

VALORIZAR SOCIALMENTE O DESPORTO:  
UM DESÍGNIO NACIONAL

14

# FORMAÇÃO DE TREINADORES

UMA REFLEXÃO PARA PORTUGAL



# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	4
A REFLEXÃO QUE SE IMPÕE SOBRE A FORMAÇÃO DOS TREINADORES .....	6
O TREINADOR PARA A FASE DA INICIAÇÃO DESPORTIVA .....	9
O TREINADOR PARA A FASE DE ORIENTAÇÃO DESPORTIVA .....	12
O TREINADOR PARA A FASE DA ESPECIALIZAÇÃO (INÍCIO) .....	15
O TREINADOR PARA A FASE DA ESPECIALIZAÇÃO EM REGIME INTENSIVO .....	18
O TREINADOR PARA A FASE DO ALTO RENDIMENTO .....	21
O PAPEL DO TREINADOR NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO .....	21
QUEM É ENTÃO O TREINADOR? .....	22
O QUE SE EXIGE AO TREINADOR? .....	22
OS SABERES DO TREINADOR? .....	23
QUE COMPETÊNCIAS? .....	24
ÁREAS NAS QUAIS O TREINADOR DEVERÁ POSSUIR OS SABERES FUNDAMENTAIS PARA UMA INTERVENÇÃO COM EFICÁCIA .....	24
DO CONHECIMENTO PROFUNDO DOS ATLETAS .....	25
DOS FACTORES QUE AFETAM O RENDIMENTO .....	26
DOS ASPECTOS DA LIDERANÇA .....	26
A FORMAÇÃO DE TREINADOR PARA DIRIGIR ALTETAS DE ALTO RENDIMENTO .....	27
COMO ORGANIZAR A FORMAÇÃO DOS TREINADORES DE ALTO RENDIMENTO .....	27
UM EXEMPLO .....	28
CONCLUSÃO .....	30
BIBLIOGRAFIA .....	31







**FORMAÇÃO DE TREINADORES  
UMA REFLEXÃO PARA PORTUGAL**

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos últimos anos temos vindo a assistir à introdução de medidas que procuram melhorar o Sistema Desportivo de Portugal e conseqüentemente um desenvolvimento desportivo nas suas diferentes vertentes da prática do Desporto.

Um dos pilares que permitirá dar a consistência imprescindível a um desenvolvimento inextinguível na persecução de objetivos inerentes a uma formação e preparação dos atletas a longo prazo é, sem qualquer dúvida, «a formação dos agentes de ensino e treino» intervenientes do complexo mundo do sistema federado nacional.

A realidade encarrega-se de deixar bem claro que a questão relacionada com a formação no sistema desportivo foi matéria relegada: ora para um sistemático esquecimento ora por indecisões quanto ao modelo para se proceder à organização das ações e cursos de formação.

Destas indecisões políticas surgiram deliberações avulsas infelizmente associadas a visões desacertadas sobre os diferentes níveis de formação de treinadores.

Outras evidências desastrosas e que aconteciam pela falta de um instrumento legislativo regulador da Formação de Treinadores foram:

- Ausência de planeamentos para uma formação de curto e médio prazo;
- A organização de cursos como forma de angariação de financiamentos, através das taxas de inscrição;
- A realização de cursos quando dava jeito;
- Cargas horárias e conteúdos miserabilistas, ou seja, num fim-de-semana, formava-se um treinador;
- Indiferenciação no desempenho de funções. Ou seja, qualquer nível de formação de treinador permitia intervir em qualquer nível da prática desportiva.

Tentando por cobro a esta desarmonia organizativa surgiram as primeiras tentativas de disciplinar o modelo de formação dando primazia àquelas modalidades que já se encontravam organizadas internamente para

garantirem a formação dos seus treinadores com qualidade.

Foram tomadas decisões e foram dados os primeiros passos para disciplinar a organização das ações e dos cursos de formação. Muitas foram as Federações que acataram as medidas adotadas. Outras dizendo que sim, continuavam sem se organizarem internamente para serem eficazes nas suas intervenções aquando da organização dos cursos de treinadores.

Após um longo, muito longo vazio legislativo, com os prejuízos provocados no desenvolvimento desportivo, surgiu o Decreto-lei nº 249-A/2008 de 1 de Dezembro onde estabelece as regras para o exercício da função de ensinar e treinar e a obrigatoriedade da posse da Cédula de Treinador de Desporto. Aliás, esta decisão vinha ao encontro de uma maioria das Instituições que lutavam pela credibilização e reconhecimento social da profissão de treinador em Portugal.

O Despacho nº 5061/2010 define as normas para a obtenção da Cédula de Treinador de Desporto assim como a emissão da mesma.

Logo surgiram reações de apoio, de rejeição, de crítica pela crítica, de retração típica a qualquer mudança às rotinas criadas. A verdade impõe que seja feita a crítica à ausência de qualquer discussão pública do documento elaborado e este foi o aspeto que mais fragilizou quer o Decreto-Lei quer mesmo o posterior despacho. Foi um erro de estratégia política com os resultados verificados pelas desconformidades existentes com a realidade social, geográfica e de desenvolvimento de cada modalidade desportiva.

Em resumo, foi uma legislação que se encontrou sempre *num lumebrando* de contestação.

É pois, com naturalidade que se assiste, passados estes anos da sua aplicação prática, a uma avaliação e atualização do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) em todas as vertentes, onde o mesmo assenta os seus fundamentos, princípios orientativos e organizativos, auscultando para o efeito, os intervenientes diretos e indiretos nas questões tão importantes para o sistema desportivo nacional como é o caso do pilar da formação dos agentes de ensino e treino. Decisão esta que acompanhamos na globalidade das iniciativas tidas por necessárias e para o qual e como resultado de um conjunto de reflexões e, com base na realidade nacional, formulamos a nossa opinião sobre tão importante tema para o bom equilíbrio do sistema desportivo nacional.

## **A REFLEXÃO QUE SE IMPÕE SOBRE A FORMAÇÃO DOS TREINADORES**

O desporto tem vindo a ocupar, de forma muito acentuada, um lugar de relevo nas sociedades modernas. Como referência fundamental, os Jogos Olímpicos, são o evento mundial que de forma muito objetiva demonstra o grau de desenvolvimento desportivo dos países que neles participam.

Este impacte social tem motivado Governos e diversas instituições a investirem na busca dos atletas que consigam alcançar os resultados que deem acesso a um lugar no pódio.

Acontece que a construção de equipas de elite é o resultado de um processo contínuo de preparação desportiva dos atletas que se projeta ao longo de 10-14 anos.

Este processo, pelas características que encerra na sua aplicação prática, é organizado de acordo com um conjunto de fases intrinsecamente determinadas pelas idades dos praticantes, dos objetivos e conteúdos da preparação que as diferenciam ao longo dos anos de treino.

A sucessão temporal das fases, ou etapas, da formação/preparação dos atletas encontram-se sistematizadas de acordo com os diferentes níveis da prática desportiva a qual condiciona por um lado e determina por outro, o desenvolvimento desportivo e conseqüentemente o surgimento dos atletas de elite.

A organização da formação dos treinadores, numa visão prospetiva, deve constituir um elemento fundamental e estruturante do desenvolvimento desportivo. Para ganhar credibilidade nos seus propósitos nunca a conceção do seu modelo poderá esquecer a realidade desportiva vivida em Portugal e as necessidades de transformação para que cada curso possa estimular os formandos a um aumento contínuo de aperfeiçoamento dos seus saberes. É a partir desta realidade que o plano deve ser fundamentado, formalizado, operacionalizado e, sobretudo, encontrando-se os meios que possam garantir a qualidade de cada ação sem a marginalização da exequibilidade das diferentes ações e cursos sem o surgimento dos constrangimentos financeiros específicos para a formação dos treinadores.

Reconheço que ter como referência, experiências estrangeiras, é um elemento importante mas nunca fundamental para construção de um

modelo nacional da formação dos treinadores portugueses. Não esqueço, igualmente, que nos encontramos inseridos na União Europeia (EU). Acontece que de forma sistemática este tema não faz parte, de há muito, da agenda política dos sucessivos Comissários, Fala-se muito, mas não surgem ações concretas e objetivas que harmonizem a formação de treinadores nos diferentes países da EU.

Ao longo dos anos, são muitos os treinadores que têm defendido um modelo de desenvolvimento assente nas seguintes fases:

- Uma primeira, que corresponde à iniciação das crianças e jovens ao desporto;
- Uma segunda, que se segue à primeira e tem como grande objetivo orientar as crianças para uma modalidade desportiva;
- A terceira corresponde à especialização dos jovens, em tempo oportuno, numa modalidade;
- A quarta fase, a de especialização num regime de preparação intensiva e que tem como objetivo preparar os atletas para conseguirem rendimentos desportivos elevados em condições de treino e competição;
- A quinta fase tem como centro de intervenção a preparação desportiva dos atletas para um nível de rendimento ao mais elevado nível, ou seja para o alto rendimento desportivo

Cada fase tem, como já assinalamos, conteúdos próprios, os quais, ao não serem respeitados, poderão hipotecar a capacidade de progressão do rendimento desportivo nos atletas.

Significa que cada uma destas fases deve possuir um agente de ensino e treino devidamente qualificado para exercer, com qualidade, a sua função de acordo com as características, objetivos e conteúdos de cada uma delas.

Daqui se pode concluir que um PNFT deve ter, como ponto de reflexão, esta necessidade nacional, encontrando os perfis e competências para cada um dos cinco níveis apresentados.

Os primeiros quatro níveis deverão ter uma formação formal, para a qual devem ser definidas as respetivas normas gerais e específicas.

O quinto nível, isto é o nível de treinador de alto rendimento, deve ter uma formação altamente específica e desenvolvida por módulos cujos temas deverão ser definidos pelas respectivas estruturas responsáveis pela gestão da modalidade.

Teríamos assim:

- A formação formal:
  - Do treinador para iniciação desportiva;
  - Do treinador para a orientação desportiva;
  - Do treinador para a especialização desportiva (início);
  - Do treinador para a especialização intensiva
  
- A formação informal:
  - Com predominância no que respeita à formação do treinador de alto rendimento e orientada, de acordo com temas específicos para uma modalidade, com exigências, no tratamento e apresentação dos conteúdos que estejam em convergência com os objetivos da preparação desportiva dos atletas que competem a nível europeu, mundial e olímpico.

## O TREINADOR PARA A FASE DA INICIAÇÃO DESPORTIVA

A formação deste agente de ENSINO/treino tem sido negligenciada nos sucessivos Diplomas sobre a Formação de Treinadores o que em si mesmo é uma situação surpreendente.

Alguns atribuem, ao desporto praticado na escola, a responsabilidade pela iniciação das crianças e jovens na prática desportiva. Acontece que ao longo dos anos, a prática tem-se encarregado de provar, a incapacidade do sistema educativo para encontrar soluções que possam corresponder minimamente a esta necessidade do sistema desportivo. Na atualidade, o Desporto Escolar, é, na sua organização e conceção, muito mais elitista do que o desporto federado. É usual o DE apresentar resultados que objetivamente exprimem o nível desportivo de estudantes que simultaneamente estão ligados ao Sistema Desportivo.

Por outro lado, o local por onde passam todos os alunos é as aulas de Educação Física e quando olhamos para a escassez do número de horas semanais em que os alunos estão envolvidos logo percebemos da grande importância que a fase da iniciação desportiva tem na formação motora das crianças e jovens no Sistema Desportivo.

A formação do agente de ensino/treino para intervir junto das crianças e jovens assume importância porquanto é neste nível de intervenção que se constroem os alicerces orgânicos, pedagógicos e psicológicos, onde, no futuro, se poderá assistir à adesão da criança e jovem à prática do desporto e de uma modalidade desportiva.

É nesta fase, da formação e preparação daqueles que são, ao momento, candidatos a atletas, que quem os orienta deve ter claro, de que a sua intervenção, junto dos seus atletas, é o fator que determinará uma maior adesão ao desporto o que constitui um importante passo na redução do abandono da prática desportiva nas etapas consequentes.

Para tal, uma das responsabilidades do agente de ensino/treino é a organização das sessões de forma a desenvolver nos atletas **gosto pela aprendizagem e pelo aperfeiçoamento, fatores determinantes, a longo prazo, na sua evolução qualitativa.**

A intervenção diária do agente de ensino/treino deve contemplar, - para lá dos aspetos da motricidade geral, das técnicas, da tática, dos regulamentos de uma modalidade desportiva - «obrigatoriamente,

*a transmissão de hábitos de trabalho, regras de comportamento e convivência que valorizem o jovem não só como praticante mas simultaneamente como indivíduo e cidadão»*

Exige-se igualmente uma atitude, por parte do agente de ensino/treino, equilibrada quanto à participação das crianças e jovens na competição desportiva. Nesta fase, será um erro, uma excessiva concentração nos resultados alcançados nas várias competições, ou torneios, podendo colocar em risco a continuidade, nos treinos e mesmo no desporto, de muitas crianças e jovens.

Não esquecendo a análise dos resultados, deverão ser igualmente consideradas, os progressos nas aprendizagens assim como o próprio desenvolvimento das capacidades motoras, tudo isto, em consonância com os objetivos da Iniciação Desportiva, a saber:

- Que o candidato a praticante desportivo ganhe o gosto pelo desporto compreendendo que apenas poderá crescer como atleta se se aplicar durante as sessões de treino sem receio de se fatigar;
- Que a programação dos conteúdos das sucessivas sessões de treino deverá ter como objetivo central o desenvolvimento de uma motricidade geral, o desenvolvimento das capacidades motoras, nas suas variáveis condicionais e coordenativas com características gerais;
- Dar destaque na definição dos objetivos pedagógicos às aprendizagens dos gestos técnicos elementares da modalidade desportiva.

Mais, a importância da inclusão deste nível no Sistema Nacional de Formação dos Treinadores, concorre, igualmente, para uma transformação da prática de quem trabalha com crianças e jovens ilustrando que a «continuidade de muita criança e jovem no Sistema Desportivo dependerá, de forma muito significativa: da natureza e tipo da exercitação selecionada, da organização e direção do processo de instrução assim como do estilo de intervenção e de relacionamento desenvolvidos no treino e na competição (Olimpio Coelho, 2002).

A intervenção deste agente de ensino/treino tem um papel insubstituível na mobilização das crianças e jovens para as atividades desportivas e na formação inicial dos praticantes, contribuindo para a determinação dos limites da prestação desportiva, para o desenvolvimento de uma

modalidade e, conseqüentemente, para o desenvolvimento desportivo.

Contemplar este nível de formação dos agentes de ensino e treino é garantir uma maior e mais eficaz intervenção no patamar quantitativo do desenvolvimento desportivo, o qual, tem sofrido de uma enorme fragilidade o que torna insustentável o progresso qualitativo do nosso Sistema Desportivo.

Ao considerar-se a inclusão deste nível de formação responde-se integralmente à capacitação do treinador para educar de forma eficaz a motricidade das crianças e jovens, assegurando que estes adiram, com elevada motivação, em primeiro lugar ao desporto e de seguida à sua orientação para uma modalidade específica. A valorização do treinador deve estar centrada exatamente na quantidade de atelas que continuarão integradas no sistema desportivo.

## **O TREINADOR PARA A FASE DE ORIENTAÇÃO DESPORTIVA**

A existência deste nível de formação de treinadores encontra justificação, de acordo com a minha opinião, na importância que o treinador tem nesta etapa decisiva na formação/preparação dos jovens e na adesão destes à prática de uma modalidade desportiva.

Do ponto de vista do desenvolvimento desportivo é, igualmente, uma importante fase já que irá corresponder à necessidade de se estabilizar os fatores quantitativos (número de praticantes) condição imprescindível ao salto qualitativo a que se registará na fase consequente.

Considerando que a opção por uma modalidade desportiva ocorre no seguimento do processo da iniciação desportiva, tudo aponta para que se coloquem maiores exigências aos jovens para progredirem de forma positiva no seu rendimento desportivo, o que significa, a introdução na formação dos treinadores, neste nível, dos saberes que os capacitem para uma intervenção mais exigente mas adequada às circunstâncias.

O treinador de orientação tem a responsabilidade de continuar e aprofundar o trabalho realizado anteriormente, garantindo a possibilidade do aumento do número de praticantes, evitando, o que se pode designar pelo abandono precoce do desporto (Olimpio Coelho, 2002).

O treinador deverá possuir os saberes que permitam o desenvolvimento de um programa de treinos que estejam em total harmonia com o crescimento e maturação dos atletas, com os objetivos pedagógicos próprios desta fase de preparação desportiva e do aumento das exigências no que respeita às aprendizagens técnicas assim como as adaptações orgânicas e funcionais.

A formação do treinador deve ter como referências, o conjunto de responsabilidades que caracterizam a sua intervenção pedagógica nesta fase de orientação desportiva a saber:

- Garantir, a consolidação do interesse pela prática desportiva, desenvolvendo o gosto e alegria pelo treino desportivo;
- Proporcionar, um desenvolvimento proporcionado das capacidades motoras de base quer da modalidade quer mesmo de outras construindo uma base sólida de rendimento;

- Asseverar, as condições de maiores exigências como é o caso da necessidade do aumento progressivo do volume e intensidade da carga de treino;
- Acautelar, a melhoria dos níveis de rendimento técnico; da aquisição das técnicas e diversos exercícios específicos, assim como, a aquisição de uma representação geral do significado da tática na modalidade;
- Desenvolver, as capacidades necessárias a uma maior participação nas competições (psíquica, tática, etc.);
- Educar, o atleta, para comportamentos orientados para a equipa e para o clube;
- Manter uma forte motivação em contribuir para o coletivo, assim como, possuir uma sólida atitude mental para aceitar os bons e os maus resultados;
- Conhecer, os procedimentos com o aquecimento e o comportamento antes e depois da competição;
- Instruir, o atleta, para uma disciplina de vida entre as necessidades escolares e o compromisso desportivo;
- Formar, o atleta, no sentido de compreender as regras de vida higiénica responsáveis pela preparação invisível como o sono, o repouso, a alimentação;
- Concentrar, a sua atenção nos fatores de crescimento e desenvolvimento dos jovens e ser capaz de associar, quer os resultados desportivos, quer o comportamento dos atletas a esses fatores.

Nesta fase da preparação dos atletas, os treinadores, devem possuir saberes que lhes permitam observar e avaliar os valores considerados importantes para a transição daqueles para a fase de especialização. Os valores mais referenciados são:

- A perseverança;
- A ausência de fatores que possam condicionar a prática desportiva;
- O auto confiança;

- A estabilidade emocional;
- A vontade e o gosto de treinar;
- Desejo de competir com adversários cada vez mais fortes;

Deste conjunto de responsabilidades, inerentes às funções do treinador, na fase de orientação, emergem os saberes e as competências que o mesmo deverá adquirir aquando da participação no curso de formação.

## **O TREINADOR PARA A FASE DA ESPECIALIZAÇÃO (INÍCIO)**

A fase do treino de especialização ocupa um lugar muito importante no plano de treino dos atletas a longo prazo. Daí, exigir-se, saberes e competências para o exercício da função de treinador, bastante mais aprofundadas.

Se para os atletas, é uma fase que corresponde a um salto qualitativo no seu processo de preparação, para os treinadores deverá assistir-se, de igual modo, ao alargamento dos seus saberes nas matérias que dizem respeito à modalidade desportiva onde o atleta se irá especializar assim como a temas de ordem geral já que a liderança de equipas pluridisciplinares e a capacidade para detetar atletas com elevado talento são responsabilidades acrescidas para o treinador.

Uma das competências mais evidentes é a de integrar os atletas que permanecem no sistema desportivo, nesta complexa fase da especialização, devendo respeitar e continuar os programas de preparação desenvolvidos das duas fases anteriores.

Trata-se de uma fase em que a carga de treino, além de possuir maior grandeza com destaque para a intensidade dos estímulos de desenvolvimento, é aplicada, tendo em vista, a opção realizada pela especialização numa modalidade desportiva e dentro desta numa disciplina ou posicionamento.

Mais carga irá criar as condições para o aumento da capacidade momentânea de rendimento do atleta o que na prática resulta, igualmente, numa maior fadiga, o que implica a criação dos processos de controlo e avaliação dos atletas e os cuidados a ter com a recuperação.

Assiste-se, igualmente nesta fase, a um maior número de participações nos quadros competitivos. Impõe-se que o treinador tenha os saberes fundamentais para interpretar os resultados alcançados pelos atletas nas competições, estabelecendo a necessária relação com o ciclo de treino e muito importante com os indicadores do crescimento biológico desses atletas.

Nesta fase e como resultado do processo de crescimento e desenvolvimento biológico é vulgar observar-se alterações na capacidade de rendimento das raparigas que, muitas das vezes, conduzem ao abandono da modalidade. Nos rapazes o desenvolvimento conduz a um aumento

da força muscular com os benefícios naturais na melhoria dos resultados desportivos.

É fundamental que o treinador domine as diversas variáveis que determinam o crescimento e desenvolvimento dos jovens para poder organizar adequadamente os programas de treino, interpretando convenientemente as reações dos seus atletas.

Nesta fase da preparação desportiva dos atletas é responsabilidade do treinador:

- Manter nos atletas, a continuidade do prazer e gosto em aprender e aperfeiçoar as técnicas específicas da modalidade;
- Manter nos atletas, a persistência para ultrapassar as dificuldades aplicando-se em cada sessão de treino, em cada tarefa para alcançar os objetivos definidos para a época desportiva;
- Manter nos atletas, uma elevada e muito importante capacidade de:
  - Resistência à frustração provocadas pelo erro, pela derrota, pela fadiga e a intensidade dos treinos;
  - Empenhamiento quer nos treinos, quer mesmo, nas competições.

Na formação dos treinadores, para intervirem nesta etapa da preparação específica dos atletas, devem adquirir fortes competências e saberes em áreas como:

- A modalidade desportiva em todos os detalhes que a caracterizam;
- Conhecer os atletas na dimensão biológica, psicológica e sociológica;
- Metodologia específica da preparação desportiva
- Fisiologia do esforço;
- Avaliação e controlo do treino

Estando, todos os graus de formação de treinadores, estruturados de

acordo com uma visão sistémica do desenvolvimento desportivo, significa que a estruturação, das matérias que compõem cada nível de formação deve ser definida, em total interação, ao longo da sucessão dos diferentes cursos para a formação do treinador. Exige-se, o mesmo, no que respeita ao tratamento do aprofundamento e complexificação dos conteúdos de cada matéria.

## **O TREINADOR PARA A FASE DA ESPECIALIZAÇÃO EM REGIME INTENSIVO**

Esta é uma importante fase de transição do atleta jovem para o atleta adulto e simultaneamente aquela em que se prepara de modo intensivo o organismo destes atletas para a fase final da sua preparação, ou seja, o alto rendimento.

Para que se possa conseguir uma transição positiva dos atletas e das atletas que na sequência dos resultados desportivos obtidos nas várias competições, exige-se ao treinador que desempenhe a sua função no sentido de elevar e desenvolver a um nível bastante elevado as capacidades de rendimento desportivo dos atletas. Para tal, deve possuir, os saberes e competências que permitam gerir a preparação desportiva segundo a estruturação dos ciclos de treino caracterizados, na sua maioria, pela aplicação de estímulos intensivos e de alta especialização.

Uma, entre muitas outras, das responsabilidades do treinador é a de proceder a uma avaliação final das capacidades individuais dos atletas, para se poder concluir sobre a transição do estado de um «potencial talento» para um de «talento confirmado».

O período que antecedeu esta etapa da seleção final foi caracterizado pela grande atenção que o treinador dedicava à avaliação das capacidades psíquicas, morfológicas e funcionais dos atletas. Agora, o treinador deverá concentrar-se prioritariamente na qualidade da execução técnica, porquanto, esta permitirá uma maior variedade no recurso a meios e métodos de treino para elevar a resposta funcional dos atletas. Uma limitação na componente técnica compromete o progresso do atleta. Daí que a primeira grande avaliação no sentido de concluir quanto à capacidade do atleta ser orientado para a última etapa da sua formação, é a sua preparação técnica.

Além da qualidade técnica, o treinador deve ter saberes que permitam avaliar, no atleta, a capacidade de executar corretamente um volume significativo de diversos exercícios de preparação específica, avaliando igualmente, o domínio dos parâmetros espaço/temporais, associados, a diferentes níveis de fadiga.

Avalia-se igualmente a capacidade do atleta suportar a tensão desenvolvida nas competições importantes, a aptidão para mobilizar energia, assim como, a sua sensibilidade em saber competir com uma boa distribuição do esforço.

Do ponto de vista dos resultados, procura-se avaliar, a forma como esses são alcançados.

Exige-se, igualmente, ao treinador que possua uma capacidade social para trabalhar com o médico, mantendo-se, de forma permanente, uma vigilância médico/desportiva, o que evitará, o aparecimento de limitações inoportunas para o treino.

A capacidade de rendimento máximo é o produto final de um conjunto complexo de capacidades e aptidões que convergem positivamente para o contínuo progresso do atleta. Quando todas estas capacidades se harmonizem de forma equilibrada, podendo, muitas vezes, verificarem-se formas de compensação. Isto é, são muitos os atletas que compensam a fragilidade de uma determinada capacidade com outra em que são bastante fortes. É assim que surgem os atletas capazes de alcançarem rendimentos de grande valor.

Além das responsabilidades de proceder à avaliação e a uma correta seleção dos atletas importa salientar outro conjunto de responsabilidades para as quais o treinador deve possuir competências:

- Para confirmar a especialização do atleta na modalidade que orienta;
- Para programar o treino com base nos gestos técnicos que melhor se adaptem às características morfológicas e funcionais do atleta;
- Para programar o treino da força muscular nas suas diferentes expressões tendo sempre como referência base as especificidades da modalidade;
- Para definir grandezas da carga articulando a distribuição da mesma em concordância com os conteúdos que caracterizam os sucessivos ciclos de treinos;
- Para formar os atletas por uma maior autonomia durante as competições e em situações particulares do programa diário do treino;
- Para analisar de forma pormenorizada os processos táticos;
- Para programar volumes de treino específicos para níveis de preparação cada vez mais intensos e em condições de grande dificuldade (fadiga);

- Para agregar o psicólogo na preparação do atleta para uma participação mais eficaz no quadro competitivo, cabendo a este a iniciação às técnicas do treino mental, como meio que favorece a obtenção de bons resultados em competição;
- Para programar a participação regular dos atletas em competições devidamente selecionadas e coordenadas na época desportiva;
- Para programar e gerir a preparação desportiva para que os atletas obtenham os seus melhores resultados nas competições importantes.

As responsabilidades que apresentamos, não abarcam evidentemente todos os aspetos do problema da preparação desportiva na fase do rendimento e da seleção final dos atletas que demonstram boas perspectivas desportivas.

Esta etapa da formação e preparação dos atletas coincide, na generalidade das modalidades desportivas, ao final da adolescência o que pressupõe, da parte do treinador, atenções especiais aos aspetos sociais dentro e fora da equipa, evitando, assim, surpresas que podem ir até ao abandono da prática da modalidade e pior, do próprio desporto.

A verdade é que está absolutamente claro, que o êxito nesta importantíssima fase da preparação desportiva dos atletas, caracterizada por uma transição para a fase da preparação visando o alto rendimento, exige, aos treinadores, grandes competências no âmbito da psicologia do desporto, da biologia, da metodologia de treino específica da modalidade desportiva, conhecimentos profundos da técnica associada aos princípios da tática. Exige-se, igualmente, que o treinador tenha uma elevada capacidade de observação e avaliação das atitudes e comportamentos dos atletas no contexto do treino, da competição, nos meios escolares, familiar e particularmente social. Inteligência, capacidade de diálogo e uma boa intercomunicação são fatores muito sensíveis para uma total adesão dos atletas aos programas de treino e participação nas competições.

## **O TREINADOR PARA A FASE DO ALTO RENDIMENTO**

Falamos do treinador que exerce funções no topo da pirâmide do desenvolvimento desportivo. Prepara atletas para participarem nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Europeus e, nestas competições, serem finalistas e nas finais lutarem por uma posição de pódio. Falamos da preparação de atletas adultos, com elevadas ambições desportivas.

Nesta etapa superior do desporto de Alto Rendimento o treinador deverá possuir uma longa experiência prática tendo as capacidades e competências que lhe permita gerir com eficácia o processo, altamente específico, da preparação desportiva, o que implica profundos conhecimentos nas áreas de suporte à sua intervenção diária nos locais de treino e da competição.

### **O papel do treinador no âmbito do alto rendimento**

Por mais perfeito que seja o processo de seleção dos atletas e por mais talentosos que sejam de nada servirá se não forem enquadrados por treinadores com saberes, competências e experiência para orientarem as respetivas carreiras desportivas no desporto de alto rendimento.

O treinador, tal como é importante reforçar, sendo a figura central do processo da preparação desportiva dos atletas, deverá possuir um conjunto de qualidades de forma a poder concretizar o dever ético de planear, organizar, operacionalizar e avaliar os programas de treino que levem os atletas a progredirem e apresentarem-se, nas principais competições, e aí, alcançarem o seu máximo rendimento desportivo.

Importa referir, neste contexto do alto rendimento, que o treinador orienta:

- Seres humanos, devendo por tal saber comunicar e estabelecer relações pessoais que respeitem os atletas;
- Atletas que procuram desenvolver o seu máximo potencial motor o que exige do treinador um elevado grau de conhecimentos associados a uma elevada experiência profissional;

Podemos ainda acrescentar que o treinador deve ser receptivo, aos novos conhecimentos que surgem da inúmera investigação científica

que vai surgindo em muitos países, sabendo seleccionar, a que de facto é possuidora de credibilidade, para o complexo mundo do treino dos atletas de alto rendimento.

### **Quem é então o treinador?**

O treinador que intervém neste nível do desporto de alto rendimento é uma pessoa que treina e dirige atletas adultos fortemente ambiciosos a quem se exige a responsabilidade de saber liderar esses mesmos atletas ao que se acrescenta, igualmente, a liderança dos especialistas que trabalharão consigo tendo como foco principal a condução de um processo com o objetivo da obtenção dos resultados de excelência nas competições mundialmente consideradas as mais importantes.

### **O que se exige ao treinador?**

É importante manter presente que o desporto de alto rendimento, com particular destaque para os jogos Olímpicos, com todas as suas exigências e características, constitui a grande referência para o que deverá ser programado, na preparação desportiva dos atletas, candidatos a marcarem presença nas finais dessas competições.

Portanto, uma das exigências que se coloca ao treinador, é a de possuir a capacidade e competência para saber analisar todas as variáveis que condicionam e determinam a participação dos atletas, ou de uma equipa, nuns campeonatos europeus, mundiais e nuns Jogos Olímpicos.

Outra competência que se exige ao treinador é a de saber encontrar a melhor estratégia de preparação dos atletas ao longo de um Ciclo Olímpico (quatro anos) tendo como referência, para seleccionar e definir os conteúdos da preparação, os valores da carga, os meios, os métodos de treino sabendo proceder à estruturação das épocas com base nos prognósticos dos tempos e marcas que darão acesso às meias-finais e nestas para se apurarem para as finais.

Para conseguir concretizar estas duas exigências que surgem de novas concepções da preparação de atletas de alto rendimento, o treinador tem um importante papel (função) na estruturação de um conjunto de atividades, a saber:

- Proceder a um detalhado diagnóstico, de tudo o que ocorreu na passada época, retirando as necessárias conclusões, sobre factos que, eventualmente, necessitem de ser corrigidos na futura época;

- Analisar todos os comportamentos nos treinos e atitudes resultantes da participação no quadro competitivo nacional e internacional;
- Proceder à análise detalhada dos resultados alcançados na principal competição relacionando-os com os valores da carga definidos para cada conteúdo da respetiva preparação desportiva dos atletas;
- Definir, para a época futura, os objetivos de rendimento discutindo-os com os atletas e, em função deles, partir para a quantificação da carga anual de treino assim como a sua distribuição ao longo dos vários ciclos de preparação;
- Proceder, em função do calendário nacional e internacional, à organização cíclica da época, aplicando, uma estrutura cíclica que seja mais eficaz às exigências da preparação desportiva do atleta e ao grau de especificidade estabelecendo uma correlação adequada entre a carga e a necessária recuperação do atleta;
- Organizar as sessões de treino de acordo com os objetivos do Ciclo em que está inserida assim como relacionar corretamente os conteúdos e respetiva sequência para retirar dela os efeitos de treino mais eficazes, acompanhando a realização da mesma procedendo à sua avaliação após o seu término;
- Definir os momentos de avaliação do atleta assim como os objetivos dessa mesma avaliação;
- Analisar os resultados das avaliações, saber interpretá-los e introduzir, ou não, as eventuais correções que decorrem dos mesmos.

Perante este cenário de exigências coloca-se a questão sobre a qualidade dos saberes que deve possuir o treinador.

### **Os saberes do treinador?**

A intervenção diária do treinador, numa multiplicidade de atividades, ligadas, ou não, à gestão da preparação dos atletas cria as condições objetivas para que o treinador enriqueça os seus conhecimentos.

A formação do treinador não termina com a participação nos cursos.

Prolonga-se numa atitude de estudo, de leitura, de participação em Congressos, Seminários e ações que venham aumentar as suas competências no desempenho da sua função com atletas de alto rendimento.

A formação continua e o estudo de matérias não específicas à intervenção como treinador é, na opinião de muitos especialistas da coisa do desporto, o caminho certo para o reconhecimento das competências e conseqüente credibilidade profissional quando, na prática, surgirem os resultados desportivos nas grandes competições internacionais.

É na prática e pela prática que o treinador prova as suas competências. Ler muito, frequentar muitos cursos, muitos congressos etc., e não ter a capacidade para transferir todos os saberes adquiridos para a sua ação prática, conseguindo que os atletas alcancem os resultados desportivos desejados, muito dificilmente um treinador conseguirá ver reconhecida a sua competência profissional. Alguma explicação, da não obtenção, de resultados desportivos de nível internacional, reside nesta incapacidade de transição dos saberes para uma aplicação prática onde as exigências de eficácia são muito elevadas.

### **Que competências?**

Para que possa cumprir com sucesso as funções sobre as quais existem sempre elevadas expectativas o treinador deve possuir um conjunto de saberes que serão a base de onde parte toda a sua atividade, sempre, com o objetivo de otimizar, ao máximo, a capacidade de rendimento desportivo dos atletas em condições de treino e competição.

### **Áreas nas quais o treinador deverá possuir os saberes fundamentais para uma intervenção com eficácia**

- Dominar uma segunda língua;
- Ter uma visão sobre o desenvolvimento do desporto e em particular da modalidade em que exerce as suas funções como treinador;
- Conhecer as novas tecnologias que servirão de apoio ao registo de tudo o que ocorre nas sessões de treino, o que foi programado e o que foi realizado;
- Na liderança de equipas;

- Na opção da melhor estruturação cíclica da época tendo como referência a especialidade do atleta e as características da modalidade;
- Da organização da participação dos atletas nas competições sabendo programar as deslocamentos, conhecer os fatores climáticos, a possível diferença horária, a temperatura e humidade climática, as instalações do local da competição, o tempo de deslocamento do hotel ao local das competições e horários das refeições, assim como, as características dessas;
- Da metodologia do treino nas suas dimensões gerais e específicas:
- Ter um profundo conhecimento da modalidade quanto:
- Aos aspetos organizativos, regulamentares e disciplinares
- Aos aspetos biomecânicos, fisiológicos, técnicos, táticos, metodológicos e as características específicas das especialidades do atleta
- Na definição de estratégias de desenvolvimento das capacidades motoras, técnicas, táticas e mentais;

### **Do conhecimento profundo dos atletas**

Conhecendo:

- Os objetivos dos seus atletas.
- As suas ambições desportivas e não desportivas.
- Quais os pontos fortes e fracos.
- Qual a atitude geral do atleta perante as várias tarefas de treino e competição.
- Qual a capacidade do atleta em superar dificuldades.
- Qual o nível de envolvimento familiar e social no apoio à participação do atleta no programa de treino que requer a sua dedicação em pleno.

## **Dos fatores que afetam o rendimento**

Os fatores que possam afetar o rendimento são:

- A resposta do organismo dos atletas e das atletas aos estímulos de treino.
- A atitude mental perante o treino e a competição.
- O estado de saúde dos atletas.
- Os hábitos alimentares.
- A interação no grupo.
- Os métodos para avaliar e registar o rendimento.
- O surgimento de lesões

## **Dos aspetos da liderança**

- Sabendo dinamizar os atletas no sentido de se manterem num estado elevado de motivação;
- Na solução de conflitos que surgem como resultado da fadiga acumulada no treino assim como da grande tensão criada pelas exigências na participação nas competições internacionais
- Para a criação de ambientes positivos e de uma interação entre todos os membros que constituem a equipa assim como os elementos de apoio ao treinador
- Sabendo o que necessita, quando necessita e para que necessita da equipa pluridisciplinar que colabora com o treinador com o objetivo de contribuir para a otimização do rendimento desportivo dos atletas
- Das relações interpessoais e institucionais manifestando capacidade de diálogo com a comunicação social, com dirigentes, patrocinadores, com juizes, árbitros, cronometristas, com colaboradores, com outros treinadores e sobretudo com os atletas da sua e de outras equipas

## **A formação do treinador para dirigir atletas de alto rendimento**

Todas as áreas e competências que temos vindo a referir são adquiridas na formação do treinador. A realidade internacional aponta, como condição imprescindível para o desempenho das funções de dirigir equipas de competição, em diferentes níveis, a acumulação temporal de experiências práticas para que o treinador esteja capacitado para liderar equipas que integram atletas de alto rendimento desportivo.

Um percurso profissional de 12 a 15 anos é o tempo que a Escola de Treino dos Estados Unidos da América aponta como tempo necessário à preparação do treinador para estar capacitado aos elevadíssimos desafios do complexo, mas sempre estimulante Mundo do desporto praticado ao mais elevado nível competitivo.

## **Como organizar a formação dos treinadores de alto rendimento?**

Consideramos importante que a formação dirigida para este nível de treinador que na realidade terá uma adesão numérica muito reduzida seja estruturada em Módulos «UNI - temáticos» e altamente específicos e definida em função das reais necessidades práticas dos treinadores.

Para tal, os formadores deverão ser treinadores com longa experiência na preparação desportiva de atletas de alto rendimento dando-se primazia àqueles cujos atletas subiram ao pódio dos Jogos Olímpicos, ou Campeonatos do Mundo.

Investigadores com uma intervenção comprovada junto de treinadores cujo sucesso referimos no ponto anterior.

O número de módulos e a duração horária dos mesmos deverá ser flexível, dependendo do diagnóstico realizado pela Federação Desportiva em total articulação com o organismo responsável pelo reconhecimento dos cursos de formação neste nível de intervenção dos treinadores.

O essencial da organização do desenvolvimento dos temas específicos, para cada modalidade, exige a garantia da elevada experiência do formador como treinador e a clareza na explicação teórica e prática dos conhecimentos a transmitir.

Admite-se que em alguns temas a ação de formação possa ter dois momentos:

- Um primeiro, em que treinadores de diferentes modalidades assistem, em conjunto, à apresentação de um tema comum a todas as modalidades;
- Um segundo, conseqüente ao primeiro momento, em que os treinadores assistirão à aplicação prática do tema desenvolvido na sua modalidade, o que significa a divisão dos treinadores por modalidades desportivas.

### **Um exemplo**

Sabemos que a força muscular é uma das capacidades motoras onde se regista um enorme déficit de desenvolvimento na generalidade dos atletas nacionais.

Temos assim a possibilidade de organizar um módulo cujo tema é o «Desenvolvimento da Força Muscular em atletas de alto rendimento Desportivo».

Num primeiro momento o tema será desenvolvido por um reconhecido especialista numa abordagem geral do tema.

No segundo momento, os treinadores de cada modalidade, irão assistir a uma formação onde será apresentada de forma altamente específica, como deve ser treinada a força, nos aspetos relacionados com carga de treino, tipo de exercícios, quando aplicar, como articular os objetivos e conteúdos do treino da força com os do treino específico da modalidade. Etc., etc. Esta apresentação feita por um treinador da modalidade e com as características já definidas anteriormente.

Em jeito de resumo acredito que esta hierarquia na sucessão dos diferentes níveis de formação e que corresponde à nossa cultura de treino contribui de modo eficaz a um projeto de desenvolvimento desportivo e a uma qualificação dos treinadores para intervirem com eficácia, em cada etapa, desse mesmo desenvolvimento.

Podemos também concluir que neste sistema de formação encontram-se as respostas às questões colocadas quanto ao enquadramento das crianças e jovens que participam nas atividades desportivas dirigindo a formação dos treinadores numa direção do desenvolvimento

desportivo e com considerando sempre o peso cultural e social que o desporto protagoniza nas sociedades contemporâneas

Reconheço, a necessidade de melhorar e tratar mais em profundidade as questões que permitem a estruturação de cada nível de formação.

## **CONCLUSÃO**

A formação de treinadores em Portugal deve, em minha opinião, corresponder à realidade sócio desportiva que enfrentamos diariamente, à realidade geográfica que caracteriza a concentração da prática desportiva no Litoral do País o que significa a importância de políticas de apoio ao desporto praticado no interior e nos Arquipélagos Autónomos dos Açores e da Madeira.

Há um défice acentuado de agentes de ensino e treino com a qualidade de excelência. Isto aponta, para o estabelecimento de prioridades na qualificação dos profissionais responsáveis pelo desenvolvimento do desporto a nível nacional e internacional.

Sem uma formação dos agentes de ensino e treino com reconhecida e efetiva qualidade assim como com uma coerência inter e intra níveis de qualificação, não iremos assistir, a um desenvolvimento desportivo coerente e consistente na obtenção dos resultados desportivos próprios dos atletas e das atletas que atingem a idade favorável à obtenção dos grandes resultados internacionais.

Sem uma política para o desporto e sem a definição de estratégias dirigidas para o desenvolvimento desportivo, onde a formação dos agentes do desporto, constitui um pilar fundamental do sistema desportivo nacional não se verificará a obtenção dos grandes resultados desportivos de nível mundial de forma consistente e contínua. Continuarão a surgir como até agora de forma irregular e variando temporalmente de modalidade para modalidade.

## **BIBLIOGRAFIA**

**Coelho**, Olímpio (2002). *Pedagogia do Desporto, Manual de apoio aos cursos de formação dos treinadores*, Edição CEFD, Lisboa

**Lima**, Teotónio (2000). *Saber Treinar Aprende-Se!* Edição CEFD, Lisboa

**Lima**, Teotónio (sem/data). *Com que então quer ser treinador?* Editorial Compendium, Lisboa

**Vasconcelos Raposo**, A. (1995) *La Competencia de los Entrenadores y su Formacion. Primer Seminario Internacional sobre Formacion de técnicos del Deporte*, CAR Mar Menor, Múrcia, Espanha.

**Vasconcelos Raposo**, A. (2017). *O Papel do Treinador de Alto Rendimento. Comunicação apresentada no Seminário de Natação da Universidade da Beira Interior (ubi).*

## **FICHA TÉCNICA**

*Autor*

António Vasconcelos Raposo

*Coordenação*

Rita Nunes

*Revisão*

Maria Machado

*Design e produção gráfica*

Estrelas de Papel Lda. - Lisboa

*Tiragem*

1.000 exs.

ISBN: 978-989-99991-4-5

Depósito Legal: 450806/19

Janeiro 2019

## TÍTULOS ANTERIORES

1. A sustentabilidade competitiva do desporto português
2. O desporto e o constrangimento demográfico
3. Programa de preparação olímpica
4. Desporto, crescimento económico e emprego
5. A Igualdade de género no desporto
6. O desporto na descolonização portuguesa
7. O Legado axiológico dos Jogos Olímpicos
8. Código de Ética. Comité Olímpico Internacional
9. Desporto e segurança. Olimpismo e paz
10. Ciências do Desporto. Contributos para o rendimento desportivo
11. Violência, segurança e prevenção de risco no desporto
12. Jogos Olímpicos de Berlim 1936. Racismo, Política e Xenofobia
13. Atletas, pais e treinadores. Dinâmicas promotoras do sucesso



---

**Comité Olímpico de Portugal** - Travessa da Memória, 36, 1300-403 Lisboa - Portugal  
Tel: (+351) 213 617 260 | Fax: (+351) 213 636 967 | E-mail: [correio@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:correio@comiteolimpicoportugal.pt)

[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)