



A RELAÇÃO TREINADOR – ATLETA

A Importância do Treinador na Motivação e Continuidade da Prática de Jovens Atletas em Luta

O presente texto foi originalmente publicado com a seguinte referência bibliográfica:

- Catita, L. (2002). A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA – A Importância do Treinador na Motivação e Continuidade da Prática de Jovens Atletas em Luta. Luta Magazine, 1.

O presente artigo procura retractar alguns dos conteúdos apresentados nas acções de formação realizadas pela Federação Portuguesa de Lutas Amadoras, no âmbito do seu programa de formação de treinadores.

Introdução

As crianças e os jovens têm dedicado desde sempre uma parte importante do seu tempo ao jogo e ao desporto, desfrutando assim do prazer proporcionado pela prática destas actividades, relegando por vezes para segundo plano outras ocupações nos seus tempos livres (Feliu, 1997).

Por outro lado a própria participação desportiva para além de bastante valorizada no meio infantil e juvenil, assume um papel preponderante dentro da estrutura social dos mais jovens, promovendo ora a aceitação ora a rejeição destes por parte do grupo, em função do nível de habilidade demonstrada. Um exemplo típico desta situação poderá ser observado no quotidiano da rua, no qual só são escolhidos para participar em qualquer jogo (ex. futebol, basquetebol) aqueles que oferecem garantias de um bom desempenho.

Acerca da importância que as actividades físicas representam para os jovens, num estudo realizado com rapazes e raparigas que frequentavam o ensino secundário, acerca da sua maior preferência pelos contextos académicos ou desportivos, obteve-se como resultados que estes preferiam ser mais bem sucedidos no contexto desportivo do que no contexto escolar, assumindo os mesmos que um desaire no contexto desportivo era mais desagradável do que no académico. Explicativo de tal facto, poderá ser atribuído à importância dada à sensação de competência (criada pela prática desportiva) que os jovens têm na realização de habilidades físicas ou destes sentirem que são responsáveis pelos principais comportamentos conducentes aos objectivos pretendidos (ex. execução de uma determinada técnica) (Duda, 1981, in Roberts, 1993).

Não é assim de estranhar, que na procura destes propósitos, como refere Martens (1997), o preenchimento deste tipo de necessidades pelos jovens comporte dois objectivos:

- a) A procura de divertimento, relacionado com a necessidade de estimulação e excitação que os jovens têm e;
- b) A procura de sentirem-se valorizados naquilo que fazem.

Desta forma, considerando tudo o que foi dito, o jovem quando parte à procura de uma modalidade desportiva que reúna estes pré-requisitos, adopta o mesmo procedimento que utiliza para a exemplos tão simples do dia a dia, como seja a escolha de uma peça de roupa? No qual experimentamos várias até encontrarmos uma com a qual nos identificamos, que nos sirva ou com que nos sintamos confortáveis. Assim na sua opção pela escolha por uma prática desportiva os jovens partem à descoberta de uma que lhes “sirva”. Transpondo este exemplo para o campo desportivo, o que acontece é que, se a primeira modalidade que experimentam preenche as suas necessidades, provavelmente estes não mudarão para outra, mas se tal não acontecer eles irão manter o processo de busca até encontrar uma que corresponda aquilo que são as suas expectativas.

Contudo, nesta tomada de decisão por parte dos jovens o treinador apresenta-se como um dos elementos mais influentes, nomeadamente, através da forma em como estrutura as situações de prática, estabelece os objectivos a atingir e se relaciona com os seus atletas. Tal como refere Bryne (1999, citado por Adelino, Bento & Coelho) “Em si o desporto não é bom nem mau. Os efeitos positivos e negativos associados ao desporto não resultam da participação em si, mas da natureza da experiência vivida. Frequentemente chegamos à conclusão que um elemento importante na determinação da natureza daquela experiência é a qualidade da liderança dos adultos que a dirigem”.



Partindo deste quadro, iremos procurar neste artigo identificar as razões apontadas pelos jovens atletas conducentes à sua Participação e ao Abandono desportivo, procurando estabelecer relações entre a influência do treinador e os motivos apontados, avançando com algumas sugestões relacionadas com o comportamento do treinador no que concerne a linhas de intervenção, que promovam a estruturação de bons climas de aula, com o objectivo de aumentar a motivação e a permanência dos atletas na prática da modalidade.

1. Motivos Para a Participação Desportiva

Um dos grandes desafios com que se tem deparado a sociedade moderna no que diz respeito ao desporto juvenil prende-se com a necessidade de identificar os factores pelos quais os jovens aderem e permanecem na prática desportiva. Neste sentido vários têm sido os investigadores que, através dos seus estudos, têm procurado responder a esta problemática, apresentando-se os resultados obtidos em todo o mundo nas diversas investigações, independentemente das modalidades seleccionadas, bastante consistentes no que concerne às razões apresentadas.

Uma das primeiras investigações que levaram à identificação das razões que motivavam os jovens para a prática desportiva, foi conduzida por Alderman & Wood (1976) com jovens praticantes de Hóquei no Gelo, tendo estes investigadores obtido como resultados que os motivos mais importantes apontados pelos atletas circunscreviam-se a aspectos de Afiliação (fazer amigos), Desempenho (fazer qualquer coisa bem feita) e na Activação (excitação proporcionada pela modalidade).

Noutro estudo, Gould, Feltz, Horn, & Weiss (1982) partindo de uma amostra de atletas com idades compreendidas entre os 10 e 18 anos, registaram como justificações para a continuidade na modalidade: 1º Divertirem-se, 2º Aprenderem novas habilidades, 3º Fazer algo que seja bom, 4º Estar com os amigos, 5º Fazer novos amigos, 6º Estar em forma, 7º Fazer exercício e ter experiências de sucesso.

Contudo, apesar da investigação produzida a nível internacional, em Portugal a investigação neste campo teve o seu início nos estudos realizados por Cruz e colaboradores (Cruz, 1996; Cruz, Costa, Rodrigues & Ribeiro, 1988; Cruz & Costa, 1997), com jovens andebolistas e voleibolistas, os quais apontaram como motivos para a sua participação o: divertimento; desenvolvimento de capacidades; a promoção da saúde e da forma física; o gosto pelo espírito de grupo e pela forma física e a amizade.

Também Serpa (1992), refere que os jovens Portugueses atribuem grande importância a aspectos como: condição física, trabalho em equipa, aprendizagem de novas técnicas, espírito de equipa, prática de exercício, manutenção da forma, nível desportivo mais elevado, melhoria de capacidades técnicas e novas amizades.

Mais recentemente Gonçalves (1996), num estudo desenvolvido na comunidade de Oeiras envolvendo rapazes e raparigas entre os 11 e 15 anos, concluiu que estes privilegiavam mais a: aprendizagem e melhoria de Skills; serem bem sucedidos; estar com os amigos; fazer novos amigos; estar fisicamente em forma; divertirem-se e o facto da actividade agradar aos pais.

2. Motivos Para o Abandono Desportivo

No entanto, apesar dos jovens verem o desporto como um lugar de excelência para a sua realização pessoal, estes aparentemente perdem a sua motivação e começam a desistir das experiências desportivas (competitivas) depois dos 12 anos, verificando-se uma taxa de Abandono desportivo na ordem dos 80% quando estes atingem os 17 anos de idade (Roberts, 1993), sendo este fenómeno extensível a todos os países ocidentais.

Na procura dos motivos que explicassem esta tendência Sapp & Haubenstricker (1978, in Brustad, 1993) referiram que as razões que levavam os jovens com idades entre os 11 e os 18 anos a desistirem do seu envolvimento desportivo prendiam-se com o a) interesse em outras actividades; b) terem que trabalhar; c) não jogarem; d) não gostarem do treinador; e) lesões; f) custos; g) não gostarem dos colegas de equipa.



De igual modo, paralelamente ao estudo realizado para a participação apresentado anteriormente, Gould, Feltz, Horn & Weiss (1982), assinalaram como justificações para o Abandono por parte dos jovens: 42% tinham outras coisas para fazer; 28% não se divertiam; 24% queriam praticar outro desporto; 24% pensavam que não eram tão bons quanto desejariam; 20% não gostavam do treinador; 16% a pressão envolvente; 16% aborreciam-se e 16% treino muito difícil.

Interessantes foram também os resultados obtidos por Orlick (1973, 1974) que obteve como justificações para o Abandono no final da época o facto dos jovens jogarem pouco tempo; o ênfase competitivo do programa e o excessivo ênfase em ganhar por parte do treinador.

No que concerne aos estudos realizados em Portugal, os resultados apontam no sentido daqueles obtidos internacionalmente, nomeadamente o facto de: terem outras coisas que fazer; pouco tempo de jogo e os problemas de relacionamento com o treinador, além da falta de capacidade física e da percepção sobre a falta de competência (Cruz, Costa & Viana, 1995).

Também Gonçalves (1996) no estudo já supracitado, obteve como razões enunciadas para o abandono desportivo: a incapacidade de conciliação dos estudos com os horários das actividades desportivas; a pouca participação competitiva; outros interesses na ocupação dos tempos livres e o aborrecimento (práticas monótonas e mau ambiente).

2.1. O Abandono Desportivo na Luta

Provavelmente o último estudo realizado em Portugal sobre o Abandono Desportivo e o único no que concerne a esta problemática nas Lutas Amadoras, foi desenvolvido por Torres (1997), que partindo de uma amostra de atletas Infantis, Cadetes e Juniores, com uma média de idades a variar entre os 11,7 e os 17,85 anos, registou taxas de Abandono na ordem dos 21,2% para os Infantis; 33,3% para os Cadetes e 41,6 para os Juniores. Estes dados parecem assim ir ao encontro dos obtidos por Roberts (1993) que com base em diversas investigações internacionais, refere a ocorrência de elevadas taxas de Abandono a partir dos 12 anos de idade, situando-se estas na ordem dos 80% quando os jovens atingem os 17 anos.

Torres (1997) apresentou ainda como indicador no seu estudo o número de épocas que os atletas permaneciam envolvidos na Luta. Registrando-se, uma média de: 1,7 épocas no que concerne aos Infantis; 1,2 para os Cadetes e 2,2 para os Juniores.

Na obtenção dos dados atrás referidos foram utilizados como instrumentos, questionários contendo dimensões de análise construídas a partir de situações identificadas pelos intervenientes, retirando-se 4 dimensões com influência no Abandono Desportivo: Dimensão Individual; Dimensão Social; Dimensão Lazer e Dimensão Competição.



Dimensão Individual	Dimensão Social	Dimensão Lazer	Dimensão Competição
<ol style="list-style-type: none"> 1. Maior gosto por outras modalidades 2. Não conseguirem ser bons atletas 3. Exigência física e técnica 4. Más notas escolares 5. Exigência do treinador em obter bons resultados 6. Dificuldade em manter o peso 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amigos praticarem outro desporto 2. Más instalações do clube 3. Família não gostar da modalidade 4. Modalidade ter acabado no clube 5. Falta de Entrejuda dos atletas 6. Treinador só ser simpático com os vencedores 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incompatibilidade de horários. 2. Pouco tempo para outras actividades 3. Colegas que levam treino muito a sério 4. Gosto pela prática sem obrigação de competir 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cansaço nas provas 2. Não conseguir vencer 3. Morosidade das provas 4. Nunca ter sido premiado nas competições 5. Imparcialidade dos árbitros 6. Competir sempre com os mesmos adversários 7. Combater numa categoria superior

Quadro 1 – Motivos conducentes ao abandono da modalidade enunciados pelos jovens lutadores apontados por Torres (1999)

Das quatro Dimensões estudadas, a que se reportava ao Lazer, foi aquela em que se situou o principal motivo de Abandono Desportivo, seguida pela Dimensão Individual, Competição e Social.

Outra conclusão interessante, retirado pelo autor no presente estudo, foi que, independentemente do escalão de prática a orientação dos atletas visava a participação competitiva, visto o resultado ser utilizado como critério na avaliação do desempenho e evolução do atleta. Ou seja, a vitória era o único aspecto valorizado e utilizado na comparação com os restantes participantes.

Os dados de Torres (1997), parecem corroborar aqueles que foram obtidos por Burton & Martens (1986) num estudo exploratório realizado nos Estados Unidos, também sobre o Abandono desportivo de jovens lutadores com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos. Assim os resultados emergentes foram que o conflito de interesses (encontrar outras coisas que fazer) motivavam os jovens para outras actividades, tal como o facto da actividade deixar de ser divertida, apresentaram-se como as principais causas de Abandono desportivo. Esta situação poderá encontrar paralelismo relativamente ao estudo português, quando os jovens referem “o maior gosto por outras modalidades” e o “pouco tempo para outras actividades”, indicadores da falta de motivação e divertimento na continuidade da prática da Luta, originando-se a partir daqui o processo de procura de outra actividade ou modalidade de acordo com o exemplo referido na introdução do presente artigo.

Outro aspecto possível de comparação entre estas duas investigações pode ser estabelecido quando Burton & Martens (1986) referem relativamente ao seu estudo, que os atletas que continuaram a praticar luta evidenciavam uma grande auto-percepção de habilidade no seu desempenho e maiores expectativas em relação às suas futuras participações, contrariamente aos desistentes que revelaram uma baixa auto-percepção. Segundo estes autores, justificativo deste facto parecem ser as vitórias alcançadas, bem como as atribuições feitas às mesmas como sendo um indicador de elevada habilidade. Taís motivos conducentes ao Abandono desportivo podem ser identificados no estudo realizado em Portugal por Torres, quando os jovens lutadores referem que “não conseguem vencer”, “não conseguem ser bons atletas”, “nunca são premiados nas competições”, “exigência do treinador em obter bons resultados” e o “treinador só ser simpático com os vencedores”.

Martens (1997), a propósito destes indicadores, refere que embora os treinadores digam que vencer é o menos importante, por vezes o seu comportamento não corresponde à realidade, uma vez que a sociedade recompensa os vencedores quer através de prémios como do próprio reconhecimento social. Referindo ainda que a competição restringe severamente o número total de recompensas e os jovens rapidamente aprendem a



importância de vencer; sentindo-se desapontados quando perdem mesmo que tenham desempenhado ao seu melhor nível. A vitória é tão sobrevalorizada, gerando por vezes uma vontade de vencer tão grande, que quer os atletas como os treinadores estabelecem os objectivos para além da capacidade real de desempenho, originando nos atletas uma redução da auto-estima, auto-percepção de habilidade, e competência, as quais conduziram conseqüentemente à desistência da modalidade.

Por último reportando-nos à dimensão social, nomeadamente à influência que a família pode exercer na tomada de decisão para o jovem abandonar a prática da modalidade (“família não gostar da modalidade”), os investigadores americanos anteriormente citados, salientam a importância do papel dos pais, referindo que no estudo por si conduzido, os pais dos atletas desistentes referiram como determinante a pouca importância dada pelos treinadores aos seus filhos.

2.2. O Treinador na Participação e no Abandono Desportivo

Como vimos anteriormente muitas são as razões apontadas pelos jovens que os motivam na sua participação desportiva, também muitas são aquelas que promovem o seu afastamento deste envolvimento. No entanto apesar destas, estes referem o treinador como um dos principais responsáveis pela sua decisão. Exemplo deste facto é-nos referido por Barnett, Smoll & Smith (1992) que fazem alusão a que problemas com treinadores estão incluídos nas cinco primeiras razões relatadas por jovens do sexo masculino e nas quatro primeiras apresentadas pelas suas congéneres femininas, conducentes ao afastamento da prática desportiva. Dentro dos aspectos encarados com maior adversidade pelos atletas de acordo com Orlick & Botteril (1975) e Pooley (1980) situa-se: o ênfase competitivo imposto pelo programa ou pelo próprio treinador. Inserindo-se neste quadro experiências negativas, como a falta de reforço positivo por parte do treinador ou do próprio envolvimento competitivo, e o facto de quando o reforço é dado, o mesmo ser sobreposto pela avaliação negativa.

Outros aspectos referidos no estudo de Pooley (1980) reportaram-se ao facto do treinador nunca elogiar os atletas, não lhes dar informação sobre os seus progressos e ignorá-los sempre.

Referindo-se à argumentação que muitos jovens apresentam como justificação para o seu abandono desportivo, Robertson (1998) refere que foram atitudes por parte do treinador como gritar e as críticas pelos erros cometidos, que induziam nos jovens a percepção de que o desporto “não é uma coisa agradável e alegre”. No entanto quanto questionados sobre algo de importante que o treinador pudesse fazer por eles, mais de 50% dos inquiridos referiram: encorajar mais; ensinar melhor e ser mais compreensivo e paciente.

Weiss & Chaumeton (1992) dizem-nos assim que, se o estilo adoptado pelo treinador for predominantemente crítico, este é interiorizado pelos atletas como informação negativa acerca do seu valor pessoal, conduzindo a uma perda de motivação para a aprendizagem, melhoria das suas capacidades, bem como do gosto pelo próprio desporto.

Parece assim que uma das duas decisões mais importantes que o treinador terá que tomar no trabalho com jovens, diz respeito aos objectivos que irá realizar com os atletas, os quais deverão ir não só ao encontro das expectativas destes, como promover o seu desenvolvimento integral através da prática desportiva. A segunda diz respeito às estratégias a utilizar para a consecução desses mesmos objectivos, onde a sua capacidade de interacção com o grupo joga um papel decisivo. Neste sentido de acordo com Smith (1998) estratégias de reforço positivo influenciam com maior eficácia comportamentos pretendidos e conseqüentemente o gosto e o envolvimento pelo desempenho desportivo.

Vejamos então como realizar estes objectivos.

2.3. Estruturar a Prática

O modelo de intervenção que propomos, assenta na Teoria da Realização dos Objectivos, desenvolvida por Maher & Nicholls (1980), a qual tem como pressuposto que todo o sujeito está à partida motivado por demonstrar competência e habilidade nos seus domínios de realização.



Partindo deste princípio, os autores referem que os jovens interpretam as suas experiências em função de duas perspectivas de objectivos: *Orientação para o Ego* ou *Orientação para a Tarefa*.

Deste modo, quando inerente ao desempenho existe uma perspectiva de *Orientação para o Ego*, o jovem define e procura demonstrar a sua competência com base num critério normativo de comparação social. Exemplo deste facto pode ser dado quando uma criança diz a outra: “vamos ver quem consegue ganhar?”. Consequentemente, o critério de avaliação é normativo (vencer vs. perder), e elas sentem-se satisfeitas e bem sucedidas, se o resultado obtido, (uma vez que tiveram um melhor desempenho comparativamente ao seu grupo de referência) for valorizado e recompensado por outras pessoas que lhe são significativas, nomeadamente; colegas, pais e treinadores, dependendo assim da avaliação social na avaliação das suas próprias capacidades e adoptando um sistema de recompensas extrínseco que os leva a dimensionar os seus objectivos para o resultado desportivo.

Se o critério adoptado for este, irão ser em maior número os jovens atletas vencidos do que os vencedores, vivendo estes de uma forma mais intensa o que para eles é considerado insucesso (ex. não vencer, o outro ser melhor, não ter jeito para a modalidade etc.).

Como resultado, face a experiências de derrota perante os seus pares, advêm sentimentos de ansiedade, falta de auto-confiança e percepção de competência negativa, que os poderão conduzir a evitar determinadas tarefas (ex. não querem combater com um determinado parceiro) ou a esforçarem-se pouco face a um colega mais forte (ex. deixarem-se projectar ou que haja um assentamento fácil), o que usarão como desculpa para justificar o seu demérito, e ao mesmo tempo, o mérito do parceiro (ex. projectaste porque eu deixei!), protegendo desta forma a sua auto-estima até abandonarem por completo a modalidade.

Por outro lado uma *Orientação do atleta para a Tarefa* quer em contexto de treino como competitivo, onde a demonstração de competência incida sobre tentativas de mestria, em que o jovem tenha como objectivos pessoais a preocupação com a sua aprendizagem e aperfeiçoamento (ex. melhoria de um determinado gesto técnico), o critério que ele vai aceder para julgar a sua competência é a evolução na própria execução, com base nos seus padrões de execução anterior, originado assim uma grande percepção de competência pessoal.

Paralelamente se o atleta for encorajado pelo treinador nas suas tentativas de desempenho (boas ou más) e for incentivado a esforçar-se e a persistir na tarefa ele acabará por ver no seu esforço e empenho o seu maior pré-requisito de sucesso na valorização do seu processo de formação, não se servindo de critérios normativos de comparação com outros (ex. se ele vence, é porque é melhor que eu!) para julgar a sua habilidade, encarando os insucessos como um revés temporário e um sinal para aumentar o seu esforço, desenvolvendo assim uma orientação motivacional intrínseca para a prática desportiva, onde a recompensa é a sua própria evolução na tarefa.

2.3.1 A Influência do Comportamento do Treinador

Apesar do treinador poder adoptar um ambiente de participação desportiva orientado para objectivos de mestria na tarefa, um aspecto essencial na consecução desse mesmo objectivo prende-se com a qualidade das interacções que este estabelece com os seus atletas no decorrer do processo de aprendizagem. Sendo estas primordiais na satisfação dos atletas para com as suas experiências desportivas e consequentemente vontade de praticar a modalidade.

Sobre este aspecto Smoll & Smith (1998) referem, que comportamentos de interacção positiva dos treinadores para com os atletas contribuem de uma forma mais positiva para a auto-estima dos atletas do que um record de vitórias v.s. derrotas. Nomeadamente aqueles relacionados com a Instrução Técnica Geral, Encorajamento Após o atleta ter cometido um Erro e os de Reforço Positivo por oposição aos de Reforço Negativo.

Sobre a eficácia destes comportamentos Barnett, Smoll & Smith (1992) realizaram um estudo com 18 treinadores e 202 atletas, tendo comprovado que; os treinadores que davam um maior; Reforço Positivo,



Encorajamento Contingente ao Erro, Instrução Técnica Geral e Instrução Correctiva, eram vistos pelos seus atletas como sendo melhores treinadores, advindo daí um maior divertimento por parte dos jovens na prática desportiva, contrariamente aos atletas dos seus colegas cujo envolvimento centrava-se em comportamentos de; Falta de Reforço, Punição e Instrução Técnica Punitiva.

Outro dado retirado desta investigação, foi que 28 dos 80 atletas pertencentes aos treinadores mais punitivos não tinham regressado aos treinos na época seguinte, enquanto que o número de atletas desistentes pertencentes aos treinadores menos punitivos, cifrou-se em 4 num universo de 76 atletas.

Resultados idênticos aos anteriores foram também obtidos por Feliu (1997) em Espanha, referindo que os treinadores que se envolviam mais em comportamentos de Instrução Técnica e Encorajamento Geral e menos em comportamentos de Instrução Técnica Punitiva, eram vistos pelos seus atletas como dando um maior Reforço e menos Respostas Punitivas, contribuindo para um aumento da motivação na prática desportiva.

Parece então evidente que os treinadores que dão um maior Encorajamento, mais Instrução e Reforço Positivo, e são menos críticos, têm atletas com maiores níveis de auto-estima e atracção para a sua modalidade.

Tal facto parece encontrar a sua explicação na opção por uma forma de abordagem mais positiva por parte do treinador, na qual este enfatiza o elogio e a recompensa como meio para fortalecer os comportamentos desejáveis por parte do seu atleta, em detrimento da punição e da crítica para eliminar os que são indesejáveis.

Este tipo de aproximação apresenta-se assim como uma mais valia no aumento da auto-confiança dos jovens, no seu desempenho bem como na credibilidade do próprio treinador, elevando a motivação dos atletas e promovendo ao mesmo tempo a sua valorização enquanto indivíduos.

Neste enquadramento, situam-se os trabalhos de Smith & Smoll (1980); e Weiss (1991) in Weinberg & Gould (1995), os quais propõe como linhas orientadoras para o treino de jovens:

1. Focalizar o Encorajamento, através do que os jovens fazem bem, e não sobre os erros que cometem;
2. Usar a Técnica da “Sandwich” quando se corrige erros, em que:
 - a) Na “fatia de cima” – seja mencionado algo que o jovem tenha feito correctamente, reduzindo assim a frustração pelo erro cometido.
 - b) “No meio” o feedback correctivo – corrigir a falha do atleta.
 - c) Na “fatia de baixo” – encorajar positivamente (e novamente) a repetição
3. Recompensar, tanto o esforço como o resultado (o verdadeiro sucesso é aquele que é obtido no esforço pela vitória);
4. Manter os Treinos Estimulantes, planear tarefas com muita actividade e variedade de situações de aprendizagem, usando progressões adequadas procurando que os jovens tenham experiências de sucesso de forma a estimular o seu envolvimento nas tarefas propostas;
5. Modificar Regras, por vezes as regras nas diferentes modalidades são feitas à “medida” do escalão sénior, não indo ao encontro das necessidades, formativas dos mais jovens;
6. Honestidade, Dizer ao jovem atleta que fez um bom trabalho, quando nós e ele sabemos que não fez, dá a entender que o treinador só está a tentar que ele se sinta melhor. A falta de honestidade destrói a credibilidade do treinador. Há que reconhecer o mau desempenho de uma forma não específica e encorajar o atleta;
7. Ser Entusiasta;
8. Ter sempre presente que: Sucesso não é equivalente a vencer...falhar não é a mesma coisa que perder...no desporto, vencer não é tudo, nem é a única coisa...

Acima de tudo, há que procurar que a prática desportiva promova o desenvolvimento global dos jovens (físico, psíquico e social), quer através da adopção de hábitos de participação periódica nas actividades, quer na formação de uma consciência ética e cívica. Sendo neste processo o treinador, uma parte indispensável.



Referências Bibliográficas

- Alderman, R. & Wood, N. (1976). An analysis of Incentive Motivation in Young Canadian Athletes, in *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, vol. 1, pp.169 – 176.
- Adelino, J. ; Vieira, J. & Coelho, O. (1999). Treino de Jovens, O que Todos Precisam saber, *Centro de Estudos e Formação Desportiva* (Ed.), Secretaria de Estado do Desporto, Lisboa.
- Barnett, N., Smoll, F., & Smith, R. (1992). Effects of Enhancing Coach-Athlete Relationships on Youth Sports Attrition, in *The Sport Psychologist*, vol. 6, pp. 111 -127.
- Brustad, J.R. (1993). Youth in Sport: Psychological Considerations, in R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 695 - 715). New York: Macmillan.
- Burton, D. & Martens, R. (1986). Pinned by Their Own Goals: An Exploratory Investigation Into Why Kids Drop Out of Wrestling, in *Journal of Sport Psychology*, vol.8, pp. 183 – 197.
- Cruz, J.; Costa, S.; Rodrigues, M. & Ribeiro, M. (1988). Motivação para a Prática e Competição Desportiva, in *Revista Portuguesa de Educação*, vol. 1, pp. 113 – 124.
- Cruz, J. (1996). Motivação para a Prática e Competição Desportiva, in J.F. Cruz (Ed.) *Manual da Psicologia de Desporto*, (pp. 305 – 331). Braga: SHO.
- Cruz, J.; Costa, F. & Viana, M. (1995). Avaliação da Motivação para a Competição Desportiva: Estudo preliminar dos motivos para a prática e das razões para o abandono, in L. Almeida e I. Ribeiro (Eds.) *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* vol. 3. Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Cruz, J. & Costa, F. (1997). Motivação para a Competição Desportiva e Razões para o Abandono: Um Estudo no Voleibol, in J.F. Cruz & A.R. Gomes (Eds.), *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga. (pp. 221 – 233).
- Feliu, J. (1997). Factores Motivacionales en el Deporte Infantil Y Asesoramento Psicológico a Entrenadores y Padres, in *Psicología del Deporte*, (pp. 147 – 176). Madrid Sintesis.
- Gonçalves, C. (1996) Youth Sport in Europe – Portugal, in P. Knop, L. Engstrom, B. Skirstad & M. Weiss (Eds.), *Worldwide Trends in Youth Sport* (pp. 193 – 203). Champaign, Human Kinetics.
- Gould, D. ; Feltz, D. & Weiss, M. (1985) Motives for Participating in Competitive Youth Swimmers, in *International Journal of Sport Psychology*, vol. 16, pp. 126 – 140.
- Gould, D.; Feltz, D.; Horn, T. & Weiss, M. (1982). Reasons for Discontinuing Involvement in Competitive Youth Swimming, in *Journal of Sport Behavior*, vol. 5, pp. 155 – 165.
- Maehr, M. & Nicholls, J. (1980). Culture and Achievement Motivation: A Second Look, in N. Warren (Ed.), *Studies in Cross-Cultural Psychology*, vol. 3, pp. 221 – 267. New York: Academic Press.
- Martens, R. (1987). Communication Skills in R. Martens (Ed.), *Coaches Guide to Sport Psychology*, pp. 47-65. Champaign, Human Kinetics.
- Martens (1997). Understanding Motivation in R. Martens (Ed.), *Successful Coaching*, pp. 43 – 56. Champaign, Human Kinetics.
- Orlick, T. (1973). Children's Sport: A Revolution is Coming, in *Canadian Association for Health Physical Education and Recreation Journal*, vol. 40, pp. 12 – 14.



- Orlick, T. (1974). The Athletic Dropout: A High Price of Inefficiency. *Canadian Association for Health Physical Education and Recreation Journal*, vol. 41, pp. 21 – 27.
- Orlick, T. & Botterill, C. (1975). *Every Kid Can Win*. Chicago: Nelson Hall
- Pooley, J. (1980). Drop outs, in *Coaching Review*, vol. 3, pp. 36 – 38.
- Roberts, G. (1993). Motivation in Sport: Understanding and Enhancing the Motivation and Achievement of Children, in R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 405-420). New York: Macmillan.
- Robertson (1998). O Treinador e o Abandono de Jovens Praticantes, in *Treino Desportivo*, (pp. 23-30). Secretaria de Estado do Desporto. Lisboa. CEFD
- Serpa, S. (1992). Motivação para a Prática Desportiva – Validação Preliminar do Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas, in F. Sobral & A. Marques, *FACDEX*, vol. 2, (pp. 90 – 97). Lisboa, Ministério da Educação – DGEBS – DGD.
- Smith, R. (1998). A Positive Approach to Sport Performance Enhancement: Principles of Reinforcement and Performance Feedback, in Williams, J. (Eds.), *Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance*, (pp. 28 – 40). Mayfield Publishing Company, Mountain View, CA.
- Smoll, F. & Smith, R. (1998). Conducting Psychologically Oriented Coach-Training Programs: Cognitive-Behavioral Principles and Techniques”, in Williams, J. (Eds.), *Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance*, (pp. 41 – 62). Mayfield Publishing Company, Mountain View, CA.
- Torres, J. (1997). *O Abandono Desportivo (Dropout) Analisado Numa Perspectiva Organizacional – Um Estudo Efectuado na Associação de Lutas Amadoras de Lisboa*. Tese de Mestrado não publicada. FMH – UTL.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995). Children’s Psychological Development Through Sport, in R. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (pp. 449 – 446). Champaign, Human Kinetics.
- Weiss, M. & Chaumeton, N. (1992). Motivational Orientations in Sport, in T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, pp. 61 – 99, Champaign: Human Kinetics.