



TREINO DESPORTIVO.PT

• 3º Trimestre de 2025
• Diretor:
Pedro Sequeira

hcreinodesportivo.pt.#01

ARTIGOS E ENTREVISTAS

Carlos Barroca
José Nunes
Filipa Godinho
A. Vasconcelos Raposo
Bruno Avelar Rosa
Jorge Castelo
Miguel Vasconcelos
Nuno Mateus
A. Rui Gomes
José Ricardo Gonçalves
João Paulo Almeida
Gary Hodgson
Luísa Ávila da Costa
Duarte Araújo
Patrícia Mamona
Jorge Araújo
Ivo Quendera
Mariana Cabral

O TREINADOR DE HOJE E DO FUTURO

COMPETÊNCIAS
MULTIDIMENSIONAIS



GABRIEL MENDES

**“O treinador não
treina máquinas,
treina pessoas”**



10,00€ (Impressa PT)
5,00€ (digital)

2 EDITORIAL

O início de um legado,
por Pedro Sequeira

3 ATUALIDADE

7 PONTO DE VISTA

- 7 Entrevista a José Manuel Lourenço, Presidente do Comité Paralímpico de Portugal
- 12 Entrevista a Daniel Monteiro, Presidente da Confederação do Desporto de Portugal
- 17 Entrevista a Susana Feitor, Presidente do Conselho de Administração da Fundação do Desporto
- 23 Entrevista a Ricardo Nora, Presidente da Federação Académica do Desporto Universitário



06



36

28 DOSSIER

O Treinador de Hoje e do Futuro - competências multidimensionais

28 Apresentação

30 Destaque

Entrevista a Gabriel Mendes, selecionador nacional de ciclismo de pista

36 Entrevista Especial

Carlos Barroca - uma partilha inesquecível de conhecimento e experiência

47 Perspetivas Técnicas

47 O papel do treinador do futuro, por José Nunes

50 Formar para transformar: bases normativas, desafios e futuro da profissão de treinador de desporto em Portugal, por Filipa Godinho

54 As competências multidimensionais do Treinador "do futuro", por A. Vasconcelos Raposo, Bruno Avelar Rosa e Gnosies

57 Um olhar sobre as competências do treinador de futebol no futuro, por Jorge Castelo e Sports Academy

60 Entrevista a Miguel Vasconcelos: "A tecnologia como uma peça central na modernização do treino desportivo"

66 IA no Desporto: um novo paradigma na otimização da performance desportiva, por Nuno Mateus

70 Relação entre treinadores e pais de jovens atletas: crenças e implicações, por A. Rui Gomes

73 Entrevista a José Ricardo Gonçalves: "A função pedagógica do treinador para prevenir a violência no desporto"

76 Integridade e Responsabilidade: o treinador como pilar ético no desporto contemporâneo, por João Paulo Almeida

79 A próxima geração de Treinadores: o que sabemos sobre os futuros praticantes e treinadores desportivos?, por Gary Hodgson

82 No tempo do excesso, a escuta: a ética do cuidado no treino e na era da hipercomunicação, por Luísa Ávila da Costa

86 O que os treinadores precisam de saber sobre psicologia?, por Duarte Araújo e Patrícia Mamona

90 Pensar e intervir como um treinador, por Jorge Araújo

93 O Treinador do "amanhã", por Ivo Quendera

96 Entrevista Especial Mariana Cabral - novos desafios, a mesma ambição de singrar como treinadora de eleição



96



136

108 PERFIL

Maria Martins - uma das ciclistas lusas mais promissoras, promete pedaladas fortes...

112 CIDADES EUROPEIAS DE DESPORTO

Entrevista a Nuno Santos, Presidente da ACES Portugal

117 NOVOS DESPORTOS

Ultimate Frisbee - o desporto de disco em expansão em Portugal. Entrevista com Filipa Matta May

122 DESPORTO INTERNACIONAL

Entrevista a John Bales, Presidente do International Council for Coaching Excellence (ICCE)

128 ÉTICA DESPORTIVA

Entrevista a Fábio Figueiras, presidente da Comissão Executiva do Ética Summit 25

132 GESTÃO DESPORTIVA

O XXVI Congresso Nacional de Gestão do Desporto/Sport Management Congress, por Isilda Dias

136 FIGURAS

João Ganço - quase cinquenta anos de experiência e paixão a treinar

140 OPINIÃO

O Treinador como Professor de Competências, por Inês Caetano

O início de um legado

A digitalização veio contribuir decisivamente para um acesso massivo de conhecimento. Hoje, seja através de portais, websites ou redes sociais, há muita partilha de informação e conhecimento. E com o desenvolvimento da Inteligência Artificial o acesso a praticamente tudo o que queremos fica definitivamente facilitado. O que anteriormente estava disponível apenas para alguns, aqueles que tinham capacidade financeira para comprar livros e revistas de especialidade, está hoje ao alcance de qualquer pessoa através de um simples clique.

No entanto, a massificação de informação não foi algo apenas positivo, trouxe também algumas dificuldades: como sabemos se a informação é fidedigna? Como sabemos se o autor que partilha a informação é uma pessoa credível, especialista na área? Onde podemos encontrar a informação que pretendemos?

Foram estas questões que nos fizeram começar a criar um novo projeto, no qual a HCTREINODESPORTIVO.PT se constituiu-se como um espaço, portal e revista, que ajudasse a comunidade desportiva, e em especial todos os treinadores das diferentes modalidades, a encontrar conteúdos, técnicos, científicos ou de opinião, vinda de pessoas especialistas na área respetiva, promovendo uma diversidade de temáticas e perspetivas, informativas e formativas, e que sejam úteis a todos os níveis dos treinadores dos diferentes escalões. Claro que se trata de um projeto aberto, pelo que estudantes das áreas das Ciências do Desporto, outros profissionais do desporto, pais, praticantes, simples adeptos ou interessados poderão também encontrar neste novo espaço assuntos e documentos que lhes permitam compreender melhor o Treino Desportivo. O nosso objetivo é que usufruam também, em prol do Desporto.

Nas edições da HCTREINODESPORTIVO.PT apresentamos, para além de artigos e pontos de vista sobre a atualidade desportiva, e de rubricas que contextualizam a atividade específica do treino desportivo, dossiers dedicados acerca de temas relevantes para o desenvolvimento e formação contínua de treinadores, e de outros profissionais de desporto.

Neste lançamento do projeto, o tema central desta edição aborda as competências multidimensionais para o sucesso desportivo do Treinador, hoje e no futuro. O objetivo é que possa constituir-se como mais um contributo importante para iniciar um legado em direção, precisamente, a esse futuro.

Votos de boas leituras! Esperemos que fiquem agradados com este primeiro número da revista! ##



Foto: C. Saraiva

PEDRO SEQUEIRA

Professor Coordenador na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Presidente da Confederação de Treinadores de Portugal. Presidente da Comissão de Métodos da Federação Europeia de Andebol. Membro da Comissão Executiva do ICCE (International Council for Coaching Excellence). Árbitro do Tribunal Arbitral do Desporto.

TÍTULO
HCTREINODESPORTIVO.PT nº1

DIRETOR
Pedro Sequeira
pedro.sequeira@hc.com.pt

REDAÇÃO
redacao@hc.com.pt

PORTAL
www.hctreinodesportivo.pt

PRODUÇÃO E DESIGN
História Carmim, Unipessoal Lda,
geral@hc.com.pt

INFORMÁTICA
info@hc.com.pt

MARKETING E VENDAS
comercial@hc.com.pt

IMAGEM DE CAPA
COP

PROPRIEDADE
História Carmim, unipessoal, Lda
Rua dos Canastreiros, 29
4400-404V. N. Gaia
NIPC: 518379191
www.hc.com.pt
(+351) 963514106

EDIÇÃO
História Carmim, unipessoal, Lda
www.hc.com.pt
(+351) 963514106

IMPRESSÃO
Lidergraf

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
REGISTO Nº: 128154
DEP. LEGAL: 552404/25
ISSN: 3051-6803
PERIODICIDADE: trimestral
TIRAGEM: 1.000 exemplares

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.

ESTATUTO EDITORIAL
disponível em www.hctreinodesportivo.pt



“É essencial que sejam dados aos treinadores os recursos de que precisam e que estejam preparados, de raiz, desde a formação inicial, para treinar todos os tipos de atletas, incluindo aqueles que têm deficiência”

Fotos: CPP

Treino Desportivo (TD) - Foi reeleito, em março passado, presidente do Comité Paralímpico de Portugal (CPP). Que balanço faz destes quase seis meses de trabalho no novo mandato?

José Manuel Lourenço (JML) - Está a ser uma fase de continuidade do trabalho que já vinha sendo desenvolvido no Comité. Houve apenas que integrar três novos elementos na Comissão Executiva, embora um deles já fizesse parte por inerência, por ser anteriormente presidente da Comissão de Atletas. Foi um trabalho de integração e redistribuição de áreas de responsabilidade, mantendo uma certa continuidade relativamente ao trabalho anterior, com as naturais adaptações decorrentes de projetos, processos e métodos de trabalho.

TD - Que contributos pretende implementar e que objetivos principais gostaria de atingir no final do mandato? É aqui que se enquadra a defesa da equidade de condições entre as dimensões paralímpica e olímpica?



JOSÉ MANUEL LOURENÇO
Presidente do Comité Paralímpico
de Portugal (CPP)

O TREINADOR DE HOJE E DO FUTURO

COMPETÊNCIAS MULTIDIMENSIONAIS

GESTÃO DE EQUIPAS

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

PSICOLOGIA

MULTITASKING

APTIDÕES DE COMUNICAÇÃO

COMPETÊNCIAS TECNOLÓGICAS



Na edição inaugural de uma publicação cujo nome invoca o treino desportivo como seu foco essencial, não haveria melhor tema central do que o perfil de competências necessárias para o desempenho dessa atividade por parte do treinador, que encarna esses desafios desde sempre.

Não será por acaso que, precisamente nesta altura, a temática do Congresso de Treinadores de Portugal deste ano aborda o Perfil do Treinador Moderno: Competências Multidimensionais para o Sucesso Desportivo, e que também a ICCE Global Coach Conference de 2025 apresenta como mote o Treinador numa sociedade tecnológica em rápido avanço - desenvolvendo competências para 2030 e mais além.

Atividade com muito passado, apenas recentemente reforçada com certificação decorrente do enquadramento formativo, procura hoje ainda a valorização profissional devida, mas enfrenta já os desafios de um futuro no qual tudo pode ser reconfigurado através da era global e hipercomunicacional.

É neste contexto que hoje se redefine o 'Treinador do Futuro', sendo por isso fundamental acompanhar as problemáticas que emergem como decisivas, e que apelam à multidimensionalidade das competências como repto imprescindível, abordando questões como a tecnologia, a comunicação e relação com jovens e pais, a ética e prevenção da violência, a psicologia, as especificidades do treino adaptado e feminino, os princípios e filosofia do treinador.

Este dossier propõe contributos para que os treinadores assumam proativamente a sua valiosa função desportiva e social, apresentando ainda entrevistas especiais que apelam a um legado (vivo) de treinador experiente, bem como a um percurso exemplar e ambicioso de uma (ainda) jovem treinadora, destacando desde logo o trabalho de um selecionador - Gabriel Mendes - cujos resultados de topo foram precisamente preparados antecipando o futuro. ##



Gabriel Mendes

Depois de 72 medalhas em Europeus, Mundiais e Jogos Olímpicos, mantém o foco em desafios formativos pessoais e objetivos desportivos nos resultados de topo em LA2028 e no trabalho de formação de base

"O relacionamento humano e o quadro de referência de valores definem a nossa linha de ação como treinadores"

Treino Desportivo (TD) - Em 2023, numa entrevista [à SportMagazine] dada depois de Iuri Leitão se ter sagrado campeão mundial de omnium, notava-se que, apesar de discreto, começava a aparecer e ser mais reconhecido. Após as medalhas olímpicas de 2024, o que mudou?

Gabriel Mendes (GM) - Pela dimensão e resultados históricos que alcançámos, as medalhas olímpicas trouxeram outro grau de visibilidade e atenção por parte da sociedade e dos média em geral, naturalmente, existe um reconhecimento a nível nacional e internacional pelo trabalho desenvolvido ao longo destes anos o qual atinge a expressão máxima em termos de resultados após as medalhas olímpicas em Paris nos Jogos Olímpicos Paris (JO) 2024.

TD - Resuma-nos pf como começou a sua ligação ao desporto, ao treino, até se ter tornado treinador, e finalmente selecionador. O que pensa ter sido essencial para este percurso?

GM - A minha ligação ao desporto acontece desde muito cedo, desde a infância sempre tive contacto regular com o desporto, o meu pai, também sempre deu o exemplo e promovia um estilo de vida ativo que incluía a prática desportiva e a utilização da bicicleta como meio de transporte. O meu pai praticou ciclismo na sua juventude - finais dos anos 50 e nos anos 60 - e mais tarde nos anos 80, como veterano amador. Essa fase, que coincide com a minha infância, marcou-me bastante e reforçou o meu gosto e interesse pelo desporto e pelo ciclismo em particular. Eu gostava imenso de utilizar a bicicleta, acompanhar as provas de ciclismo amador e profissional na minha terra (Marinha Grande), acompanhar as reportagens da Volta a Portugal e chegava a promover junto dos meus colegas de infância, pequenas brincadeiras competitivas de rua com a bicicleta. Este contexto constituiu um estímulo essencial para mais tarde praticar ciclismo de competição, o qual deixei na categoria sub-23.

O interesse pela área do treino e preparação acontece porque o acompanhamento que tinha durante a minha fase de atleta era parco e pouco profundo. Daí surge a necessidade de saber mais e procurar bibliografia sobre os aspetos associados ao treino desportivo que me pudesse ajudar a melhorar e progredir. Esse interesse foi de tal ordem que fez-me trocar, no 12º ano, a área de estudos de Economia-Gestão para Biologia. Só dessa forma poderia concorrer

aos cursos de Ciências do Desporto e, em 1997, acabei por ingressar na licenciatura de Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior (UBI). A entrada na universidade permitiu-me começar a estudar o ciclismo de uma forma mais sistematizada e profunda. Após a licenciatura dei continuidade aos estudos e ingressei no curso de Mestrado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física-Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), direcionando todo o meu interesse e objeto de estudo para o ciclismo. É na sequência desse aprofundamento que, em 2004, iniciei a minha ligação à preparação e treino de atletas de ciclismo de estrada. Anos mais tarde, no início de 2010, a Federação Portuguesa de Ciclismo lança um concurso para Treinador de Pista-Nível III e, em março desse ano deixei de lecionar Educação Física para assumir em exclusividade o cargo de Treinador e Selecionador Nacional de Ciclismo de Pista.

Olhando retrospectivamente, os fatores que provavelmente mais pesaram para o meu percurso foram a influência familiar que tive para o ciclismo, a minha experiência como atleta, o gosto e a vontade de saber mais para melhorar o meu desempenho.

TD - Que rescaldo faz, neste momento, agora que é reconhecidamente um dos melhores treinadores portugueses de sempre?

GM - Os últimos 15 anos têm sido marcados por um enorme trabalho, uma luta constante, desafios, muito esforço, sacrifício e resiliência. Mas também têm sido anos de muitas conquistas, momentos de imensa alegria e felicidade.

Voltando um pouco atrás, o velódromo foi inaugurado no final de 2009 e, poucos meses depois, entrei na federação para coordenar, treinar e construir de base uma seleção. Havia a necessidade da Federação iniciar esse projeto. Era um projeto aliciante e desafiador, tive essa oportunidade e agarrei-a com compromisso, com todo o sentido de responsabilidade que o cargo e o desafio exigiam. Houve um início, naturalmente mais difícil, um crescimento e desenvolvimento sempre com uma tendência evolutiva muito positiva. É importante reforçar e lembrar, que previamente aos JO Paris 2024 tínhamos já vários títulos europeus na categoria Elite, um título mundial elite na disciplina olímpica de Omnium, ganho em 2023, num total de mais de

Carlos Barroca

“O nosso trabalho de treinador é fazer melhores os nossos atletas, melhores as nossas equipas, em todos os sentidos”





No lançamento da 12ª edição do Congresso de Treinadores de Língua Portuguesa, o Presidente da Confederação de Treinadores, Pedro Sequeira (também diretor da Treino Desportivo), convidou Carlos Barroca para uma entrevista especial, uma conversa aberta, que reproduzimos nesta edição, mantendo o espírito informal de uma partilha inesquecível de conhecimento e experiência

Pedro Sequeira [PS] - Antes de dar início à nossa conversa, uma nota. Dado que somos colegas, não nos vamos tratar nem por professores nem por doutores, mas como o Pedro [Sequeira] e o Carlos [Barroca]. Dito isto, Carlos, a primeira pergunta é a mais difícil, pois propõe recuar vários anos para trás, até ao tempo em que brincavas na rua e em casa. O que é que te levou daí a fazer desporto, lembras-te?

Carlos Barroca [CB] - Antes de mais, agradeço esta oportunidade. Tenho uma grande admiração pelo teu trabalho, ligado ao andebol, à educação e, mais recentemente, a esta Confederação, que está ao serviço de todos. Isso é aquilo que eu chamo de *legacy* [legado], que é criar vínculos, criar hábitos, dar. É o *karma* - quanto mais e melhor nós damos, mais e melhor nós recebemos, e considero isso o mais importante.

Porquê o desporto? A minha vida infantil foi muito de andar de mala às costas, com os meus pais, não de uma cidade para a outra, mas de um continente para o outro. Portugal e Moçambique, portanto, Europa e África. E quando se é pequeno e se anda de mala às costas, há uma necessidade de socialização, de juntar e criar amigos, e de ter uma bola. A bola foi sempre um elemento que me acompanhou e foi sempre a/o minha/meu melhor amigo/a, foi sempre o ponto de encontro com os novos amigos. Depois, apaixonei-me pelo basquetebol, tinha 5 ou 6 anos na primeira escola onde estive em Moçambique, na missão de São José de Lhanguene, com esse elemento - a bola - que passou a ser o elemento comum da minha vida. Nunca imaginei que me levasse aonde me levou, mas foi aí que começou, digamos, o meu amor pelo desporto. E não pratiquei só basquetebol, pratiquei imensas modalidades, e tive a sorte de ter excelentes treinadores.

E como o tema [do Congresso e do Dossier desta edição] tem que ver com treinadores, quero dizer que hoje, aos 66 anos, sou uma pessoa eternamente grata aos excelentes treinadores que tive. Alguns melhores ou piores tecnicamente, mas sobretudo àqueles que eram boas pessoas, boa gente e com bons valores, que marcam a vida das pessoas. Eu hoje sou a consequência de tudo isso, eternamente grato aos meus treinadores.

PS - As coisas antes eram muito diferentes, os nossos pais e avós tinham uma ligação diferente ao desporto. Em casa, sentias que o teu pai e a tua mãe eram 'teus treinadores', ou, na verdade, isso ficava para os 'verdadeiros' treinadores?

CB - Fui jogador internacional, fui campeão várias vezes, e o meu pai e a minha mãe nunca me viram jogar. Porquê? Porque em África era natural praticar desporto, e quando regressámos a Portugal, naquela época dos retornados, depois da descolonização, os meus pais não tinham tempo para ir ver desporto, porque a vida deles era dura, foi de reconstrução e, portanto, eu nunca tive os pais por perto, a opção de desporto era minha, e isso não me afetou, porque sempre foi assim. As dificuldades não fizeram de mim mais fraco, fizeram de mim mais confiante e mais forte, porque eu não dependia dos miminhos da mãe ou do pai na bancada, dependiam de mim mesmo, e estava 100% concentrado no jogo.

PS - E, ainda enquanto jovem, relativamente aos treinadores, o que é que te fascinava mais neles? Recordas alguma característica especial dos teus treinadores e que tu valorizasses?

Os tempos eram de métodos de treino diferentes e conceitos diferentes. A primeira coisa de que me lembro é a autoridade. Os treinadores eram pessoas com autoridade, eram pessoas que a sociedade reconhecia como pessoas importantes. E isso é algo que acho que todos nós, pessoas de Educação Física na escola, ou Treinadores, temos que cumprir e representar a nossa função de treinador ou de professor de uma maneira tão elevada que contribua para a elevação da nossa profissão. Quando nós nos vulgarizamos, quando nós apontamos a vitória como único processo, ou como único objetivo, quando vulgarizamos a nossa atividade de professores ou treinadores, estamos a dar machadadas em nós mesmos como profissionais.

Se cada um dos muitos treinadores fizer isso, isso serve para valorizar a nossa profissão. Eu utilizo uma coisa que para mim é muito importante, há uns anos a esta parte, que é o *Full Potential*. Todos nós temos potencial para sermos mais e melhores do que aquilo que somos. E se nós utilizarmos para o lado bom da nossa profissão o nosso *Full Potential*, garantidamente que quem trabalha connosco percebe que, pela nossa verticalidade, pela nossa competência, pelo nosso saber, pela nossa capacidade de relação, pela nossa entrega, somos diferentes. Não tenham medo de ser diferentes, de ser competentes. Não tenham medo de desafiar o *status quo* da escola ou do treino, para mostrar a vossa qualidade. Porque se vocês elevarem o vosso nível, estão a contribuir para que a designação de treinador não seja uma designação associada



“ A transformação digital no treino não é uma moda passageira, é uma realidade que está a redefinir o sucesso desportivo

MV - O maior desafio é a integração da tecnologia no dia a dia do treinador, de forma prática e útil. Plataformas como a XPS Network ajudam a ultrapassar isso ao centralizar dados, vídeo, estatísticas e comunicação num único ecossistema. O futuro passa pela automação de tarefas, análise preditiva e uso mais integrado de dados — algo que a XPS já está a preparar com recursos de IA e dashboards avançados.

TD - Qual é o papel da plataforma XPS Network neste contexto de modernização do treino?

A **XPS Network** assume-se hoje como uma peça central na modernização do treino desportivo. É uma plataforma abrangente que foi desenhada especificamente para responder às necessidades do treinador moderno em três frentes-chave: planeamento, análise de desempenho e comunicação. Na prática, a XPS ajuda os nossos clubes e seleções a serem mais organizados e eficazes, facilitando a planificação de treinos e jogos, o acompanhamento de métricas de desempenho e a coordenação entre staff técnico e atletas. Há duas décadas que a equipa da Sideline Sports (criadora da XPS) trabalha com treinadores de todo o mundo para melhorar a organização interna e a comunicação, fornecendo acesso rápido aos dados essenciais para a tomada de decisões. Os resultados falam por si: hoje a plataforma conta com milhares de utilizadores, incluindo alguns dos maiores – e também muitos dos menores – clubes e federações a nível mundial. Em Portugal, em particular, a XPS ganhou destaque inicial no andebol, onde é uma das ferramentas digitais mais utilizadas no acompanhamento e desenvolvimento de atletas, e começa agora a ser adotada também noutros desportos, como o futebol, dada a sua eficácia comprovada. O papel da XPS, resumindo, é o de ser um aliado tecnológico prático do treinador – simplificando processos e elevando o nível de profissionalismo do treino diário.

TD - Que benefícios concretos traz a digitalização do treino através de uma plataforma como a XPS?

MV - Os ganhos são notórios em eficiência, rendimento e coordenação da equipa técnica. Primeiro, a nível de planeamento e organização: a XPS permite estruturar toda a época num só local – sessões de treino, exercícios, jogos, reuniões

– alinhados com a filosofia do treinador. Ter todo o plano de treino e dados associados centralizados significa que nada fica ao acaso e que estamos preparados para qualquer eventualidade. Segundo, no acompanhamento do desempenho: a plataforma possibilita monitorizar indicadores-chave de forma contínua, gerando relatórios detalhados que destacam o que está a funcionar bem e o que precisa de melhoria. Ao medir “as coisas certas”, os treinadores podem tomar decisões claras baseadas em dados, em vez de se guiarem apenas pela intuição. Isto traduz-se num aumento de rendimento desportivo, porque conseguimos ajustar cargas de treino, identificar tendências de performance e mesmo prevenir lesões através da análise de estatísticas de treino e jogo.

Além disso, há um forte impacto na comunicação interna e feedback. A XPS simplifica a comunicação dentro da equipa técnica e com os atletas, de forma clara e em tempo real. Podemos partilhar planos de treino, estratégias para o próximo jogo ou vídeos analíticos com os jogadores certos no momento certo, tudo dentro da plataforma. O feedback torna-se mais eficaz – por exemplo, um treinador pode comentar um vídeo de jogo e esse comentário chega imediatamente ao atleta, evitando mal-entendidos. Em resumo, a digitalização via XPS traz mais controlo e qualidade a todo o processo de treino: desde a preparação até à análise pós-jogo, tudo fica mais eficiente e transparente. Não é por acaso que organizações de topo elogiam a plataforma – como disse um treinador assistente da NBA, “*You don’t go to Basketball Heaven without using XPS Network*”, sublinhando que hoje alcançar a excelência está intimamente ligado a usar ferramentas deste género.

TD - Como tem sido a adesão à XPS Network em Portugal, especialmente no andebol, e que exemplos existem da expansão para outras modalidades como o futebol?

MV - A adesão em Portugal tem crescido de forma muito encorajadora. O caso do andebol é paradigmático: a Federação de Andebol de Portugal foi pioneira ao adotar a plataforma a nível nacional, integrando-a no trabalho das seleções e promovendo formações para treinadores sobre a utilização da XPS. Hoje, muitos dos principais clubes de andebol – e mesmo treinadores de camadas jovens – utilizam a XPS no planeamento diário. Não é exagero dizer que, no andebol português, esta já é vista como uma “*ferramenta standard*” de trabalho técnico. Como treinador e responsável da XPS

A próxima geração de Treinadores: o que sabemos sobre os futuros praticantes e treinadores desportivos?

Gary Hodgson

Investigador na Leeds Beckett University, Reino Unido

INTRODUÇÃO

A investigação indica que a atual oferta tradicional de desporto organizado não funciona para muitas crianças e jovens, levando a um abandono significativo, especialmente durante a adolescência. Em alguns desportos, o abandono atinge os 90% até aos 18 anos (Emmonds et al., 2022). Esta situação é agravada pelo impacto da pandemia na saúde física e mental dos jovens, pela atual crise do custo de vida e pela falta generalizada de consciência, por parte de administradores desportivos, clubes, treinadores e federações, das necessidades e desejos específicos da Geração Z e da Geração Alpha, que podem ser muito diferentes das gerações anteriores (Lara-Bercial et al., 2023).

Neste sentido, a investigação mostra que a Geração Z e a Geração Alpha são especialmente sensíveis e preocupadas com:

- A desigualdade económica e o custo de vida, o que leva a uma cultura de “biscates” e ao desejo de ganhar e poupar desde cedo.
- As alterações climáticas, o que provoca ansiedade em relação ao futuro.



GARY HODGSON

Investigador na Leeds Beckett University, no Reino Unido, e Secretário do Comité Global do Movimento ICOA-CHKIDS. A sua investigação tem-se centrado no desenvolvimento de treinadores, no desporto juvenil e na aprendizagem ao longo da vida adulta. Trabalhou também como treinador de futebol em academias no Reino Unido com crianças entre os 9 e os 13 anos, bem como analista de desempenho com jovens futebolistas internacionais.

Fotos: DR

Pensar e intervir como um treinador

Jorge Araújo

Presidente da Team Work Consultores, antigo treinador e selecionador nacional de basquetebol

Pensar e Intervir como um Treinador representou ao longo de mais de 50 anos estar vigilante perante tudo o que significava o comportamento daqueles com quem me relacionava, (atletas, treinadores, árbitros, dirigentes, adeptos, jornalistas).

Uma exigência profissional constante. Pretendo hoje estar igualmente vigilante, mas agora mais centrado na preocupação de investigar filosoficamente esses diversos comportamentos.

Nesse âmbito, concluí que o comportamento de todos os agentes desportivos é, antes do mais, uma relação e, principalmente, uma experiência. Importantes questões, cuja observação e estudo justificam a atenção de qualquer treinador.

Como é que afinal devem os treinadores ser responsáveis pelo treino do comportamento daqueles com quem trabalham? Será que conseguem identificar que processos fenomenológicos geram os seus comportamentos em geral?

Autores como Maturana e Varela¹, propõem-nos repensar a natureza da condição social humana, unificando de forma operacional respetivamente a perceção, o operar do sistema nervoso, a organização do ser vivo e o conhecimento auto consciente. Segundo estes autores a organização do ser vivo e o seu conhecimento auto consciente constituem um todo conceptual e operacional indissolúvel. Coincidindo assim com o conceito de “corpo vivido” defendido pelo filósofo francês Merleau-Ponty quando este afirmou que as nossas perceções não atuam sobre o corpo, “elas são o corpo”; expressando a dinâmica estrutural do sistema nervoso central. Para Maturana e Varela, tal como para Merleau-Ponty, perceção e pensamento são, operacionalmente no nosso sistema nervoso, uma e a mesma coisa. O que nos obriga por isso mesmo a deixarmos de falar de espírito e matéria ou de ideias versus corpo, pois no nosso sistema nervoso,

1. Maturana, Humberto; Varela, Francisco (1995), *A árvore do conhecimento, as bases biológicas do entendimento humano*, Editorial PSY.



JORGE ARAÚJO

É Presidente da Team Work, Consultores desde 1997 e foi treinador profissional de basquetebol durante 38 anos. Várias vezes Campeão na Liga Profissional e vencedor de outras provas nacionais de basquetebol, selecionador nacional de todos os escalões masculinos da F.P. Basquetebol, destacou-se a nível nacional e internacional entre 1978 e 1998 ao treinar o F.C. Porto durante 17 anos.

Tem na TW Consultores uma função institucional e de desenvolvimento e implementação da respetiva metodologia a nível nacional e internacional, nomeadamente na Península Ibérica e no continente Africano.

Licenciado em Educação Física pelo então Instituto Nacional de Educação Física, (INEF), e doutorado em Filosofia, em 2022, pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

Conduz seminários de Liderança e Direção e Trabalho em equipa para gestores de topo e quadros médios e superiores de empresas e foi responsável pela implantação em Portugal do Coaching individual e a equipas de empresas, com íntimas ligações à metáfora desportiva. Tem especializações várias nas áreas da Gestão da Mudança, Executive Coaching e Coaching Winning Teams (respetivamente nos Estados Unidos, Grã-Bretanha e Bélgica).

Fotos: DR

Mariana Cabral

Numa entrevista de fundo, revela os novos desafios das novas funções como adjunta num novo projeto e equipa, naquela que será a competição feminina de futebol mais exigente e desenvolvida

Fotos: ProEleven / Utah Royals

“O treinador precisa de uma equipa técnica, precisa de pessoas em quem possa confiar, pessoas que sejam competentes nas suas várias áreas de especialização”

Treino Desportivo (TD) - Desde há uns meses que enfrenta um novo desafio na carreira, no clube Utah Royals. O que levou a esta decisão e como está a correr a mudança?

Mariana Cabral (MC) - O que é que me levou aqui aos Utah Royals? Bem, para começar, senti que já não estava feliz no Sporting. A verdade é que continuei na época passada muito pelo desafio da Liga dos Campeões, em que o clube não participava há muitos anos e nós conseguimos voltar a qualificar-nos e passámos a fase de qualificação, que era algo que o clube nunca tinha conseguido e com clubes de qualidade. Depois, acabámos por ser eliminadas pelo Real Madrid e nessa altura ressaltaram algumas coisas nessa época que não estavam a ocorrer da forma que eu entendia e contava. Porque, enfim, um treinador ou uma treinadora é quem dá a cara pela equipa, pelo clube, por todo um departamento, neste caso pelo futebol feminino, e eu senti que não podia estar a dar a cara por algo em que já não acreditava, porque as coisas não estavam a evoluir no sentido de dar mais condições às jogadoras e condições de trabalho à equipa e, portanto, foi uma decisão que custou, mas penso que foi a melhor decisão que tomei.

Depois disso, a verdade é que tive várias propostas de vários países muito diferentes e que me surpreenderam. 99% das propostas foram para voltar a ser treinadora principal, obviamente, em Espanha, no México, Canadá, etc., mas dada a altura da época, estando no meio da época na Europa e tendo em conta as condições que eu pretendia, entendi que não era a melhor altura. Mais tarde tive duas propostas para ser treinadora-adjunta, uma delas aqui, outra em Inglaterra. Eu sempre quis vir para os Estados Unidos para estar na NWSL, na Liga Feminina Americana, que é de longe a melhor liga do mundo, a mais competitiva e a mais séria e a mais profissional, sem dúvida alguma. E pronto, entendi que era o melhor para mim, não só na parte desportiva, mas também na parte social, poder viver noutro país, conhecer uma cultura bastante diferente, uma vida bastante diferente, e depois também na parte

económica, porque os valores são incomparáveis com os valores que eu auferia no futebol feminino em Portugal.

Por tudo isso, tive a certeza que queria vir e é uma mudança que me deixou extremamente feliz e que está obviamente a ser uma adaptação, é difícil, há muitas coisas muito diferentes aqui em tudo, em termos do jogo, em termos do treino, em termos do ambiente, da cultura, da própria vida, é muito diferente, mas estou a gostar bastante. E em termos das minhas funções também, obviamente sou completamente diferente, a minha carga de trabalho aqui é se calhar 10% daquilo que eu tinha no Sporting e ganho muito mais dinheiro e tenho muito mais tempo livre. Portanto, é completamente diferente, ganhamos umas coisas e perdemos outras. Obviamente não tenho a mesma capacidade de decisão agora, não sou eu que decido, é o treinador principal, mas estou aqui obviamente sabendo disso e fazendo parte de algo que eu sabia que era importante para mim, que era também perceber como é que se trabalha noutros sítios e em que nível.

TD - Quanto ao contexto norte-americano face ao português, que diferenças sente relativamente à consideração do/a treinador?

MC - É interessante, porque é muito diferente, incluindo depois a forma como os treinadores aqui olham para o jogo, olham para o treino também, o jogo é muito mais descontrolado do que na Europa, há muitas transições, há muitas jogadoras que fisicamente são muito fortes, mas depois têm algumas dificuldades técnicas e até algumas dificuldades em termos de compreensão do jogo, o que se entende provavelmente pela formação delas aqui, que não é tão focada na forma de jogar, mas mais na parte física e em muitas questões individuais e portanto essa outra parte depois perde-se um bocadinho. Posso dar o exemplo: por vezes fazemos no treino vagas de 3 contra 2 ou 4 contra 3 e às vezes há dificuldades em tomar as melhores decisões neste tipo de jogadas para que haja sucesso.

“Quero fazer os meus terceiros Jogos Olímpicos”

Por: Pedro Silva
Fotos: FPC / Tino Polhmann / DR

Maria Martins, ciclista natural de Moçarria, concelho de Santarém, com 25 anos, é a melhor portuguesa da atualidade, tendo participado nos Jogos Olímpicos de Tóquio-2020 (sétimo lugar) e Paris-2024 (foi 14.ª colocada na prova de omnium). A albicastrense, que começou desde muito pequena a praticar a modalidade - “Comecei com simples passeios com o meu tio pelo Parque de Monsanto, fazendo BTT e simplesmente desfrutando dos melhores trilhos. O gosto pela modalidade foi crescendo”, referiu numa entrevista recente -, sagrou-se, em 2023, campeã europeia de scratch e, mais recentemente, em 2025, conquistou a medalha de bronze nos europeus de pista que decorreram em Heusden-Zolder, na Bélgica.

Para além destes feitos, Maria Martins conseguiu o terceiro lugar no campeonato do mundo de ciclismo de pista na disciplina de scratch, em 2020, que foi antecedido da primeira medalha, também de bronze, obtida no Campeonato Europeu de Pista de 2019.

A campeã europeia de fundo de 2022 e 2024, ciclista olímpica em Tóquio-2020 e Paris-2024, foi ainda bronze no concurso olímpico do omnium dos Mundiais de pista (2022), campeã da europa scratch (elites) em 2023 e omnium (sub-23), vai representar, até 2026, a equipa Canyon/

SRAM, mas já olha, com confiança e determinação, para os Jogos Olímpicos de 2028, que se vão realizar em Los Angeles.

Tendo sido a primeira portuguesa a competir no World Tour feminino, integrando a equipa Fenix-Deceuninck em 2023, e representando agora a Canyon/SRAM Racing, os seus objetivos para as próximas épocas “passam por conseguir regressar ao meu melhor nível e conseguir a tão desejada vitória profissional que ambiciono. Quero ter uma boa experiência com a minha equipa e desfrutar destes anos no mais alto nível do desporto.”

Aliás, o objetivo é explícito de “fazer os meus terceiros Jogos Olímpicos!”, isto apesar de Los Angeles, em 2028, ainda estar longe e havendo, entretanto, várias provas para disputar, como europeus e mundiais, pois o sonho com um título olímpico, como sucedeu com os dois ciclistas portugueses em Paris, está sempre presente: “independentemente do resultado, o que mais quero é estar lá e, depois de conseguir a presença, lutar pelo melhor resultado possível... como sempre! As medalhas do Rui e do Luri são feitos únicos e faz-nos sonhar, mas é preciso termos a noção que o trabalho e dedicação por vezes não chegam para alcançar os sonhos.”

O REGRESSO APÓS ANO SABÁTICO

“QUERO VOLTAR AO MEU MELHOR NÍVEL”

Após um ano “sabático”, Maria Martins está de volta ao WorldTour após assinar um contrato com a equipa alemã Canyon/SRAM para as temporadas de 2025 e 2026. A ciclista de Santarém sente-se motivada para voltar à alta competição, tendo reconhecido que estar longe das competições de estrada no último ano prejudicou o seu rendimento... na pista.

“Sinto-me motivada para voltar à estrada e acredito que a estrada, no ano passado, fez-me muita falta para a minha preparação para... a pista. Não tenho arrependimentos e, neste momento, o que mais quero é conseguir voltar ao melhor ritmo para conseguir estar competitiva novamente”, destacou.

“Isto vem na melhor altura. Poder fazer parte deste projeto, com a idade que tenho, penso que a partir de agora é quando posso alcançar os melhores resultados. Tenho levado as coisas de forma progressiva e estou aqui para completar o processo. Não é fácil ter estas oportunidades sabendo o quão difícil está o ciclismo. ‘Quantos cães estão para o mesmo osso?’ Tenho as pessoas certas do meu lado, uma equipa e uma família que me apoiam. Tive uma grande

ajuda da agência Corsos, do João Correia, e quero retribuir esse apoio”, destacou, logo após ter assinado com a equipa alemã.

O DESPORTO QUE ERA “DE HOMENS” ESTÁ, AGORA, MAIS ABERTO ÀS MULHERES

“CICLISMO FEMININO TEVE EVOLUÇÃO SIGNIFICATIVA NOS ÚLTIMOS ANOS”

“O ciclismo feminino português vive momentos históricos. Há duas semanas, a Seleção Nacional feminina correu pela primeira vez na Taça das Nações de Juniores Femininas. Na semana passada decorreu a edição inaugural da Volta a Portugal Feminina Cofidis. Nesta sexta-feira Portugal terá a maior representação feminina de sempre em Campeonatos da Europa de Estrada”, destacava, numa nota publicada no site oficial, a nove de Setembro de 2021, a Federação Portuguesa de Ciclismo.

Maria Martins reconhece a “evolução significativa” do ciclismo feminino e classifica de “notável” o que se tem alcançado nos últimos anos.

“Penso, sinceramente, que se está a ultrapassar essa mentalidade que defendia uma modalidade ser apenas para

“O treinador deve ter uma filosofia clara, tomar uma posição, e comunicar claramente as suas crenças”

Treino Desportivo (TD) - O tema da edição inaugural aborda o Treinador na Era Global e Comunicacional, que também segue a temática do Congresso de Treinadores de Portugal (7 de junho de 2025). Este tema entronca nos temas do 15th ICCE Global Coach Conference: The Coach in a fast-advancing technological society - Developing skills for 2030 and beyond [tradução livre: *O Treinador numa sociedade tecnológica em rápido avanço - desenvolvendo competências para 2030 e mais além*]. Antes de abordar o tema do `treinador do futuro`, que panorama faz hoje do estatuto e função do treinador hoje, em termos globais? Ou, dito de outra forma, por que razão foi este tema escolhido para o Congresso?

John Bales (JB) - Julgo que em termos de estatuto e papel do treinador, as demandas dos treinadores continuam a crescer. Quando consideramos a tecnologia, as ciências do desporto, cada vez mais sofisticadas, os calendários competitivos sempre expansão, junto com as Olimpíadas Jovens, os Jogos Europeus, o foco em segurança e bem-estar dos atletas, tudo isso está realmente a exigir mais dos treinadores. E tornando tudo muito mais complexo.

Desta forma, o estatuto dos treinadores ainda tem um longo caminho para refletir a importância do seu papel, mas acho que quando olhamos para o meio ambiente do treino, tornou-se muito mais exigente. Em termos de estatuto, a posição dos treinadores em processos de decisão é ainda muito fraca. Em muitos casos, não há treinadores com voz, ao nível da direção ou em várias situações de decisão. Por isso, acho que essa é uma área que tem que ser abordada. Eu acho que o treino em Portugal tem feito um trabalho excelente em trazer para a frente a voz do treinador, mas isso ainda é uma exceção e não a regra quando consideramos globalmente.

Parece um paradoxo: de um lado, há mais preocupações, mais demandas associadas à formação do treinador, mas, do outro lado, concluímos que o treinador ainda não tem o estatuto que deveria ter. O que acha que será necessário fazer para que o treinador tenha mais estatuto?

Acho que é interessante, em muitas formas, nós ainda sermos uma profissão muito jovem. Portugal aprovou a lei que requer o licenciamento de treinadores, penso que em 2012. E, ainda assim, Portugal é um dos poucos países que tem uma lei desportiva direta ou relacionada com o desporto. Mas muitos países ainda não aderiram de forma totalmente efetiva. Daí

referir que, como profissionais, somos ainda muito jovens. E, como um dos líderes nesse aspeto de desenvolvimento desportivo, a lei portuguesa tem apenas 10 anos e muitos países ainda não estão nesse patamar.

Em suma, estamos a assistir a muitos desenvolvimentos no treino desportivo. Muitos países estão a abordar a necessidade de educar os seus treinadores, de considerar a formação de corpos representativos, de aumentar o apoio das ciências do desporto para os atletas e, portanto, para os treinadores. Assistimos a um desenvolvimento em curso, mas é um processo lento para concretizar esse tipo de mudança.

TD - É curioso ter mencionado o treinador como sendo uma profissão jovem, porque trata-se de uma atividade até antiga – até os gregos antigos tinham treinadores (e os mitos, como o de Hercules, retratam isso, com o seu treinador Filoctetes).

JB - Sim, é verdade. Mas é uma profissão jovem, ao nível da certificação, da formação. Diferentes países ainda têm diferentes maneiras de certificar a forma de ser um treinador, porque até em Portugal, há mais do que uma maneira de se formar como treinador – ou tem a certificação pelo grau universitário ou pelo curso profissional.

TD - Pode indicar à comunidade portuguesa como se processa em outros países a formação e certificação de treinadores?

JB - Claro. E acho que esse é um ponto realmente interessante, porque há duas formas paralelas de formação de treinadores. Uma é através da educação superior, em universidades, a outra é através das federações, seja as federações nacionais ou as federações internacionais. E acho que Portugal, através da sua lei sobre os treinadores, realmente abordou esse problema e realmente tentou integrar esses dois sistemas, ou pelo menos fazer com que os dois sistemas se complementassem. Em muitos países, eles são realmente paralelos e não há reconhecimento mútuo de um lado para o outro.

E isso resulta que haja treinadores que, muitas vezes, têm que duplicar, basicamente, a mesma aprendizagem que podem obter de uma maneira, na outra linha possível. Nesse

“Só se fazem bons atletas com bons treinadores”

Treino Desportivo (TD) – Na sua longa carreira de treinador, trabalhou com Néilson Évora, com quem conquistou diversos campeonatos nacionais e internacionais e chegou ao ouro olímpico no triplo salto em 2008, Francis Obikwelu, campeão europeu dos 100m por duas vezes [e depois conseguiu a prata olímpica], e Susana Costa, com quem participou no triplo salto em campeonatos europeus e em Londres. Sendo um dos nomes incontornáveis do atletismo nacional, o que está neste momento a fazer João Ganço?

João Ganço (JG): Neste momento estou a recomençar o que inicie há mais de 40 anos, estou a treinar jovens, dando-lhe as bases para um desenvolvimento harmonioso na prática do atletismo

TD - Pode indicar onde, e como?

JG - Estou a dar treinos 5 vezes por semana de forma gratuita a cerca de 14 jovens a partir dos 14 anos na pista de Sobre da em Almada. Entre eles estão os meus netos que foram os motivadores do meu regresso à pista, pois eu decidi retirar após os jogos olímpicos de Tóquio. Com a minha presença na pista foram aos poucos engrossando o grupo depois do pedido dos pais e alguns treinadores. Neste momento o meu entusiasmo é grande, pois já surgiram campeões de Portugal e alguns com um futuro promissor.

TD - Com quase 5 décadas de experiência como atleta e treinador, o que o motiva a continuar?

JG - A paixão pelo atletismo e também a oportunidade de dar um contributo à sociedade, motivando os jovens para a prática do atletismo e para que possam ser melhores pessoas nesta sociedade conturbada em que vivemos.

TD - Por forma a recordar ou assinalar para gerações mais novas (incluindo de treinadores), pode indicar-nos como começou a sua ligação ao desporto, ao treino, até se ter tornado treinador de figuras marcantes?

JG - Tudo começou na Escola da Ramada, em Odivelas, com a criação de um núcleo do desporto escolar, que chegou a contar com mais de 50 jovens. Local onde o Nelson e o meu filho David iniciaram também a prática do atletismo. Ajudou, igualmente, o facto de eu próprio ter praticado atletismo, algumas vezes a nível internacional e conhecer bem a modalidade.

TD - Em retrospectiva, o que pensa ter sido essencial para este percurso? Que rescaldo faz, nesta altura da sua carreira, depois de ter deixado tanta marca no desporto português?

JG - Foi a minha dedicação aos jovens atletas e a qualidade desportiva que estes vieram a revelar que me levaram a ingressar no Odivelas Futebol Clube e mais tarde no Sport Lisboa Benfica, onde encontrei melhores condições de

trabalho. Relevo, igualmente, no início da minha carreira, o contacto com treinadores mais experientes.

TD - Talvez seja uma questão que lhe podem ter feito já algumas vezes, mas como é que se ‘cria’ um campeão (por ex., o Néilson Évora, que conheceu desde muito pequeno)?

JG - Em primeiro lugar, nunca me passou pela cabeça, até o Nelson atingir os 18 anos aproximadamente, que ele poderia alcançar feitos tão notáveis. O meu objetivo, então, era que os jovens que treinavam comigo tivessem um treino adequado à sua idade, bem como a preocupação de não queimar etapas.

Posteriormente, a minha constante busca de informação, o contacto com outros treinadores portugueses e sobretudo com treinadores estrangeiros, nomeadamente com o Prof. Roberto Zotko, ajudaram-me a criar uma linha orientadora, que apliquei e fui reformulando de acordo com as características físicas e psicológicas do Nelson, de modo a atingir o seu expoente máximo.

TD - Que características técnicas considera ter implementado e que fizeram a diferença relativa nos resultados desportivos do Néilson Évora e de outros?

JG - Como referi anteriormente, o valor evidenciado pelo Nelson levou-nos a contactar com outras realidades. Em resultado desse conhecimento e experiência consegui criar uma forma adaptável a cada atleta, que lhes permitiu evoluírem. Tinha a preocupação que melhorassem a técnica até à exaustão e que ao compararem-se com outros atletas de maior nomeada, concluíssem que podiam ser tão bons ou melhores que eles.

TD - Os vossos caminhos depois seguiram direções diferentes. A sua atitude positiva de ver nisso novas experiências para o atleta, e a relação que penso se terá mantido boa, equilibrou alguma mágoa em ter deixado de ser tão referenciado e contactado?

JG - Nunca senti essa mágoa pois os bons resultados continuaram a aparecer com outros atletas, nomeadamente com a Susana Costa e mais tarde com o Tiago Pereira. Também a minha maneira de ser leva-me sempre a procurar novos desafios e não atender em demasia ao passado. Sinto, no entanto, que os treinadores das modalidades ditas amadoras são na maioria das vezes esquecidos, como já foi comprovado bastantes vezes.

TD - Há poucos anos, sucedeu a relativamente polémica situação de ter, juntamente com o Prof. João Campos, abandonado uma Gala da FPA, por não ter sido feita a mesma referência e homenagem aos treinadores que estava a ser feita aos atletas. Como é que perspetiva essa situação hoje,