



## RELATÓRIO

### GLOBAL COACH CONFERENCE

**USOC – COLORADO SPRINGS (ESTADOS UNIDOS) – 02 a 04 de Maio de 2002**

Nelio Alfano Moura

Treinador Nacional de Saltos – Confederação Brasileira de Atletismo

(Participou da conferência a convite do Comitê Olímpico Brasileiro)

#### INTRODUÇÃO

Organizada pelo Comitê Olímpico Americano em seu Centro de Treinamento no Colorado, em cooperação com o ICCE (International Council for Coach Education), a GLOBAL COACH CONFERENCE foi um sucesso de participação, com mais de 120 profissionais de 41 países, representando todos os continentes do planeta. Houve grande diversidade nos temas discutidos, abordando do atleta jovem ao de alto nível, novas tecnologias aplicadas ao treinamento, educação do treinador, a mulher treinadora, psicologia do esporte, planejamento de longo prazo da carreira do atleta, treinamento à distância, entre outros.

Uma das grandes preocupações manifestadas durante os três dias da Conferência – e refletida no número de sessões dedicadas à sua discussão – foi quanto à formação e certificação dos treinadores, e seu reconhecimento profissional. Festejou-se a informação de que, na Grã-Bretanha, a profissão de treinador será oficialmente reconhecida em 2012, o que coloca os britânicos em uma posição de vanguarda com relação a esse tema. Paradoxalmente, parece que avançamos no Brasil a passos mais largos. Desde que foi reconhecida a profissão de Professor de Educação Física e se delimitou seu campo de atuação, treinadores têm necessariamente que ser profissionais da área. Isso diminui o problema da formação básica do treinador, enfrentado na maioria dos países. A criação dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, além de Sindicatos de Profissionais de Educação Física, contribui para o reconhecimento profissional também do treinador. Quando avançamos para a formação especializada do treinador de alto rendimento, nossos problemas não são diferentes dos apresentados pelos palestrantes, sendo na verdade até mais severos.

Tive a oportunidade de visitar o setor de Ciências do Esporte do USOC, com excelentes instalações para reabilitação, completo laboratório de fisiologia do exercício e de biomecânica. O laboratório de fisiologia é sofisticado, e permite a realização de treinos em câmaras que simulam o nível do mar (já que o centro encontra-se em altitude), sendo portanto possível colocar em prática o conceito de “live high – train low” (viver na altitude, treinar a nível do mar). A interação entre profissionais das ciências do esportes e treinadores é fundamental para o desenvolvimento do esporte, e no Brasil ainda estamos muito afastados da prática existente nos países mais desenvolvidos.

Colorado Springs é um dos três centros mantidos pelo Comitê Olímpico Americano (os outros são em Salt Lake City e San Diego), e as principais modalidades atendidas lá são ciclismo, natação, triatlo, luta e judô. O atletismo é atendido em San Diego, embora de maneira esporádica. A equipe de biomecânica me mostrou procedimentos relativamente simples para realização de análises qualitativas no dia-a-dia do treinamento (um sistema com vídeo digital, computador e um software específico) bastante interessante (<http://www.dartfish.com>).

O USOC de Colorado Springs trabalha freneticamente. No dia 6 de maio (dois dias após o término da Conferência) seria realizado um seminário de treinamento em altitude, e dois dias depois um outro de Marketing Esportivo dirigido ao atleta de elite.

Os principais tópicos discutidos em cada uma das apresentações durante os três dias da GLOBAL COACH CONFERENCE são brevemente comentados a seguir.



**KEY TO SUCCESS: LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT** (Chave para o sucesso: desenvolvimento do atleta a longo prazo). Dr. Istvan Balyi (HUN), National Coaching Institute – British Columbia, Victoria, CANADA.

Divide a carreira do atleta em 5 estágios de desenvolvimento: 1) FUNdamental; 2) Treinar para treinar; 3) Treinar para competir; 4) Treinar para vencer e 5) Retirada planejada. Acredita na regra dos 10 anos ou 10000 horas (SÃO PRECISOS 10 ANOS DE PRÁTICA EXTENSIVA PARA SE TER SUCESSO EM QUALQUER COISA – H. Simon, Prêmio Nobel).

Divide as modalidades esportivas em dois grandes grupos:

1. Esportes de especialização precoce – ex.: Ginástica
2. Esportes de especialização tardia – ex.: Tênis, Esqui Alpino

Especialização precoce em modalidades que pertencem ao segundo grupo contribui para o “burn out” e abandono precoce do treinamento e competição

**SPEED DEVELOPMENT** (Desenvolvimento da velocidade). Meg Stone, Carmichael Training Systems, Colorado Springs.

Discuti fatores fisiológicos, técnicos e de organização do treinamento da velocidade. De particular importância foram seus comentários sobre os efeitos do VOLUME de treinamento sobre a transformação das fibras musculares: essa transformação (que até não muito tempo atrás acreditava-se que não seria possível) ocorre para a esquerda, ou seja, fibras do tipo IIb (rápidas) se transformam em IIa (intermediárias), que por sua vez são transformadas em fibras do tipo I (lentas). Essa informação está de acordo com publicações recentes, e exige cuidadoso planejamento do treinamento em esportes onde a velocidade é importante, principalmente nos primeiros estágios do período preparatório.

**DISTANCE LEARNING** (Aprendizagem à distância). Chris Carmichael, Carmichael Training Systems, Colorado Springs

Discuti o uso de novas tecnologias (principalmente baseadas na Internet) aplicadas ao treinamento à distância, dando exemplos principalmente de atletas de ciclismo de estrada e triatlo que obtiveram sucesso recentemente sem o acompanhamento “face-to-face” de seus treinadores.

**OVERTRAINING: CAUSES, RECOGNITION AND PREVENTION** (Sobretreinamento: causas, identificação e prevenção). Randall Wilber, Senior Sport Physiologist, United States Olympic Committee.

Excelente apresentação. Afirma que o “overtraining” (OT) é uma síndrome complexa, multi-fatorial, e que no atual estágio de conhecimento há muito mais perguntas que respostas relacionadas a ela. Por ser complexa, pode ser provocada por muitos fatores diferentes, e apresentar também diferentes sintomas. Dessa maneira, não há um único marcador capaz de detectar a aproximação ou instalação dessa síndrome.

De uma maneira geral, o OT é caracterizado por uma série de sintomas, sendo o mais óbvio uma diminuição consistente do rendimento. Ocorre quando o atleta completa uma fase de treinamento de alto volume e/ou intensidade, em combinação com recuperação inadequada, resultando em queda de rendimento em treinamento e competição que dura por algumas semanas ou meses.

É importante, segundo o apresentador, diferenciar OT de “overreaching”, que é uma queda de rendimento de curta duração (alguns dias) associada a treinamento intenso, que é um passo necessário para a progressão em direção ao pico do rendimento durante a temporada competitiva.



Apesar da complexidade da síndrome do OT, treinadores e atletas podem tomar medidas práticas para preveni-la:

1. Seguir um programa de treinamento cientificamente fundamentado, e periodizado de maneira a permitir suficiente recuperação;
2. Monitorar a resposta ao treinamento na tentativa de detectar precocemente sinais que podem preceder o surgimento da síndrome;
3. Adoção de um regime alimentar que permita ingestão adequada de carboidratos e proteínas, assim como vitaminas e minerais que afetam o sistema imunológico.

***DIRECTIONS IN COACH EDUCATION*** (Orientações para a educação do treinador). Gene Schembri – AUSTRÁLIA; John Stevens – GRÃ-BRETANHA; Peter Davis – EUA.

Educação dos treinadores foi um dos temas mais abordados ao longo dos três dias de conferência. Nesse primeiro instante, cada dissertante apresentou uma visão geral da situação nos seus países. Davis enfatizou a necessidade de um maior número de treinadores e de treinadores de melhor qualidade nos estados Unidos, que se preocupem não apenas com medalhas, mas com as implicações sociais de seu trabalho a longo prazo. Schembri afirma que se tenta na Austrália modificar a ênfase dos programas de formação de treinadores: para eles, são mais importantes experiências práticas e auto-controle da aprendizagem do que o tempo e o conteúdo do programa. Stevens apresentou a Sports Coach UK, órgão responsável desde 1983 por fomentar programas de formação de treinadores na Grã-Bretanha, e que conseguiu colocar na agenda de governo o reconhecimento da profissão de treinador, que deverá ocorrer em 2012 (!).

Ao final da apresentação dos três palestrantes, levantou-se uma questão relacionada a ética profissional muito importante: o envolvimento sexual de treinadores com suas atletas, muitas vezes menores de idade, mas de qualquer maneira suscetíveis ao assédio deles por considerá-los modelo de comportamento ou por se sentirem inferiorizadas em uma relação de poder. Desnecessário dizer que esse é um comportamento a ser repudiado (e denunciado, se possível) por todos.

***THE DOUBLE-GOAL COACH: A NEW MODEL FOR YOUTH SPORTS*** (O treinador com duplo-objetivo: Um novo modelo para o esporte para jovens) . Jim Thompson, Positive Coaching Alliance.

Membro da “Positive Coaching Alliance”, uma entidade sem fins lucrativos que tem como base a Stanford University, Thompson faz considerações interessantes relacionadas aos treinadores de jovens atletas. Para ele, há dois tipos de treinadores:

1. Treinador com atitude positiva, e
2. Treinador com a atitude de “vencer a qualquer custo”.

Para o segundo, não há nada importante a não ser a vitória. Para o primeiro, vencer é importante, mas há um outro objetivo ainda mais importante: usar o esporte para ajudar os jovens atletas a desenvolverem características positivas e aprenderem lições de vida. Descreve três elementos do que chama “modelo do treinador com duplo-objetivo):

- a) Honrar o esporte: Um treinador positivo tenta vencer, mas prefere perder a desonrar seu esporte;
- b) Redefinir “vencedor”: Um treinador positivo estabelece um “clima de maestria” para seus atletas e os encoraja a focalizarem no melhor esforço, na aprendizagem e na melhora da performance, recusando-se a deixar que os erros – ou o medo dos erros – os faça parar.
- c) Encher o tanque emocional: Um treinador positivo reconhece que atletas necessitam de um tanque emocional cheio para atuar na melhor de suas possibilidades, assim como um carro precisa de um tanque cheio de gasolina para viajar para longe.



**ESTABLISHING INTERNATIONAL CERTIFICATION STANDARDS – THE UEFA MODEL – THE ROLE OF THE ICCE** (Estabelecendo padrões internacionais de certificação – O modelo da UEFA – O papel do ICCE). Uri Schaefer, Wingate Institute for Physical Education and Sport, ISRAEL.

Compara modelo de certificação de treinadores em três níveis estabelecido pela UEFA (Federação Europeia de Futebol) com o sistema de 5 níveis proposto pela União Europeia, e abre a discussão para em que extensão o ICCE poderia ou deveria se envolver no processo de certificação de treinadores. Faz uma observação interessante: no mundo inteiro, atletas de alto nível se consideram profissionais (e realmente o são, pois o esporte de elite nos dias de hoje não permite uma segunda ocupação), enquanto a profissão de treinador ainda não é reconhecida – uma situação ridícula!

**COACH AS A LEADER** (O treinador como um líder). Anson Dorrance, Soccer Coach, University of North Carolina.

Dorrance é um dos mais respeitados treinadores de futebol nos Estados Unidos. Há 24 anos na Universidade de North Carolina, sagrou-se campeão nacional com o time feminino 17 vezes. Credita a maior parte desse sucesso ao fato de ter se tornado um líder, uma vez que o que chama de “X’s and O’s” (exercícios, táticas, técnicas) são conhecidos por todos – NÃO HÁ SEGREDO NO ESPORTE DE ALTO NÍVEL.

**ENHANCING OPPORTUNITIES FOR FEMALE COACHES** (Aumentando as oportunidades para a mulher treinadora). Cindy Flett (CANADA), Meg Stone (EUA) Peter Davis (EUA) e John Stevens (GBR).

Apresentaram dados da participação da mulher e de minorias (negros, hispânicos) em cargos de treinadores-chefe e treinadores assistentes, seja em seleções nacionais, clubes, universidades, colégios, etc. Em praticamente todas as situações, a maioria das posições é ocupada por homens brancos, e quanto mais se dirige em direção ao esporte de alto rendimento, mais isso se torna verdade. No Canadá, há ações muito concretas sendo tomadas para minorar essa discrepância, e esse trabalho pode ser acompanhado pela Internet, em <http://www.coach.ca/women>.

Para Davis, aumentar as oportunidades para a mulher treinadora não é apenas uma questão de ser politicamente correto: essa é realmente a coisa certa a ser feita, pois ela se tornará um modelo que atrairá mais meninas para a prática. Além disso, a mulher tem estilos de liderança diferentes do homem, e qualidades que esse não tem. A oportunidade de termos homens e mulheres trabalhando juntos em um mesmo programa pode aumentar a qualidade desse programa.

**MANAGEMENT SKILLS IN ELITE ATHLETE DEVELOPMENT** (Habilidades administrativas no desenvolvimento do atleta de elite). Dennis Whitby, University of Hong Kong.

Funções tradicionais da administração: Planejamento, Organização; Liderança e Avaliação.  
O treinador é um administrador. Como tal, tem diferentes funções administrativas e atua em diferentes papéis, tendo que possuir diferentes habilidades administrativas. A questão é: Nossos programas de educação de treinadores os preparam para atuarem como administradores?

Termina com uma citação bem-humorada:  
“ADMINISTRAÇÃO É A ARTE DE LEVAR OUTRAS PESSOAS A FAZEREM TODO O TRABALHO”.

**NEW TECHNOLOGIES IN SPORT** (Novas tecnologias no esporte). USOC Performance Technology.

Em uma apresentação de uma hora, o grupo de Tecnologia do Esporte do Comitê Olímpico Americano mostrou muita coisa interessante. Como um dos grandes objetivos da conferência era a interação de cientistas e treinadores, e sobre como os dois grupos podem se ajudar mutuamente, muito do que foi apresentado é



relativamente simples, de custo moderado ou baixo, e pode ser implementado na prática pelo próprio treinador. Soluções mais sofisticadas, no entanto, também foram mostradas.

Um sistema particularmente interessante para análises qualitativas de técnica individual é o DartTrainer by Dartfish ([www.dartfish.com](http://www.dartfish.com)). Tem a possibilidade de apresentar até quatro cliques simultaneamente na tela do computador, sincronizando os quatro de acordo com um evento em comum (por exemplo, no caso do salto em distância, no instante do contato com a tábua), e reproduzindo em câmera lenta ou quadro-a-quadro, para frente ou para trás. A imagem de dois atletas diferentes realizando a mesma ação (ou duas tentativas do mesmo atleta) pode ser superimposta em uma mesmo quadro, facilitando a comparação. O programa apresenta também ferramentas de desenho, sendo possível traçar linhas, calcular ângulos, fazer anotações, etc.

***GETTING “UNSTUCK” IN TRAINING: STRATEGIES TO ENHANCE PURPOSE AND MOTIVATION***  
(Estratégias para melhorar os motivos e a motivação). Kirsten Peterson, USOC Sport Psychologist.

Ressalta a importância de conhecer cada atleta como um indivíduo, e dos próprios atletas conhecerem a si mesmos. Após determinar as características essenciais que atletas de elite possuem em uma determinada especialidade, fazer uma avaliação individual dessas características.

Uma maneira interessante de aumentar a auto-consciência dos atletas é pelo uso da Análise Pós-Competitiva:

1. O quê você estava pensando, sentindo e fazendo antes e durante sua melhor performance no último ano?
2. O quê você estava pensando, sentindo e fazendo antes e durante uma competição onde você não teve bom desempenho no último ano?
3. Quais são as diferenças essenciais?

Para facilitar a compreensão de seus atletas por parte do treinador, é importante reconhecer – de maneira prática – a existência de três tipos de personalidades problemáticas:

**O Atleta Perfeccionista**

- Estabelece padrões de performance inflexíveis ou excessivamente altos – ou os objetivos ou o tempo definido para atingir o objetivo não são realistas;
- Tem a tendência de ser exageradamente crítico em relação a si mesmo – não aceita reforços positivos;
- Via de motivação é o medo do fracasso

Como ajudar o atleta perfeccionista:

- Desenvolver um processo de orientação para a performance (ajudar a estabelecer objetivos);
- Confrontar o medo do fracasso;
- Discutir os sentimentos de inadequação;
- Desafiar os padrões de pensamento;
- Mudar o comportamento

**O Atleta Pessimista**

- Inabilidade para se concentrar após erros ou insucessos;
- “Mapas” inconscientes: “Ai, está acontecendo de novo”.

Como ajudar o atleta pessimista:

- Fazê-lo compreender seu papel;
- Elevar a consciência dos padrões de comportamento;
- Registrar os sucessos

**O Atleta Ansioso**

- Tendência para pensar demais, reagir de maneira exagerada;
- Falta de controle mental



Como ajudar o atleta ansioso:

- Desenvolver controle corporal  
Relaxamento  
Respiração
- Desenvolver controle mental  
Treinamento da “voz” racional

Muitos afirmam que é mais difícil se manter no topo do que chegar lá. Muitas vezes, o comportamento que levou um atleta ao alto nível não é mantido: esse é um desafio. Quando há alguma coisa a perder (por exemplo, a primeira colocação no ranking), VENCER significa DESEJAR PERDER. É preciso continuar arriscando para continuar progredindo, e isso pode significar eventualmente uma derrota. O foco do atleta de elite deve ser o PROCESSO, e não o resultado. SUCESSO deve ser definido em termos internos, e não externos.

A fim de manter a motivação, concentre-se na jornada.

***ALL THAT WHEEZES IS NOT ASTHMA*** (Nem tudo que chia é asma). Ken Rundell, USOC Sport Physiologist.

Apresentou definições, prevalência na população normal e de atletas, patofisiologia e diagnóstico de Asma Induzida pelo Exercício (EIA), Broncoconstrição Induzida pelo Exercício (EIB), e Disfunção das Cordas Vocais (VCD). Segundo ele, muitos diagnósticos de EIA ou EIB são falhos, e alertou para as regras do COI, que são muito rigorosas hoje com relação ao uso de  $\beta_2$ -agonistas (classe de medicamentos normalmente usados para combater a asma), que quando aplicados de maneira sistêmica têm propriedades anabólicas.

***COACH MENTORING*** (O Tutor do treinador). Gene Schembri, Australian Sports Commission.

Tutores têm sido usados desde a Grécia antiga (e talvez antes disso, nas sociedades orientais). Tutela é um processo que une um indivíduo experiente com alguém que precisa de orientação e apoio. O programa do Instituto Australiano do Esporte contempla uma verba anual de USD 500.000,00 apenas para o programa de formação de treinadores, e lá o sistema de tutela já existe na prática.

“Por trás de toda pessoa de sucesso há uma verdade elementar: em algum momento, de alguma maneira, alguém se preocupou com seu crescimento e desenvolvimento. Essa pessoa foi sua tutora”. Kaye, 1997.

***SUCCESS IS A MOVING TARGET – HOW’S YOUR AIM?*** (Sucesso é um alvo móvel: como está sua mira?) Wayne Goldsmith, AUSTRALIA

Sugere um “Modelo multi-disciplinar”, que ensinaria os treinadores a pensarem além “do quadrado”. Define Performance Esportiva de Elite como:

Habilidade para utilizar habilidades psicológicas para manter o movimento biomecanicamente efetivo e tecnicamente eficiente durante momentos de fadiga e stress em um ambiente de competição.

Essa definição sugere que performances de sucesso são uma demonstração de interação efetiva da psicologia, biomecânica e fisiologia em condições de competição.

O papel do treinador como um gerenciador de recursos é hoje mais importante do que nunca. Os técnicos vitoriosos do futuro irão gerenciar e coordenar os recursos disponíveis, mas cada vez mais procurarão ajuda especializada de profissionais das ciências do esporte e da medicina esportiva. Esses profissionais geralmente oferecem serviços ligados a um único aspecto da performance. Os bons treinadores são capazes de usar essa informação especializada sob uma perspectiva multidisciplinar.



**COMPETENCY BASED LEARNING** (Aprendizagem baseada em competências). Gene Schembri (AUS) e John Stevens (GBR).

Aprendizagem baseada em competências é uma forma de melhor preparar as pessoas para um mundo cada vez mais competitivo. No que se aplica à formação de treinadores, implica em um ênfase maior à aplicação prática, ao invés da abordagem tradicional de sala de aula. “O que é preciso para ser um bom treinador?” A resposta a essa pergunta indica as competências que ele deve desenvolver durante o processo de formação, e essas competências normalmente necessitam de abordagens mais flexíveis.

**HORMONAL RESPONSE TO RESISTANCE TRAINING** (Respostas hormonais ao treinamento com pesos). Mike Stone, USOC Head, Sport Physiology.

Programas periodizados de treinamento de força usam variações de intensidade e de volume para aumentarem a performance. Um modelo de periodização com efetividade potencialmente superior parece ser o do “Over-reaching Planejado”. Alterações hormonais específicas que ocorrem durante a fase de over-reaching (alto volume) parecem potencializar ganhos subsequentes de performance após o retorno ao treinamento normal. Portanto, as vantagens resultantes dos programas periodizados podem depender parcialmente dos mecanismos de adaptação endócrina. Se esse for o caso, então treinadores e atletas podem tomar vantagem desses benefícios potenciais das alterações hormonais através de um planejamento de longo prazo apropriado.

**FROM EDUCATION TO PROFESSIONALIZATION** (Da educação à profissionalização). Mary Ann Reeves, National Coaching Institute, CANADÁ.

Apresenta o programa de formação de treinadores desenvolvido pelo National Coaching Institute do Canadá, em Calgary. Propõe três fases, semelhantes às observadas em outras profissões:

1. Educação / Preparação: Duração de 1 ano, 300 horas em sala de aula mais acompanhamento prático de um tutor;
2. Aplicação / Certificação: Duração de 1 ano, foco sobre o trabalho prático e implementação de um plano anual de treinamento;
3. Certificação e Profissionalização

**DEVELOPING HIGH PERFORMANCE TEAMS** (Desenvolvendo equipes de alto rendimento). Katie Kilty, EUA.

Equipes são criadas quando pessoas precisam combinar habilidades para obterem os melhores resultados. Equipes de alto rendimento têm um grande senso de propósito, acreditam na competência e liderança da equipe, compartilham responsabilidades e possuem as ferramentas e recursos para trabalhar.

**COACH MANAGEMENT INFORMATION SYSTEM** (Sistema de Gerenciamento de Informações sobre Treinadores). Helen Davey (GBR)

Apresentou um sistema de base de dados atualmente operacional no Reino Unido, que cataloga - e permite a busca de acordo com parâmetros selecionados - os treinadores britânicos em atividade. O sistema é interessante, pois funciona como um tipo de “currículo on-line”, uma vez que registra dados de toda a carreira do treinador (formação, experiência profissional, nível de atuação, etc.).