

# Parte I

## Capítulo 1 - Desporto juvenil: Competências do treinador

### Como citar este trabalho

Resende, R., & Gilbert, W. (2015). Desporto juvenil: Formação e competências do treinador. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes (Eds.), Formação e saberes em desporto, educação física e lazer (pp. 17-38). Lisboa: Visão & Contextos.



Doutor Rui Resende é professor do Instituto Universitário da Maia, coordenando o Mestrado em Treino Desportivo. Foi atleta e treinador de Voleibol em todos os escalões competitivos, contando no seu currículo, entre outras, a direção da seleção nacional num campeonato europeu de juniores. Foi presidente da Associação Nacional de Treinadores de Voleibol em Portugal. Neste momento é vice-presidente da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto e Diretor da revista *Journal of Sport Pedagogy and Research*. Faz investigação essencialmente na área da formação de treinadores e de professores de E. F. contando com inúmeros artigos, capítulos de livros e livros editados nesta área de investigação.



Doutor Wade Gilbert é professor no departamento de Kinesiology na Universidade de Fresno, no estado da Califórnia. Co-editou o livro *Handbook of Sports Coaching* da editora Routledge e, correntemente, é Co-editor do *International Sports Coaching Journal* e do *Journal of Sport Psychology in Action*. Doutor Gilbert consulta frequentemente treinadores de jovens e organizações desportivas, serve como um conselheiro científico para a organização BeLikeCoach, uma instituição dos Estados Unidos sem fins lucrativos dedicada a melhorar a qualidade das definições do desporto para a juventude. Possui um vasto leque de publicações com alto fator de impacto na comunidade científica.

**Desporto Juvenil:  
Formação e Competências do Treinador**

**Rui Resende<sup>1</sup>  
Wade Gilbert<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Instituto Universitário da Maia (ISMAI). Maia, Portugal.

<sup>2</sup> California State University, Fresno, USA.



### Introdução

O propósito deste capítulo é colocar em evidência quais as necessidades a enfrentar no processo de formação desportiva dos jovens. Neste sentido, para além de se destacar algumas características específicas do desporto juvenil, apresenta-se um modelo de participação desportiva que permite enquadrar todos os jovens que gostariam de praticar desporto. Realça-se que a formação desportiva se deve alicerçar numa estratégia de desenvolvimento positivo e que este desiderato não se confine ao espaço desportivo. Preferentemente, deve ser objetivo de todos a aquisição de competências de vida por parte do jovem com um transfere para todas as facetas da sua vida que permita a sua total e plena integração social.

Considerando o treinador como uma pedra angular no processo de formação desportiva reclama-se a sua efetiva formação para liderar um processo de treino. Identificam-se, conseqüentemente, os conhecimentos e competências do treinador necessários para enfrentar com dignidade esta função, com ênfase no treinador de jovens. Por fim, apontam-se linhas orientadoras que deverão nortear a formação de treinadores.

### Caracterização do Desporto Juvenil

A globalização caracteriza a cultura juvenil de forma convergente em todas as partes do mundo (pelo menos no mundo desenvolvido) onde o tempo despendido pelos jovens é similar. Os jovens partilham gostos e hábitos comuns e existem similaridades na forma como despendem o seu tempo e dinheiro, em termos de moda, música e por inerência também no desporto. Os avanços nas tecnologias de comunicação e a sua dispersão global influenciam o seu estilo de vida nomeadamente no relevante aumento do consumo dos meios electrónicos, evidenciando um menor interesse pela leitura e alimentando-se cada vez menos em casa (Zuzanek, 2005).

É neste contexto de modernidade que o ambiente desportivo pode ser encarado pois este não é mais que uma microrreprodução da sociedade onde se reeditam muitas realidades que os jovens podem encontrar mais tarde durante a sua vida futura. Por via desta realidade o desporto pode constituir um meio privilegiado de intervenção social.

As crianças e jovens devem ser apreciados diferenciadamente de acordo com a sua idade, pois os seus interesses, gostos e vontades vão-se alterando substancialmente à medida que avançam na idade. Uma criança com oito anos expressa desejos e gostos pouco coincidentes com um pré-adolescente de 14 anos. Conseqüentemente, o desporto juvenil também se deve caracterizar distintamente de acordo com as diferentes idades das crianças e jovens. Voltaremos a abordar esta questão mais adiante.

De importância capital na adesão ao desporto, numa fase inicial, a família surge como agente primário que sensibiliza a criança apoiando o seu ingresso no mundo desportivo, sustentando a sua participação tanto material como financeiramente (Gomes, 2010). A investigação tem

demonstrado que os familiares não só influenciam a socialização das crianças através do desporto como também têm um profundo impacto nas consequências psicológicas que daí resultam (Smoll, Cumming, & Smith, 2011). Estas, se devidamente direcionadas podem constituir-se numa experiência positiva e potenciadora de uma atitude perante a vida a todos os títulos saudável. Pelo contrário, Gomes (2011) refere como exemplos negativos os pais que evidenciam expectativas demasiado altas relativamente ao rendimento desportivo, exercendo níveis de pressão que podem acabar por tomar a experiência desportiva aversiva e indesejável.

Para além do determinante apoio familiar (agente primário), podemos ter em consideração a eventual influência da escola através da disciplina de Educação Física (agente secundário) que constitui o primeiro momento socializador e também fomentador da cultura desportiva. A iniciação desportiva passa inúmeras vezes pela forma empenhada como o professor de Educação Física se envolve com os alunos e no entusiasmo que lhes desperta para a prática desportiva (Resende, Póvoas, Moreira, & Albuquerque, 2014). Não raras vezes, o professor de Educação Física é quem alicia o jovem a praticar um determinado desporto, fazendo a ponte entre a realidade escolar e a entrada no clube desportivo escolar ou federado (Resende et al., 2014).

Do meio envolvente em que a criança se insere poderão igualmente surgir exemplos que tenderá a imitar. A autoidentidade do jovem é fortemente associada à identidade social dos grupos onde se integra e cujas interações formam e constroem a sua personalidade. Naturalmente, à medida que a criança se transforma em jovem existe uma tendência da diminuição da influência e importância da relação parental para um incremento do peso da afinidade com os amigos e pares. É assim que, facilmente, as ligações entre grupos de amigos com interesses comuns podem influenciar a aderência e permanência no desporto pois os jovens veem a participação desportiva não só como facilitadora mas também como motivacional (Green, 2010). Constatando-se que a relação entre pares é vital nas diferentes idades que os jovens atravessam até serem adultos, não será de descuidar, apesar de não constituir um objetivo deste capítulo, a importância que os líderes entre os pares têm na forma como os jovens encaram e participam no desporto (Price & Weiss, 2011).

Numa perspetiva mais ampla, a intervenção política através de programas escolares incentivando a prática desportiva ou providenciando instalações e materiais também podem ser eficientes na promoção da atividade física e do desporto e conseqüente proporcionar a sua adesão por parte dos jovens pois as experiências precoces parecem ter profundas implicações nas tendências do que fazer nos tempos de lazer. A este respeito não podemos deixar de considerar e refletir sobre o grande poder que o espetáculo desportivo tem de impacto nos jovens, nomeadamente através dos feitos e vitórias dos seus ídolos desportivos. No entanto, questionámo-nos sobre a importância relativa que estas realizações e emulações dos heróis desportivos têm na adesão desportiva por parte dos jovens. Aliás, Green (2010) comenta a este propósito citando diversas investigações, que a importância e o impacto dos modelos desportivos na adesão desportiva dos jovens é "muitas vezes mal entendida e frequentemente exagerada" (p. 157).

Neste contexto, e quando pensamos em caracterizar o desporto juvenil deveremos ter em consideração a importância que a família mais próxima atribui à sua prática, assim como avaliar os sacrifícios inerentes que esta atividade implica na harmonia familiar. Se desejamos incrementar a prática das crianças e jovens é de inegável interesse pesar a influência da família no sucesso dos programas desportivos. Também devemos ponderar que os pais e mães, devido às cada vez maiores obrigações profissionais, usufruem, conseqüentemente, de menos tempo para lidar com as exigências que os diferentes horários de treinos e competições provocam nas suas rotinas.

Assim, da fase em que a criança inicia a sua participação desportiva pela mão de um adulto até à sua fidelização e autonomia há um longo e decisivo caminho a percorrer, não raramente preenchido de insucessos, frustrações e conseqüente abandono precoce. Urge então refletir sobre os contornos que implicam a forma como a criança inicia a prática desportiva até que, quando já jovem, considere esta experiência como uma mais-valia contínua na realização de uma vida ativa a longo prazo. Com efeito, deveremos considerar que a iniciação desportiva não deve ter como caminho único uma via para o alto rendimento. A participação desportiva terá que ser muito mais que isso, pois não devemos esquecer que somente uma percentagem muito diminuta de atletas envereda pelo rendimento. Aliás e de acordo com esta perspetiva, Muir, Morgan, Abraham, e Morley (2011) indicam que existem dois tipos de abordagem ao treino de jovens e que nenhum deles aponta para as necessidades de desenvolvimento a longo prazo da criança e do jovem. Por um lado, o desporto para a *performance* decalcado do desporto dos adultos onde ocorre demasiadas vezes uma especialização precoce, assim como a seleção de jovens com base na sua *performance* atual. Por outro lado, existe esta preocupação, onde o objetivo desportivo passa por ter as crianças ativas e ocupadas. No entanto, apesar destas atividades se sustentarem na perspetiva de desenvolvimento das crianças através da prática e pelo jogo, provavelmente, falta uma estrutura e direção suficientes para que uma aprendizagem consistente ocorra. Conseqüentemente, muitas crianças correm o risco de serem expostas tanto a programas demasiado exigentes que promovem altos volumes de competição e pressão para vencer, como, por outro lado, a um tipo de prática que de tão livre que é, o desenvolvimento fica deixado à sorte pelo que somente os naturalmente dotados é que se desenvolvem (Muir et al., 2011). Naturalmente, pautamos o nosso registo pela ideia de que o desporto é uma atividade que deve providenciar desenvolvimento físico, satisfação e integração social para todos os jovens de acordo com as suas necessidades e objetivos e que o rendimento possa, eventualmente, ser uma consequência sem constituir por si só uma finalidade única. Ainda a este respeito, a profissionalização do desporto para jovens promove nos adultos (família e treinadores) e jovens comportamentos que são por vezes conflituosos com uma participação desportiva a longo prazo e com o desenvolvimento de talentos (Hancock & Côté, 2014).

Então, um aspeto crucial a levar em linha de conta quando se projeta um programa desportivo é a forma como se providencia o desporto às crianças e jovens. Numa fase inicial, entre os cinco e sete anos, o desporto deve existir de forma pouco estruturada não havendo a necessidade da criação de equipas formais, constituindo o grande objetivo encorajar a participação desportiva e o seu usufruto assim como possibilitar relações sociais. Neste contexto, os pais e treinadores

têm um papel fundamental na forma como os jovens se julgam a si próprios quando praticam desporto, pelo que as suas expectativas se devem concentrar no esforço desenvolvido, na participação, na envolvimento com a atividade, procurando que as crianças se divirtam através da aprendizagem de novas habilidades. Decorrente da apresentação do Modelo de Desenvolvimento de Participação Desportiva (*Developmental Model of Sport Participation – DMSP*), Côté, Baker, e Abernethy (2007) referem que o desenvolvimento desportivo passa por uma idade inicial de adesão ao desporto (*sampling years*) em que as atividades recreativas através do desporto e em vários desportos são predominantes. Posteriormente surgem os anos de especialização desportiva (*specializing years*), seguindo-se os anos de investimento desportivo (*investment years*). Paralelamente a estas duas fases, assinalam que quem procura o desporto de participação mantém como atividades predominantes elevada percentagem de jogo e pouco tempo de prática deliberada, concentrando-se igualmente em atividades cujo foco são o *fitness* e a saúde. Hancock e Côté (2014), concretizando o modelo referenciado, aconselham que a prática desportiva de crianças e jovens entre os 6 – 12 anos deve encorajar o jogo, sugerindo uma percentagem de 80% para atividades de jogo e 20% para prática deliberada. Consequentemente permite que as crianças experienciem diversos desportos, reduzindo a seleção, criando equipas pequenas com o consequente aumento do tempo de jogo, estimulando assim o desporto como forma de prazer e excitação. Chegados aos anos de especialização (12-16 anos), deverá existir um equilíbrio entre o jogo e o treino, reduzindo-se o número de desportos e iniciando a estratificação por níveis competitivos. Apesar do divertimento e o prazer provocados pela prática, surge como uma característica determinante e vital a emergência da especificidade desportiva. Nos anos de investimento, sensivelmente a partir dos 16 anos, a prática deliberada (treino) deve constituir a maior parte do tempo (80%) e significa que o jovem se empenha em atingir um elevado patamar de rendimento desportivo num determinado desporto.

Dois tipos de desporto podem ser considerados quando se considera a participação desportiva (ICCE & ASOIF, 2012a). O desporto de participação e o desporto que visa a *performance*. O primeiro que visa como prioridade a obtenção de resultados autorreferenciados como a diversão, o desenvolvimento de habilidades e o vínculo a um estilo de vida saudável. O segundo, que pretende desenvolver competências que se evidenciam essencialmente em contextos competitivos.

Dentro destas duas categorias emergem três subcategorias: participação (crianças, adolescentes, adultos); *performance* (atletas emergentes, atletas de *performance*, atletas de elite).

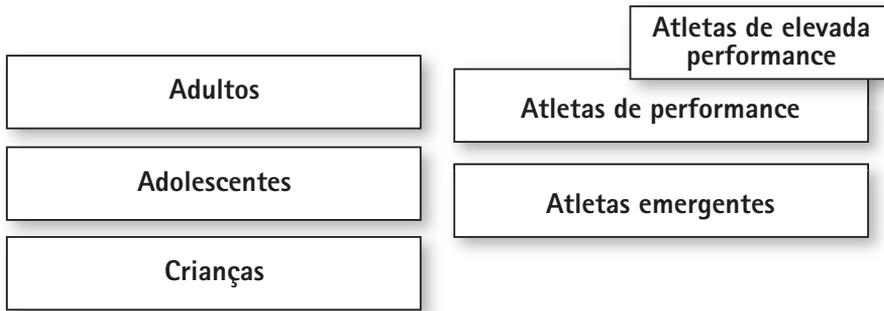


Figura 1. Espectro da participação desportiva (ICCE & ASOIF, 2012a).

Sob esta perspetiva os programas de treino devem ser adequados, respeitando as diferentes fases e etapas consideradas, tendo como filosofia subjacente que todos os que praticam desporto merecem treinadores qualificados.

### Desenvolvimento Positivo do Jovem através do Desporto

O jovem pode desenvolver-se através do desporto e quem o orienta deve fazer tudo o que está ao seu alcance para que esse crescimento ocorra de forma positiva. É por muitos considerado que o desporto pode providenciar experiências positivas. Porém, estas vivências não estão completamente asseguradas sem que o ambiente desportivo esteja devidamente enquadrado de forma a assegurar que o jovem usufrua plenamente do que o desporto pode efetivamente proporcionar. Com efeito, apesar de ser genericamente aceite que o desporto pode ser um meio para desenvolver competências de vida, não é consensual entre os académicos que exista evidência suficiente que suporte este facto (Gould & Westfall, 2014; a este propósito e criticamente ver Coakley, 2011; Harrist & Witt, 2012; McCallister, Blinde, & Weiss, 2000). Não obstante, tem sido comprovado que o desporto está associado ao aumento de autoestima e autoconfiança dos jovens, da sua realização académica assim como de uma maior preparação para o exercício da cidadania (Côté, Bruner, Erickson, Strachan, & Fraser-Thomas, 2010), reclamando para si valores como o respeito pelas regras e pelos outros, incremento da capacidade de superação e perseverança, saber lidar com a derrota, entre outros.

O desenvolvimento positivo do ser humano constitui um desiderato pelo qual vale a pena empenhar-se e que radica numa filosofia que encara a relação com os outros de uma forma positiva e surge com elevada pertinência no contacto com os jovens. A este propósito, Orlick (2014) "comenta que pessoas que são negativas são pessoas que falharam na aprendizagem em como ser positivas" (p. 38) e que se desejamos que as crianças, jovens e adultos aprendam a viver as suas vidas de forma positiva, focados em formas de melhorar a vida, precisamos de os

ensinar como fazê-lo. Aliás num estudo realizado por Gomes e Marques (2013) em que os participantes se envolveram num programa de aquisição de competências de vida, reportaram maior desenvolvimento de experiências relacionadas com competências de vida, maior satisfação com a vida e uma maior tendência para ser otimista. O objetivo do ensino de competências de vida positivas através do desporto consistirá em fazer com que os jovens se entendam eles próprios como moral e comportamentalmente comprometidos na construção social, constituindo-se como agentes em si próprios (Lerner, Dowling, & Anderson, 2003). Evidentemente que esta tarefa deve ser empreendida de forma global em todas as interações sociais que realizamos quotidianamente mas, é no contexto desportivo que centraremos as nossas atenções. Consideramos assim, que o desporto pode constituir um meio fortemente privilegiado em proporcionar às crianças e jovens possibilidades de colocar em ação atitudes positivas e que estas podem ser transferíveis para diferentes contextos.

Uma das mais importantes influências no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto advém da qualidade das relações interpessoais que os atletas estabelecem com os treinadores (Bruner, Hall, & Côté, 2011) percebendo-os como professores, mentores e amigos, descrevendo-os como bons ouvintes, pacientes e profissionais dentro e fora do contexto de prática (Becker, 2009). Consequentemente, o desenvolvimento de competências de vida através do desporto depende em grande parte da forma como o treinador consegue criar um ambiente que promova esse progresso (Gould & Carson, 2008).

A investigação, após examinar os fatores que influenciam o crescimento de competências de vida através do desporto, sugere que o fator mais consistente para efetivar este desenvolvimento são as atitudes e valores que o treinador evidencia (Gould & Westfall, 2014). Os autores acrescentam ainda que os treinadores que se caracterizam por evidenciar filosofias que enfatizam o desenvolvimento de competências de vida valorizam muito o espírito desportivo, são proativos no ensino das competências de vida, estabelecem relações fortes com os atletas, estão centrados no estabelecimento de objetivos, na preparação mental e estratégias competitivas, discutindo ainda com os atletas a importância destas competências serem aproveitadas noutras situações para além das desportivas.

Competências de vida é a expressão normalmente usada para definir os atributos sociais e emocionais que os jovens podem aprender através da participação desportiva. Especificamente, competências de vida no contexto desportivo são vistas como "os ativos internos pessoais, características e competências como estabelecer objetivos, controlo emocional, autoestima e um trabalho duro e ético que pode ser facilitado ou desenvolvido no desporto podendo ser transferido para outros envolvimentos não desportivos" (Gould & Carson, 2008, p. 60).

Gould, Carson, e Blanton (2013) apontam que, em síntese, a investigação no ensino de competências de vida através do desporto evidenciou o seguinte:

1. Existe uma clara ligação entre participação desportiva e o desenvolvimento de competências de vida em jovens, apesar de não sabermos se essa ligação é causal.

2. Os treinadores acham que é importante desenvolver competências de vida. Várias competências chave de vida que os jovens necessitam foram identificadas (e.g. responsabilidade, motivação/estabelecimento de objetivos, comunicação).
3. Os treinadores que parecem ser mais efetivos no ensino das competências de vida têm filosofias em que priorizam a participação desportiva. As competências de vida são intencionalmente ensinadas de forma direta e indireta.
4. A habilidade do treinador em desenvolver a confiança com os atletas criando um ambiente de afeto é crucial para desenvolver competências de vida. O velho adágio 'eles não querem saber o que tu sabes enquanto não souberem quem és' certamente é apropriado para quando se ensinar competências de vida.
5. O desporto não só proporciona oportunidades para diretamente ensinar competências de vida, mas também permite aos jovens testar e demonstrar as suas competências atuais através da interação que mantêm com os pares e com os treinadores.

Algumas questões de investigação são centrais para avançar nesta área:

1. Está o desporto jovem demasiado dominado pelos adultos para que exista um efetivo treino das competências de vida?
2. Até que nível podem as competências de vida ser efetivamente ensinadas numa larga escala, através dos programas tradicionais desportivos com múltiplas metas e objetivos?
3. Quais são as características dos treinadores que ensinam competências de vidas aos seus atletas?
4. Quais são as estratégias de treino mais efetivas e como é que os treinadores podem aprender essas estratégias?
5. Podem as competências de vida ser transferidas para além do desporto e que fatores facilitam o desenvolvimento deste transference?

Com o intuito de traçar linhas de ação para os treinadores concretizarem um desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto, Vella e Gilbert (2014), após uma revisão da literatura tanto empírica como conceptual, citam Smith e Smoll (2011), que estabeleceram cinco princípios de treino associados a mudanças positivas nas atitudes dos jovens para com o desporto e que apelidaram de Abordagem superior ao treino (*Mastery Approach to Coaching* – MAC):

1. Desenvolvimento orientado de uma filosofia de vitória (esforço e divertimento versus ganhar a todo o custo).
2. Uma abordagem positiva ao treino caracterizada pela elevada frequência de reforços positivos e de instruções técnicas.
3. Estabelecimento de normas pelo grupo enfatizando obrigações mútuas por parte dos atletas.
4. Responsabilidade partilhada na tomada de decisões com os atletas...

5. ...E aumento por parte do treinador de autoconsciência e reflexão.

Tendo em conta as premissas anteriores, Vella e Gilbert (2014) apresentaram seis estratégias de instrução com o intuito de desenvolver atitudes positivas através do desporto (ver Figura 2):

1. *Focus* no esforço e na persistência – consiste na crença nas capacidades humanas de que a mestria e a aquisição de competências técnicas estão sob o controlo de cada um e, por isso, dependem da prática (treino).
2. Promover desafios oferece a oportunidade para aprender e realizar com sucesso novas habilidades. Tarefas desafiadoras fornecem um importante *feedback* sobre a realização das habilidades e, como tal, oferecem as oportunidades através das quais os jovens podem aprender, regular o seu comportamento e estabelecer uma estratégia de ação futura. Pode ser crítica para o desenvolvimento positivo do jovem pois fomenta o desenvolvimento da sua resiliência.
3. Promover o valor do insucesso. Apesar de genericamente se considerar o fracasso, a derrota, uma indicação de níveis inadequados de capacidade, aqueles que aprendem a ter respostas adaptativas ao insucesso exibem comportamentos de desenvolvimento fundamentais. Nestes incluem-se o incremento do esforço a praticar e da correspondente motivação para o fazer, estabelecer objetivos e manter um comportamento regulado. Um bom entendimento do valor da derrota constitui uma componente crítica na facilitação da resiliência e num desenvolvimento positivo, evitando as naturais consequências de inevitáveis resultados negativos que possam ocorrer num contexto de vida real.
4. Perceção de sucesso. Sentimentos de competência são fortemente dependentes da perceção atribuída ao sucesso que enfatizam fatores que podem ser controlados, incluindo o esforço, a persistência e o trabalho árduo. Pelo contrário, atribuir o sucesso a causas que não são controláveis como a vitória, pode levar à crença de que o esforço e o trabalho árduo são esforços inúteis. Definindo sucesso como “dá o teu melhor”, comportamentos como o trabalho e persistência são reforçados.
5. Promover aprendizagem. A orientação para objetivos de aprendizagem deve ser constituído por um desejo de melhorar a capacidade individual ou a mestria de novas habilidades contrapondo à vontade de validar, ou julgar, comportamentos com base meramente na *performance* (referido como orientação para objetivos de desempenho).
6. Providenciar expectativas elevadas. Os jovens podem ser inspirados, motivados e recheados com autoconfiança quando adultos respeitados e influentes têm

deles grandes expectativas. Além disso, grandes expectativas podem constituir uma plataforma para um desenvolvimento positivo dos jovens, pois a sua realização requer as habilidades para o seu desenvolvimento positivo.

Na Tabela 1, Vella e Gilbert (2014) apresentam as estratégias enumeradas anteriormente, descrevendo as tarefas a desenvolver para cada uma delas e providenciando exemplos práticos a serem utilizados pelos treinadores durante o processo de treino.

Tabela 1. Sumário de estratégias de instrução para promover desenvolvimento positivo dos jovens a partir do desporto (Vella & Gilbert, 2014).

Estratégia	Descrição	Exemplos de treino
1) Focus no esforço e na persistência	Promover e elogiar o esforço e a persistência. Providenciar oportunidades de prática deliberada de competências de vida e técnicas desportivas específicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar elogios para com o processo (evitar elogios pessoais).</li> <li>• Providenciar tempo para prática deliberada de competências de vida durante o treino, como definição de objetivos.</li> <li>• Planeia treinos com um nível elevado de dificuldade.</li> <li>• Permite um clima de mestria.</li> </ul>
2) Promover desafios	Desafia os jovens para tarefas difíceis que permitam a oportunidade de realizar novas habilidades providenciando feedback à performance realizada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia objetivos desafiadores para os jovens.</li> <li>• Atribui o erro a fatores controláveis que podem ser melhorados e planeia treinos de acordo com isso.</li> </ul>
3) Promover o valor do insucesso	Interpreta o erro e os insucessos como oportunidades válidas para promover aprendizagem de competências como, a regulação do comportamento, planeamento e monitorização.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa o erro para monitorizar a realização de objetivos.</li> <li>• Planeia auto-objetivos e ajuiza o sucesso pela sua obtenção.</li> <li>• Não olha para o marcador para determinar o seu grau de satisfação com a <i>performance</i>.</li> </ul>
4) Perceção do sucesso	Define sucesso através de fatores controláveis como o esforço e persistência.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foca-se na aprendizagem em vez da vitória.</li> <li>• Partilha responsabilidades com os atletas.</li> </ul>
5) Promover aprendizagem	Promove aprendizagem da orientação por objetivos e um clima de proficiência.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa alta frequência de reforços positivos particularmente nos que dizem respeito ao processo e instruções técnicas.</li> <li>• Planeia objetivos difíceis para os atletas jovens. Preferivelmente objetivos de processo.</li> </ul>
6) Providenciar expectativas elevadas	Comunica expectativas a atletas que estão abaixo do nível médio de performance e integra-os num ambiente positivo de apoio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunica alto nível de crença na capacidade dos jovens atletas melhorarem.</li> </ul>

### Competências do Treinador de Jovens

Com o propósito de levar a efeito um programa de treino sustentado, que vá de encontro às necessidades dos atletas, os treinadores necessitam de desenvolver as suas capacidades num leque alargado de áreas. Assim, devem procurar desenvolver a sua experiência, aumentar o seu reportório para novas facetas do processo de treino e envolver-se em ações de formação de carácter formal e informal.

Nesta circunstância, coloca-se a questão sobre qual o tipo de habilidades e qualificações que deve ter o treinador, por forma a incrementar com eficácia um processo de treino.

A eficácia do treino é definida por Côté e Gilbert (2009) como "A aplicação consistente de conhecimento profissional integrado, interpessoal e intrapessoal para melhorar os atletas" (p. 316). Consideram ainda que a eficácia de um treinador depende de três fatores: (a) o conhecimento do treinador; (b) resultados dos atletas, e (c) os diferentes contextos onde os treinadores tipicamente trabalham (Jean Côté & Gilbert, 2009).

### Conhecimento Profissional

Este tipo de conhecimento abrange a compreensão do conteúdo de treino e a forma como o treinador ensina as habilidades desportivas. Nestes conhecimentos podemos considerar: (1) as áreas específicas do desporto, como os regulamentos e as regras, as instalações e equipamentos necessários assim como as técnicas e táticas inerentes ao desporto em causa; (2) os atletas, nomeadamente através do conhecimento sobre as suas capacidades, respetivos estágios de desenvolvimento e a sua motivação; (3) as ciências do desporto onde se incluem: o crescimento e desenvolvimento do atleta; a medicina, nutrição, primeiros socorros e a prevenção de lesões; a luta contra a dopagem; a psicologia e a sociologia; a biomecânica; a fisiologia; o estilo de vida; a gestão desportiva; (4) habilidades fundamentais como o domínio da comunicação oral e escrita, da matemática básica, da ciência e tecnologia.

### Conhecimento Interpessoal

O conhecimento interpessoal consiste na forma como o treinador se relaciona com os outros no ambiente desportivo. Podem-se considerar as seguintes áreas: (1) o contexto social onde o treinador deve integrar a macro e a microcultura do treino desportivo; o domínio ético e a segurança da participação desportiva por parte dos atletas; a relação com a família e com as pessoas que mais diretamente acompanham os atletas; a afinidade com os colegas treinadores; a relação com os agentes desportivos como árbitros, dirigentes e com as entidades como os clubes e as federações; a relação com os meios de comunicação social; (2) a forma como

se estabelece o relacionamento através da comunicação; fomentar a empatia e simpatia; ser um bom ouvinte e questionar de forma pertinente; ter uma conduta pessoal apropriada; gerir e formar adequadamente o grupo como um todo e os atletas individualmente; (3) o conhecimento da metodologia do treino inclui-se no conhecimento interpessoal pois enfatiza-se que o treino, pelo desenvolvimento que potencia, se efetiva no contexto da relação estabelecida entre o treinador e o atleta. Neste contexto emergem as seguintes áreas: metodologia e teoria da aprendizagem; planeamento, organização e concretização; criação de um clima positivo de aprendizagem; observar, avaliar e proporcionar um *feedback* adequado; explicar e demonstrar, instruir de forma apropriada.

### Conhecimento Intrapessoal

O conhecimento intrapessoal compreende a autoconsciência do treinador assim como a sua capacidade autorreflexiva. Aqui estão subjacentes as seguintes áreas: (1) filosofia pessoal do treinador que integra a sua identidade, os seus valores e crenças, assim como o seu estilo de liderança; (2) a aprendizagem ao longo da vida que exige que o treinador seja competente na aprendizagem, seja autónomo e responsável, possua uma mentalidade adequada, use a autorreflexão de forma contínua e consistente, tenha capacidade de síntese crítica, promova a inovação e a criação de conhecimento.

De acordo com a definição de eficácia, o treinador terá que não só possuir conhecimento nas três áreas descritas como também e, essencialmente, saber como aplica-lo de forma consistente. De acordo com Erickson e Gilbert (2013), o processo de treino é dirigido para obter resultados dos atletas em quatro domínios (4Cs – competência, confiança, conexão e caráter), sendo que a promoção deste desenvolvimento ocorre num contexto desportivo específico. Esta conceptualização expressa-se no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto enquanto atleta e enquanto ser humano (Côté et al., 2010). O primeiro C de *competência* (medida de *performance*) define-se como a proficiência num determinado domínio desportivo e que pode ser conceptualizada como um alto nível de realização, de *performance* ou de habilidade atlética. Neste domínio, poderemos considerar que engloba a área das habilidades técnicas, táticas e físicas. A *confiança* desportiva consiste na segurança que o atleta manifesta enquanto está no meio desportivo, nomeadamente através da sua autoestima e autoeficácia. A *conexão* abrange as relações positivas que o atleta alcança no meio desportivo. O *caráter* refere-se ao envolvimento moral e ético, assim como, a empatia que o atleta estabelece com os outros no ambiente desportivo. Estes três últimos domínios constituem medidas psicossociais.

Tendo em conta o desenvolvimento holístico do jovem atleta e respetiva contextualização onde se desenrola a prática desportiva, o treinador deve estar consciente dos diferentes tipos de participação desportiva que se podem deparar aos jovens. Aqui, surge uma nova forma de estar no desporto e que implica uma posição substancialmente diferente da vivida no meio

desportivo até recentemente. Assim, identificam-se, dois tipos de participação desportiva (Lyle, 2002). Uma consiste na participação desportiva em que os atletas procuram como resultado da sua prática o divertimento, o desenvolvimento de habilidades e envolver-se num estilo de vida saudável. A outra compreende o desporto de *performance* em que o desenvolvimento de capacidades atléticas e a sua colocação em evidência surge através da competição.

Na Tabela 2, Erickson e Gilbert (2013) evidenciam as características de um treinador de jovens eficaz, relacionando a procura de obtenção de *performance* desportiva e resultados psicossociais positivos dos seus atletas. Os autores comentam que as crianças e jovens parecem responder melhor aos treinadores que fomentam a autonomia, que avaliam a *performance* respeitando as melhorias percebidas pelos atletas, a aprendizagem e o esforço realizados. Tudo isto através da promoção de uma atmosfera de esforço pela mestria pessoal em detrimento de procurar de evitar a incompetência (leia-se o erro, o fracasso ou a derrota).

Tabela 2. Qualidades de treinadores de jovens eficientes (Erickson & Gilbert, 2013).

Constructo	Características de treino eficiente	Exemplos práticos
Comportamentos dominantes	Instrução Suporte Ausência de punições	- Elogio para com os esforços desejados. - Encorajamento e instruções técnicas relevante após erros . - Inclusão dos atletas no processo de tomada de decisão.
Tom (entoação) motivacional	Autonomia-Suporte	- Providenciar justificação para as decisões técnicas. - Solicitar as perspetivas dos atletas.
Orientação dos objetivos	Mestria/Clima de aprendizagem	- Avaliação da <i>performance</i> dos atletas com base na melhoria auto referenciada, aprendizagem e esforço. - Questionar os atletas.
Interatividade com o atleta	Encorajar	- Promover a discussão. - Confirmar verbalmente o entendimento por parte dos atletas sobre os conceitos/instruções.

A qualidade do processo de treino deve pois ser definida no sentido de saber como é que os treinadores abordam as necessidades dos seus atletas e os ajudam a conseguir alcançar os seus objetivos integrando-os no contexto de treino específico em que se situam. Aliás e de acordo com Côté (2009), as exigências de *performance* de uma modalidade desportiva e as etapas de formação dos seus praticantes constituem as duas variáveis mais importantes para a definição de um contexto de treino.

### Importância do Treinador no Desenvolvimento do Jovem Atleta

O treinador constitui o elemento crucial no processo desportivo por ser o responsável máximo pelo desenvolvimento dos atletas e o garante do seu bem-estar. Cabe-lhe a responsabilidade de proporcionar vivências tão positivas que façam com que o jovem assuma um estilo de vida ativa no futuro independentemente do desporto que tiver praticado. Neste sentido, os treinadores devem inspirar os jovens mantendo-os motivados para a prática desportiva e assegurando que a sua participação seja realizada essencialmente por razões intrínsecas. Desta forma, potenciam o usufruto de benefícios relevantes para o seu desenvolvimento fomentando uma autoestima positiva, providenciam experiências agradáveis, estimulam a construção de relações amigáveis de longa duração, assim como, contribuem para uma atitude positiva para com um estilo de vida saudável no futuro. O treinador deve estar por isso consciente de que a forma como os jovens encaram o desporto e as suas necessidades alteram-se ao longo do seu percurso de vida, desde a infância até à idade adulta. Devem igualmente consciencializar-se que, de acordo com o referenciado pela investigação, quando o desporto para jovens é marcado por suporte de e para a autonomia, apoio social e características de envolvimento nas tarefas, os jovens atletas estão mais aptos para experimentar bem-estar e uma aquisição de pensamentos mais adaptados, de emoções e comportamentos (Quested & Duda, 2011).

Os treinadores de jovens são especiais porque terão de ser pessoas disponíveis para trabalhar a longo prazo, porque vão tentar transmitir aos jovens valores que não são os dominantes, porque trabalham com um grupo que está sempre a alterar-se, onde a heterogeneidade é grande e onde o reconhecimento profissional por parte da sociedade é escasso (Cordovil, 2005).

Constitui assim uma preocupação fundamental que o treinador desenvolva de forma holística o jovem atleta. O holismo, doutrina que defende que o todo não é a mera soma das partes e que tem propriedades que faltam aos elementos individuais que o constituem (sobretudo, em relação ao ser vivo), aplica-se naturalmente ao ambiente desportivo no qual o jovem evolui. Com efeito um treinador holístico é aquele que tem a habilidade de integrar vários tipos de conhecimentos, incluindo aqueles que se referem aos aspetos pessoais, emocionais, culturais e de identidade social dos atletas. Assim, ele tem a capacidade de tratar o conhecimento de treino de uma forma assimilada e integral, sabendo que este é consideravelmente mais que a soma das partes. A materialização das interações entre o treinador e o atleta são fundamentais no processo de treino e podem ser vistas como o mecanismo que promove os 4Cs para um desenvolvimento holístico do atleta (Erickson & Gilbert, 2013).

### Implicações Práticas para a Formação de Treinadores de Jovens

Como consideração prévia constatamos que o processo de treino difere substancialmente de outras profissões pela elevada proporção de treinadores voluntários, muitos destes, pais ou

atletas mais velhos que apoiam um programa desportivo preenchendo a necessidade imediata de treinadores por parte dos clubes (ICCE & ASOIF, 2012b). No entanto, para se tornar um treinador eficaz é necessário adquirir um conjunto de competências devidamente alicerçadas em conhecimentos, o que requer tempo, motivação, aplicação e prática suficientes. Tal como já foi evidenciado, esta preparação é complexa e deve começar a ser encarada com uma maior preocupação por parte do sistema político e desportivo de forma a assegurar bases de formação suficientes, orientação filosófica e recursos para cumprir a missão que se espera dos treinadores (Lara-Bercial & Duffy, 2013). Por exemplo, muitos cursos de formação de treinadores falham ao não considerarem o desenvolvimento pessoal e social através do desporto como essencial, focando-se essencialmente no ensino das técnicas, treino físico, prevenção de lesões e obtenção de *performance* (Gould, Chung, & Smith, 2006).

A alteração da forma como é entendida a formação de treinadores, cujo delineamento na maior parte dos países é um *continuum* que perspetiva a preparação de atletas desde a sua entrada no mundo desportivo até ao alto rendimento desportivo (Resende, Mesquita, Fernández, & Albuquerque, 2011) demanda ser alterado por forma a considerar a atual realidade desportiva assim como a função social que o desporto pode e deve desempenhar no século XXI.

A Comissão Europeia para a Qualificação e Competências do Treinador (*European Framework for Coaching Competence and Qualifications* – EFRCCQ) estabeleceu a classificação de treinadores de participação e de *performance* como duas ocupações profissionais distintas na área do treino desportivo (ICCE & ASOIF, 2012b) (ver Figura 2).

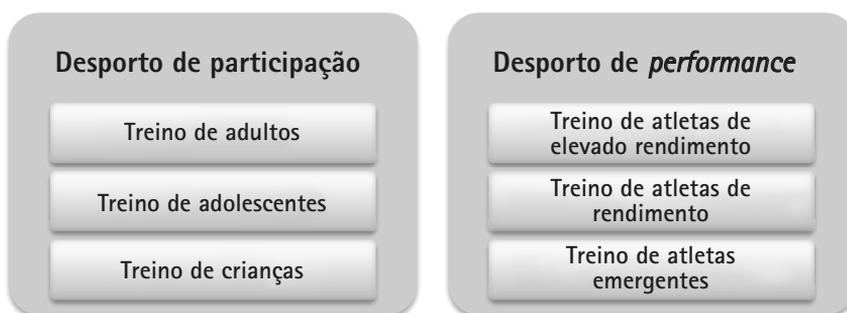


Figura 2. Domínio de treino e ocupação dos treinadores (ICCE & ASOIF, 2012b).

Esta diferenciação vem colocar em evidência caminhos distintos na preparação dos treinadores de acordo com o público-alvo com quem vão exercer a sua função. Assim, a formação de treinadores para o desporto de participação visa todo um espectro de atletas que vai desde as etapas iniciais em que as crianças chegam ao desporto, passando pelos adolescentes até ao treino de adultos. Independentemente dos objetivos do treino desportivo não serem de rendimento, isto não deve significar uma menor preparação na formação dos treinadores, pelo contrário. Tendo em conta que os níveis de motivação e adesão ao desporto passam pela fruição

que o desporto permite e a promoção de um estilo de vida ativo, é determinante a capacidade do treinador em tornar consistente o programa desportivo que satisfaça este desiderato. Como esta atitude e filosofia de estar no desporto escapa ao histórico da formação de treinadores o desafio é substancial. Não obstante, os serviços ao desporto e por inerência à sociedade são demasiado relevantes para que possam ser menosprezados. Existe toda uma população de crianças, de jovens e de adultos que deseja e merece a oportunidade de praticar desporto de uma forma enquadrada e séria, com propósitos competitivos mas não de elevado rendimento desportivo. De acordo com este conceito os objetivos desportivos ficam melhor estabelecidos e permite aos treinadores uma melhor consciência do que se espera deles. Da mesma forma, poderá possibilitar aos dirigentes desportivos ter uma visão mais assertiva do serviço a que se propõem tendo em conta a missão do seu clube. Todavia, não nos parece que seja incompatível que possam existir distintas realidades e propósitos num mesmo clube desportivo. Para isso, os clubes desportivos deveriam começar a estruturar-se no sentido de ampliarem as suas propostas de formação desportiva conciliando ambas as vertentes, participação e rendimento desportivo. Na nossa opinião podem ter tudo a ganhar pois com esta atitude alargam a sua base de apoio e consequente vínculo, eventualmente de receitas, ao mesmo tempo que produzem um relevante serviço social.

Os treinadores necessitam de ter responsabilidade no que diz respeito ao desenvolvimento positivo dos seus atletas assegurando que o seu programa de treino oferece oportunidades para os atletas desenvolverem os 4Cs. O desenvolvimento das capacidades pessoais usando o conceito dos 4Cs é importante para todos os atletas em todas as fases, incluindo participantes ou atletas de elite. A formação de treinadores necessita de assegurar que todos os programas de treinadores incluam referência ao desenvolvimento positivo pessoal, os 4Cs e estratégias para os aplicar nos diferentes contextos em que o treinador opera. Com efeito, um treinador consciencializado da intencionalidade do seu papel no desenvolvimento dos 4Cs é crucial (Harwood, 2008) para o sucesso do desenvolvimento de um programa desportivo e consequentemente dos atletas que lhe dão corpo. Por outro lado, e tendo em conta a formação dos atletas jovens os treinadores precisam de ganhar consciência dos potenciais riscos da especialização precoce em desporto. Onde a especialização precoce é considerada necessária, os treinadores precisam de estar sensíveis reconhecendo o *stress* físico, psicológico e social que provoca no jovem atleta. Necessita por isso de desenvolver estratégias coerentes de forma a garantir a saúde e o desenvolvimento global da criança, evitando potenciais danos no presente e no futuro. Neste sentido, é fundamental que os treinadores reconheçam as fases de desenvolvimento dos seus atletas e treinem em conformidade. São raros os casos em que pressionar os atletas através das diferentes fases rapidamente levam ao sucesso, porquanto os atletas necessitam de tempo para aprender em cada fase do seu desenvolvimento. Deve por isso existir um cuidado extremo para não confundir maturidade com habilidade, pois pode-se correr o risco de vir a perder alguns dos atletas mais talentosos.

Os treinadores devem criar qualidade de treino e oportunidades competitivas que permitam o máximo de participações, permitindo a todos a possibilidade de competir (como exemplo

poderemos sugerir criar mais que uma equipa num mesmo escalão...). Uma grande ênfase na seleção através de competições e oportunidades competitivas em idades precoces de uma carreira desportiva é uma estratégia imprudente. Os treinadores precisam recordar-se que sucesso precoce não prediz uma realização posterior.

É importante que os treinadores quando se envolvem e são responsáveis por um grupo de atletas tenham a consciência de todos os fatores que afetam a vida dos jovens e eventualmente o seu desempenho (por exemplo, efeito de pressões académicas com os exames; efeito de mudança das circunstâncias pessoais como sair de casa entre outras).

O sistema desportivo deve possibilitar que as transições entre os diferentes modelos de participação desportiva (participação ou de *performance*) possam decorrer sem que ocorra o perigo do abandono da atividade desportiva. Alguns jovens talentosos sentem-se desligados por causa de sua incapacidade de lidar com a mudança de circunstâncias e, presumivelmente, muitos jogadores de recreação abandonam o seu desporto por causa da dificuldade sentida em superar os novos obstáculos que apresenta a participação numa nova forma de encarar o desporto. Mais uma vez, todo um sistema desportivo ao nível do clube, implantado de forma a privilegiar o jovem sem desconsiderar o atleta e reconhecido por todos, constitui um forte potencial para aumentar a adesão ao desporto e a uma vida ativa a longo prazo.

A formação de treinadores necessita de os ajudar a refletir nas suas teorias pessoais sobre a *expertise* no desporto. Os treinadores precisam de ponderar sobre as suas próprias crenças sobre competências desportivas e realizar um profundo esforço em consecutivamente melhorá-las, se não acabam por limitar o seu desenvolvimento e consequentemente o potencial dos jogadores.

É importante reconhecer que os treinadores podem trabalhar simultaneamente entre as duas principais ocupações (desporto de participação ou de *performance*). Isto não deve constituir um impedimento desde que o treinador tenha plena consciência dos diferentes públicos que vai liderar. A descrição de duas ocupações distintas patenteia uma alteração profunda da forma tradicional com que o processo de treino é encarado e, consequentemente o processo de formação de treinadores. Neste sentido, existe a necessidade de adequar a formação de treinadores e respetivas qualificações de forma a que o desporto de participação e de rendimento sejam ambos reconhecidos.

Apesar de evidenciar um foco no desporto de *performance*, o modelo sugere que os treinadores de participação desempenham um papel diferente.

É também reconhecido que, com o propósito de apoiar a realização dos atletas no que diz respeito à concretização dos objetivos para cada um dos domínios descritos (ver Figura 3), será de exigir aos treinadores recursos específicos. A consequência será que a formação de treinadores deverá refletir os percursos profissionais dos treinadores assim como os contextos de prática onde estes vão exercer a sua atividade.

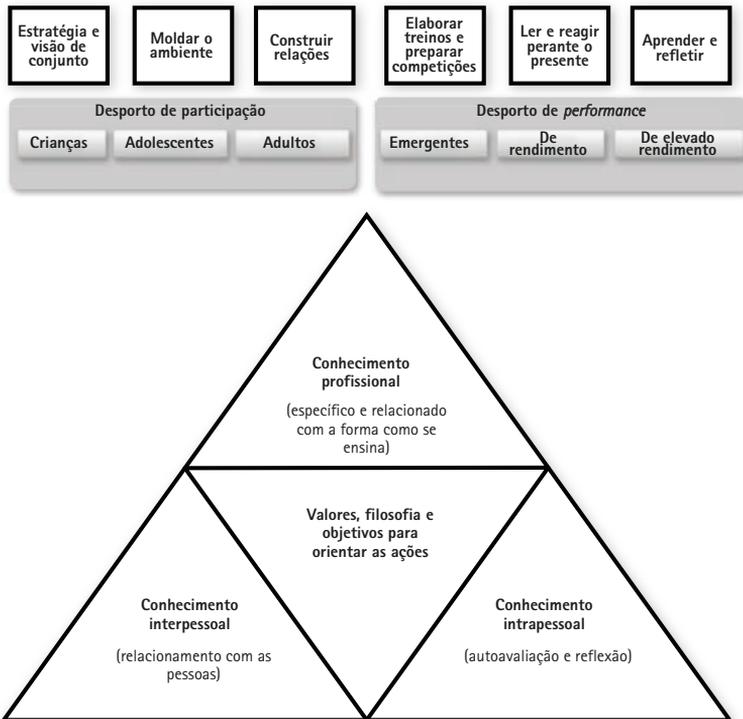


Figura 3. Integração dos conhecimentos dos treinadores nos modelos de formação desportiva (Adaptado de (ICCE & ASOIF, 2012b).

### Reflexões Finais

Os objetivos deste capítulo incidiram nas características inerentes ao profissional que exerce a função de treinador no seio do desporto juvenil. Neste sentido, procurou-se enquadrar o desporto para jovens não só através da realidade que o circunda, como também dos fatores contextuais onde a família e pares são de particular e relevante importância. A consideração de que os jovens se diferenciam de acordo com a idade deve consubstanciar-se em atuações distintas pela parte do treinador. O enquadramento dos jovens, fomentador de experiências relevantes, é um desiderato fundamental pelo qual deve reconhecer o exercício da sua atividade.

A preocupação em desenvolver o jovem de uma forma positiva, tendo como meio o desporto, constitui uma aspiração natural pela qual o treinador deve pugnar. Para isso deve reivindicar quadros norteadores da sua atividade em que este exercício seja possível, tornando o desporto e o seu consumo plural, fazendo com que os seus efeitos se prolonguem para além do mero exercício desportivo. Somente assim o desporto terá relevância pedagógica e será potenciador

de uma vida ativa a longo prazo, contribuindo manifestamente para a melhoria da qualidade de vida da sociedade.

Transformar os valores que o desporto reivindica como seus em aptidões dos jovens é uma tarefa que assiste aos adultos que rodeiam no ambiente desportivo, com principal destaque para o treinador. Através da realização da sua atividade, o treinador pode demonstrar a sua competência em transformar comportamentos, técnicos, táticos, físicos e éticos pelo que é essencial que se consciencialize da importância da sua função. Com efeito, a concretização do um ensino de uma modalidade desportiva pode extrapolar os seus efeitos para além do desporto materializando-se em competências de vida por parte do jovem.

A importância da tarefa dos treinadores exige um profundo leque de conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais que se materializarão na ajuda que providenciam aos jovens atletas para alcançarem os seus objetivos (4Cs – competência, confiança, conexão e carácter), procurando desenvolvê-lo holisticamente. Assim, a formação de treinadores desempenha um papel crucial neste objetivo originando um treinador eficaz que necessita de estar plenamente consciente dos diferentes públicos em que pode intervir, diferenciando, nomeadamente, o desporto de participação do desporto de rendimento.

### Referências

- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93-119.
- Bruner, M. W., Hall, J., & Côté, J. (2011). Influence of sport type and interdependence on the developmental experiences of youth male athletes. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 131-142. doi: 10.1080/17461391.2010.499969
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as "positive development?" *Journal of Sport & Social Issues*, 35, 306-324.
- Cordovil, J. (2005). O treinador de jovens. *Seminário Internacional de jovens* (pp. 107-121). Lisboa: Instituto de Desporto de Portugal.
- Côté, J. (2009). *Para uma teoria sobre a qualidade do treino*. Paper presented at the 10º Seminário Internacional 2009; Treino de Jovens, Lisboa.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3 ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.
- Côté, J., Bruner, M., Erickson, K., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sports coaching: Professionalization and practice* (pp. 63-83). Edimburg: Elsevier.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Erickson, K., & Gilbert, W. (2013). Coach-athlete interactions in children's sport. In J. Côté & R. Lidor (Eds.), *Conditions of children's talent development in sport* (pp. 139-156). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: A percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27(4), 491-503.
- 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). Várzea Paulista: Fontoura.
- Gomes, A. R., & Marques, B. (2013). Life skills in educational contexts: Testing the effects of an intervention programme. *Educational Studies*, 39(2), 156-166. doi: 10.1080/03055698.2012.689813
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. doi: 10.1080/17509840701834573
- Gould, D., Carson, S., & Blanton, J. (2013). Coaching life skills. In P. Potrac, W. Gilbert & J. Denison (Eds.), *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 259-271). London: Routledge.
- Gould, D., Chung, Y., & Smith, P. (2006). Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. *Athletic Insight; The online Journal of Sport Psychology*, 8(3).
- Gould, D., & Westfall, S. (2014). Promoting life skills in children and youth: Applications to sport contexts. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2, pp. 53-77). New York: Nova Science.
- Green, K. (2010). *Key themes in youth sport*. London: Routledge.
- Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Birth advantages, social agents, and talent development in youth sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 3, pp. 15-32). New York: Nova Science.
- Harrist, C. J., & Witt, P. A. (2012). Seeing the court: A qualitative inquiry into youth basketball as a positive developmental context. *Journal of Sport Behavior*, 35(2), 125-153.
- Harwood, C. (2008). Developmental consulting in a professional football academy: The 5cs coaching efficacy program. *The Sport Psychologist*, 22, 109-133
- ICCE, & ASOIF. (2012a). (International Council for Coaching Excellence; Association of Summer Olympic International Federations). International sport coaching framework - Version 1.1. Champaign, Illinois.

- ICCE, & ASOIF. (2012b). *International Sport Coaching Framework Version 1.1*. Champaign: International Council for Coaching Excellence and the Association of Summer Olympic International Federations. Champaign: Human Kinetics.
- Lara-Bercial, S., & Duffy, P. (2013). A glimpse at the new international sport coaching framework. *Olympic Coach Magazine*, 24(2), 29-36.
- Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172-180.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Taylor & Francis Group.
- McCallister, S., Blinde, E., & Weiss, W. (2000). Teaching values and implementing philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. *Physical Educator*, 57(1), 35-45.
- Muir, B., Morgan, G., Abraham, A., & Morley, D. (2011). Developmentally appropriate approaches to coaching children. In I. Stafford (Ed.), *Coaching children in sport* (pp. 17-37). Oxon, OX: Routledge.
- Orlick, T. (2014). Positive human development: Teaching positive living skills to children and youth. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2). New York: Nova Science.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2011). Peer leadership in sport: Relationships among personal characteristics, leader behaviors, and team outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 49-64. doi: 10.1080/10413200.2010.520300
- Quested, E., & Duda, J. (2011). Enhancing children's positive sport experiences and personal development: A motivational perspective. In I. Stafford (Ed.), *Coaching children in sport* (pp. 123-138). London: Routledge.
- Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola cidadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 4-10.
- Resende, R., Mesquita, I., Fernández, J., & Albuquerque, A. (2011). La formation d'entraîneurs dans des pays offrant différents parcours de développement en volley-ball. In C. Spallanzani, R. Goyette, M. Roy, S. Turcotte, J.-F. Desbiens & S. Beaudoin (Eds.), *Mieux former pour agir dans une société en mouvement* (pp. 145-149). Sherbrooke: Presses de l'Université du Québec.
- Resende, R., Póvoas, S., Moreira, J., & Albuquerque, A. (2014). Representação dos alunos sobre o que pensam ser um bom professor de Educação Física. In A. Albuquerque, C. Pinheiro & R. Resende (Eds.), *A formação em educação física e desporto: Perspetivas Internacionais, tendências atuais* (pp. 183-198). Maia: Edições ISMAI.
- Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6(1), 13-26.
- Vella, S., & Gilbert, W. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance* (Vol. 3, pp. 83-105). New York: Nova Science.
- Zuzanek, J. (2005). Adolescent time use and well-being from a comparative perspective. *Loisir et Société*, 28(2), 379-423. doi: 10.1080/07053436.2005.10707688