajudando a perpetuar o distanciamento entre clubes e pais. Será esta a melhor opção? Será a única opção? Não!

Os pais possuem um papel fundamental na formação desportiva. Desde logo, na esmagadora maioria dos casos (se não mesmo em todos), sem pais não há formação desportiva. Tão simples como isso! De facto, são os pais que financiam a atividade dos filhos (e cada vez mais os clubes dependem destas verbas...), são os pais que transportam os filhos para as competições (muitas vezes, a centenas de quilómetros da residência), são os pais que preenchem as bancadas nos dias de competição e são os pais que, proporcionalmente, possuem mais oportunidades para interagir com os filhos (i.e., atletas). E, já agora, são os pais que, no final do dia, levam os filhos para casa. Por todas estas razões, é muito difícil (se não mesmo, impossível) ignorar ou relegar para segundo plano os pais, no que à atividade desportiva dos filhos diz respeito.

Então, a questão correta a colocar não deve ser "pais na formação desportiva: sim ou não?"; a questão correta a colocar deverá ser "que tipo de pais na formação desportiva?". Analisemos algumas possibilidades.

Os pais desaparecidos em combate

A critica à ação dos pais nem sempre pode ser enquadrada pelo exagero de envolvimento na atividade dos filhos. Por vezes, encontramos a situação inversa: pais que, por qualquer razão, não se envolvem na prática desportiva dos filhos. Estes pais são facilmente ignorados pelos agentes desportivos e, obviamente, não causam problemas no sistema de funcionamento do clube, exceto quando a falta de envolvimento implica algumas falhas em compromissos assumidos (ex: atrasos ou ausências no transporte dos filhos, não pagamento de mensalidades, falta de fornecimento de documentação legal à inscrição do filho em competições, etc.).

Estes pais interessam ao sistema desportivo? Sim, há que envolvê-los na atividade desportiva, pois os seus filhos estão a perder ou diminuir a oportunidade de terem nos seus próprios pais uma fonte de partilha de experiências, bem como uma fonte de apoio e ajuda.

Implicações do baixo envolvimento dos pais para o técnico responsável

- Compreender as razões pelas quais os pais não estão nas situações de treino e competição.
- Criar oportunidades para o encontro e reflexão com os pais sobre qual é o papel que podem desempenhar na atividade desportiva dos filhos.

Os pais combatentes

Estes pais estão no extremo oposto dos anteriores e, assim sendo, são muito notados e fonte de tensão para os agentes desportivos. Estes pais podem ser "combatentes em toda a linha", dirigindo críticas a qualquer alvo que possa interferir com os objetivos que possuem para os seus filhos. Outros pais são "combatentes especializados", dirigindo habitualmente críticas a figuras socialmente expostas ao erro, como é o caso dos árbitros. Neste último caso, até podem, infelizmente, atuar como "aliados" dos treinadores, ajudando numa "orquestra de combate" nos dias das competições. Seja qual o nível de combate assumido pelos pais, o impacto produzido nos filhos é, potencialmente, muito negativo. De facto, nalguns casos, estes pais tornam-se figuras adversas para os próprios filhos, que somam a pressão parental à habitual pressão competitiva. Por vezes, formam "cliques" com os próprios filhos, deturpando o modo como estes olham para a competição desportiva, numa falta de

respeito pelas regras de jogo, "fair-play" e interação aceitável com adversários, árbitros e espectadores.

Implicações do alto envolvimento dos pais para o técnico responsável

- Analisar e refletir com os pais acerca das ideias, crenças e objetivos que possuem para a atividade desportiva dos filhos.
- Delinear, com os pais, as atitudes e ações corretas na interação com os atletas e adversários, seja nos treinos, seja nas competições.

Os pais que podem combater as batalhas certas

Estes pais identificam a prática desportiva como uma atividade positiva e estimuladora do desenvolvimento integral dos filhos. De facto, devido ao desporto ser uma atividade "boa para a saúde", "boa para ocupar o tempo", "boa para ganhar corpo", "boa para perder a timidez", entre outras, este pais conseguem colocar em perspetiva o sucesso desportivo nas competições, em paralelo com outros "ganhos" tão ou mais importantes do que ter vitórias nos jogos. São estes pais que interessa mobilizar para a primeira "linha de combate", uma vez que possuem o potencial de "contágio positivo" face aos demais adultos. Estes pais, com o seu exemplo, podem tornar a prática desportiva dos filhos mais prazerosa, duradoura e estimuladora de crenças positivas sobre as vantagens de se fazer desporto ao longo da vida. Infelizmente, estes pais podem ser contagiados negativamente por pais demasiado envolvidos na prática desportiva dos filhos, pois estes últimos tendem a sobressair mais durante as competições, focalizando-se em aspetos secundários, marginais e irrelevantes da competição (erros dos árbitros, injustiças dos treinadores, atitudes agressivas dos adversários, só para nomear alguns exemplos).

Implicações do envolvimento moderado dos pais para o técnico responsável

- Analisar e refletir com os pais os aspetos centrais da formação desportiva dos filhos.
- Delinear, com os pais, o modo como podem interagir com o treinador e com os filhos, antes, durante e após os treinos e competições.

A Figura 10 sumariza esta informação, propondo um conjunto de sugestões para os agentes desportivos.

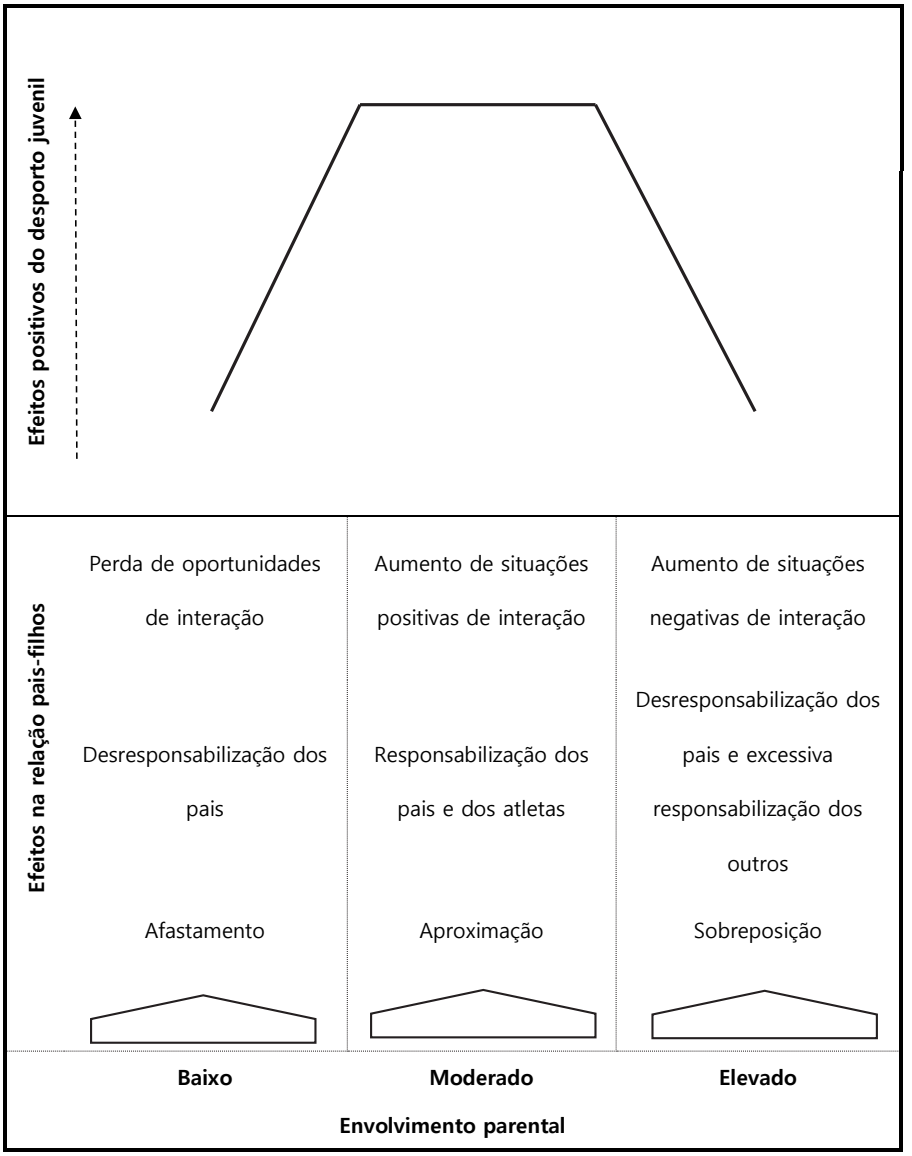


Figura 10. Comportamentos de liderança do treinador e eficácia das equipas.

Para finalizar, a Figura 11 apresenta uma sumarização sobre como potenciar o envolvimento parental positivo no desporto. Por sua vez, a Figura 12 indica alguns dos principais problemas a evitar na relação com os pais de atletas em formação desportiva.

1. Envolver os pais na filosofia e objetivos do desporto juvenil.

Implica

- ✓ Técnico responsável deve delinear estratégias, antes do início da época, para explicar aos pais aquilo que pretende alcançar no treino dos atletas.
- ✓ Técnico responsável deve explicar o modo como os objetivos a alcançar no desporto juvenil influenciam o trabalho que realiza com os atletas, tanto nos treinos como nas competições.
- ✓ Técnico responsável deve explicar o modo como os objetivos do desporto juvenil se vão alterando ao longo do percurso formativo dos atletas.

2. Modelar comportamentos positivos.

Implica

- ✓ Técnico responsável deve explicar aos pais o modo como a comunicação entre ambos pode ocorrer, delineando horários de atendimento aos pais e definindo o modo como podem abordar o treinador, antes e após os treinos e competições.
- ✓ Técnico responsável deve sensibilizar os pais para os comportamentos que estes podem adotar durante os treinos e as competições.
- ✓ Técnico responsável deve assumir um papel positivo na interação com os atletas, pais e árbitros, modelando assim os comportamentos corretos nos próprios pais.

3. Avaliar o desenvolvimento dos atletas.

Implica

- ✓ Técnico responsável deve assumir o impacto integral, gradual e individualizado do treino, fornecendo feedback aos atletas sobre o modo como evoluem ao longo do tempo.
- ✓ Técnico responsável deve fornecer informações aos pais sobre a avaliação que realiza da evolução dos filhos, nos vários níveis de desenvolvimento (desportivo, pessoal e social).
- ✓ Técnico responsável deve articular com os pais o modo como estes podem contribuir para o desenvolvimento integral dos filhos, em contextos de formação desportiva.

Figura 11. Estimulação do envolvimento parental no desporto: Implicações para os técnicos desportivos.

1. Inimigo público número 1!

O que significa?

- ✓ Independentemente da maneira de ser e modo de atuar de cada pai, é importante considerar o seu papel nos contextos de formação desportiva; existem múltiplas formas de os integrar e valorizar na atividade desportiva dos filhos.

2. Longe da vista, longe do coração!

O que significa?

- ✓ Por vezes, os clubes adotam políticas restritivas de acesso dos pais aos locais dos treinos; isso acaba por perpetuar a ideia negativa dos pais no desporto, não estimulando o seu potencial no acompanhamento desportivo dos próprios filhos.

3. Esqueçam as bancadas!

O que significa?

- ✓ Em situações de competição, os pais podem interferir de modo desajustado; isso significa que há ainda trabalho pela frente no que se refere à sensibilização dos pais para atitudes alternativas e positivas de apoio desportivo aos filhos.
- ✓ Atenção que "sensibilizar" os pais para atitudes alternativas não significa "aceitar" ou "ignorar" os comportamentos desajustados dos pais; os pais são adultos e, como tal, devem saber comportar-se de modo digno e socialmente aceitável.

4. O treinador sou eu!

O que significa?

- ✓ É correto que cabe ao treinador a gestão do treino e da competição, sendo o responsável pelas decisões finais no plano de trabalho a adotar nas equipas.
- ✓ No entanto, ser o "chefe de equipa" não implica construir "muros à sua volta", não permitindo que ninguém possa debater ou perceber o modo como a equipa é organizada.

5. Só fazem a sua obrigação!

O que significa?

- ✓ Os pais possuem papéis importantes e, sem os quais, dificilmente existiria desporto de formação desportiva.
- ✓ Os clubes devem reconhecer e valorizar a ação positiva dos pais, transmitindo-lhes a sua importância na atividade desportiva dos filhos.

6. Não sou de me calar!

O que significa?

- ✓ Em momentos de tensão na relação com os pais, a principal responsabilidade de quem gere as equipas é saber manter a calma e a tranquilidade, não tornando estes momentos ainda mais difíceis.

Figura 12. Aspetos a evitar na relação com os pais, em contextos desportivos.

7. Não há nada a fazer!

O que significa?

- ✓ Existem situações limite na relação com alguns pais que parecem traduzir a ideia de que não há nada a fazer para mudar o modo errado como estes encaram a atividade desportiva dos filhos.
- ✓ No entanto, existem sempre formas (mais ou menos diretas) de abordar estes pais e tentar ajustar o modo como se comportam.

8. Ir a um jogo não é ir à ópera!

O que significa?

- ✓ Ópera e desporto são atividades artísticas distintas, é um facto; é verdade que a extroversão de emoções é mais esperada e aceitável nos recintos desportivos.
- ✓ No entanto, felizmente, os seres humanos possuem uma panóplia significativa de emoções, não estando "condenados" a emoções negativas, como a raiva e a irritação; existem emoções positivas alternativas que também "combinam" muito bem com os recintos desportivos, como a alegria, a excitação e a compaixão. Todas elas podem tornar um recinto desportivo um local extraordinário de interação humana!

9. O exemplo deve vir de cima!

O que significa?

- ✓ Os pais representam uma das principais fontes de influência do desenvolvimento dos filhos; infelizmente, esta influência nem sempre segue um percurso positivo e desejável.
- ✓ Cabe aos pais, com o auxílio dos técnicos, maximizar as oportunidades para os pais fazerem sentir aos filhos a sua influência positiva.

10. Se algo correr mal, logo se vê!

O que significa?

- ✓ As políticas de interação com os pais devem estar definidas antes das épocas desportivas iniciarem e não devem ocorrer apenas quando algo se desvia do esperado ou corre mal.
- ✓ Os clubes e técnicos desportivos devem preparar, executar e avaliar estratégias de ação junto dos pais, de modo a maximizar as oportunidades de estes assumirem um papel positivo junto dos filhos.

Figura 12 (cont.). Aspetos a evitar na relação com os pais, em contextos desportivos.

Leituras aconselhadas

Gomes, A. R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Editora Fontoura. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/15701

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.



| 5. Influência das organizações desportivas |

Por vezes, quando se descrevem os fatores chave da compreensão da formação desportiva, aborda-se o tema do "triângulo desportivo" constituído pelos atletas, pais e treinadores. Sem desmerecer a importância de qualquer um deles, talvez seja de considerar mais um fator importante para que a formação desportiva funcione em prol do desenvolvimento integral dos atletas: as organizações desportivas. As organizações desportivas englobam os clubes, associações e federações, com papéis distintos, mas com um denominador comum: estruturar atividades desportivas que sejam potencialmente positivas para os praticantes desportivos.

Neste sentido, é fundamental abordar o modo como as organizações desportivas podem contribuir para a conceção de atividades desportivas atrativas para os praticantes e geradoras de efeitos positivos sobre o desenvolvimento humano. A este propósito, podemos encarar as organizações desportivas como "sistemas de interação humana", onde, por um lado, temos os "fornecedores" dos serviços desportivos (e.g., dirigentes, treinadores, gestores financeiros, comerciais e de imagem, etc.) e, por outro lado, temos os "consumidores" dos serviços desportivos (e.g., atletas, pais e familiares dos atletas, adeptos e público em geral). Portanto, pode-se questionar até que ponto as organizações desportivas funcionam como bons "sistemas de interação humana", permitindo estabelecer relações eficazes e profícuas entre os "fornecedores" e os "consumidores" dos serviços prestados pelas organizações desportivas.

Na nossa perspetiva, existem quatro fatores que potenciam o funcionamento das organizações desportivas, tornando-as mais "ágeis" e eficazes na captação, manutenção e desenvolvimento de pessoas, neste caso, atletas. Analisemos cada um deles, tomando "apenas" como exemplo as organizações desportivas diretamente direcionadas para a iniciação e formação desportiva de crianças e jovens.

A. Propósito

Este é o nível basal do funcionamento do sistema de interação humana, indicando até que ponto a organização transmite uma ideia clara aos seus utilizadores (i.e., jovens atletas) sobre a efetiva necessidade da sua existência. Ou seja, neste nível, reflete-se sobre se aquilo que pretende ser alcançado com a organização em causa (sistema de interação humana) tem um fundamento claro, benéfico e socialmente desejável.

O propósito da organização desportiva pode ser maximizado pelo valor **pessoal** (ex: necessidades de vida, valores, crenças, atitudes, etc.) e pelo valor **social** (ex: pressão social para a prática desportiva, aceitação social da prática desportiva, etc.) que as pessoas lhe atribuem.

Implicações do propósito para o técnico responsável

- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas possuem um valor pessoal para os atletas (i.e., são percebidas como pessoalmente significativas e importantes).
- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas possuem um valor social para os atletas (i.e., são valorizadas e consideradas relevantes para as pessoas importantes para os atletas).

B. Disponibilidade

Neste caso, a reflexão é efetuada ao nível do acesso da organização (sistema de interação humana) aos utilizadores, sendo este um fator decisivo para a ocorrência de atividades desportivas por parte dos jovens.

A disponibilidade da organização pode ser aferida em termos de **acessibilidade** (i.e., facilidade de acesso à organização) e **manutenção** (i.e., nível de investimento necessário para aceder à organização ou manter a organização em funcionamento).

Implicações da disponibilidade para o técnico responsável

- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas estão acessíveis aos atletas (i.e., atletas percebem que possuem as condições necessárias para executar as atividades).
- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas podem ser realizadas sem custos ou impedimentos para os atletas (i.e., atletas percebem que não existem obstáculos, riscos, ou problemas, de qualquer tipo, à realização da atividade).

C. Funcionalidade

A análise da funcionalidade da organização identifica até que ponto a realização das atividades desportivas pelos atletas contribuem, de facto, para o desenvolvimento humano.

Neste caso, a questão que se coloca é saber se a organização (sistema de interação humana) tem uma relação identificável com o funcionamento humano positivo. A funcionalidade da organização pode ser aferida em termos de **fiabilidade** (i.e., consistência e rigor de funcionamento), **usabilidade** (i.e., facilidade de utilização das atividades propostas na organização), **complexidade** (i.e., nível de formação ou conhecimentos necessários para utilizar as atividades propostas na organização) e **diferenciação** (i.e., versatilidade das atividades propostas na organização para serem utilizadas por pessoas com diferentes expectativas, competências e conhecimentos).

Implicações da funcionalidade para o técnico responsável

- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas são elaboradas e decorrem de modo consistente e rigoroso (i.e., percebe-se o modo de funcionamento da atividade e esta decorre do modo pretendido em todas as situações).
- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que todos os elementos incluídos na atividade contribuem para o alcance dos objetivos pretendidos (i.e., informações, instruções ou materiais usados na atividade facilitam a compreensão, por parte dos atletas, da atividade e são utilitários à execução pretendida nos atletas).
- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas respeitam o nível de formação, conhecimentos ou competências dos atletas (i.e., atividade adequa a complexidade às capacidades dos atletas).
- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas respeitam as diferenças e especificidades de cada um dos atletas (i.e., atividade assume diferenciação suficiente em função das expectativas, desejos, necessidades e responsabilidades dos atletas).

D. Amigabilidade

Neste caso, a questão prende-se em saber até que ponto existem informações disponíveis na organização (sistema de interação humana) acerca da realização das atividades pelas pessoas que estão na organização (i.e., atletas) e até que ponto o **feedback** fornecido contribui, de facto, para o funcionamento humano.

Neste caso, a questão que se coloca é saber se os indicadores existentes na organização possuem uma relação identificável e "utilitária" com o funcionamento humano positivo.

Implicações da amigabilidade para o técnico responsável

- A probabilidade de sucesso e eficácia das atividades propostas aos atletas aumenta sempre que estas incorporam feedback aos atletas sobre o seu desempenho (i.e., atletas percebem, de modo objetivo e específico, os progressos e resultados que estão a alcançar no desempenho da atividade).

Aplicações dos sistemas de interação humana

As quatro características que podem tornar os sistemas de interação humana eficazes (e.g., propósito, disponibilidade, funcionalidade e amigabilidade) podem ter aplicações muito diversas. Tão diversas que nos arriscamos a dizer que se aplicam a todas as atividades (físicas ou mentais) em que o ser humano (individualmente ou em grupos, organizações, comunidades ou sociedades) procura adaptar-se positivamente a uma dada exigência.

No caso da formação desportiva e das organizações desportivas, podemos aplicar estas quatro características à análise da eficácia que treinadores e dirigentes desportivos estão a alcançar no seu trabalho com os atletas. Ou seja, até que ponto estas quatro características podem maximizar a atividade dos adultos responsáveis pelo desporto juvenil, auxiliando a tornar o desporto um bom sistema de interação humana?

Consideremos dois exemplos: um mais específico, tomando como "unidade" de análise o treinador que organiza uma atividade de treino; e outro mais grupal, tomando como "unidade" de análise a direção de um clube que organiza uma ação de divulgação dos escalões de formação. Vejamos como esta metodologia pode ser uma ferramenta útil no planeamento, implementação e avaliação das atividades, ou seja, como pode ajudar a desenvolver sistemas eficazes de interação humana.

Caso 1: Treinador de formação desportiva

Neste caso, os indicadores de eficácia são aplicados a um treinador de jovens atletas de basquetebol, que pretende treinar a capacidade de recuperação defensiva após uma falha técnica. A Figura 13 identifica o plano de treino delineado pelo treinador para esta situação (Parte 1). Como se pode ver, o treinador dividiu o plano de treino pelas fases do treino de competências (motivação, aprendizagem, automatização e generalização), especificando os exercícios a realizar. Na Parte 2, o treinador deverá avaliar até que ponto o plano de treino pode assumir-se como uma boa estratégia (sistema de interação humana) para os atletas progredirem na

incorporação das competências treinadas e poderem, no final, assumir os comportamentos de jogo desejados. As questões estão organizadas pelos quatro fatores de eficácia dos sistemas de interação humana (propósito, disponibilidade, funcionalidade e amigabilidade), ajudando assim o treinador a verificar se o plano de treino está bem delineado ou se necessita de ser melhorado.

Basquetebol

Data de hoje ___ / ___ / _____

Treinador _____

Clube _____ **| Escalão** _____

Início do plano de treino ___ / ___ / _____

Final do plano de treino ___ / ___ / _____

Plano de treino | PARTE 1

Basquetebol

Atletas iniciados ("sub 15")

Atividade de treino: Treinar a reação ao erro

Objetivos gerais

- Aumentar espírito de sacrifício no jogo
- Assumir "atitude competitiva" durante o jogo.

Objetivos específicos

- Reação positiva à perda de bola (falhas técnicas).

Interpretação da pontuação (*)

Níveis	**Pontos**	**Intervalos** (Média de pontos)
Pode melhorar	0 a 1 pontos	0/1 – 1.74
Bom	2 pontos	1.75 – 2.49
Muito bom	3 pontos	2.5 – 3.24
Excelente	4 pontos	3.25 – 4

Plano de treino | Sistema de interação humana

Fase 1: Motivação (1 sessão de 30 minutos).

- ✓ Treinador explica aos atletas o que se pretende nesta atividade.
- ✓ Atletas compreendem objetivos da atividade e fases a seguir.

Fase 2: Aprendizagem (3 sessões de 20 minutos por semana | 3 semanas).

- ✓ Atletas executam situações de perda de bola ("turnover"), com monitorização e feedback imediato sobre as ações defensivas corretas e esperadas.

Fase 3: Automatização (3 sessões de 20 minutos por semana | 4 semanas).

- ✓ Atletas executam situações de perda de bola ("turnover"), com monitorização e feedback imediato sobre reposição das posições defensivas e evitamento de lançamento sem oposição dos adversários.

Fase 4: Generalização (3 sessões de 20 minutos por semana | 4 semanas).

- ✓ Atletas executam situações de perda de bola ("turnover"), com monitorização e feedback imediato sobre reposição das posições defensivas e evitamento de cesto pelo adversário.

Figura 13. Sistemas de interação humana aplicados ao treino de formação desportiva: Um exemplo para o basquetebol.

Plano de treino | PARTE 2	Avaliação			
	Pode melhorar	Bom	Muito bom	Excelente
A. Propósito				
1. Os atletas percebem a importância e objetivos da atividade?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
2. Na equipa, existe um ambiente positivo e favorável à realização desta atividade? Todos valorizam a atividade?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
B. Disponibilidade				
3. Os materiais necessários para a realização da atividade estão prontos e acessíveis aos atletas?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
4. Os materiais necessários para a realização da atividade estão disponíveis as vezes que forem necessárias?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
C. Funcionalidade				
5. A atividade está organizada de modo rigoroso e consistente (i.e., se necessário, é possível repetir a atividade do mesmo modo)?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
6. A atividade pode ser executada sem suscitar dúvidas ou confusão nos atletas?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
7. A atividade adequa-se ao nível de desenvolvimento dos atletas (físico, técnico, tático, psicológico)?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
8. A atividade adequa-se às responsabilidades ou tarefas específicas de cada atleta em competição?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
D. Amigabilidade				
9. O feedback (i.e., informações) que fornecerei aos atletas é objetivo e suficiente para eles compreenderem o que fizeram?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
Total de pontos				
(*) Média (dividir valor final por 9)				

Figura 13 (cont.). Sistemas de interação humana aplicados ao treino de formação desportiva: Um exemplo para o basquetebol.

Na Figura 14, apresentamos, a título de exemplo, os resultados obtidos pelo treinador de basquetebol. Como se pode ver, o valor final de eficácia do plano de treino (i.e., sistema de interação humana) é muito bom (valor médio perto dos três pontos), mas existem aspetos que ainda devem merecer a atenção do treinador. De facto, o valor social do fator propósito, bem como os dois indicadores de disponibilidade, podem ser melhorados. Mais concretamente, parece que o ambiente na equipa não é muito favorável ao exercício a realizar e a acessibilidade da realização do exercício (em termos de materiais necessários) também não é muito positiva. Por isso, se o treinador pretender maximizar as possibilidades de sucesso do seu plano de treino, deverá prestar a devida atenção a estes aspetos.

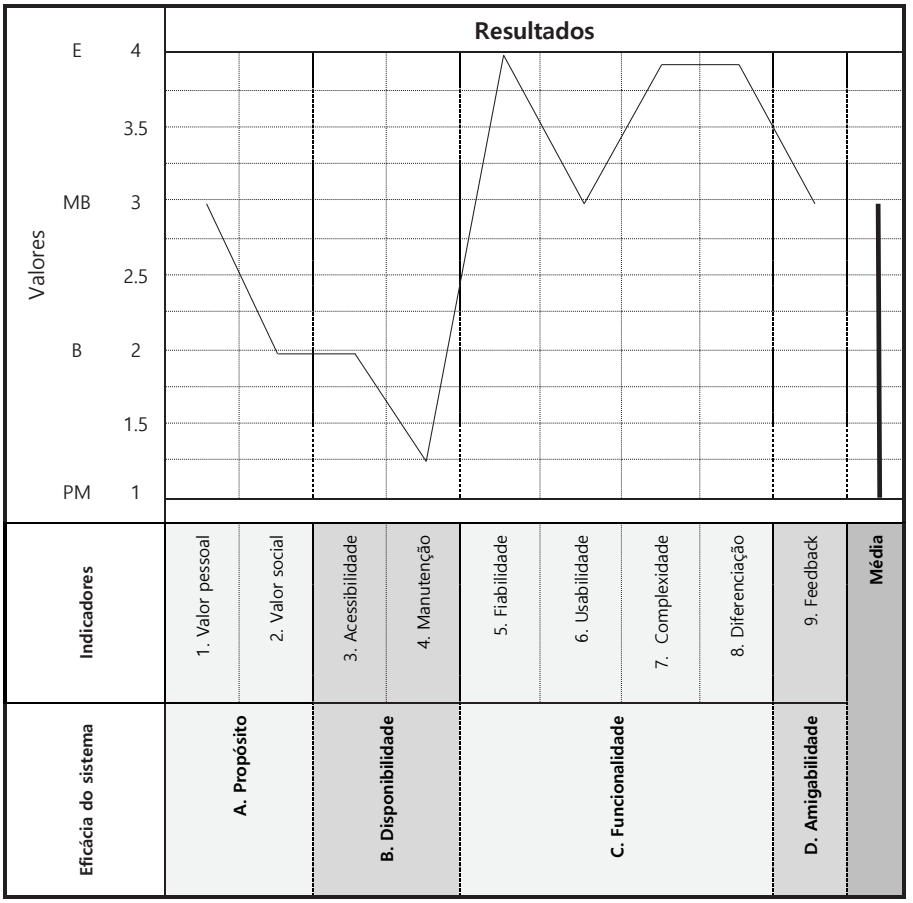


Figura 14. Sistemas de interação humana aplicados ao treino de formação desportiva: Um exemplo para o basquetebol | Resultados. **Legenda**: PM: Pode melhorar; B: Bom; MB: Muito bom; E: Excelente.

Caso 2: Diretores de formação desportiva

Neste caso, os indicadores de eficácia são aplicados a diretores de formação desportiva que pretendem aumentar o número de atletas inscritos nos escalões de formação. A Figura 15 identifica o plano de trabalho delineado pelos diretores para esta situação (Parte 1). Como se pode observar, o plano de trabalho está discriminado pelas fases do treino de competências (motivação, aprendizagem, automatização e generalização), especificando as atividades a realizar. Repare-se que, neste caso, os diretores debatem-se com "competências" um pouco distintas das do caso anterior. Assim, para os diretores, a "competência" a estimular é o conhecimento de pais e atletas acerca do clube e dos escalões de formação (fase motivacional), seguindo-se a inscrição no clube, onde pais e atletas compreendem as vantagens de praticar desporto (fase de aprendizagem), passando, de seguida, pelo início da prática desportiva, onde pais e atletas contactam, pela primeira vez, com a realidade específica do clube (fase de automatização) e, finalmente, os pais e atletas permanecem no clube durante os meses (e, espera-se, anos) seguintes (fase de generalização). Ou seja, como se poderá ver, esta competência também evolui por fases, o que significa que as estratégias delineadas pelos diretores têm de se adaptar a cada uma delas.

Na Parte 2, os diretores devem avaliar até que ponto o plano de trabalho pode assumir-se como uma boa estratégia (sistema de interação humana) para pais e atletas progredirem na incorporação das competências propostas e poderem, no final, assumir os comportamentos desejados (i.e., inscrição e manutenção no clube). As questões estão organizadas pelos quatro fatores de eficácia dos sistemas de interação humana (propósito, disponibilidade, funcionalidade e amigabilidade), ajudando assim os dirigentes a verificarem se o plano de trabalho está bem delineado ou se necessita de ser melhorado.

Diretores desportivos

Data de hoje ___ / ___ / _____

Diretor _____

Clube _____ **| Escalão** _____

Início do plano de trabalho ___ / ___ / _____

Final do plano de trabalho ___ / ___ / _____

Plano de treino | PARTE 1

Escalões de formação desportiva

Atividade de gestão: Aumentar a capacidade de recrutamento de atletas.

Objetivos gerais

- Promover o conhecimento na comunidade dos escalões de formação.
- Promover o conhecimento do clube.

Objetivos específicos

- Aumentar em 10%, ao ano o número de atletas nos escalões de formação, durante um período de cinco anos.

Interpretação da pontuação (*)

Níveis	**Pontos**	**Intervalos** (Média de pontos)
Pode melhorar	0 a 1 pontos	0/1 – 1.74
Bom	2 pontos	1.75 – 2.49
Muito bom	3 pontos	2.5 – 3.24
Excelente	4 pontos	3.25 – 4

Plano de treino | Sistema de interação humana

Fase 1: Motivação | Conhecer-nos!

- 30 sessões de 15 minutos, durante 2 meses por ano.

✓ Equipas do clube (dirigente, treinadores e atletas) deslocam-se a diferentes locais do concelho (ex: escolas, parques desportivos, zonas de lazer, cafés) para efetuar sessões de divulgação dos escalões de formação desportiva.

Fase 2: Aprendizagem | Já decidi!

- 4 semanas, no início da época desportiva.

✓ Dirigentes do clube abrem "locais de inscrição" para jovens interessados, em zonas estratégias do concelho, a preços promocionais.

✓ Técnicos do clube estão nos "locais de inscrição", com um espaço próprio de demonstração e esclarecimento do trabalho realizado com os jovens atletas.

✓ Atletas do clube fazem "workshops" nos "locais de inscrição" sobre vantagens da prática desportiva no nosso cube.

Fase 3: Automatização | Bem-vindos!

- 8 sessões em 8 semanas, no início da época desportiva.

✓ Atletas e pais são recebidos em sessões semanais no clube, explicando-se os objetivos da formação desportiva. No final, recebem o manual "O que é praticar desporto juvenil?".

Fase 4: Generalização | Ser um de nós!

- 1 sessão mensal, até final da época.

✓ Pais e atletas recebem, todos os meses, relatório técnico do progresso dos atletas.

✓ Pais podem utilizar horário de atendimento semanal, disponível no clube.

Figura 15. Sistemas de interação humana aplicados ao treino de formação desportiva: Um exemplo para os diretores de clubes.

Plano de treino | PARTE 2	Avaliação			
	Pode melhorar	Bom	Muito bom	Excelente
A. Propósito				
1. Os possíveis interessados (pais e atletas) sabem que o nosso clube possui escalões de formação desportiva?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
2. Na nossa zona de ação (freguesia, vila ou concelho), existe uma opinião positiva sobre os nossos escalões de formação?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
B. Disponibilidade				
3. As condições para os atletas se inscreverem no nosso clube são boas (ex: acessos, horários de treino, preços, etc.)?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
4. As condições para os atletas se manterem no nosso clube são boas (ex: acessos, horários de treino, preços, etc.)?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
C. Funcionalidade				
5. Os nossos escalões de formação desportiva funcionam bem (ex: acompanhamento técnico, horários de treino, etc.)?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
6. Os atletas e os pais compreendem o trabalho e os objetivos que procuramos alcançar na formação desportiva?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
7. Os nossos escalões estão adaptados ao nível de desenvolvimento dos atletas (físico, técnico, tático, psicológico)?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
8. Os nossos escalões conseguem receber atletas com idades iguais, mas com níveis de desenvolvimento diferentes?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
D. Amigabilidade				
9. Os pais e atletas recebem informações objetivas e suficientes sobre o trabalho que realizamos com os atletas?	1	2	3	4
Não? O que devo fazer? _____				
Total de pontos				
(*) Média (dividir valor final por 9)				

Figura 15 (cont.). Sistemas de interação humana aplicados ao treino de formação desportiva: Um exemplo para os diretores de clubes.

Na Figura 16, apresentamos, a título de exemplo, os resultados obtidos pelos diretores. Como se pode ver, o valor final de eficácia do plano de trabalho (i.e., sistema de interação humana) é muito bom (valor médio perto dos três pontos), mas existem aspetos que ainda devem merecer a atenção dos diretores. De facto, os dois indicadores da disponibilidade podem ser melhorados e o indicador de amigabilidade (i.e., feedback) também deve merecer atenção. Mais concretamente, a acessibilidade e a manutenção de atletas no clube apresentam problemas significativos e o feedback que, tanto pais como atletas, recebem também é bastante escasso. Por isso, se os dirigentes pretenderem maximizar as possibilidades de sucesso do seu plano de trabalho, deverão prestar a devida atenção a estes aspetos.

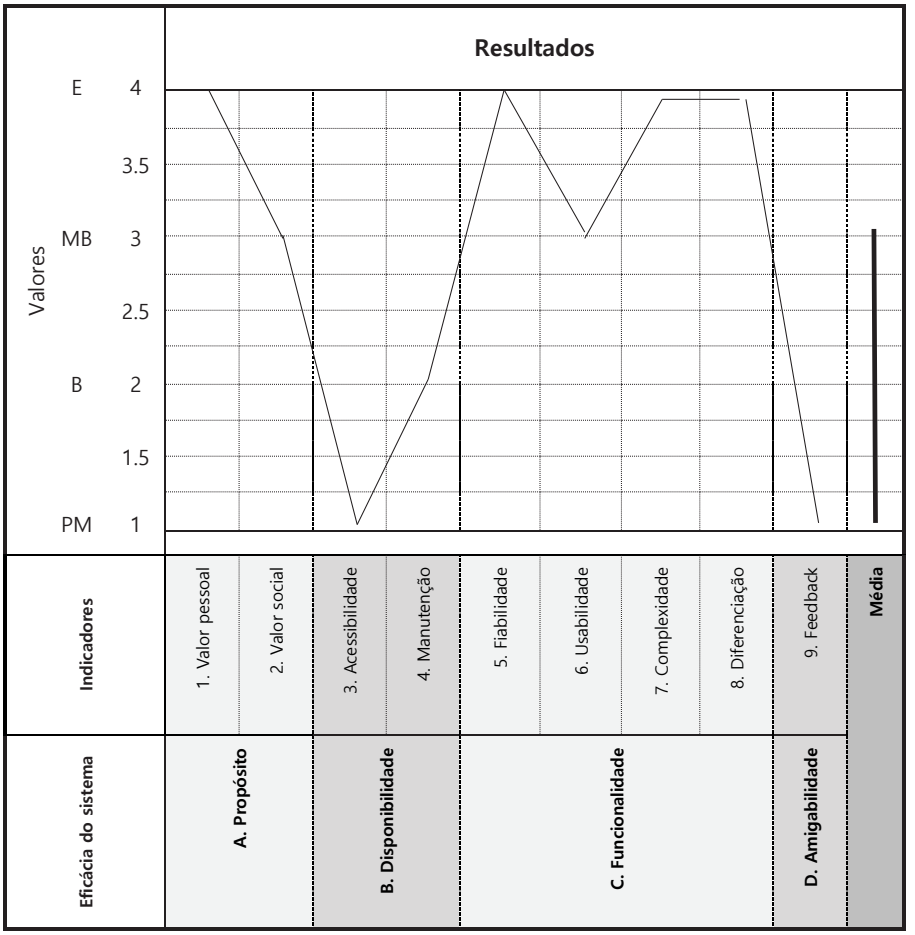


Figura 16. Sistemas de interação humana aplicados ao treino de formação desportiva: Um exemplo para os diretores de clubes | Resultados. **Legenda**: PM: Pode melhorar; B: Bom; MB: Muito bom; E: Excelente.

Desporto juvenil versus redes sociais e jogos eletrónicos

Considerando os exemplos anteriores, podemos então afirmar que o desporto juvenil organizado representa um tipo de sistema de interação humana, deliberadamente construído para proporcionar a aprendizagem de competências desportivas e o desenvolvimento físico e mental dos jovens praticantes.

Apesar dos benefícios do desporto juvenil, a verdade é que os contextos de desporto organizado debatem-se com a dificuldade de recrutamento e manutenção dos atletas, numa prática consistente ao longo do seu percurso formativo. Por outro lado, devemos acrescentar o facto dos índices de comportamentos sedentários na população portuguesa serem preocupantes. Segundo dados do *Eurobarómetro* de 2018, Portugal encontra-se entre os países com maior percentagem de pessoas sedentárias (68%). Entre a população jovem, o cenário também não é muito favorável, seja em termos de prática regular de exercício físico, excesso de peso corporal e doenças tipicamente associadas a adultos.

Portanto, se praticar desporto possui vantagens inequívocas para o bem-estar de crianças e adultos, porque é que os valores de sedentarismo têm vindo a aumentar, substituindo-se os comportamentos saudáveis de prática desportiva por comportamentos alternativos sedentários, como são o caso das redes sociais e dos jogos eletrónicos?

A resposta a esta questão é complexa. Procuremos uma resposta nos sistemas de interação humana e nos seus quatro fatores estruturantes (propósito, disponibilidade, funcionalidade e amigabilidade), comparando-se o desporto juvenil com alternativas muito difundidas socialmente, como são o caso das redes sociais e dos jogos eletrónicos.

Antes disso, convém clarificar a divisão entre sistemas de interação humana ativos, alcançados com recurso a estilos de vida saudáveis, e sistemas de interação humana inativos, alcançados com recurso a estilos de vida sedentários, mas, curiosamente, nem por isso menos recompensadores ou satisfatórios para o ser humano que os sistemas ativos. A formação desportiva representa um exemplo de um sistema de interação humana ativo, enquanto que as redes sociais e os jogos eletrónicos assumem-se, sobretudo, como sistemas de interação humana inativos.

Comecemos, então, pelo propósito. Os valores pessoal e social das redes sociais e dos jogos eletrónicos são, geralmente, elevados entre os jovens, que lhes dão imensa importância (valor pessoal) e originam imensa interação entre todos (valor social). No caso do desporto, podemos também dizer que o valor pessoal e o valor

social são positivos, existindo, em geral, uma apreciação positiva acerca dos benefícios do desporto. Simplesmente, esta positividade do desporto parece mais um "discurso socialmente aceitável" do que propriamente uma crença pessoal e social suficientemente enraizada para gerar comportamentos humanos consentâneos com estilos de vida ativos. De facto, o valor pessoal do desporto é mais disperso (basta ver a quantidade de jovens com opiniões pouco favoráveis às aulas de educação física) e o valor social está, apesar de tudo, mais confinado aos jovens ativos e apreciadores de desporto. Portanto, pode-se dizer que, para os mais novos, o propósito parece ter maior sustentabilidade nas redes sociais e nos jogos eletrónicos, quanto comparamos com a atividade desportiva organizada.

No caso da disponibilidade, a diferença parece mais evidente. As redes sociais estão acessíveis e disponíveis em praticamente todos os lugares, 24 horas por dia, todos os dias do ano. Além disso, os custos de várias plataformas digitais são nulos ou facilmente suportáveis pelos utilizadores. No caso do desporto juvenil, as acessibilidades são muto mais limitadoras, seja ao nível espacial (distâncias a percorrer entre trabalho e local de treino/competição colocam constrangimentos de tempo às famílias), temporal (horários de treinos e competições colidem com atividades dos pais) e financeiro (custos são consideráveis para as famílias, principalmente para as que possuem menos rendimentos). Por isso, a disponibilidade do desporto juvenil é significativamente inferior à disponibilidade das redes sociais e dos jogos eletrónicos.

Na funcionalidade, a resposta é mais complexa, pois existe maior variabilidade nos dois sistemas de interação humana (desportos juvenis versus jogos eletrónicos e redes sociais). Mas, vejamos, grosso modo, esta questão. A fiabilidade dos jogos e redes sociais é, em geral, muito elevada (raramente falham e deixam de funcionar). No desporto juvenil, infelizmente, são muitos os casos de falhas nas atividades previstas e nos objetivos propostos, para além de interromperem a atividade durante períodos significativos de tempo (veja-se o tempo de interregno entre épocas desportivas). Na usabilidade, as diferenças podem ser mais óbvias. De facto, até crianças com incapacidade de leitura e escrita interagem com as redes sociais e os jogos eletrónicos, enquanto no desporto juvenil podemos assistir a limitações de utilização dos praticantes desde muito cedo, uma vez que muitas crianças não conseguem acompanhar o ritmo de outras que são treinadas para um nível de especialização significativo face à idade. E na complexidade e diferenciação? No caso das redes sociais e dos jogos a adaptação é muito satisfatória, existindo ferramentas

para qualquer pessoa usar, como é o caso das redes sociais, até casos onde essa complexidade e diferenciação existe e são, elas próprias, a "alma do negócio", como é o caso dos jogos eletrónicos organizados por níveis de dificuldade. No desporto juvenil, o nível de sofisticação é muito inferior, insistindo-se em sistemas questionáveis de complexidade e de diferenciação baseados, por exemplo, na idade dos jovens para os dividir em escalões desportivos e competitivos. Este critério elimina (ou limita), consecutivamente, do sistema desportivo as crianças e jovens sem passado desportivo ou com menor aptidão para o desporto, devido a facto de encontrarem na oferta desportiva elevada complexidade para o nível de conhecimentos e capacidades que demonstram ou elevada diferenciação nas exigências de treino e de competição que também não se coadunam com as suas capacidades. Ou seja, as redes sociais e os jogos eletrónicos possuem funcionalidade suficiente para receber os interessados em qualquer momento e em termos gerais todos parecem ser bem-vindos, enquanto os sistemas de formação desportiva colocam muito mais entraves ao acolhimento das crianças e jovens (onde apenas os mais dotados parecem ser bem-vindos).

E quanto à amigabilidade? Bem, também aqui os sistemas desportivos teriam muito a ganhar em olhar para o exemplo das redes sociais e jogos eletrónicos, uma vez que estes permitem feedbacks diferenciados (públicos e privados aos utilizadores), imediatos (instantâneos ao comportamento assumido pelo utilizador) e bastante utilitários (indicando o nível alcançado). Já o desporto juvenil, infelizmente, limita muito os feedbacks fornecidos aos praticantes (frequentemente associados ao ganhar e ao sucesso desportivo), relegando, não raras vezes, para segundo plano as outras áreas implicadas no desenvolvimento dos jovens atletas (progressão física, técnico-tática, mental e social).

Em suma, em praticamente todos os parâmetros, os sistemas de interação humana inativos (redes sociais e jogos eletrónicos) possuem benefícios acrescidos para os utilizadores (crianças e jovens), quando comparados com os sistemas de interação humana ativos (desporto juvenil). Ou seja, o desporto juvenil, quando comparado com as redes sociais e jogos eletrónicos, perde em vários dos fatores estruturantes dos sistemas de interação humana.

Que fique claro, não há aqui nenhuma defesa dos sistemas inativos de interação humana, ou seja, das redes sociais e dos jogos eletrónicos. Bem pelo contrário… O que aqui defendemos é que o entendimento dos fatores de eficácia dos sistemas de interação humana pode ajudar a perceber a razão pela qual algumas atividades são

mais interessantes e apetecíveis para os jovens do que outras, mesmo que possuam menos benefícios para a sua saúde e bem-estar.

Para finalizar, importa refletir sobre como tornar a formação desportiva um sistema amigável para os jovens praticantes. A Figura 17 apresenta uma sumarização sobre como potenciar o funcionamento das organizações desportivas, nomeadamente o modo como estas interagem com os potenciais "clientes ou consumidores" (sobretudo pais e atletas). Por sua vez, a Figura 18 indica alguns dos principais problemas a evitar no funcionamento das organizações desportivas.

1. Tornar evidente o(s) propósito(s) da organização. Implica ✓ Técnicos e diretores devem explicitar a missão da organização de um modo simples e compreensível na comunidade que servem. ✓ Técnicos e diretores devem explicitar de que modo pretendem alcançar a missão que visam alcançar. ✓ Técnicos e diretores devem informar a comunidade sobre o modo como a missão tem vindo a ser alcançada.
2. Disponibilizar, de modo generalizado, os serviços prestados. Implica ✓ Técnicos e diretores devem organizar políticas que facilitem o acesso e manutenção dos jovens na prática desportiva. ✓ Técnicos e diretores devem valorizar políticas "amigáveis" que satisfaçam as necessidades e desejos dos jovens praticantes, não assumindo que competir com sucesso e ganhar são os desígnios mais importantes do desporto de formação desportiva.
3. Prestar serviços desportivos de elevada qualidade. Implica ✓ Técnicos e diretores devem elaborar planos de trabalho sustentados nas melhores práticas profissionais, com ênfase no conhecimento científico e nas experiências de sucesso reconhecidas pelos pares. ✓ Técnicos e diretores devem estabelecer planos de trabalho que respeitem as diferenças entre os jovens praticantes e que estimulem as capacidades individuais que cada um possui para a prática desportiva.
4. Fornecer informações sobre os serviços prestados. Implica ✓ Técnicos e diretores devem delinear planos de fornecimento de feedback aos pais e aos atletas sobre o modo como estes últimos evoluem o longo de cada época desportiva.

Figura 17. Organizações desportivas de sucesso: Implicações para os responsáveis técnicos e desportivos.

1. Existimos e pronto!

O que significa?

- ✓ É um facto que as organizações desportivas são mais conhecidas pelos seus feitos e êxitos competitivos; no entanto, isso não deve inibir as organizações desportivas de afirmarem os valores e ideais que sustentam a sua ação (i.e., missão).

2. Ninguém lê; ninguém quer saber!

O que significa?

- ✓ É um facto que pais e jovens estão mais interessados em perceber o que se pretende fazer no trabalho desportivo diário; no entanto, isso não deve impedir as organizações desportivas de explicarem a lógica que sustenta o seu modo de funcionamento.

3. Estamos de portas abertas!

O que significa?

- ✓ Uma política de "porta aberta" na formação desportiva seria o ideal, não fossem os constrangimentos financeiros que os próprios clubes enfrentam; no entanto, isso não deve inibir as organizações desportivas de procurar atenuar as barreiras à prática desportiva.

4. Só faz falta quem cá está!

O que significa?

- ✓ É verdade que as pessoas que decidem ficar nos clubes é que os fazem sobreviver e desenvolver; no entanto, na formação desportiva é necessário olhar de forma cuidada para os abandonos, principalmente dos atletas que inesperadamente abandonam a prática desportiva.

5. Quem pode, pode; quem não pode arreia!

O que significa?

- ✓ Obviamente, é fundamental criar as condições para que os planos de trabalho a realizar pelos atletas avancem e sejam concretizados, com sucesso; no entanto, isso não deve implicar deixar para trás os atletas com maiores dificuldades em acompanhar os ritmos estabelecidos.

6. É comer e calar!

O que significa?

- ✓ As organizações desportivas, tal como as restantes, necessitam de estruturas ágeis de poder e de pessoas que assumam funções de chefia; no entanto, isso não significa que as organizações sejam "fechadas", sem partilha de decisões e de informações com as demais pessoas da organização.

Figura 18. Aspetos a evitar no funcionamento das organizações desportivas.

7. Aqui é tudo por carolice!

O que significa?

- ✓ É certo que as organizações desportivas vivem imenso do apoio de várias pessoas, externas e internas à própria organização, sendo certo que esta generosidade não é normalmente suficiente para dotar as estruturas de funcionamento de profissionais qualificados e pagos para o efeito; no entanto, isso não significa que os serviços prestados sejam inevitavelmente frágeis, escassos ou de qualidade duvidosa.

8. O Sr. Manel manda! Porquê? Porque paga!

O que significa?

- ✓ Como referimos, as dificuldades financeiras das organizações desportivas tornam muito difícil o seu funcionamento, estimulando a concentração do poder em pessoas com alguma capacidade para financiar os encargos existentes; no entanto, ter possibilidades financeiras não significa apetência ou competência de gestão. Ou seja, se quem tem o poder financeiro tem também a competência de gestão, ótimo; se não for o caso, todos devem servir o clube e o desporto na justa medida do contributo positivo que podem dar para o desenvolvimento dos jovens atletas!

9. Ganhamos! Estamos no caminho certo!

O que significa?

- ✓ Ganhar e alcançar sucesso desportivo são dois bons indicadores do trabalho realizado por todos os elementos da organização desportiva; no entanto, estão longe de ser os únicos (ou mais importantes) indicadores de sucesso; cabe aos dirigentes, em estreita colaboração com os técnicos, delinear indicadores alternativos e complementares do trabalho realizado.

10. Perdemos! Perdemos outra vez... Assim não vamos lá...

O que significa?

- ✓ Perder ou falhar objetivos competitivos "importantes" não é sinónimo de que o trabalho realizado seja de baixa qualidade; significa apenas que o nível de desenvolvimento das competências de TODOS os elementos que constituem a organização desportiva (atletas, treinadores e demais técnicos, dirigentes, etc.) não foi igual à capacidade demonstrada pelos adversários; no entanto, isso não os torna um fracasso ou incapazes, pelo contrário, até pode reforçar a tenacidade de todos os envolvidos.

Figura 18 (cont.). Aspetos a evitar no funcionamento das organizações desportivas.

Leituras aconselhadas

Gomes, A. R. (2011). A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 19-48). Editora Fontoura. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/15700

Norman, D. A. (2002). *The design of everyday things*. Basic Books.

Referências

Comissão Europeia, Special Eurobarometer 472 on the Sport and Physical Activity (2018). *Report of the TNS Opinion & Social at the request of the Directorate-General for Education and Culture*. Retirado de https://cnapef.files.wordpress.com/2018/04/ebs_472_sum_en-1.pdf

| 6. Influência da Psicologia do Desporto |

Os fatores psicológicos representam uma dimensão fundamental do rendimento desportivo e, por inerência, do desenvolvimento desportivo dos atletas. Por isso, é fundamental atender ao modo como os fatores mentais são abordados no treino dos atletas e ao modo como podem contribuir para o rendimento dos atletas em competição.

No caso da formação desportiva, as complexidades inerentes ao treino dos fatores psicológicos aumentam, uma vez que não se trata de dirigir o treino psicológico para o resultado desportivo, mas, sobretudo, dirigir a intervenção psicológica para o desenvolvimento integral dos atletas, onde o resultado desportivo é "apenas" mais uma das facetas de trabalho. Neste sentido, torna-se pertinente a questão de saber se existe uma justificação para o trabalho sistemático dos fatores psicológicos no desporto juvenil e quem estará em melhores condições para levar a cabo esta tarefa. Analisemos cada uma destas questões.

Intervenção psicológica

A intervenção psicológica, para ser considerada como tal, implica a utilização de metodologias e técnicas especificamente desenvolvidas para produzir um dado efeito positivo sobre o funcionamento humano, que decorre de uma avaliação prévia sobre este funcionamento. Ou seja, intervir psicologicamente implica utilizar ferramentas validadas cientificamente, implica intervir de um modo estruturado e específico, implica treino prévio específico da área psicológica aos profissionais, implica sustentação teórica e empírica sobre opções de intervenção escolhidas e implica estruturação de metodologias de avaliação sobre o funcionamento das pessoas, antes e após a intervenção realizada. Todos estes passos devem ser definidos antes da intervenção psicológica e devem ser cuidadosamente monitorizados pelo profissional responsável pela intervenção psicológica. Portanto, intervir psicologicamente implica profissionais preparados para o efeito.

As áreas de intervenção psicológica na iniciação e formação desportiva são múltiplas e, no seu conjunto, suscitam necessidades específicas no modo como os psicólogos podem intervir nestes contextos. Analisemos algumas das principais áreas de intervenção do psicólogo em contextos de iniciação e formação desportiva.

Intervenção nos atletas e nas equipas

Esta é, seguramente, a área típica e tradicionalmente aceite de intervenção psicológica na formação desportiva. Neste caso, a intervenção é diretamente direcionada para os atletas (enquanto desportistas e pessoas), bem como para as suas equipas. Assim, a intervenção pode estar focalizada numa dimensão mais remediativa (ex: ajudar na regulação de emoções em competições), preventiva (ex: ajudar na preparação mental face à tensão competitiva) ou promocional (ex: estimular competências psicológicas facilitadoras do desenvolvimento dos jovens no desporto). Por outro lado, as dinâmicas que ocorrem na equipa onde os atletas se enquadram também podem ser objeto de intervenção. Por exemplo, intervenções direcionadas para a comunicação entre os atletas durante as competições, o modo como interagem entre si fora das competições, a coesão que assumem nos treinos e nas competições, são tudo áreas interessantes de intervenção psicológica.

Intervenção psicológica nos treinadores

Está é uma área muito estimulante de intervenção psicológica. Não há dúvidas que o treinador representa uma das figuras de maior influência no desenvolvimento dos atletas, seja pelo modo como contribui para o desenvolvimento desportivo dos jovens, mas também (e sobretudo) pela influência que exerce sobre os valores e crenças que estes desenvolvem no seu percurso desportivo. Por estas razões, a intervenção psicológica dirigida à "relação treinador-atleta" justifica-se, podendo maximizar os efeitos positivos dos treinadores sobre os seus atletas. Exemplos desta intervenção relacionam-se com o modo como os treinadores implementam a sua filosofia de trabalho junto dos atletas, o modo como organizam e implementam os planos de treino e competição, o modo como estimulam os jovens a conciliar o desporto com os estudos, o modo como comunicam e interagem com os atletas em treino e competição, entre outros.

Intervenção psicológica nos dirigentes

A forma como os clubes são dirigidos e o modo como os dirigentes exercem a sua influência tornam a sua ação fundamental para o sucesso do desporto juvenil. Neste caso, a intervenção psicológica pode estar dirigida para as políticas de recrutamento de atletas para o clube, o modo como são organizados os escalões desportivos, o modo como são organizadas as equipas técnicas, o modo como são avaliados os programas desportivos, o modo como o clube interage com a comunidade envolvente, entre outros. Na verdade, se a "máquina estrutural" do clube

não funcionar ou funcionar de modo deficiente, todo o trabalho que é realizado com os jovens fica muito condicionado e limitado.

Intervenção psicológica com pais

Os pais são figuras fundamentais da formação desportiva. Ignorar este facto é limitar, em muito, as potencialidades do desporto juvenil. Independentemente das significativas dificuldades que existem em trabalhar com alguns pais, que confundem desporto juvenil com sucesso desportivo, cabe aos clubes efetuar um esforço de envolvimento dos pais na atividade desportiva desenvolvida com os atletas. Ignorar os pais apenas exacerba o problema, com efeitos potencialmente negativos nos jovens.

Assim, a intervenção psicológica pode ser uma mais-valia no modo como os clubes colaboram com os pais, em prol do bem-estar dos atletas. Mais especificamente, a intervenção pode ser dirigida para o desenvolvimento de ações de formação dos pais sobre o seu papel no desporto juvenil, definição de horários de atendimento aos pais, desenvolvimento de manuais de boas práticas sobre os comportamentos parentais em treino e competição, entre outros.

Intervenção psicológica com árbitros

Os árbitros são, infelizmente, considerados os "maus da fita" da atividade desportiva, não apenas na alta competição, mas também na formação desportiva, o que agrava ainda mais este problema. De facto, se desde muito cedo, atletas e adultos pressionam os árbitros e reagem sistematicamente de modo negativo ao seu trabalho, esta postura solidifica-se e torna-se "natural" na alta competição. Obviamente, a intervenção psicológica a este nível funciona quando se dirige ao modo como os atletas e adultos reagem ao trabalho realizado pelos árbitros, mas também deveria ser dirigida aos próprios árbitros. Neste caso, treinar estratégias de regulação de *stress* e de emoções negativas, estratégias de preparação mental para a competição, estratégias de comunicação e interação com atletas, treinadores e dirigentes em competição são exemplos de boas opções de intervenção psicológica a levar a cabo com árbitros.

Intervenção psicológica nas estruturas de decisão

As entidades que regulam o desporto juvenil são extremamente importantes para a qualidade das atividades propostas pelos clubes aos jovens atletas. Os clubes são manifestamente insuficientes para levar a cabo uma mudança de mentalidades

que torne o desporto de formação desportiva uma atividade que ultrapasse a barreira do "treinar e competir para ganhar". Cabe às entidades reguladoras das modalidades definir e implementar medidas que devolvam ao desporto juvenil a essência da sua existência: contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens. Também aqui a intervenção psicológica poderá ser um ótimo aliado, ajudando na formação de agentes desportivos sobre o propósito do desporto juvenil, na definição de diretivas sobre como organizar "clubes amigos do desporto juvenil", na elaboração de manuais de boas práticas aos agentes desportivos e aos pais, entre outros.

Implicações da intervenção psicológica para o técnico responsável

- Existem vantagens em programar intervenções psicológicas que ajudem os atletas a maximizarem as suas potencialidades durante o percurso de formação desportiva.
- A intervenção psicológica pode ter um âmbito bastante alargado, sendo, por isso, importante escolher os serviços de psicologia mais adequados face às necessidades em causa.

Quem faz intervenção psicológica

Este tópico será um dos que menos sentido fará neste livro; será mais ou menos o equivalente a debatermos "quem faz intervenção médica". Infelizmente, na verdade não é bem assim... A psicologia sempre esteve associada a diferentes áreas do saber e, por inerência, sempre foi uma área apetecível para diferentes pessoas, com ou sem formação científica. Ora isto representa uma potenciação ou debilitação da intervenção psicológica? O leitor fará o seu julgamento.

Como referimos acima, a intervenção psicológica, para ser considerada como tal, envolve vários fatores, nomeadamente profissionais treinados para o efeito, utilização de metodologias e técnicas validadas cientificamente e demonstração de eficácia do trabalho realizado. Isto é intervenção psicológica! Tudo o resto, serão outras coisas que não intervenção psicológica. Neste sentido, deverão fazer intervenção psicológica os profissionais preparados para o efeito, em instituições do ensino superior na área científica da psicologia (e não de áreas científicas afins à psicologia ou afins a outras áreas do saber). Deverão fazer intervenção psicológica os profissionais que, pelo seu treino, estão credenciados por entidades nacionais que regulam o funcionamento da psicologia (e não por outras entidades afins à psicologia ou afins a outras áreas do saber).

Neste sentido, cabe às entidades que regulam o desporto juvenil e aos próprios clubes certificarem-se que tipo de serviços psicológicos são levados a cabo e disponibilizados aos atletas e demais agentes desportivos. Nenhum clube proporá outro profissional que não um médico para observar um atleta que faz testes de aptidão desportiva; por isso, não existirá nenhuma razão para nenhum clube propor outro profissional que não um psicólogo para realizar intervenção psicológica junto dos atletas. Só isto garante uma aproximação da formação desportiva à ciência psicológica; tudo o resto são aproximações intuitivas e potencialmente perigosas para o bem-estar dos atletas.

Para finalizar, a Figura 19 apresenta uma sumarização sobre as vantagens da intervenção psicológica na iniciação e formação desportiva. Por sua vez, a Figura 20 indica alguns dos principais problemas que tornam mais difícil a intervenção psicológica na formação desportiva.

1. Os fatores psicológicos interferem no desporto juvenil Implica ✓ Técnicos e diretores devem conhecer os efeitos psicológicos do desporto juvenil e reconhecer estes efeitos nos programas desportivos que propõem aos jovens atletas.
2. O trabalho psicológico incide em muitas áreas do desporto juvenil Implica ✓ Técnicos e diretores devem estimular a intervenção psicológica nas várias vertentes do desportivo juvenil, de modo a proporcionar experiências desportivas que estimulem o desenvolvimento integral dos jovens.
3. Intervir sobre os fatores psicológicos é um sinal de qualidade Implica ✓ Técnicos e diretores devem procurar oferecer serviços de qualidade, com base científica, aos jovens praticantes de desporto; uma dessas componentes é a intervenção psicológica. ✓ Ao ser incluída intervenção psicológica na formação desportiva, os clubes demonstram profissionalismo no trabalho realizado com os atletas.
4. Desenvolvimento integral e desenvolvimento psicológico fazem parte do desporto juvenil Implica ✓ Técnicos e diretores devem defender o desenvolvimento integral dos jovens, através da prática desportiva. ✓ Incluir os fatores psicológicos nos programas de iniciação e formação desportiva é reconhecer o desígnio do desenvolvimento integral dos jovens através da prática desportiva.

Figura 19. Vantagens da intervenção psicológica na iniciação e formação desportiva.

1. Chamem o doutor!

O que significa?

- ✓ A intervenção psicológica pode ter um cariz remediativo, centrando-se na resolução de problemas psicológicos dos atletas; no entanto, limitar o entendimento da intervenção psicológica à resolução de problemas é uma visão muito limitada das potencialidades do trabalho psicológico.

2. Se puder dar um jeitinho...

O que significa?

- ✓ A intervenção psicológica pode estar circunscrita a momentos específicos das épocas desportivas, como sejam, as fases finais ou competições "decisivas" no calendário desportivo; no entanto, limitar a intervenção psicológica apenas a estes momentos é uma visão muito limitada das potencialidades do trabalho psicológico.

3. Sempre tive olho para estas coisas!

O que significa?

- ✓ A intervenção psicológica, pela sua natureza relacional e argumentativa, presta-se a que pessoas, sem preparação para o efeito, pensem ser capazes de intervir psicologicamente; isso é um erro e é potencialmente um perigo para o bem-estar das pessoas que procuram ajuda.

4. São muitos anos disto!

O que significa?

- ✓ A experiência profissional, quando é de boa qualidade, é naturalmente um fator muito importante na atuação de todos os profissionais; no entanto, isso não dota os não profissionais da psicologia de nenhuma aptidão especial para exercerem intervenção psicológica.

5. Isto passa!

O que significa?

- ✓ Desvalorizar ou ignorar o impacto psicológico da atividade desportiva é um erro e frequentemente indicador de um desconhecimento sobre o impacto que os fatores psicológicos exercem no funcionamento humano.
- ✓ Reconhecer o papel dos fatores psicológicos no desporto juvenil é um sinal de qualidade de serviços prestados e de responsabilidade profissional.

6. Tem custos!

O que significa?

- ✓ A intervenção psicológica, como qualquer outro serviço profissional, tem custos que visam reconhecer a formação e serviço especializado do profissional em causa; não reconhecer este facto diminui a possibilidade do conhecimento científico progredir e da sociedade usufruir de profissionais preparados para a intervenção psicológica.

Figura 20. Aspetos a evitar no entendimento dos fatores psicológicos na formação desportiva.

7. Treta psicológica! O que significa? ✓ Por vezes, a intervenção psicológica chega sob a forma de "jargões técnicos" difíceis de descodificar ou, inversamente, sob a forma de discursos simplistas e superficiais; em ambos os casos, os serviços estão a ser mal prestados e os profissionais em causa devem ser alertados deste facto.
8. Sou *coach*! O que significa? ✓ A intervenção psicológica é da responsabilidade de profissionais preparados cientificamente para o efeito, com o reconhecimento oficial do estado português; tudo o resto será outra coisa qualquer que não intervenção psicológica.
9. Veja lá se lhe dá a volta! O que significa? ✓ O trabalho psicológico é, em qualquer circunstância, uma metodologia nobre de estimular o desenvolvimento humano; usar a psicologia como estratégia de manipulação, engano ou de desvio de atenções é uma forma não ética do aplicar os conhecimentos psicológicos na relação com os outros.
10. Não há nada a fazer! O que significa? ✓ Por vezes, a natureza e o percurso crónico negativo de alguns problemas enfrentados pelos atletas estimulam a ideia de que não há mais nada a fazer; no entanto, e principalmente na formação desportiva, a visão correta é aquela que acredita no desenvolvimento humano e na potenciação das capacidades dos atletas, principalmente quando são jovens.

Figura 20 (cont.). Aspetos a evitar no entendimento dos fatores psicológicos na formação desportiva.

Leituras aconselhadas

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.



| 7. Investigação realizada no Concelho de Guimarães |

Este capítulo descreve os dados de estudos realizados pelo grupo de investigação "Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano" da Escola de Psicologia da Universidade do Minho em parceria com o "Centro de Estudos do Desporto" da Cooperativa Tempo Livre. Os estudos realizados integraram-se na iniciativa "Guimarães Cidade Europeia do Desporto 2013", procurando-se analisar aspetos psicológicos envolvidos no desporto juvenil de crianças e jovens do concelho de Guimarães, numa amostra de participantes que ultrapassou os 700 atletas!

A recolha de dados ocorreu no ano de 2013, iniciando-se o tratamento dos dados no ano seguinte. Os resultados do estudo foram amplamente divulgados, desde a comunidade à Tempo Livre, agentes desportivos e camarários do concelho, comunidade em geral (através de notícias na comunicação social) e à própria comunidade científica. Neste último caso, os dados do estudo originaram duas teses de mestrado em Psicologia pela Universidade do Minho, tendo os dados sido publicados em quatro revistas científicas, uma nacional e três internacionais. De facto, o último trabalho publicado é de 2019, pelo que se justifica agora um balanço final deste estudo e da parceria estabelecida entre a Universidade do Minho e a Tempo Livre.

Estudo 1: Comportamentos parentais, orientação motivacional e objetivos desportivos

Publicação

Vasconcelos, S., & Gomes, A. R. (2015). Comportamentos parentais, orientação motivacional e objetivos desportivos: Um estudo com jovens atletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 10*(2), 215-223. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/35192

Objetivos deste estudo

(a) Analisar se atletas do sexo feminino e masculino avaliam de forma distinta os comportamentos parentais face ao desporto, se apresentam diferenças na motivação face ao desporto e se avaliam de forma diferente os objetivos individuais de rendimento.

(b) Analisar se atletas de diferentes escalões de formação desportiva avaliam de forma distinta os comportamentos parentais face ao desporto, se apresentam diferenças na motivação face ao desporto e se avaliam de forma diferente os objetivos individuais de rendimento.

(c) Analisar se atletas com e sem títulos desportivos ao longo da carreira desportiva avaliam de forma distinta os comportamentos parentais face ao desporto, se apresentam diferenças na motivação face ao desporto e se avaliam de forma diferente os objetivos individuais de rendimento.

(d) Compreender quais as variáveis pessoais, desportivas, parentais e psicológicas que explicam a motivação dos atletas para a prática desportiva.

Resultados deste estudo

- Raparigas apresentaram resultados superiores aos rapazes nas dimensões apoio desportivo do pai e da mãe, acompanhamento de treinos/competições da mãe, influência técnica e desportiva da mãe e orientação motivacional para a mestria (i.e., valorizar a melhoria constante das capacidades desportivas).
- Rapazes apresentaram resultados superiores às raparigas nas dimensões insatisfação com o rendimento desportivo por parte do pai e orientação motivacional para o "ego" (i.e., valorizar o sucesso desportivo e o alcançar melhores resultados competitivos que os adversários).
- Atletas nas fases iniciais da formação desportiva (sub-14 anos) apresentaram valores superiores nas dimensões acompanhamento de treinos/competições do pai, apoio desportivo do pai e da mãe, influência técnica e desportiva do pai e da mãe, perceção de obtenção dos objetivos individuais de rendimento e orientação motivacional para a mestria.
- Atletas que obtiveram títulos desportivos de relevo apresentaram resultados superiores relativamente aos atletas sem registos de revelo nas seguintes dimensões: acompanhamento de treinos/competições do pai e da mãe e insatisfação do rendimento desportivo do pai e da mãe.
- A compreensão da motivação dos atletas orientada para o "ego" (i.e., praticar desporto para tentar obter êxito desportivo e ter mais sucesso que os adversários) foi explicada pelas seguintes variáveis: ser atleta do sexo masculino, percecionar maior insatisfação com o rendimento desportivo por parte do pai e pela maior influência técnica e desportiva por parte da mãe; e pela maior perceção de obtenção dos objetivos individuais de rendimento por parte dos atletas.

- A compreensão da motivação dos atletas orientada para a "tarefa" (i.e., praticar desporto para tentar progredir e melhorar as competências desportivas) foi explicada pelas seguintes variáveis: ser atleta do sexo feminino e pertencer ao escalão sub-14, percecionar maior influência técnica e desportiva por parte do pai e maior apoio desportivo por parte da mãe; e pela maior perceção de obtenção dos objetivos individuais de rendimento por parte dos atletas.

Implicações deste estudo para a comunidade desportiva

- ✓ Jovens atletas do sexo masculino e feminino percebem de modo distinto o apoio parental que recebem no desporto. As razões para este facto podem ser variadas, talvez ainda muito centradas nos papéis sociais associados a ser rapaz ou rapariga. No entanto, para os agentes desportivos importa que ambos recebam, por parte dos pais, os comportamentos mais adequados, centrados no apoio desportivo, acompanhamento competitivo positivo, influência técnica adequada à idade e aos objetivos do desporto juvenil e, inversamente, uma boa ponderação das expectativas desportivas e da pressão para o rendimento.
- ✓ A perceção de apoio parental altera-se com a idade, o que é natural. No entanto, é fundamental manter o envolvimento parental ao longo do percurso de formação desportiva dos atletas, adequando-o às necessidades que estes vão sentido ao longo do tempo.
- ✓ Alcançar sucessos competitivos é uma variável com "dois lados", uma vez que os atletas com títulos na carreira desportiva percecionaram maior acompanhamento desportivo por parte dos pais, mas também maior insatisfação com o rendimento desportivo. Isto realça a necessidade de intervenção parental na formação desportiva, de modo a prevenir efeitos indesejáveis do envolvimento parental no desporto.
- ✓ Uma maior motivação para ganhar e tentar ser melhor do que os outros associou-se a ser rapaz, a um padrão mais negativo de envolvimento parental e a maior perceção de rendimento individual. Já a maior orientação para procurar ser cada vez melhor associou-se a ser rapariga, a maior apoio e influência técnica dos pais e, novamente, maior perceção de rendimento desportivo. Como se pode ver, a orientação motivacional nestes dois polos (ego e tarefa) é explicada de modo distinto; cabe aos agentes desportivos maximizar os fatores positivos do envolvimento parental na estimulação da orientação para a tarefa dos atletas, independentemente de serem rapazes ou raparigas.

Estudo 2: Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento

Publicação

Vilela, C., & Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: Estudo com jovens atletas. *Motricidade, 11*(4), 104-119. Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/41175

Objetivos deste estudo

(a) Analisar o modo como os atletas vivenciam o desporto, em termos de ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento desportivo ("burnout").

(b) Analisar o modo como os atletas avaliam o desporto e verificar as relações com a forma como se sentem face ao desporto.

(c) Analisar as variáveis que podem explicar as reações de esgotamento dos jovens face ao desporto.

Resultados deste estudo

- Os dados obtidos sobre a ansiedade dos atletas face ao desporto foram, felizmente, baixos, à exceção da dimensão de preocupação dos jovens face à possibilidade de obterem um mau rendimento competitivo.
- Os dados relativos ao esgotamento foram, felizmente, baixos, entre 1 e 5 por cento.
- Atletas com maior tendência para perceberem a prática desportiva como negativa (ameaça) sentiram maior ansiedade e maior esgotamento, enquanto que os atletas com maior tendência para perceberem a prática desportiva como positiva (desafio) apresentaram maior preocupação face à competição (ao contrário do esperado) e menor esgotamento.
- Os fatores explicativos dos sentimentos de esgotamento por parte dos jovens atletas face ao desporto relacionaram-se com maior tendência para a ansiedade face à competição (principalmente ao nível de problemas de concentração e de ansiedade somática), bem como por uma maior tendência para encarar o desporto como uma atividade mais negativa (ameaçadora) e menos positiva (desafio).

Implicações deste estudo para a comunidade desportiva

- ✓ Apesar dos valores de ansiedade competitiva e de esgotamento não serem muito elevados, os dados também demonstraram os efeitos indesejáveis que a ansiedade face à competição pode ter no esgotamento; por isso, existem vantagens em perspetivar a competição desportiva como "apenas" mais um indicador do progresso e desenvolvimento dos jovens atletas no desporto.
- ✓ O modo como os atletas avaliam a prática desportiva é um fator importante na explicação sobre como se sentem face ao desporto, sendo desejável encarar o desporto como algo desafiante das capacidades dos atletas, em detrimento de perceber o desporto como algo mais ameaçador ao "ego" dos atletas; por isso, existem vantagens em estimular os atletas a focalizarem a sua atenção nos aspetos positivos que podem ganhar ao praticarem desporto, sendo da responsabilidade dos agentes desportivos (principalmente dos treinadores) proporem atividades que estimulem o desenvolvimento integral dos jovens atletas.

Estudo 3: Ansiedade e esgotamento: Interferência da avaliação cognitiva

Publicação

Gomes, A. R., Faria. S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(12), 2116-2126. doi:10.1111/sms.12841.

Disponível em http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/48127

Objetivo deste estudo

(a) Analisar se o modo como os atletas avaliam a prática desportiva interfere na relação entre a ansiedade que sentem face ao desporto e as reações de esgotamento que podem sentir face ao desporto ("burnout").

Resultados deste estudo

- Maiores níveis de ansiedade, associados a maior tendência para avaliar o desporto como algo negativo (ameaçador) e menos positivo (desafiador), relacionaram-se diretamente com uma maior tendência para o esgotamento.
- Sendo verdade que a tendência dos atletas para sentirem ansiedade face ao desporto está relacionada com maior esgotamento na prática desportiva, os dados deste estudo reforçam que o modo como os atletas avaliam o desporto (i.e., a

avaliação cognitiva) interfere nesta relação, enfatizando assim a importância dos processos de avaliação cognitiva na prática desportiva.

Implicações deste estudo para a comunidade desportiva

- ✓ A possibilidade da prática desportiva, particularmente a competição desportiva, estar muito focalizada no ganhar e em "ser melhor do que os outros" potencia a ansiedade competitiva dos jovens;
- ✓ Por sua vez, a ansiedade competitiva relacionou-se com a reação disfuncional de esgotamento; por isso, os agentes desportivos devem equilibrar as várias facetas envolvidas na formação desportiva, de modo a não exacerbar reações de ansiedade nos atletas.
- ✓ Perceber a prática desportiva como algo mais negativo (i.e., ameaçadora ao funcionamento pessoal) e como menos positiva (i.e., menos desafiadora das capacidades pessoais) pode acentuar a reação de esgotamento nos jovens; assim sendo, cabe aos agentes desportivos propiciar atividades desportivas que estimulem as múltiplas capacidades dos jovens, estimulando-os a encarar o desporto como algo positivo para o seu desenvolvimento físico, psicológico e social.

Estudo 4: Envolvimento parental e motivação: Interferência da avaliação cognitiva

Publicação

Gomes, A. R., Gonçalves, M. A., Dias, O., & Morais, C. (2019). Parental behavior, cognitive appraisal, and motivation in young athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 90(1), 80-94.

Disponível em: http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/59349

Objetivos deste estudo

(a) Analisar o modo como o envolvimento parental se relaciona com a motivação dos atletas para a prática desportiva.

(a) Analisar se o modo como os atletas avaliam a prática desportiva interfere na relação entre o envolvimento parental e a motivação para a prática desportiva.

Resultados deste estudo

- Maiores expectativas positivas dos pais sobre o futuro desportivo dos filhos aumentam a motivação para o desporto, tanto na faceta de orientação para o "ego" (querer ser melhor do que os outros), como na orientação para a tarefa (querer ser cada vez melhor atleta).
- Maior pressão competitiva dos pais tem efeitos diferenciais na motivação dos atletas, aumentando a orientação para o "ego" e diminuindo a orientação para a tarefa.
- Maior apoio desportivo por parte dos pais tem, sobretudo, um efeito positivo na orientação dos atletas para a tarefa.
- A presença dos pais nas competições não produziu efeitos significativos na orientação motivacional para o "ego", mas apareceu associada a uma diminuição da orientação para a tarefa.
- O modo como os atletas avaliam a prática desportiva revelou-se uma variável importante para explicar a relação entre o envolvimento parental e a motivação dos atletas, verificando-se que comportamentos positivos (como o apoio desportivo) reduzem a avaliação negativa (ameaça) dos atletas e comportamentos negativos (como a pressão competitiva) aumentam a avaliação negativa do desporto (ameaça).

Implicações deste estudo para a comunidade desportiva

- ✓ A existência de relações entre o envolvimento parental e a motivação dos atletas torna evidente o papel dos pais na atividade desportiva dos filhos; por esta razão, os agentes desportivos não podem ignorar a importância dos pais no desporto juvenil.
- ✓ O modo como a influência parental se faz sentir nos jovens atletas é distinta consoante falamos da mãe ou do pai dos atletas; isto significa que as intervenções destinadas a aumentar o envolvimento positivo dos pais no desporto devem considerar ambos os progenitores e não apenas um deles.

Para finalizar, a Figura 21 apresenta uma sumarização sobre os fatores psicológicos no desporto juvenil. Por sua vez, a Figura 22 indica alguns dos aspetos a evitar no entendimento dos fatores psicológicos no desporto de iniciação e formação desportiva.

1. Desporto feminino versus desporto masculino

Implica

- ✓ As diferenças entre jovens do sexo feminino e masculino são evidentes no modo como avaliam o envolvimento parental no desporto e na orientação motivacional face ao desporto.

2. Escalões mais jovens versus escalões mais velhos

Implica

- ✓ Atletas mais jovens e atletas mais velhos variam no modo como avaliam o envolvimento dos pais face ao desporto e na orientação motivacional que assumem face ao desporto.

3. Atletas com êxito competitivo versus atletas sem êxito competitivo

Implica

- ✓ Apesar da magnitude das diferenças entre atletas com e sem êxito competitivo não serem muito alargadas, os dados demonstram que os atletas com êxito competitivo experienciam as duas facetas do envolvimento parental: a positiva, com maior acompanhamento desportivo, mas também a negativa, com maior insatisfação face ao rendimento desportivo.

4. Motivação para ganhar versus motivação para melhorar

Implica

- ✓ Os fatores que explicam a orientação motivacional dos atletas para o "ego" (ênfase em ganhar e obter sucesso competitivo) são diferentes dos fatores que explicam a orientação motivacional para a "tarefa" (ênfase em melhorar progressivamente).

5. Perceber o desporto como um desafio versus ameaça

Implica

- ✓ A perceção da atividade desportiva como uma ameaça relacionou-se com maior ansiedade competitiva e esgotamento; inversamente, perceber o desporto como um desafio associou-se a menor ansiedade competitiva e esgotamento.

6. Bem-estar versus esgotamento

Implica

- ✓ Os sentimentos de esgotamento dos atletas associaram-se a maior ansiedade competitiva e tendência para encarar o desporto como algo negativo (ameaçador); a alternativa será estimular o bem-estar dos atletas através da criação de desafios ao desenvolvimento das suas capacidades.

7. Envolvimento parental positivo versus apoio parental negativo

Implica

- ✓ Comportamentos positivos dos pais (como o apoio desportivo) associam-se a experiências mais favoráveis nos filhos desportistas.
- ✓ Comportamentos negativos dos pais (como a pressão competitiva) associam-se a experiências menos favoráveis nos filhos desportistas.

Figura 21. Fatores psicológicos no desporto juvenil: Implicações para os responsáveis técnicos e desportivos.

1. Tratar por igual o que é diferente!

O que significa?

- ✓ Rapazes e raparigas vivenciam o desporto de forma distinta; nem uns nem outros são "melhores" ou "mais competitivos" do que os outros, são simplesmente diferentes.
- ✓ Cabe aos técnicos e agentes desportivos conhecer essas diferenças e agir em conformidade.

2. Com o tempo, passa!

O que significa?

- ✓ É fundamental estimular e manter intactos os efeitos positivos do envolvimento parental ao longo do percurso formativo dos jovens, adaptando os comportamentos parentais ao desenvolvimento desportivo dos filhos.

3. As vitórias são um excelente antídoto!

O que significa?

- ✓ É fundamental saber dosear as expectativas dos pais cujos filhos vão alcançado mais sucesso competitivo ao longo da carreira desportiva.

4. É para ganhar!

O que significa?

- ✓ É fundamental privilegiar a orientação motivacional para a tarefa, equilibrando as expectativas dos atletas face ao fascínio pelos êxitos desportivos com a necessidade de valorizarem os ganhos decorrentes da melhoria das suas capacidades desportivas.

5. Desde que joguem e ganhem, andam sempre satisfeitos!

O que significa?

- ✓ Existem vários fatores que podem tornar a atividade desportiva um desafio positivo para os jovens; infelizmente, o inverso também acontece, existindo alguns fatores que podem estimular a avaliação da competição desportiva como uma ameaça ao bem-estar dos jovens.
- ✓ Reduzir os desafios de fazer desporto ao jogar para ganhar é uma visão limitada das potencialidades alargadas da prática desportiva.

6. Trato todos por igual!

O que significa?

- ✓ Atletas do sexo feminino e masculino percebem de modo diferente os comportamentos parentais; isso é natural e significa que os agentes desportivos devem envolver ambos os pais na atividade desportiva dos filhos.

Figura 22. Aspetos a evitar no entendimento dos fatores psicológicos no desporto de iniciação e formação desportiva.

7. Não aguenta a pressão!

O que significa?

- ✓ Fatores como o envolvimento parental, a ansiedade competitiva e o modo como os jovens avaliam o desporto, podem, em conjunto, prevenir ou exacerbar reações negativas no desporto, como é o caso do esgotamento; isto significa que o evitamento de sentimentos negativos na formação desportiva deve envolver todos os agentes desportivos.

8. Conheço-os como as palmas das minhas mãos!

O que significa?

- ✓ Por vezes, pais e treinadores assumem o que "vai na cabeça" dos atletas e agem sem terem a certeza acerca do modo como cada um reage; isso também acontece no desporto, assumindo-se que todos se estão a divertir e a achar interessante a atividade desportiva.
- ✓ Os dados do nosso estudo indicam que para a grande maioria, de facto, praticar desporto é algo positivo e desafiante, mas os nossos dados também mostram que a atividade desportiva pode ser percebida como negativa (ameaça) ao funcionamento dos atletas; só com uma atenção específica ao modo como cada atleta vivencia a atividade desportiva é que é possível perceber os efeitos que o desporto tem em cada um deles.

9. Já lhes tirei a pinta!

O que significa?

- ✓ Por vezes, pais e treinadores baseiam as suas ações num conhecimento muito circunstancial dos filhos e dos atletas, respetivamente, atuando muito mais em função de acontecimentos ou situações específicas e localizadas no tempo do que em análises continuadas daquilo que acontece ao longo do tempo.
- ✓ Na atividade desportiva, é fundamental monitorizar continuamente a evolução dos atletas, pois a magnitude de alterações é bastante significativa, tornando muito difícil fazer previsões sobre o modo como os jovens se comportam e evoluem.

10. Umas palavrinhas e já está!

O que significa?

- ✓ Obviamente, uma boa relação entre pais e filhos, bem como entre treinadores e atletas, é um fator positivo e promotor da confiança dos jovens atletas face ao desporto; no entanto, o "peso" dos fatores psicológicos no desenvolvimento dos jovens atletas é significativo, justificando-se implementar estratégias de intervenção que "cuidem" do lado mental do treino e da competição na formação desportiva.

Figura 22 (cont.). Aspetos a evitar no entendimento dos fatores psicológicos no desporto de iniciação e formação desportiva.


FREDO



| Notas finais |

Terminamos como começámos, a iniciação e formação desportiva é um mundo extraordinário de conhecimentos, partilha de saberes e de experiências e é, sobretudo, uma oportunidade para o desenvolvimento humano integral.

Para que o desenvolvimento positivo dos atletas ocorra, são vários os fatores a considerar na conceção, implementação e avaliação dos programas desportivos. Isto aumenta certamente as exigências dos adultos responsáveis pelo desporto juvenil, mas tem um retorno inegavelmente positivo: poder, através das atividades propostas aos jovens atletas, contribuir para o seu desenvolvimento, observando o modo como progridem nas suas capacidades e como se vão tornando melhores atletas e pessoas! Todos, à sua maneira, progridem nas suas destrezas! Todos, à sua maneira, se vão tornando diferentes no treino e na competição! E todos, sem exceção, possuem potencialidades que os tornam únicos e capazes de alcançar o sucesso pessoal e atlético inerente à atividade desportiva.

Para nós, adultos, o maior desafio é saber colocar a atividade certa no momento certo do percurso de cada atleta, saber estimular e encorajar o risco de aprender nos atletas, saber corrigir quando necessário e, sobretudo, saber reforçar, de modo genuíno, os muitos avanços que todos vão alcançando. Eis, o desporto de iniciação e formação desportiva!



CEDG

Centro de Estudos do Desporto ▪ Guimarães

www.tempolivre.pt