

SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO



DOSSIER

PROFISSÃO: TREINADOR

ARTIGOS E ENTREVISTAS

Carlos Diniz
Paulo Jorge Pereira
Renato Garrido
Mário Gomes
Gabriel Mendes
Nuno Loureiro
Rui Resende
Ivo Quendera
Paulo Barata
Joaquim Gonçalves
Gabriel Silva
Daniel Marinho
Isabel Lavinha
Nuno Batalha
Miguel Fernandes
José Ricardo Gonçalves
Sónia Carneiro
Aldo Costa
Joana Russinho
João André Gonçalves
Isabel Mesquita
António Rosado
José Rodrigues
Rui Vitória

“O treinador deve reconhecer a mudança para estar atualizado”

PAULO JORGE PEREIRA

TÍTULO
SPORTMAGAZINE – Revista de Treino Desportivo
n.º 6

DIRETOR
Pedro Sequeira
pedro.sequeira@sportmagazine.pt

DIRETOR EXECUTIVO
César Santos
cesar.santos@sportmagazine.pt

CONSELHO EDITORIAL
Pedro Sequeira, Diretor da SportMagazine,
pedro.sequeira@sportmagazine.pt
Vasconcelos Raposo, Treinador Olímpico,
vasconcelosraposo@gmail.com
Paulo Cunha, Professor da Universidade Lusófona,
p969@ulusofona.pt
Inês Caetano, Fundadora da Sports Embassy,
ines.caetano@sportsembassy.pt
Nuno Loureiro, Professor da ESDRM,
nunoloureiro@esdrm.ipsantarem.pt

CONSELHO CONSULTIVO
Representantes indicados por:
Confederação do Desporto de Portugal, Instituto Português do Desporto e Juventude, Comité Olímpico de Portugal, Comité Paralímpico de Portugal, Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal, Confederação de Treinadores de Portugal, Comissão de Atletas Olímpicos, Panathlon Clube de Lisboa, Universidade do Porto, Universidade de Coimbra, Universidade de Lisboa, Universidade da Beira Interior, Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, Universidade Lusófona do Porto, Universidade Lusófona de Lisboa, Universidade Autónoma, Universidade de Évora, Universidade da Madeira, Universidade do Algarve, Instituto Politécnico do Porto, Instituto Politécnico de Santarém, Instituto Politécnico de Leiria, Instituto Politécnico de Beja, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Instituto Politécnico da Maia, Universidade da Maia.

REDAÇÃO
geral@sportmagazine.pt
Marina Faria: marina.faria@sportmagazine.pt
Miguel Taborda: miguel.taborda@sportmagazine.pt
João Tinoco: joao.tinoco@sportmagazine.pt

COMUNICAÇÃO E MARKETING
comercial@sportmagazine.pt

DESIGN
Quântica Editora – conteúdos especializados, Lda.
geral@quanticaeditora.pt

INFORMÁTICA
Renato Sousa
renato.sousa@sportmagazine.pt

ASSINATURAS
(+351) 220 939 053
geral@sportmagazine.pt

IMAGEM DE CAPA
Federação Portuguesa de Andebol

PROPRIEDADE
Publindústria – Produção de Comunicação, Lda
Empresa Jornalística – Registo n.º 213163
NIPC: 501777288
(+351) 225 899 620
www.publindustria.pt

Detentores de capital social:
António da Silva Malheiro (31%)
Maria da Graça Carneiro de Carvalho Malheiro (38%)
Ana Raquel Carvalho Malheiro (31%)

REDAÇÃO E EDIÇÃO
Quântica Editora – conteúdos especializados, Lda
Praça da Corujeira, 30-38 – 4300-144 Porto
(+351) 220 939 053
(+351) 911 909 114
geral@quanticaeditora.pt
www.quanticaeditora.pt

IMPRESSÃO
Multitema – MCD Comunicação Digital
R. do Cerco do Porto 365
4300-119 Porto

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
REGISTO N.º: 127636
DEP. LEGAL: 491118/21
ISSN: 2795-4129 (impressa) /
2795-4137 (online)
MARCA REGISTRADA: 548244
PERIODICIDADE: trimestral
TIRAGEM: 5.000 exemplares



Este produto tem origem em florestas com gestão florestal sustentável e fontes controladas

Os artigos assinados são da exclusiva responsabilidade dos seus autores. Esta publicação segue o novo Acordo Ortográfico de 1990, respeitando as suas indicações genéricas e assumindo algumas opções específicas.

DOSSIER DE APRESENTAÇÃO
disponível em <https://sportmagazine.pt/dossierapresentacao.pdf>

ESTATUTO EDITORIAL
disponível em www.sportmagazine.pt



2 EDITORIAL

3 ATUALIDADE

6 CIDADES EUROPEIAS DO DESPORTO

8 ESPECIAL

Ética Summit 2023

DOSSIER: PROFISSÃO: TREINADOR

10 APRESENTAÇÃO

12 PONTO DE VISTA

Entrevista a Carlos Diniz, antigo treinador e selecionador de futebol

16 DESTAQUE

Entrevista a Paulo Jorge Pereira, treinador e atual selecionador nacional de andebol

20 PERSPETIVAS TÉCNICAS

20 Entrevista a Renato Garrido, treinador de hóquei em patins

24 Entrevista a Mário Gomes, treinador e atual selecionador nacional de basquetebol

30 Entrevista a Gabriel Mendes, treinador e selecionador nacional de ciclismo de pista

34 *Treinar o treinador: moda ou necessidade*, por Nuno Loureiro

36 *Coach Developer by RR*, por Rui Resende

38 *O treinador: profissão, estatuto e mérito*, por Ivo Quendera

41 *A formação de Treinadores de Desporto – a experiência da Federação Portuguesa de Natação*, por Daniel Almeida Marinho, Isabel Lavinha e Nuno Batalha

44 *Para uma visão 360º do treinador*, por Paulo Barata

46 *Treinador de futebol: A construção do próprio conhecimento*, por Gabriel Silva

48 *Por um reconhecimento público do que é ser treinador*, por Joaquim Gonçalves

51 *Contributos sobre o Regime Jurídico da Profissão de Treinador em Portugal*, por Sónia Carneiro, José Ricardo Gonçalves e Miguel Fernandes

56 *Rumo à profissionalização do treinador*, por Aldo Costa

58 *De que forma desenvolvem os treinadores competências para o mercado de trabalho?*, por Joana Russinho

60 *O papel primordial dos treinadores na formação de competências dos atletas*, por João André Gonçalves

62 CIÊNCIA E DESPORTO

62 *Porquê (e como) formar treinadores com “mente de qualidade”?* por Isabel Mesquita

66 *Uma educação de qualidade para os treinadores* por José Rodrigues

68 *A saúde mental na formação de treinadores* por António Rosado

75 PERFIL

Sérgio Vieira - de ‘mister promoções’ a treinador de referência da nova geração

80 GESTÃO DESPORTIVA

Congresso Nacional de Gestão de Desporto

82 ÉTICA DESPORTIVA

Entrevista a Luís Marta, prémio Ética no Desporto-2022

88 DESPORTO OLÍMPICO

Entrevista a João Paulo Almeida, Diretor-geral no Comité Olímpico de Portugal

91 DESPORTO E SOCIEDADE

Entrevista a Ricardo Andorinho, líder do projeto Sportrack

94 DESPORTO E TECNOLOGIA

Projeto “e-Desporto – eficiência no universo desportivo” com novo *workshop* “Inovação e Tecnologia no Desporto”

96 DESPORTO E SAÚDE

O papel dos treinadores e dos agentes desportivos na promoção da saúde: novos desafios e novas oportunidades, por Miguel Telo de Arriaga

98 NOVOS DESPORTOS

Andebol de Praia: de diversão a modalidade olímpica

102 FIGURAS

Jorge Braz - um caso de sucesso assente na humildade e genuinidade

104 OPINIÃO

Ser treinador: vocação ou sonho?, por Rui Vitória



Pedro Sequeira

Diretor da SportMagazine – Revista de Treino Desportivo

(Para) um verdadeiro reconhecimento da importância do treinador

A Lei nº. 106/2019 de 6 de setembro (conhecida como a “Lei dos Treinadores”), no seu artigo 3º, define que a atividade de treinador de desporto compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma atividade desportiva, exercida como profissão exclusiva ou principal, auferindo por via dela uma remuneração de forma habitual, sazonal ou ocasional, independentemente de auferir uma remuneração.

A lei veio ajudar ao enquadramento legal da atividade de treinador enquanto atividade profissional. Esta situação já tinha sido definida do Decreto-lei nº. 248º de 2008. Podemos assim afirmar que, do ponto de vista meramente legal, há 15 anos que ser Treinador é considerado uma profissão. Mas, na verdade, há muitos mais anos que temos Treinadores que se dedicam exclusivamente a esta profissão e que vivem exclusivamente do que auferem.

Em qualquer profissão de qualquer área podemos tomar a decisão de querer trabalhar em regime de voluntariado. Desde Médicos, a Advogados, Engenheiros, Contabilistas, Paideiros, entre muitas outras profissões, há quem o faça sem auferir de vencimento em determinado contexto, indo buscar vencimento em outro contexto/profissão. Já o Treinador costuma estar na situação inversa: no início de carreira começa por trabalhar sem auferir qualquer tipo de vencimento e, com o decorrer, de anos, se chegar aos escalões superiores da sua modalidade ou ao alto rendimento, terá possibilidade, em algumas modalidades, de poder exercer única e exclusivamente a profissão de treinador através de um ordenado. Por que será que é tão difícil aos treinadores conseguirem, desde o início, o ordenado mínimo, como sucede em tantas outras áreas/profissões?

Julgo que a principal razão tem que ver com o verdadeiro reconhecimento da importância do treinador pela nossa sociedade. Se, por um lado, é verdade que os clubes são obrigados a terem treinadores com o Título Profissional de Treinador de Desporto válido (via formação/reconhecimento) para que possam ter praticantes/equipas, por outro, a preocupação de orçamento passa por várias rubricas (inscrições, equipamentos, materiais, transportes, alugueres de espaços desportivos) ficando o pagamento de alguma verba ao treinador quase sempre para o último plano. Muitas vezes até as mensalidades que são pagas pelos pais/familiares dos praticantes são em grande parte reencaminhadas para outras prioridades que não o treinador. Os pais/familiares “deixam” os seus educandos nos treinos e nas competições sem grande preocupação em perceber a importância do treinador, as suas características e competências para a função que exercem. Se no ano seguinte estiver lá outro treinador, são poucos os que se preocupam com isso. O verdadeiro reconhecimento só existe quando todos (adeptos, dirigentes, pais/familiares), de facto, perceberem a importância do treinador no crescimento e desenvolvimento do clube e dos seus praticantes. Quando se olha para um praticante e se percebe a sua evolução em todas as suas vertentes, é sinal do trabalho do treinador e da sua competência. É igual quando se olha para um estudante ou para um doente e vemos a sua evolução perante o professor ou o médico.

Com este número da SportMagazine pretendemos recolher um conjunto vasto de opiniões e perspetivas sobre a profissão de treinador. Que este número ajude no reconhecimento da importância do Treinador no desporto. 🕒



“Não existem Talentos no Vácuo” - novo livro de Aldo Matos da Costa

Escrever sobre alguém que tem um currículo tão vasto é sempre difícil. Aldo Costa é licenciado e mestre em Educação Física e Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior (UBI) em 2009, exercendo ali funções de docente desde 2007. Enquanto Professor Associado com Agregação em 2020, ocupou funções de vice-presidente da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (FCSH), de diretor de curso, de membro do conselho pedagógico e científico da FCSH, de secretário do senado da UBI, e de coordenador de mobilidade. Tem publicados em coautoria 5 livros e mais de uma centena de artigos científicos, com destaque nas áreas do treino desportivo, da fisiologia do exercício, e da competência aquática. A convite da Fundação para Ciência e Tecnologia, foi membro em vários painéis de avaliação de concursos públicos para atribuição de bolsas de doutoramento e pós-doutoramento. Antes da sua atividade como académico, foi nadador e treinador de natação, coordenador pedagógico de escolas de natação, e técnico superior de desporto. Em 2017 foi eleito presidente da direção da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação, atividade que atualmente acumula atualmente com a vice-presidência da Confederação Portuguesa das Associações de Treinadores.

No plano internacional, foi ainda membro da comissão executiva do International Society for Comparative Physical Education and Sport, e especialista convidado na Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, na World Aquatics e, mais recentemente, na LEN – European Aquatics.

Neste livro, apresentado no Comité Olímpico de Portugal, Aldo da Costa aborda as perspetivas científicas sobre o desenvolvimento de excelência no desporto. Como explicou à Sport Magazine, numa conversa informal, o objetivo é enquadrar o leitor no desenvolvimento desportivo permitindo e promovendo um estudo mais profundo enquanto produto final.

O título muito original é explícito, tem a ver com a forma como nós olhamos para o talento desportivo, enquanto matéria-prima e esquecemo-nos numa perspetiva mais dinâmica. O autor explicou-nos que numa carreira de um desportista existe um longo percurso, em que nós não conseguimos prever o futuro. O título mostra a necessidade de haver um conjunto de suportes ao atleta

- equipa multidisciplinar, assertividade na preparação desportiva, etc...” Estamos habituados a olhar para o talento desportivo de uma maneira muito estática” explica o autor.

A pergunta filosófica é...Este atleta vai ser campeão? Ninguém sabe...” Face á complexidade do desporto de alta competição atualmente é de facto fundamental que se olhe para este jovem como um projeto a longo prazo, tem que ser acarinhado, deve ter acompanhamento social, tem que ter equipas de suporte para que eventualmente esse potencial inato possa desenvolver-se. Na realidade e como é óbvio todo o processo tem que ser visto caso a caso mas sempre a longo prazo” - explicou mais á frente

Foi esta visão que o autor quis deixar na capa e o conteúdo em si no fundo é a forma como olhamos para o desenvolvimento de excelência por um lado nos vários micro fatores que podem impactar neste movimento e como é óbvio é sempre complexo. Temos sempre a dimensão biológica do atleta, a psicológica, a social que interagem entre si e tem muito a ver com a complexidade do ser humano.

Aldo Costa vai explicando ...”De realçar que a componente social tem um peso avassalador. Um pequeno componente social que dá suporte ao atleta pode ser a diferença entre ele continuar ou não a prática desportiva. Um atleta que não tem suporte social a sua prestação desportiva está posta em causa.

Podemos falar por exemplo do local de nascimento, publicámos recentemente um estudo sobre atletas paralímpicos portugueses, todos participantes em Tóquio 2020, verificamos que não havia nenhum jovem residente na corda de norte a sul. Há, portanto, toda uma envolvência social que dá suporte a estes jovens e que no fundo é dramática para a longevidade na carreira. Temos uma visão clássica em que os treinadores olham numa primeira fase para os jovens de uma forma mais atenta e com uma análise de futuro. Numa segunda fase a tendência é promover esses atletas e orientá-los em determinadas especialidades desportivas. Na opinião do autor... quem gere o sucesso desportivo não é só o treinador mas também os dirigentes desportivos que estão muito atentos a todos os detalhes que podem fazer a diferença na sua carreira. Estou convencido que quando não estamos atentos aos detalhes perdemos sem dúvida muito talentos. Quero salientar que a exigência do alto rendimento atualmente não é compatível com a fratura que se via antigamente entre a prática e a ciência, a chamada teoria. Na minha modalidade, a natação, sinto perfeitamente quão importante é a teoria e a prática, como é importante trabalharmos em conjunto Na opinião geral de quem acompanha esta área sem dúvida que o desporto é um bom exemplo entre a aproximação entre da academia e do terreno.

Falando na Academia explica...”aos meus alunos apelo sempre o seu espírito crítico e peço sempre para eles não ficarem presos ás barreiras que normalmente encontram na fisiologia, na bio mecânica, na bio química, na psicologia. A intervenção do treinador tem que ser interdisciplinar não pode ser compartisada. Eu não tenho um olhar pessimista do futuro.

O que é preciso para Portugal é ... alguma humildade, organização, financiamento e coesão.”



Que a condição de Treinador é paradoxal será fácil de entender. Está na linha da frente na preparação, planeamento e acompanhamento dos atletas, 'dando o corpo às balas', e quando o seu trabalho 'dá frutos', é, no entanto, aos atletas que nos dirigimos e que reconhecemos em primeiro lugar.

Mas este carácter paradoxal é mais profundo e complexo do que parece, pois o objetivo do Treinador é mesmo esse: o de 'servir' o atleta para que se supere, atinja os objetivos e seja justamente reconhecido pelo seu esforço.

Um dos efeitos deste paradoxo é, contudo, o sentimento de falta de reconhecimento do Treinador, incluindo enquanto atividade profissional. Podíamos lançar o exemplo da pergunta que se costuma fazer aos mais novos - 'o que queres ser quando fores grande?' - para perceber que ainda não será uma das profissões mais 'escolhidas'. E, no entanto, as coisas parecem estar a mudar. O exemplo de figuras carismáticas, com competências diferenciadoras, tem vindo a marcar mais não só o panorama mediático mas também social, cultural e até intelectual.

A nomes como Mário Moniz Pereira, Carlos Queiroz ou Phil Jackson, de gerações menos recentes, têm-se juntado personalidades como Jorge Braz, José Mourinho, Jurgen Klopp ou Pep Guardiola. E estas referências são significativas porque adensam mais o paradoxo, ao ser reconhecido que a 'sua' profissão é a de Treinador. Ou seja, estão, sem perder o objetivo de trabalhar para os atletas, a granjear o reconhecimento que de certa forma lhes faltava, incluindo como figuras do conhecimento e da cultura. E isto até quando assumem uma perspetiva temporal da carreira, incluindo perspetivar a data de reforma.

Estaremos a iniciar uma 'revolução cultural desportiva', que Carlos Diniz defende para Portugal, e que inclui a elevação do

estatuto profissional dos Treinadores? É esse o tema principal desta edição da SportMagazine.

Neste dossier, destacamos desde logo um dos treinadores portugueses mais reconhecidos. Não é por acaso que Paulo Jorge Pereira refere que 'nós, treinadores, devemos estar ao serviço dos nossos atletas e não o contrário', pois esse é o caminho e o processo basilar de 'ser treinador'. Já Renato Garrido faz notar que esta 'é uma profissão que ainda não é bem defendida, também por nós treinadores, e pelo poder político. Devíamos ser muito mais apoiados para poder se calhar sermos mais profissionais e conseguirmos dedicarmo-nos a tempo inteiro a uma modalidade'.

E, neste ponto, surge a questão política que parece subjacente à necessidade de valorização do Treinador, pois, se Mário Gomes sublinha que 'para um treinador o estatuto que verdadeiramente conta é o que lhe é atribuído por aqueles que o conhecem bem', parece que esse conhecimento ainda não é uma realidade. Gabriel Mendes resumirá bem a situação quando afirma que 'pelos dados disponíveis parece-me que a valorização social e económica da profissão está aquém do que deveria, parece-me que estamos perante um paradoxo quando recorrentemente se fala da importância social e económica do desporto na sociedade e na vida das pessoas'.

Voltamos ao paradoxo. É preciso explicitá-lo à sociedade, aos decisores, e aos treinadores. Apresentamos por isso artigos de Nuno Loureiro, Rui Resende e Ivo Quendera, que propõem a figura do *coach developer* para 'treinar o treinador' no



PROFISSÃO: TREINADOR

âmbito da sua formação contínua, ressaltando assim mais a consciência do valor que a sua intervenção, tem na comunidade, e com isso o reconhecimento devido.

Artigos de Daniel Marinho, Isabel Lacinha e Nuno Batalha, Paulo Barata, Gabriel Silva e Joaquim Gonçalves, explanam esta questão em diferentes modalidades, quer na perspetiva do que a formação permite, ao atingir resultados como os da natação, quer ao tornar visível o trabalho na ginástica do qual apenas vemos as atuações no final, mas também na importância da experiência e reflexão para a evolução do treinador no futebol, e ainda no karaté onde temos excelentes treinadores que, sendo mais reconhecidos e com mais condições, proporcionariam ainda mais resultados.

Seguem-se perspetivas que incidem diretamente no reconhecimento jurídico, económico, social e individual, desde a consideração da importância do regime jurídico de treinador e da sua relação com a realidade desportiva, por Sónia Carneiro, José Ricardo Gonçalves e Miguel Fernandes, passando pela defesa de um novo paradigma de profissionalização do treinador sem desvalorizar o treinador voluntário, por Aldo Costa, até à promoção das competências que os treinadores exponenciam, que podem ser aproveitadas para o pós-carreira ou depois da formação desportiva, por Joana Russinho e João André Gonçalves.

Finalmente, destacamos os artigos de Isabel Mesquita, sobre a necessidade de romper com modelos de formação tradicionais em prol dos que têm em conta as suas idiossincrasias e contextos, incidindo na 'pessoa que o treinador é', de José Rodrigues, acerca da formação e desenvolvimento contínuos, exigindo ao treinador a evolução no conhecimento para o respetivo desenvolvimento profissional, e de António Rosado, sobre a saúde mental na formação de treinadores, estabelecendo uma ligação com o tema da edição anterior com foco específico no treinador.

10 APRESENTAÇÃO

12 PONTO DE VISTA

Entrevista a Carlos Diniz, antigo treinador e selecionador de futebol

16 DESTAQUE

Entrevista a Paulo Jorge Pereira, treinador e atual selecionador nacional de andebol

20 PERSPETIVAS TÉCNICAS

20 Entrevista a Renato Garrido, treinador de hóquei em patins

24 Entrevista a Mário Gomes, treinador e atual selecionador nacional de basquetebol

30 Entrevista a Gabriel Mendes, treinador e selecionador nacional de ciclismo de pista

34 *Treinar o treinador: moda ou necessidade*, por Nuno Loureiro

36 *Coach Developer by RR*, por Rui Resende

38 *O treinador: profissão, estatuto e mérito*, por Ivo Quendera

41 *A formação de Treinadores de Desporto – a experiência da Federação Portuguesa de Natação*, por Daniel Almeida Marinho, Isabel Lavinha e Nuno Batalha

44 *Para uma visão 360º do treinador*, por Paulo Barata

46 *Treinador de futebol: A construção do próprio conhecimento*, por Gabriel Silva

48 *Por um reconhecimento público do que é ser treinador*, por Joaquim Gonçalves

51 *Contributos sobre o Regime Jurídico da Profissão de Treinador em Portugal*, por Sónia Carneiro, José Ricardo Gonçalves e Miguel Fernandes

56 *Rumo à profissionalização do treinador*, por Aldo Costa

58 *De que forma desenvolvem os treinadores competências para o mercado de trabalho?*, por Joana Russinho

60 *O papel primordial dos treinadores na formação de competências dos atletas*, por João André Gonçalves



Carlos Diniz
Biografia Desportiva
 DISPONÍVEL EM →



Carlos Diniz, Treinador UEFA PRO, Grau IV, apresenta nesta biografia desportiva, escrita na primeira pessoa, o seu percurso de vida no desporto, em particular no futebol, enfatizando as dificuldades inerentes ao caminho e função de treinador, a partir dos seus muitos anos de experiência diversificada como treinador, desde os distritais às seleções nacionais. Com referências históricas marcantes na evolução do futebol português, a sua perspetiva perfila-se como um documento valioso para a compreensão histórica do desporto português e da importância do treinador neste contexto, o que se comprova pela inclusão de testemunhos de personalidades que intervieram ao longo do seu percurso de vida desportiva, como: Carla Couto, Hugo Leal, Henrique Jones, Custódio Castro, António Violante, Bruno Gama, Hélder Barbosa, Mário Felgueiras, Steven Vitória, Cédric Soares, Silas, Luís Andrade, Manuel Miluir, Filipe Cândido, Luís Boa Morte, José Manuel Roseiro, Mário Saldanha, Orlando Duarte, Rui Vitória, João Gonçalves, José Morais, Carlos Ribeiro, Nuno Cristóvão, João Caiano, Valdemar Duarte, Miguel Prates, Sérgio Sousa, Bernardino Pedroto, Pedro Sequeira, Carlos Gomes, João Couto e Vítor Oliveira.

“Todos terão oportunidade, durante a leitura, de perceber quantos e quais os inúmeros atletas que passaram pelas suas mãos, muitos deles internacionais, que tiveram a sorte de receber, da sua parte, alguns contributos para o seu crescimento sustentado, enquanto homens e atletas.”
 in Prefácio, Rui Oliveira

“Neste livro percebe-se não só o homem, mas todo um país, toda uma profissão. Um país que mudou muito, e ainda bem que mudou na direção certa – democratizou-se, deu liberdade, trouxe desenvolvimento e oportunidades. O meu pai, como ninguém, soube tirar todo o proveito e prazer disso.”
 in Posfácio, David Dinis

conjunto de atletas uma equipa, o que é uma coisa difícil, e era especialmente difícil naquela altura, porque tínhamos de ser psicólogos, preparadores físicos, recuperadores, tudo isto com os recursos muito limitados”, recorda. “O problema é fazer daquela diversidade de atletas, de pessoas completamente distintas umas das outras, a tal equipa. E depois pensamos: ‘E agora? O que vamos fazer daqui?’ Muitas coisas eram sensoriais, intuitivas”, conta o treinador que, agora sim, lançou nas seleções jogadores como Figo, Simão Sabrosa, Ricardo Carvalho, Quaresma, Beto, Boa Morte, Jorge Andrade, Raul Meireles, Bosingwa, Hugo Almeida, Paulo Ferreira ou Hélder Postiga. Além de CR7, como referido, a 24 de janeiro de 2001. “Sim, é verdade, era eu o selecionador quando ele jogou pela primeira vez na Seleção, de sub-15. Foi num torneio em Torres Novas”, confere. “Já se identificavam algumas características em que ele fazia a diferença, mas nunca poderia imaginar que chegasse aos patamares a que chegou”, admite.

“É preciso personalidade forte, convicções firmes e ser-se coerente no discurso e nos atos”

“A honestidade, a gratidão e o sentido profissional, mesmo que não o fôssemos na verdadeira aceção da palavra, são algumas qualidades importantes para se ser treinador”, explica Diniz, de 71 anos, que começou por ser técnico de basquetebol. “Vivi em Queluz, lá a modalidade tinha muita tradição, ainda hoje tem, e eu era amigo do presidente do clube, que depois foi presidente da federação, o Mário Saldanha”, revela. “Um dia ele disse-me ‘vais ter que ser treinador dos iniciados do Queluz’ e eu, com 21 anos, lá fui”, recordou, rindo, mas explicando que “a grande paixão sempre foi o futebol”.

“O futebol surge muito cedo na minha vida, mas nunca tive ambição de ser jogador profissional. Sabia que não tinha capacidades acima da média e, o facto de ter feito Educação Física, levou-me a pensar na carreira de treinador”, nota.

“Para se ter algum sucesso nesta carreira tem de se ter personalidade forte, convicções firmes, ser-se coerente no discurso e nos atos, mas também tem de se saber ouvir os outros. No exercício da atividade, em si, ser-se perspicaz pode ajudar a ter mais sucesso”, alerta, justificando esta última particularidade: “Cada jogo dá-nos problemas e dificuldades diferentes. Muitas vezes questionava-me a mim próprio como iria resolver essas dificuldades, que muitas vezes não se

“ **Geneticamente, temos grande aptidão para a prática desportiva, mas não aproveitamos. Não temos capacidade para a aproveitar e, a que se aproveita, é por reação a algo e não por ação** ”

PAULO JORGE PEREIRA

“Reconhecer a mudança e deixar-se levar é o caminho de qualquer treinador que pretende estar atualizado”

Por: Miguel Taborda



Paulo Jorge Pereira, selecionador nacional de andebol, falou à SportMagazine sobre a tarefa de ser treinador. Contou tudo, desde o momento em que arranca funções, com 17 anos, no histórico clube portuense Desportivo de Portugal, até ao momento em que, desde 2016, se tornou no selecionador nacional mais bem-sucedido de sempre da modalidade



SportMagazine (SM) - Tendo em conta a vasta experiência que tem tanto em clubes como na Seleção, dos escalões de formação aos seniores, o que é para si ser treinador e que mensagem gostaria de deixar a quem chega agora à profissão?

Renato Garrido (RG) - Um treinador é alguém que já nasce com esse espírito de, um dia, querer transmitir a alguém, de levar alguém ao encontro dos seus objetivos. No fundo ser um incentivador, alguém altamente motivado para uma profissão que é bastante difícil. Muitas vezes estamos isolados, mas um treinador tem de fazer com que os atletas acreditem que podem atingir objetivos e ajudamos a mostrar-lhes o caminho para atingir esses objetivos. Acho que isso é parte fundamental do treinador. Digo aos jovens que têm esse sonho de ser treinador que nunca desistam dele, é difícil, mas alimentem-no, porque se realmente é paixão, não há nada como fazer uma coisa apaixonado. E desempenhar uma profissão com paixão é o melhor que podemos fazer na vida. É uma profissão bonita e é preciso que apareçam novos talentos, para continuarmos a ser um país com grandes treinadores em todas as modalidades, para mantermos os êxitos conseguidos por tanta gente, tantos atletas e tantos treinadores.

SM - Fez o seu percurso académico, naturalmente, continua a dar aulas no âmbito do desporto, mas ser treinador sempre foi o objetivo final?

RG - Desde muito cedo, por altura do meu 10.º ano, podíamos optar pela opção de desporto e, já aí tinha como objetivo não ser só professor, mas vir a ser mais tarde treinador. Foi sempre uma coisa que ocorreu, que me motivou, nasceu dentro de mim porque ser treinador, embora nem todos tenhamos esta vocação ou essa vontade, foi algo que sempre dentro de mim desde muito novo, já desde os meus 16 ou 17 anos. Eu também pelo percurso habitual de ser atleta e depois convidado para treinar, mas essa sempre foi a meta, tive sempre essa alma de um dia poder ser treinador.

SM - Ser treinador de uma seleção não será a mesma coisa do que ser treinador de formação, seniores, de

clubes grande sou pequenos. Quer recuar um pouco no tempo e recordar esse percurso?

RG - Tenho a felicidade de ter passado por tudo isso. Comecei muito cedo a treinar, aliás ainda jogava e estudava e surgiu a oportunidade no Académico do Porto de treinar, pela primeira vez, um escalão de infantis. A partir daí a minha carreira nunca mais parou desde os 22 anos. Depois fui para o FC Porto, depois estive lá 20 anos, onde aprendi muito, mas mantive também com o meu percurso académico, acho que é fundamental ter apoio. Não considero que seja essencial para sermos treinadores. Não precisamos de ser licenciados em Educação Física ou desporto, mas como foi sempre a minha vocação e aquilo que eu gostei... Comecei o meu percurso muito novo, pelos escalões de formação, como disse, desde os escalões infantis, hoje em dia sub-13 até aos sub-20, sub-23. Fui selecionador distrital, encetei aí o meu percurso como selecionador, mais tarde comecei a treinar as equipas seniores e depois a Seleção. Acho que tenho uma passagem e um experiência por quase todos os escalões até os seniores.

SM - O que é que é mais desafiante? Cada uma dessas fases terá os seus desafios, pela responsabilidade de comandar a Seleção Nacional é essa a mais desafiante ou a responsabilidade de passar, desde logo, os princípios aos mais pequeninos representa um desafio ainda maior. Diferente acredito que sim...

RG - Todos eles são desafiadores. A formação, para mim, porque passei por ela, é de grande responsabilidade porque estamos a lidar com jovens, transmitimos aquilo que são os valores da sociedade e mesmo o valor de desporto é fundamental. No entanto, sempre tive aquela vontade ou ambição natural de um dia estar com o desporto de alto rendimento, no desporto de alto nível, onde se tem de ganhar, onde se tem que trabalhar para vencer. Também o consegui, mas em diferentes percursos da minha vida. Acho que era importante passar pela formação, e ainda hoje gosto muito da formação, para aprender, para depois estar preparado para os desafios de alta competição. Como fui preparador físico, ajudou o meu 'know how' com as equipas de alto rendimento e, mais tarde, com formações que têm objetivos de alto nível, nas seleções onde o objetivo máximo é representar Portugal a vencer. Quis muito um dia passar por isso, se calhar nessa fase da minha vida, e numa fase mais recente, é um grande desafio. É poder estar ao mais nível, estar perto de podermos conquistar algo e de poder potenciar os jogadores de alto nível para conseguirem atingir objetivos e ganhar.

SM - Sentiu-se mais valorizado como selecionador nacional pela sociedade, excluindo todo o peso natural por ter sido campeão mundial, do que como treinador de um clube que luta pelos títulos nacionais? É o expoente máximo?

RG - Ora bem, na minha modalidade, atingir o patamar mais alto é ser selecionador nacional. Realmente aí senti por parte da sociedade, das pessoas do desporto essencialmente, uma valorização muito grande por aquilo que fizemos. Só que também é um pau de dois bicos, porque quando as coisas correm bem, é tudo muito bonito, mas a projeção para o bom, é igual à projeção para o mau. Temos é que estar preparados em parte para isso. Mas

aprender bastante, não só com diversos professores, dos quais destaco uma outra referência da minha formação, o Eliseu Beja, mas também com muitos colegas.

SM – Depois veio o Benfica e mais referências da modalidade, imagino...

MG – Em 1983, aceitei um convite do José Curado para integrar a equipa técnica do Sport Lisboa e Benfica, onde comecei por treinar a equipa de Iniciados A. Ao longo desses nove anos em que fui treinador de formação no Benfica, tive o privilégio de conviver diariamente com uma pessoa que se tornou outra referência maior da minha formação, o Professor Olímpio Coelho, alguém com quem se aprende a cada vez que se está com ele, sobre basquetebol e muito mais. Na época de 1992/93 comecei a trabalhar nos seniores, como treinador-adjunto do Mário Palma, outra referência incontornável. Foi com ele que aprendi tudo sobre o que é ser treinador de alta competição e também como se ganha. Com ele e com muitos dos jogadores que fizeram parte das equipas que treinámos juntos. Daí para cá continuei o meu percurso como treinador, dedicando sempre toda a atenção à formação contínua, não só através da participação em numerosas clínicas e outras ações, como através do estudo, da observação de jogos e treinos, o normal na vida de um treinador. Já referi que me considero alguém com muita sorte por me ter cruzado, ao longo da minha formação, com as pessoas (e treinadores) com quem me cruzei e o melhor dessa sorte é ter hoje como amigos todos os que considero referências. Este convívio e as muitas tertúlias em que participei, agora menos frequentes, constituem uma parte muitíssimo importante da minha formação (não formal) contínua. Ainda hoje em dia, faço parte de um grupo de treinadores que se reúnem em tertúlia com alguma regularidade.

“É fundamental conhecer o contexto, acima de tudo cultural, no qual exercemos a função de treinador”



Mais Neemias, mais basquetebol

SM – Pela primeira vez temos um jogador na NBA, embora tenhamos tido a Ticha Penicheiro e a Mery Andrade a dar cartas no basquetebol feminino. Crê que, nos dias de hoje, o Neemias Queta a jogar na maior liga do mundo vai servir de impulso para o crescimento da modalidade em Portugal?

MG – Creio que sim, penso mesmo que já se está a verificar esse crescimento, sendo minha convicção que seria ainda bem maior se fosse possível ter o Neemias na Seleção com mais frequência. O entusiasmo que gerou a participação do Neemias na equipa há um ano demonstrou isso mesmo. No entanto, o mais difícil é transformar esse crescimento em real desenvolvimento da modalidade e, para que isso aconteça, não basta ter um jogador na NBA, é necessário um trabalho profundo e demorado, que se vai fazendo diariamente e do qual só se vêem frutos passados alguns anos. Dou-lhe um exemplo: o facto de não ter sido possível aos portugueses verem na televisão pública os jogos da Seleção no recente torneio da pré-qualificação olímpica, nos quais os jogadores nacionais (tantas vezes desvalorizados nos clubes, sendo preteridos relativamente a estrangeiros de qualidade duvidosa) demonstraram ter capacidade para competir a um nível muito superior àquele a que estão habituados, é um daqueles factos que contribuem bastante para que a modalidade não tenha o desenvolvimento que poderia ter, embora vá crescendo. É claro que cabe às pessoas do basquetebol encontrar as melhores formas para que a modalidade não só cresça, mas também eleve o nível, mas tudo se torna mais difícil quando a percentagem do Orçamento de Estado atribuída ao desporto nem irrisória chega a ser, situa-se abaixo desse patamar e, por outro lado, no famoso e mágico PRR não consta a palavra desporto uma única vez...

SM – Para quem trabalhou desde Angola à Jordânia, de clubes mais pequenos aos grandes, a adaptação ao meio sócio-económico é fundamental para o sucesso do trabalho do treinador? Quais os desafios mais marcantes em cada um dos casos?

MG – A minha colaboração com o basquetebol angolano foi apenas pontual, em duas ocasiões, de resto nunca tive qualquer vínculo profissional em Angola. A primeira ocasião foi no Afrobasket-1999, colaborando com a Seleção angolana a pedido do Mário Palma, que tinha assumido o cargo de seleccionador, e me pediu para dar uma ajuda. A segunda foi em 2015, como formador num curso de treinadores promovido pela FAB e que contou com o apoio da FPB, através da Escola Nacional de Basquetebol. Diria que é fundamental conhecer o contexto, acima de tudo cultural, no qual exercemos a função de treinador. E conhecer significa perceber, compreender, de modo a ser possível a necessária adaptação, sem a qual não se consegue ter sucesso. Os desafios são semelhantes, uma vez que se trata, em cada um dos contextos de perceber como é que conseguimos motivar as pessoas que conosco trabalham para se atingirem

SportMagazine (SM) - Pode contar-nos como começou a carreira de treinador?

Gabriel Mendes (GM) - A minha atividade como treinador começou em 2003, no Sport Lisboa e Marinha (SLM) – clube da Marinha Grande, cidade de onde sou natural. Nessa altura já tinha concluído a minha Licenciatura em Ciências do Desporto na UBI e o Curso de Ciclismo Grau 2 da UVP-FPC, ainda praticava ciclismo como sénior-amador e, a convite do amigo Mário Pires, também ele ciclista amador, o qual tinha uma ligação mais profunda ao SLM, surgiu o convite para assumir a responsabilidade técnica da equipa e fazer a prescrição e controlo de treino de alguns dos atletas. Em 2005, no âmbito do curso de mestrado que fiz na FCDEF-Universidade Coimbra, precisava de levar em diante o meu projeto de investigação sobre a influência das variações da posição no selim nas variáveis biomecânicas e fisiológicas em ciclistas da categoria Sub-23, perante a necessidade de ter na amostra do estudo atletas com treino e competição para fazer o meu trabalho, contactei o meu amigo Fernando Mota – ex-ciclista profissional, responsável e Diretor Desportivo de uma equipa Sub23 de estrada, o Pombal –, que se disponibilizou para colaborar com o meu projeto e na sequência dessa colaboração aprofundei a minha ligação ao ciclismo de estrada e ao projeto da equipa dele com a responsabilidade na prescrição e controlo de treino da maioria dos atletas da equipa.

SM – Pelo que sabemos estava para ir para Economia, mas depois mudou de rumo...

GM – Sim, até ao meu 11º ano de escolaridade estudei na área de economia e gestão, mas depois mudei de área para poder candidatar-me ao curso de Ciências do Desporto. Nessa época eu praticava ciclismo, pretendia progredir e evoluir as minhas capacidades e desempenho desportivo e, nas equipas por onde passei, o acompanhamento a nível do treino era muito limitado, ou mesmo inexistente, o que me levava à necessidade de procurar conhecimento subjacente ao treino desportivo e treino específico da modalidade. É dessa necessidade que surge um contacto com maior interesse pela área das Ciências do Desporto e uma mudança de área de estudo e formação.

SM – E a paixão pelas bicicletas? Vem de família...

GM – Sim, as bicicletas de lazer e competição sempre estiveram presentes em casa dos meus pais, quer como meio de transporte, quer como para prática desportiva ou de lazer. A bicicleta sempre fez parte do nosso estilo de vida. Durante o ensino preparatório e secundário, muitas vezes deslocava-me para a escola de bicicleta, o meu pai também fez ciclismo de competição na

“ As bicicletas de lazer e competição sempre estiveram presentes em casa dos meus pais, quer como meio de transporte, quer como para prática desportiva ou de lazer



juventude e, mais tarde, nos anos 80, em competições populares realizadas no Concelho da Marinha Grande. Essa época decorre durante a minha infância e acaba sempre por influenciar os nossos gostos e preferências.

SM – Candidatou-se, em 2010, ao cargo que ainda hoje ocupa. Como se deu essa chegada à Federação Portuguesa de Ciclismo?

GM – O CAR-Anadia, Velódromo Nacional de Sangalhos foi inaugurado em setembro de 2009 e, salvo erro, no início de 2010, a Federação publicita e lança um concurso para entrada de um técnico para a área do ciclismo de pista, era objetivo iniciarem os trabalhos da Seleção Nacional e avançarem com uma escola de ciclismo de pista no CAR-Anadia. Naquela altura, a Federação era presidida pelo dr. Artur Lopes, ao qual apresentei o meu curriculum e chegamos a um acordo. Desvinculei-me das funções de professor de Educação Física que na altura tinha na escola e aceitei o desafio ocupando o cargo desde esse ano.

SM – Em que é que o ciclismo de pista é diferente da estrada?

GM – Se considerarmos os principais eventos que fazem parte do regulamento da União Ciclista Internacional de Pista, esta vertente do ciclismo tem dois ramos: as provas de velocidade (sprint, keirin, velocidade por equipas, eventos de contrarrelógio) e as provas de endurance (eventos de pelotão, como omnium, madison, corrida por pontos, scratch, eliminação, eventos de contra-relógio, como perseguição por equipas e perseguição Individual), com características e exigências muito diferentes entre si. Os atletas de pista que competem na velocidade e endurance apresentam entre si diferenças significativas no domínio das capacidades motoras, os atletas de endurance de pista fazem a vertente de estrada, mas os atletas de velocidade de pista por norma não fazem. Ciclismo de pista e estrada são duas vertentes distintas, com muitos aspetos que as distinguem, fazendo um resumo e um pouco de sistemática, as principais diferenças estão na estrutura das competições, nas regras e no

A formação de Treinadores de Desporto – a experiência da Federação Portuguesa de Natação

Daniel Almeida Marinho ^{1,2,3} • Isabel Lavinha ³ • Nuno Batalha ^{3,4}

1. Universidade da Beira Interior

2. Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

3. Federação Portuguesa de Natação

4. Universidade de Évora & CHRC



A formação de Treinadores de Desporto tem vindo a ganhar um peso cada vez mais significativo nas atividades regulares das federações desportivas

Por um lado, o exercício da profissão (atividade) de Treinador de Desporto é uma tarefa cada vez mais exigente pela diversidade de contextos de atuação e fatores que influenciam o rendimento e, por outro, as exigências legais para o exercício dessa atividade têm vindo a sofrer alterações, estando com um enquadramento legal mais definido (Decreto-Lei número 248-A/2008, Lei número 40/2012, Lei número 106/2019). Desta forma, a preparação de um plano de formação de treinadores contemplando as suas várias valências, designadamente

no âmbito da formação inicial e da formação contínua de treinadores, é um aspeto central a considerar.

No contexto da Federação Portuguesa de Natação (FPN), umas das preocupações iniciais prendia-se com a necessidade de preparar os cursos de formação inicial de Treinadores, nomeadamente no contexto do Grau I – professor de natação. Neste nível de intervenção, sentia-se uma necessidade premente de habilitar uma série de técnicos desportivos que, nesta fase inicial, e mesmo com a experiência profissional anterior, não

Por um reconhecimento público do que é ser treinador

Joaquim Gonçalves

Treinador de Karaté com o Grau IV

Treinador de campeão da Europa (2023)

Selecionador Nacional dos escalões de formação da FNK-P (entre 2001 e 2006)

Selecionador Nacional da Federação Nacional de Karaté (entre 2007 e 2022)



A exercer a atividade de treinador de karaté há 31 anos, atualmente grau IV, considero que Portugal tem dos melhores treinadores do mundo, mas que crescem a fazer muito com pouco

O papel do treinador envolve um conjunto complexo de responsabilidades e desafios na sociedade atual. Além do conhecimento especializado e da qualificação profissional para o treino e competição desportiva, o treinador assume uma responsabilidade ímpar na construção e orientação da carreira desportiva e profissional do atleta no seu todo, ele é responsável pela promoção dos valores humanos e comportamentais associados à ética e deontologia do desporto.

O treinador tem, simultaneamente, o papel de educador, sobretudo nas etapas de formação desportiva,

é uma espécie de escudo protetor do atleta, ele decide regularmente em função das características de personalidade, caráter, estado de espírito e motivação do atleta.

Reconhecimento Social

O treinador tem hoje um impacto significativo na vida de atletas, equipas técnicas, *staff* e clubes. Ele é capaz de moldar carreiras e influenciar comportamentos de reconhecido valor social, através do respeito, integridade, transparência, tolerância e amizade. O reconhecimento público do impacto positivo que a atividade profissional

regulatória, aplicando-se-lhes as normas que se mostrarem compatíveis com a atividade atentas, claro está, as especificidades desta relação contratual. O próprio CCT celebrado entre a ANTF e a LPFP prevê a aplicação subsidiária das normas do CT aos treinadores.

No âmbito das especificidades da atividade de treinador foi debatido se tal não reclamaria a existência de um diploma legal que regulasse a mesma, que definisse de forma sistematizada e estruturada o regime jurídico a que ficaria sujeito, ajudando a responder e a resolver as especificidades do exercício da atividade do treinador, quer aquele que segue a via profissional – por via da contratação coletiva – quer o que se atua nas competições não profissionais. E, nesse âmbito, foram abordadas algumas matérias, entre as quais, o termo do contrato, a equipa técnica e a pluralidade de trabalhadores. Com efeito, no caso de se entender aplicável ao contrato dos treinadores desportivos o regime laboral comum, por falta de regulamentação específica, a própria natureza da atividade do treinador, tal como ocorre com os praticantes desportivos, os contratos são celebrados a termo, coincidindo esse termo com a duração das épocas desportivas. Assim, por razões de segurança jurídica, a relação laboral com o treinador deveria ser celebrada sem termo ou, a sê-lo a termo, sempre o seria nos termos das normas gerais do CT. Por outro lado, relativamente à questão da equipa técnica, não são raras as vezes que um treinador, quando abraça um novo desafio laboral, se faz acompanhar da sua equipa técnica, circunstância que merece também reflexão sobre a possibilidade de ser enquadrada numa relação de pluralidade de trabalhadores.

Tomando o exemplo do futebol, temos que o CCT aplicável, estipula que *“apenas poderão ocupar o banco de suplentes previstos no artigo 35.º os treinadores com contrato de trabalho e os médicos e massagistas que tenham sido devidamente registados na Liga”*. Quanto aos treinadores adjuntos é prática comum dos clubes celebrarem com eles contratos de trabalho, inserindo uma cláusula, segundo a qual a manutenção do vínculo fica dependente da validade do contrato de trabalho celebrado com o treinador principal. Foi falado o caso de um treinador adjunto, que não acompanhou o treinador principal na transferência para um outro clube, que na sua contratação acordou que a cessação do vínculo jurídico-laboral do treinador principal implicaria de forma automática a *“alteração do prazo de duração do (...) contrato e a cessação do vínculo com o aqui segundo outorgante (ora A.)”*. O que as partes estabeleceram entre si foi a aposição de uma condição resolutiva,

“ Como se bem entende, um treinador de futebol não deve ser equiparado a um praticante desportivo, por imperativo lógico, uma vez que as tarefas funcionais de ambos são manifestamente diferentes



SÓNIA CARNEIRO

Advogada, desde 1998, Sócia da João Nabais e Associados, Sociedade de Advogados, desde 2004. Árbitra do Tribunal Arbitral do Desporto e Presidente da Mesa da AG do Clube de Natação da Maia. Foi Diretora Executiva Coordenadora da Liga Portugal onde exerceu funções até outubro de 2021; Com experiência na política desportiva, integridade e gestão de eventos desportivos. Assumiu funções como Coordenadora e Formadora das I, II, III, IV, V Edições da Pós-Graduação em Organização e Gestão no Futebol Profissional, e das I e II Edições da Pós-Graduação em Comunicação no Futebol Profissional.

visto que subordinaram a um acontecimento futuro e incerto a relação do negócio jurídico. Quer o tribunal de primeira instância, como o tribunal superior, entenderam que se aplicava o regime jurídico do contrato de trabalho do praticante desportivo à relação laboral do treinador adjunto, em face da especificidade da atividade em causa, tendo o Tribunal da Relação do Porto entendido que o treinador adjunto não podia ignorar a cláusula *“contra a qual não se insurgiu, a não ser após ver cessado o contrato de trabalho”*. Nestes casos a solução poderá passar pela celebração de um contrato de trabalho único com todos os membros da equipa técnica, como uma unidade “técnico-laboral”, solução prevista na Lei n.º 4/2008, de 7 de fevereiro, que regula os contratos de trabalho dos profissionais de espetáculos. No que toca ao futebol, a prática dita que a mesma equipa técnica se mantém durante vários, tendo por base uma relação de especial confiança e o espírito de equipa entre todos os membros, sendo que, no momento da transferência de um treinador principal para um novo clube este (por regra) mantém intacta a equipa que tinha no seu clube anterior, não sendo raro ser esta uma das exigências do próprio treinador principal aquando da sua contratação. Tal como

De que forma desenvolvem os treinadores competências para o mercado de trabalho?

Joana Russinho

Head of Human Resources, DLA Piper

Licenciada em Psicologia Social e das Organizações

Pós-Graduada em Gestão.

Importa em primeira mão esclarecer o conceito de competência. “O que são?”, perguntaram-me alguns treinadores

Competências são um conjunto de conhecimentos, habilidades, atitudes e comportamentos que uma pessoa possui e que lhe permitem realizar tarefas, resolver problemas, lidar com desafios e alcançar seus objetivos de forma eficaz e eficiente. As competências podem ser adquiridas por meio da experiência, educação, formação e trabalho diário.

Genericamente, existem dois tipos principais de competências:

- **Competências técnicas:** referem-se ao conhecimento especializado e às habilidades específicas necessárias para realizar uma determinada tarefa ou desempenhar uma função específica. Por exemplo, treinador necessita ter competências técnicas em fisiologia do desporto, um jogador de andebol precisa de conhecer todas as regras inerentes à prática deste desporto.
- **Competências comportamentais:** são as habilidades relacionadas ao comportamento e à forma como uma pessoa interage com os outros e gere as suas próprias emoções. Isso inclui competências como comunicação, trabalho em equipa, resolução de conflitos, liderança, resistência ao stresse, flexibilidade, entre outras. Estas competências são também muito importantes, pois influenciam o desempenho e a produtividade em qualquer ambiente de trabalho ou contexto social.

Atualmente, cada vez mais, ninguém contrata pessoas apenas com base nas competências técnicas. Imagine um jogador de ténis que conhece todas as regras para estar em campo, mas que não tem flexibilidade para se

adaptar ao feedback que o treinador lhe dá? Vai continuar a ter motivação para o treinar? Ou um jogador de volei é um excelente bloqueador, mas que só quer brilhar sozinho e destrói o ambiente de equipa? De certeza que o quererá manter na equipa?

Percebemos assim que as competências são essenciais para o sucesso individual e organizacional, pois permitem que as pessoas, os clubes e federações, as empresas que enfrentam desafios, se adaptem às mudanças e alcancem resultados positivos nas áreas em que atuam. Portanto, é importante identificar, desenvolver e aprimorar competências relevantes para alcançar os objetivos desejados, em cada modalidade, neste caso falando no mundo do desporto.

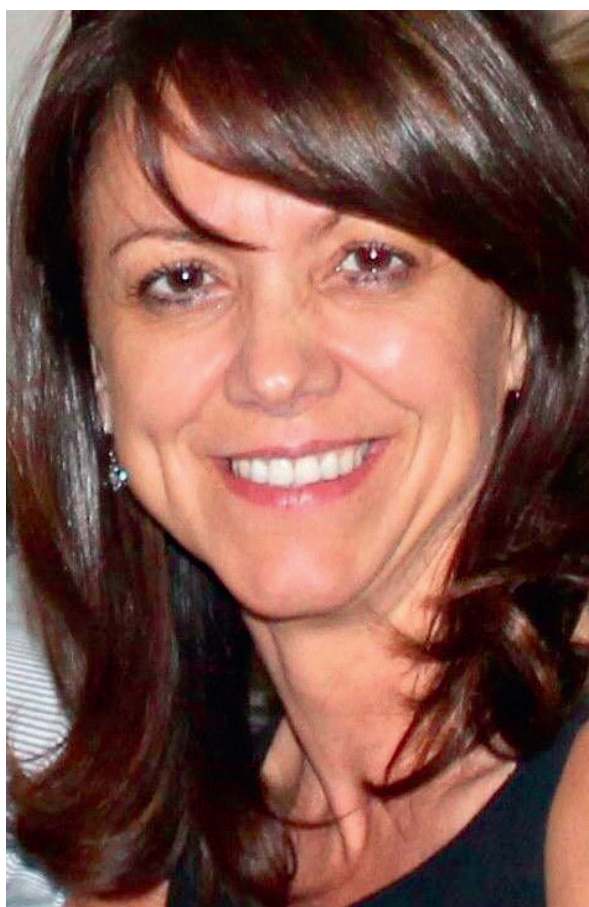
Ora, os treinadores, por via do seu trabalho diário, desenvolvem nos atletas competências técnicas e comportamentais diferentes, de acordo com as faixas etárias com quem estão a trabalhar, as modalidades em que se inserem, a tipologia (individual vs. coletiva), e fazem-nos de forma tão natural como quem respira, esquecendo-se por vezes de valorizar este lado da sua profissão e de lhe atribuir um nome.

Este aspecto assume ainda mais relevância quando se pretende ligar a tomada de decisão à consciência da competência que se está a trabalhar: É diferente ouvir um treinador dizer: “Não vais ser convocado para o próximo sábado”, ao invés de “não vais ser convocado para o próximo sábado porque estiveste a semana inteira a treinar sem demonstrar qualquer espírito de equipa. Cada vez que em um jogo de treino tinhas a bola não existia mais ninguém e nós somos uma equipa”. Com esta segunda opção, o atleta vai compreender que o trabalho em equipa é uma competência comportamental esperada para aquela modalidade, e que, se quiser ser melhor, terá de a desenvolver.

Porquê (e como) formar treinadores com “Mente de Qualidade”?

Isabel Mesquita

*Professora Catedrática da Faculdade de Desporto na Universidade do Porto (FADEUP).
Coordenadora Nacional dos atuais programas de formação de Treinadores em Portugal (IPD).
Membro do Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção em Desporto, CIFI2D,
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.*



Introdução

Ao treinador é reclamada, para além do domínio dos conteúdos de treino e áreas afins, a capacidade para saber lidar com os atletas e outros intervenientes, aprendendo a influenciá-los, dentro dos limites éticos requeridos, a saber gerir situações conflituosas, ambíguas e problemáticas, apanágio do quotidiano da sua profissão. Portanto, “Ser Treinador” exige sobretudo, e cada vez mais, competência para adaptar, gerir, arriscar e inovar.

Em conformidade, a formação de treinadores não pode descuidar tais exigências da profissão, devendo, para o efeito, adotar modelos e contextos de formação que auxiliem o treinador na construção de um pensamento flexível e criativo, o qual requer que refute dogmas e soluções preestabelecidas como “certas”. Tal irá permitir-lhe perceber que terá de considerar a coexistência de múltiplas possibilidades, na resolução dos problemas que emergem no quotidiano da sua atividade, aprender, e até gostar, a sentir-se confortável na “zona de desconforto” onde atua, condição imposta pela natureza complexa, dinâmica e imprevisível da sua atividade.

Estas prerrogativas exigem à formação de treinadores a estimulação destes profissionais para o desenvolvimento de uma “Mente de Qualidade”, através, sobretudo, da implementação de hábitos de reflexão, resolução de problemas e partilha de conhecimento com os outros, tanto durante a sua formação como no desenvolvimento profissional ao longo da carreira.

Não obstante, os modelos de formação de treinadores que teimam em prevalecer procuram, na sua maioria, “modelar” o treinador a padrões de atuação fixos e estandardizados, independentemente da “pessoa que é” e das especificidades particulares dos contextos onde atua. Aqui, o método expositivo e unidirecional (isto é, o formador “emite a receita” com pouco espaço para os formandos colocarem questões) prevalece sendo, por via disso, a transmissão de conteúdos, sem preocupações explícitas dos formandos entenderem o seu sentido e significado tanto teórico e prático, o principal objetivo dos programas de formação.

Este paradigma de formação tem sido incitador do predomínio da *racionalidade técnica*, em detrimento da *racionalidade crítica*, a qual se expressa em vários domínios, como seja:

Sérgio Vieira

“Os estádios de futebol deviam ser salas de espetáculo”

Por: Marina Faria



© Valter Gouveia - CF Estrela da Amadora

Sérgio Vieira elevou à primeira liga o Famalicão, o Farense e, mais recentemente, o Estrela da Amadora. Nascido há 40 anos na Póvoa de Lanhoso, o treinador acredita ser necessário recuperar os valores e apela à união da classe. Recintos desportivos confortáveis, com luz, som e boa comida para incentivar espetáculos e não instigar à violência são conselhos deixados pelo técnico que não esconde o sonho de um dia ser premiado como o melhor do mundo, desde que o lado humano seja tão ou mais valorizado nesse reconhecimento como o do profissional

SportMagazine (SM) - A profissão de treinador é uma atividade muito abrangente. Muitas vezes tem início numa sequência natural de um jogador que chega ao fim da carreira. No seu caso, a carreira como jogador terminou muito cedo, aos 21 anos. Ser treinador já era algo que lhe estava na mente. Como chegou à decisão de 'vou ser treinador'?

Sérgio Vieira (SV) - A lógica é muito simples. A minha paixão desde criança sempre foi ser jogador de futebol, ter prazer na minha profissão que era jogar à bola. Desde criança, adolescente e na entrada para a idade adulta sempre tentei lutar por isso. Os caminhos nem sempre são fáceis, e o meu não foi fácil, na estive na formação do Sporting de Braga, estive no nível baixo na III Divisão, no último ano joguei no União de Santarém, no distrital da Associação de Futebol de Santarém. Mas houve um determinado momento da minha adolescência, do meu amadurecimento enquanto homem, que me consciencializei que se não conseguisse trabalhar no futebol enquanto jogador, queria lutar para que a minha vida fosse feita no futebol. Então decidi adquirir

Luís Marta

“Sermos uma secção entre as demais, esta é a ‘normalidade’ que desejamos”

Por. Marina Faria



Luís Marta termina esta entrevista a desejar que o futuro comece já hoje, pois só com mais ação do que intenção se pode chegar, segundo o coordenador do boccia do SC Braga, se percorre o longo e ambicionado caminho para a ‘normalidade’ de atletas e cidadãos distinguidos pelos bracarense pelos seus feitos e não pelas suas diferenças. A rota da inclusão existe, mas ainda é sinuoso o percurso até a essa meta. Galardado com o prémio Ética no Desporto-2022, o técnico espera que “seja revelador de todos aqueles que não sendo visíveis fazem, todos os dias, com que estas crianças, jovens, adultos e seniores se autorrealizem, se sintam felizes e verdadeiramente incluídos”

tecnologias da Federação Portuguesa de Futebol, que fez uma exposição sobre “As Tecnologias em estruturas desportivas: desafios e oportunidades”. Depois, Duarte Araújo, investigador da Faculdade de Motricidade Humana/Universidade de Lisboa falou sobre “Exemplos de vanguarda na aplicação da tecnologia à otimização do rendimento desportivo”. José Serrador, diretor do CAR Jamor falou do processo de “Transição Digital no CAR Jamor”. Vasco Dias, da Unidade de Avaliação e Controlo do Treino do CAR Jamor, abordou “O papel da tecnologia e da ciência na otimização do Rendimento Desportivo”. E José Forjaz, representante da Football ISM, explicou o processo de criação da empresa que criou a plataforma digital do CAR Jamor.

No encerramento da sessão, Susana Feitor, agradeceu a presença de todos os participantes, presenciais e online, e referiu que “este foi um projeto de seis entidades, cinco federações desportivas em conjunto com a Fundação do Desporto. Os resultados alcançados são produto do trabalho de todos.” Disse ainda que a Fundação quer “continuar a procurar mais projetos no âmbito do financiamento europeu de modo a conseguir providenciar ao desporto mais ferramentas e conseguirmos ter impacto positivo em especial com os centros de alto rendimento mais também com os outros agentes desportivos. A Fundação está disponível sempre que o tecido empresarial entender que pode utilizá-la como meio para chegar aos agentes desportivos, ao terreno. Nós existimos exatamente para isso, mas o nosso principal propósito continua a ser a coordenação dos centros de alto rendimento. Queremos estar próximos e queremos que os centros continuem sempre na vanguarda da ajuda aos nossos atletas e aos nossos treinadores.”

Pedro Pina, vereador da Câmara Municipal de Setúbal, salientou que “o sucesso deste encontro é de facto a capacidade de trabalharmos em rede. Tivemos na sala do Luísa Tody aproximadamente 300 pessoas e quase 400 pessoas online, um absoluto e extraordinário sucesso. E é o sucesso da capacidade de trabalho, de trabalho em rede, da Fundação do Desporto, da Câmara Municipal de Setúbal e de todos os parceiros, das Federações e de todos os parceiros que objetivamente trabalharam para este projeto.”

“Falta aqui uma palavra importante para acrescentar à inovação, e à tecnologia, que é financiamento”,

“Nós precisamos definitivamente que o país olhe para o desporto, não como um elemento acessório que é feito nas escolas, que é feito no dia a dia, mas como um pilar central do desenvolvimento humano, da vida, das sociedades, dos territórios, das autarquias e do país

“Conhecemos bem as dificuldades crescentes para o alargamento da rede nacional de centros de alto rendimento, num país cada vez mais carente de recursos financeiros de apoio ao desporto. Sabemos bem da dificuldade da captação de mais recursos de apoio ao desporto e ao desporto de alta competição num concelho como o de Setúbal, por vezes demasiado perto e por vezes demasiado longe da capital do país, local onde já existe uma oferta qualificada e de grande qualidade no âmbito dos Centros de Alto Rendimento

salientou, acrescentando: “E esta é uma questão fundamental. Porque se ficamos fascinados com aquilo que a inovação e a ciência nos traz e a capacidade que muitas entidades e organizações traduzirem hoje na sua performance, no seu trabalho, no seu quotidiano muitas destas metodologias, muita desta capacidade, também é verdade que a realidade com que trabalham muitas organizações, muitas das nossas federações, muitos dos nossos clubes, muitas das autarquias, fica ainda distante também disto”. O responsável prosseguiu, dizendo que “estamos empenhados para fazer uma coisa fundamental. A primeira é entender o desporto como uma condição incontornável do desenvolvimento dos territórios. Esta é uma questão que passa também por uma outra questão, que é a política. Nós precisamos definitivamente que o país olhe para o desporto, não como um elemento acessório que é feito nas escolas, que é feito no dia a dia, mas como um pilar central do desenvolvimento humano, da vida, das sociedades, dos territórios, das autarquias e do país. E isso significa alterar o paradigma, como aqui já foi dito. Segundo, porque precisamos que essa condição seja traduzida nos meios e nos recursos. Vivemos neste binómio, entre o futuro aqui mesmo ao lado, mas sobretudo a realidade e com os pés bem assentes na terra.”



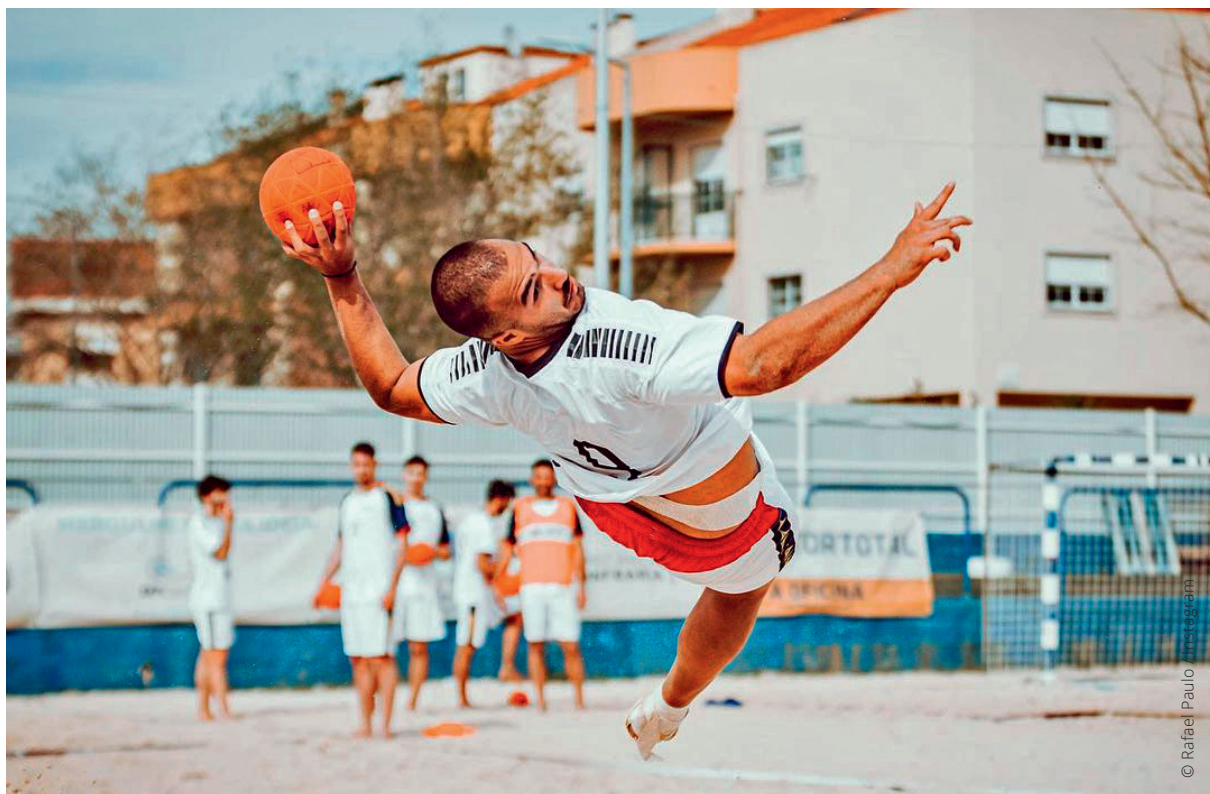
← Confira aqui todos os conteúdos desta sessão

O papel dos treinadores e dos agentes desportivos na promoção da saúde: novos desafios e novas oportunidades

Miguel Telo de Arriaga

*Chefe de Divisão de Literacia, Saúde e Bem-estar da Direção-Geral da Saúde
Conselheiro Conselho Nacional do Desporto
Docente Universitário*





© Rafael Paulo / Instagram

o coordenador da modalidade a destacar os feitos portugueses a nível olímpico – prata nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018 –, afirmando: “Queremos chegar aos Jogos Olímpicos de verão” e que o Europeu sub17 realizado na Turquia, no mês de julho, “foi o arranque da nossa preparação para os próximos Jogos Olímpicos da Juventude de 2026”.

O ponto de vista dos atletas

A SportMagazine entrou também em contacto com alguns atletas de andebol de praia portugueses que já marcaram presença na Seleção Nacional. São estes **João Gonçalves** – 22 anos, guarda-redes dos AD Andebol de Praia Phoenix (VRT), em praia, e da Académica de Coimbra, em pavilhão –, **Rafael Paulo** – 23 anos, também atleta dos VRT e lateral direito no Zamora, clube da II divisão espanhola, em pavilhão – e **Daniela Mendes** – 28 anos, atleta do GRD Leça [conhecido por CALE], em praia, e do SIR 1º Maio, em pavilhão.

João Gonçalves começou o percurso na modalidade no segundo ciclo, através do andebol escolar e rapidamente entrou para a formação da Académica de Coimbra. A relação com o andebol de praia, no entanto, surgiu anos mais tarde por um mero acaso. “Na altura, nem tinha muito interesse, mas um amigo meu era treinador de uma equipa de andebol de praia em Leiria e convidou-me para ir para a equipa dele, visto que o único guarda-redes deles se tinha lesionado gravemente. Foi

“Na areia, os movimentos são mais lentos, tornando a aceleração e mudança de direção mais desafiadoras

para lhe fazer o favor, mas rapidamente me apaixonei por esta vertente e agora estou sempre à espera do verão para a praticar”, conta.

Questionado sobre a relação entre o andebol de praia e o trabalho realizado em pavilhão, o guarda-redes dos VRT respondeu com o famoso “nim”. Afirma que o trabalho de pavilhão se reflete, de facto, na praia. No entanto, sente ainda uma certa barreira entre ambas as vertentes, o que faz com que grandes jogadores sejam “barrados pelos treinadores de participar no andebol de praia”.

Já Rafael Paulo apresenta outro desafio: a dificuldade de movimentos. “Na areia, os movimentos são mais lentos, tornando a aceleração e mudança de direção mais



© Federação de Andebol de Portugal (FAP)



desafiadoras”, explica. Daniela Mendes reflete ainda acerca da questão da sazonalidade, afirmando que o andebol de praia apenas se pratica no verão, pelo que toda a preparação é feita ao longo da época nos pavilhões. “Sendo o andebol de praia sazonal e apenas jogado no verão, isso transmite-nos outra energia, o facto de jogar na praia faz com que aproveitemos o melhor dos dois mundos: o andebol e o verão”, acrescentou a atleta.

No entanto, tanto João Gonçalves como Rafael Paulo e Daniela Mendes, que também deram início à modalidade de pavilhão muito cedo e que se integraram no andebol de praia mais tarde – por convite e por diversão (que depois se tornou em algo sério), respetivamente – afirmam que esta é uma vertente com cada vez mais visibilidade e com uma evolução constante, pelo que se está a tornar numa “modalidade bastante séria”.

“O facto de termos conquistado lugares importantes em campeonatos da Europa e do Mundo pela Seleção Nacional faz com que a visibilidade seja maior. Sabe-se também que o andebol de praia será modalidade olímpica o que requer dos atletas uma melhor performance e um cada vez maior assumir de responsabilidade longo do ano”, reflete Daniela Mendes.

“Portugal tem uma essência que mais nenhum país tem”

Quando abordamos o andebol de praia português é obrigatório falar de união, raça e talento. Os atletas entrevistados pela SportMagazine abordam isso mesmo, impondo essas três palavras-chave para o descrever.

João Gonçalves destaca o talento e o companheirismo entre os atletas lusos, realçando a existência de “uma mescla de jogadores mais experientes e mais novos”, o que leva a “uma troca de experiência e irreverência dentro do conjunto de jogadores que enquadram a Seleção Nacional”. Como forma de exemplo para esse contraste, o guarda-redes dos VRT utiliza nomes como Gabriel Conceição que, com apenas 18 anos, foi considerado o melhor

jogador da Europa, e Ricardo Castro, um dos melhores guarda-redes portugueses e europeus, de 36 anos.

Outro grande destaque, desta vez abordado por Daniela Mendes, é a essência portuguesa. A atleta diz mesmo que “Portugal tem uma essência que mais nenhum país tem”, fazendo toda a diferença dentro das quatro linhas, mesmo quando o físico não favorece em relação a seleções com maior capacidade nesse sentido. ◉



MÁRIO BERNARDES

Mário Bernardes, licenciado em Gestão de Empresas pela Universidade Lusíada de Lisboa, é o Coordenador Nacional de Andebol de Praia na Federação de Andebol de Portugal (FAP), desde 2014. No entanto, para além do cargo de coordenador, detém ainda, desde 2019, a função ligada à contabilidade financeira da Federação. É também Member Development da EHF, pertencendo à mesma instituição desde 2017.

Jorge Braz

Um caso de sucesso assente na humildade e genuinidade

Por: Miguel Taborda



Natural de Edmonton, no Canadá, Jorge Braz, homem simples e humilde, tem vindo a alterar o cenário do futsal português. Começou essa mudança e continua a comandá-la. Por esse e outros motivos, foi homenageado no XX Congresso da Confederação dos Treinadores, em Viana do Castelo, integrado nas organizações da Cidade Europeia do Desporto, a 1 e 2 de junho de 2023

“É muito especial e uma honra enorme figurar ao lado de pessoas como Teotónio Lima [do basquetebol, já desaparecido] ou Vasconcelos Raposo [professor na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, do Departamento de Educação e Psicologia], figuras que fizeram parte do meu percurso académico, que são referências para mim e para a Confederação, ao atribuir-me esta distinção, até me fez sentir um pouco esquisito porque são pessoas que me ajudaram a compreender o treino e o desporto, são pessoas de um patamar elevadíssimo e para mim, insisto com justiça, é uma honra figurar a lado delas”, reagiu Braz à SM.

“O trabalho tem corrido bem. Vamos trabalhando, vamos tentar fazer ainda mais coisas, até porque há

muito para fazer”, disse o selecionador nacional que levou a equipa das Quinas a dois títulos europeus, em 2018 (Ljubljana, na Eslovénia) e 2022 (Amesterdão, nos Países Baixos).

Durante a homenagem, assinalada no início deste texto, Braz fez uma apresentação impactante, de uma lucidez extraordinária, tendo, a dada altura, mostrado uma imagem de um jogo de futebol de campo que faz todos os anos sempre que regressa à terra, Sonim, em Valpaços, onde se fixou com a mãe depois de virem de Edmonton. «É importante sabermos como tudo começou. Vivemos uma época em que se idolatra muita gente, mas o desporto ensina-nos que o dia mais importante é o seguinte, o dia do treino seguinte.

Rugby

ANÁLISE DO JOGO

de **Luís Vaz**
e **Tomaz Morais**



Partindo da experiência e do trabalho de investigação dos autores, este livro pretende contribuir para o conhecimento e desenvolvimento do rugby em Portugal, abordando o surgimento de novos desafios, propondo objetivos e estratégias de atuação, bem como um plano estratégico e linhas orientadoras para o desenvolvimento e consolidação do rugby em Portugal.

Participação especial de
João Paulo Bessa



Disponível na **booki** – livros técnicos
– www.booki.pt –
e nas livrarias de referência.

sportbook

SportMAGAZINE