

DIDÁTICA DO DESPORTO

Olímpio Coelho

-
1. A DIDÁTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO
 2. A UNIDADE DE TREINO:
FATOR ESTRUTURANTE DA DIDÁTICA APLICADA AO DESPORTO
-

Índice

1. A DIDÁTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO	3
1.1 Treino desportivo: um processo pedagógico e de ensino	3
1.2 Pedagogia e didática: duas faces da mesma moeda	5
CONCLUSÕES	24
AUTOAVALIAÇÃO	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
GLOSSÁRIO	26



1. A DIDÁTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO
2. A UNIDADE DE TREINO:
FATOR ESTRUTURANTE DA DIDÁTICA APLICADA AO DESPORTO





OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Enquadrar a didática no conceito de treino desportivo e da pedagogia aplicada em contexto desportivo.
 2. Identificar a interdependência entre pedagogia e didática e respetiva consequência na eficácia da intervenção pedagógica do(a) treinador(a).
-

1. A DIDÁTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO

1.1 TREINO DESPORTIVO: um processo pedagógico e de ensino

A **pedagogia** é, no seu **sentido amplo**, toda a ação que visa influenciar um indivíduo ou grupo de indivíduos em função de um ou vários objetivos. Podemos assim afirmar que uma intervenção foi eficaz e, portanto, se assumiu como pedagógica, quando foi capaz de sensibilizar e persuadir e, por essa via, influenciar um indivíduo ou um grupo social contribuindo para alterar as suas crenças, comportamentos e competências.

É neste contexto que ganha legitimidade a afirmação de que o treino desportivo é um processo pedagógico visto que nele se trata, permanentemente, de promover nos praticantes transformações quer ao nível das competências corporais e motoras, quer ao nível das competências sociais.

Por isso se pode afirmar que toda a atividade do(a) treinador(a) tem uma matriz de natureza pedagógica:

- as diversas tarefas quotidianas envolvem uma permanente relação interpessoal, em primeiro lugar com os praticantes, mas também com os pais, dirigentes, juizes e adeptos;
- a sua intervenção visa influenciá-los, agindo sobre as suas crenças, comportamentos e competências;
- a eficácia da sua ação depende significativamente dos processos de liderança e comunicação.



De um ponto de vista restrito, a pedagogia é, por definição, *indissociável dos processos educativo e formativo* e tem como alvo nuclear, no contexto desportivo, a eficácia dos processos de ensino-aprendizagem e aperfeiçoamento das tarefas corporais e motoras, gerais e específicas, próprias do desporto em geral e de cada modalidade em particular.



O treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.

Deste modo, a competência técnica é importante e indispensável, mas não é suficiente para determinar o potencial de eficácia do(a) treinador(a). Na verdade, muitas vezes os insucessos dos responsáveis devem-se não tanto a uma deficiente preparação técnica mas, sobretudo, a uma insuficiente competência pedagógica.



Só a adequada combinação entre competência técnica e competência pedagógica, numa clara relação biunívoca, é suscetível de conferir eficácia à intervenção do(a) treinador(a).

Importa ainda salientar que a atividade do(a) treinador(a) decorre, por norma, num **contexto grupal** e, por isso, condicionada pelas relações interpessoais que se estabelecem entre os praticantes e destes com o(a) treinador(a). Por outro lado, dado que o pensamento se expressa nas práticas¹, a intervenção pedagógica do(a) treinador(a) depende da sua **filosofia (sistema de valores)** a partir da qual constrói o seu comportamento concreto: a forma como intervém no treino e na competição, como transmite conhecimentos, como reage às situações com que se confronta e como se relaciona com todos os demais intervenientes na prática desportiva (Fig. 1).

¹ Se o pensamento se expressa nas práticas, estas “descrevem” de algum modo o pensamento dominante de um indivíduo ou grupo social. Esta relação é relevante como suporte à interpretação e compreensão das razões justificativas da aproximação ou desvio aos pressupostos que configuram as “boas práticas” no desporto juvenil.



FIGURA 1 - A pedagogia aplicada em contexto desportivo visa a eficácia do(a) treinador(a) nos processos de ensino e aperfeiçoamento dos praticantes, tendo em atenção que estes processos são condicionados pelas inter-relações que se estabelecem no contexto grupal em que decorrem e pelo sistema de valores (filosofia) dos agentes que os organizam e dirigem.





! As “boas práticas” no desporto são condicionadas pelo sistema de valores adotado pelo(a) treinador(a).

1.2 Pedagogia e Didática: duas faces da mesma moeda

Como anteriormente explicitado, a pedagogia aplicada em contexto desportivo trata dos suportes conceptuais e operacionais essenciais à eficácia do/a treinador/a nos processos de ensino e aperfeiçoamento específicos desta área da prática social, assim como dos seus fatores de constrangimento.

Por outro lado, a didática é descrita como ciência auxiliar da pedagogia que se ocupa do estudo dos métodos e técnicas de ensino. Afirma-se, neste contexto, a natureza interdependente da pedagogia e da didática: tal como a pedagogia aplicada em contexto desportivo não faz sentido sem um “espaço” onde se projete, sem um prolongamento instrumental, também a didática, para ser consequente e elevar o seu potencial de eficácia, deve integrar-se, independentemente da modalidade, nas orientações e preocupações enunciadas no âmbito da pedagogia.

📡 Pedagogia e didática são indissociáveis constituindo duas faces da mesma moeda: a atividade do(a) treinador(a).



Para aprofundar esta temática, sugere-se a leitura de diversos recursos e textos pedagógicos elaborados pelo **Plano Nacional de Ética no Desporto**, nomeadamente “Ética no Desporto – Linhas Orientadoras para Treinadores” em:

www.pned.pt

² As preocupações didáticas, traduzidas na organização coerente das atividades da unidade de treino e na especificidade e clareza das informações relativas aos conteúdos, contribuem para promover a eficácia da intervenção pedagógica do treinador/a, elevando a sua capacidade de persuasão.

Esta perspetiva, fomentando a interação entre as orientações pedagógicas e as preocupações didáticas, é determinante na qualidade da ação do treinador e, em particular, na organização e condução do processo ensino-aprendizagem, sobretudo no segmento infanto-juvenil da prática desportiva².

Se o alvo nuclear da pedagogia é, em última análise, a eficácia dos processos ensino-aprendizagem e o aperfeiçoamento das competências motoras e sociais dos praticantes desportivos, faz todo o sentido, tendo em atenção o significado de didática, promover uma visão integrada destes dois conceitos, salientando a sua relação biunívoca: a pedagogia tem na unidade de treino e nos indispensáveis procedimentos didáticos o espaço nobre da sua aplicação; a didática, para não se assumir como meramente instrumental, deve enquadrar-se nos propósitos desenhados no âmbito da pedagogia (Fig. 2). A interdependência entre pedagogia e didática determina que as “boas práticas” no desporto, sobretudo no seu segmento infanto-juvenil, se caracterizem como de natureza pedagógico-didática.



Uma abordagem da didática, visando compreender o seu lugar no contexto desportivo, deve ser efetuada tendo em conta os objetivos e os contornos da pedagogia, impondo-se, entre elas, a necessidade de articulação e convergência de orientação e conteúdos

FIGURA 2 - Tendo em conta o caráter indissociável e interdependente destas duas dimensões da atividade do(a) treinador(a), estabelece-se entre elas uma relação hierárquica assumindo-se a pedagogia como conceito dominante e a didática como conceito subordinado.



Apesar de a didática evidenciar uma significativa vinculação à especificidade de cada modalidade, identifica-se, com clareza, um repertório de “traços” comuns, válidos para todas elas, os quais constituem a base da abordagem desta unidade da Componente Geral da Formação de Treinadores (Grau I).

Conclusões

O treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.

As “boas práticas” no desporto são condicionadas pelo sistema de valores (filosofia) do(a) treinador(a) na medida em que o pensamento determina a natureza da sua ação e comportamento.

A interdependência entre pedagogia e didática, convergindo na sua orientação e conteúdos, é determinante para o fomento das “boas práticas” no desporto infanto-juvenil.

As preocupações didáticas são potenciadoras da eficácia da intervenção pedagógica do(a) treinador(a).




Autoavaliação

- *Comente, substituindo a palavra “futebol” pela modalidade que entender, a afirmação de Manuel Sérgio: “O homem que só sabe de futebol ainda não sabe nada de futebol.”*
- *Justifique a afirmação: “As preocupações didáticas contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica.”*



Índice

2.1	Os procedimentos didáticos fundamentais	9
2.1.1	Pedagogia e didática: duas faces da mesma moeda	10
2.1.1.1	Caraterização do contexto	10
2.1.1.2	Planeamento da unidade de treino	10
2.1.2	Aplicação do plano de unidade de treino	15
2.1.2.1	Verificação das condições para a realização da sessão	15
2.1.2.2	Episódios de informação inicial e final	15
2.1.2.3	Abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas)	16
2.1.3	Avaliação da unidade de treino	19
2.2	Os documentos de suporte à organização da unidade de treino	20
2.2.1	Ficha de Conteúdos	20
2.2.2	Ficha de Exercícios	21
2.2.3	Ficha de unidade de treino (Plano de Treino)	21
2.3	Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem	22
2.3.1	Privilegiar a utilização de modelos inclusivos de organização das sessões de treino	22
2.3.2	Garantir a participação significativa de todos os praticantes	22
2.3.3	Reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados	23
2.3.4	Informar dos progressos alcançados	23
2.3.5	Gerir o tempo de treino de acordo com o previsto no plano	23
	CONCLUSÕES	24
	AUTOAVALIAÇÃO	25
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
	GLOSSÁRIO	26

- 
1. A DIDÁTICA APLICADA EM CONTEXTO DESPORTIVO
 2. A UNIDADE DE TREINO:
FATOR ESTRUTURANTE DA DIDÁTICA APLICADA AO DESPORTO

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Perspetivar a unidade de treino como o nível micro do planeamento e como fator estruturante da didática aplicada em contexto desportivo.
 2. Perspetivar as condições de prática e a definição de objetivos da unidade de treino como fatores reguladores da seleção dos conteúdos e da execução.
 3. Identificar e descrever os procedimentos operacionais para planear e aplicar a unidade de treino.
 4. Identificar e descrever os princípios e as regras pedagógico-didáticas da abordagem dos conteúdos.
 5. Identificar e caracterizar os documentos de suporte à organização da unidade de treino.
-

2. A UNIDADE DE TREINO: fator estruturante da didática aplicada ao desporto

2.1 Os procedimentos didáticos fundamentais

A atividade do(a) treinador(a) desenvolve-se num ciclo ininterrupto de **conceção, execução e avaliação** que, em espiral, vai progressivamente “desenhando” o percurso de uma época desportiva (Fig. 3). Neste contexto, a unidade de treino (sessão de treino) constitui o nível micro do planeamento, o seu instrumento verdadeiramente operacional. Isto significa que, no quadro do plano anual, cada sessão está vinculada às anteriores e projeta-se, necessariamente, nas seguintes. **Por isso, os objetivos de cada unidade de treino devem ser extraídos dos objetivos previamente determinados pelo(a) treinador(a) e descritos no plano anual.** Este enquadramento é indispensável para conferir, a cada unidade de treino, um caráter significativo e para garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento por “efeito acumulado”. **O planeamento anual e da unidade de treino assumem-se, assim, como pressupostos indispensáveis à eficácia do(a) treinador(a).**



FIGURA 3 - A didática, no contexto desportivo, qualquer que seja a modalidade, tem como principais fatores organizadores a conceção, a execução e a avaliação da unidade de treino e vincula-se diretamente à organização da atividade do(a) treinador(a).

³ *Relativamente às etapas do processo de preparação desportiva, as suas características e conteúdos, sugere-se uma pesquisa online sobre LTAD (Long Term Athlete Development), que proporciona, sobre este tema, acesso a uma vasta gama de informação pertinente de países como Canadá, Austrália e Reino Unido.*



As condições de prática e os objetivos orientam e condicionam a seleção dos conteúdos e a exercitação que, operacionalizando os conteúdos, permitem uma aproximação aos objetivos.

2.1.1 “CONSTRUÇÃO” DA UNIDADE DE TREINO

O planeamento da unidade de treino envolve duas fases fundamentais: o diagnóstico do contexto da sua aplicação e, na sequência deste, a previsão, em termos organizativos, dos seus principais episódios.

2.1.1.1 Caracterização do contexto

A **caracterização do contexto** é o primeiro passo da organização da atividade do(a) treinador(a) a fim de adequar cada unidade de treino ao número de praticantes, às características das instalações, ao material (relação desejável/disponível), ao nível de competência dos praticantes e à etapa de preparação desportiva em causa (Iniciação, Orientação).

São estes elementos que, previamente identificados, suportam a indispensável **definição de objetivos** a perseguir com a realização da unidade de treino. Por seu lado, é a definição prévia de objetivos que permite dar coerência e significado às decisões do(a) treinador(a) quanto aos **conteúdos** a integrar na unidade de treino e quanto à correspondente **exercitação** a selecionar e que caracterizam o **modelo de preparação**.

Neste sentido, impõe-se definir o reportório de conteúdos (programa/matéria de ensino)³ a desenvolver durante a época desportiva, distribuindo-os depois, sequencialmente, pelo tempo e sessões disponíveis, tendo como referência as seguintes interrogações:

- Que competências técnicas ou técnico-táticas devem os praticantes exibir no fim da época desportiva?
- Que valores mínimos de desenvolvimento das capacidades motoras devem os praticantes exibir no fim da época desportiva?
- Que atitudes e hábitos de treino devem os praticantes ter adquirido no fim da época desportiva?

2.1.1.2 Planeamento da unidade de treino

A organização da atividade do(a) treinador(a), com incidência particular na organização das tarefas/exercícios e dos praticantes, é determinante para garantir a eficácia dos principais fatores definidores da qualidade da unidade de treino: a **gestão adequada do tempo**, a **oportunidade das intervenções**, **as condições de segurança** e, por extensão, **o clima da sessão**.



A fase de “construção” da unidade de treino é essencialmente uma **tarefa de previsão** que, com suporte na caracterização do contexto (diagnóstico), incide fundamentalmente nas seguintes dimensões:

A Previsão da **organização do tempo disponível**, definindo o número (quantidade) de exercícios a realizar, a sua duração e/ou número de repetições, a sua intensidade e pausas de recuperação, assim como as transições e os episódios de informação que integram, normalmente, a estrutura da unidade de treino⁴.

B Previsão da **organização dos praticantes e das tarefas/exercícios**, processo que se subordina amplamente aos objetivos definidos e às condições materiais⁵.

C Previsão dos **episódios de informação** especificamente centrados no processo de instrução (gestão dos conteúdos), que também podem e devem ser alvo de planeamento.

Previsão das **condições e procedimentos de segurança** (tendo em atenção as condições materiais e espaciais, a competência e a idade dos praticantes, o grau de complexidade e de perigosidade dos exercícios/tarefas).

⁴ Quanto mais tempo de prática motora for proporcionada ao praticante, maior será, em princípio, o tempo de aprendizagem de que ele dispõe. Por isso, prever a regulação do tempo disponível para a realização da unidade de treino é uma das mais importantes tarefas de planeamento do treinador(a).

⁵ Integrada neste item, deve ser dada uma atenção particular aos praticantes problemáticos quer por razões de competência técnica, quer comportamentais.



No sentido de operacionalizar estas dimensões, destacam-se as seguintes decisões estratégicas:

.....
1.^a **Selecionar exercícios simples e de fácil organização** que promovam, tanto quanto possível, o envolvimento simultâneo da totalidade dos praticantes, evitem tempos de espera significativos e garantam uma frequência de intervenção satisfatória e recompensadora a cada um deles.

✎ *Os exercícios de treino valem pelos seus objetivos e correspondentes conteúdos e não tanto pela sua forma (organização).*

É relevante ter em atenção que a preocupação na seleção da exercitação não se centre, exclusivamente, na realização de um número mais elevado de repetições mas também na qualidade da execução.

✎ *Mais repetições não significam, necessariamente, melhor aprendizagem.*

.....
2.^a **Conferir diversidade às unidades de treino** pela utilização de diferentes meios para concretizar os mesmos objetivos, assim como pelo progressivo aumento de dificuldade das tarefas ao longo da época.

.....
3.^a Definir a seleção e estruturação dos conteúdos (**progressões pedagógicas**) em função da complexidade e grau de risco da(s) tarefa(s), da idade e do nível de competência do(s) praticante(s) e dos constrangimentos impostos pelo contexto de prática de cada modalidade.

.....
4.^a **Integrar no modelo de preparação, sempre que possível e quando for adequado, exercícios dinâmicos** que envolvam criteriosamente graus diversos de competição. Neste plano, os desafios mais estimulantes para as idades abrangidas pela Iniciação/Orientação, quer individualmente, quer em grupo, são:

- "QUEM É CAPAZ DE...?"
- "QUEM FAZ MELHOR...?"
- "QUEM MELHOROU MAIS...?"

No caso dos jogos desportivo coletivos, sem excluir a necessidade de integrar exercitação na unidade de treino que vise promover a consistência das suas habilidades específicas, deve ser conferido um destaque particular à prática de jogo formal e/ou em situações reduzidas.

.....
5.^a **Prever os períodos de informação pedagógica** adequados aos objetivos da sessão, reduzindo o tempo utilizado ao indispensável e útil. Enquadra-se neste procedimento a preparação e simulação da explicação/demonstração,



a distribuição e colocação dos praticantes de modo a que estes não se dispersem durante a informação (seja apresentação ou correção de uma tarefa) e a utilização de uma linguagem curta, clara e objetiva.

É ainda de evitar, em cada sessão, por constituir fator limitador ao tempo disponível para a prática, o excesso de episódios de informação mesmo que de curta duração.

A excessiva interrupção da atividade diminui o entusiasmo e o empenho dos praticantes e contribui para instalar a monotonia, prejudicando o clima da sessão.

.....
6.^a Diminuir a duração das transições de exercício para exercício ou de situação de prática para situação de informação pedagógica e vice-versa:

- investindo, previamente, na explicação da organização dos exercícios sobretudo quando esta comporta maior grau de complexidade. Este procedimento permite, a prazo, ganhos significativos de tempo;
- desenvolvendo estratégias de utilização do material (distribuição, colocação e recolha);
- utilizando sinais auditivos e visuais de interrupção e reunião, que todos conheçam e identifiquem rápida e facilmente;
- dando um nome a cada exercício que o torne rapidamente identificável pelos praticantes para que possam de imediato, no menor tempo, ocupar as posições respetivas nas áreas de atividade.

.....
7.^a **Harmonizar a estabilidade** (exercícios conhecidos) **com a inovação** (novos exercícios) no sentido de compatibilizar a rentabilização do tempo de treino com o combate à instalação da monotonia.

.....
8.^a **Evitar introduzir demasiados exercícios novos** numa mesma sessão, sobretudo se exigirem aprendizagem da sua organização (forma).

.....
9.^a **Incluir na primeira metade da parte principal** da unidade de treino, quando o sistema nervoso central ainda não está fatigado, as tarefas de aprendizagem ou de aperfeiçoamento que exigem uma capacidade de concentração elevada.

.....
10.^a **Formar grupos de aprendizagem** de acordo com os objetivos da preparação e das características dos exercícios selecionados.

Tendo em consideração que os grupos, na etapa da Iniciação, tendem a ser relativamente heterogêneos e a evolução dos praticantes substancialmente individualizada (diferenciada), pode usar-se duas vias, qualquer uma delas igualmente válida, conforme os objetivos definidos e a natureza da exercitação:



⁶ É uma oportunidade para delegar o que constitui uma forma de elogio e reconhecimento dos praticantes mais avançados, com repercussões no desenvolvimento da sua autonomia e responsabilização.

- **constituir grupos de composição heterogénea:** devem os exercícios, quanto às suas exigências e complexidade, ser dirigidos ao valor médio do grupo e implicar os mais aptos no apoio aos menos aptos⁶;
- **constituir grupos de composição, tanto quanto possível, homogénea** por nível de desenvolvimento, tipo morfológico, etc.

É importante ter em atenção que constituir grupos, homogéneos ou heterogéneos, de composição fixa e permanente no tempo, pode ter como consequência um aumento do abandono prematuro de praticantes. **Por isso, é conveniente conjugar estas duas vias e reformular a constituição dos grupos com regularidade.**

11.^a

Prevenir a ocorrência de acidentes

Um acidente, para além das suas consequências, é sempre, sobretudo neste nível etário, um momento de perturbação do decorrer normal do treino.

Para minimizar a ocorrência de acidentes, e sendo a prevenção a principal forma de regulação, o(a) treinador(a) deve ter, no plano organizativo, para além da obrigação de verificar os materiais, equipamentos e espaços de prática, alguns cuidados ao planear a unidade de treino:

- classificar os exercícios quanto ao seu grau de perigo para ter a consciência dos momentos e direções em que a sua atenção deve aumentar de intensidade;
- prever, na organização espacial dos exercícios, a possibilidade de articular a observação de todos os praticantes com a observação específica de uma estação, de uma zona do espaço de treino, de um praticante ou grupo de praticantes;
- prever o enquadramento dos praticantes que, na sessão de treino, devem ser alvo de uma atenção particular por terem tendência para exibirem comportamentos inapropriados e desrespeitar as normas definidas (a área a ocupar, o grupo a integrar, as regras a cumprir, as responsabilidades a assumir são prescrições indispensáveis).⁷

⁷ Os “quebradores de regras” prejudicam a aprendizagem e o progresso próprio e o dos seus pares. Além disso, são potenciais causadores de acidentes (sobretudo nas modalidades que comportem níveis de risco elevado).

Neste âmbito, é importante que o(a) treinador(a) esteja preparado para uma intervenção elementar no domínio dos primeiros socorros.

Esta intervenção, quando oportuna, é indutora de confiança e segurança e, por isso, determinante no estabelecimento de “linhas de comunicação” com o praticante.





2.1.2 APLICAÇÃO DO PLANO DE UNIDADE DE TREINO

A aplicação da unidade de treino deve regular-se pelo respetivo plano de treino definido pelo(a) treinador(a) o qual, se construído de forma coerente e realista, tenderá a não ser substancialmente afetado pelos imprevistos.

Associados à aplicação e desenvolvimento da unidade de treino, identificam-se três aspetos relevantes:

- VERIFICAÇÃO DAS CONDIÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA SESSÃO;
- EPISÓDIOS DE INFORMAÇÃO INICIAL E FINAL;
- GESTÃO DOS CONTEÚDOS.

2.1.2.1 Verificação das condições para a realização da sessão

Importa salientar que a execução da unidade de treino planeada implica um cuidado prévio antecedendo a sua efetivação: a verificação das condições de prática, nomeadamente a funcionalidade das instalações e do material necessário para o desenvolvimento da sessão.

É um procedimento que, desejavelmente, deve assumir-se como uma rotina, visando lidar com eventuais imprevistos e contribuir para ganhar tempo em favor da sessão. **Implica chegar com antecedência, o que também é uma forma de dar o exemplo relativamente à pontualidade.** Além do mais, cria oportunidades de comunicação individual com os praticantes que também cheguem mais cedo.

2.1.2.2 Episódios de informação inicial e final

É reconhecido como um procedimento útil iniciar a unidade de treino com reunião de todos os praticantes e uma breve apresentação da sessão descrevendo, sucintamente, os seus objetivos e principais características. É uma forma de captar a atenção dos praticantes e elevar a sua disposição para as tarefas a realizar, correspondendo à principal função pedagógica da **parte preparatória** da unidade de treino.

Também a **parte final** da unidade de treino deve contemplar, no âmbito da sua função pedagógica, como rotina instalada, um balanço do que foi feito, pontos positivos e insuficiências. Procede-se a uma revisão dos pontos fundamentais tratados na sessão realizada e é uma oportunidade para estimular os praticantes para a sessão de treino seguinte. A observação conjugada com algum questionamento pode fornecer informação útil quanto ao grau de satisfação dos praticantes.

2.1.2.3 Abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas)

Cada modalidade comporta elementos técnicos específicos que os respetivos praticantes devem aprender e aperfeiçoar. É natural que na parte principal da unidade de treino, cuja função pedagógica fundamental incide na aprendizagem e aperfeiçoamento dos conteúdos do programa de ensino, ocorram vários episódios previstos de informação associados à apresentação dos conteúdos e tarefas do treino (processo de instrução).

Os episódios de informação vinculados ao processo de instrução a incluir no Plano de Unidade de Treino dependem da experiência e expectativas do(a) treinador(a) e da sua análise das sessões anteriores.



Os episódios imprevistos, particularmente nos jogos desportivos coletivos, decorrem da observação, por parte do(a) treinador(a), durante o treino, das necessidades de intervenção e informação para resolver as situações geradas durante a realização dos exercícios e/ou das situações de jogo.

Importa ter em atenção que a didática, no quadro da Componente Geral da Formação de Treinadores, dirige-se a todas as modalidades, desde as que se caracterizam por habilidades técnicas fechadas (*closed skills*), como a ginástica, às que comportam essencialmente habilidades técnicas abertas (*open skills*), como os jogos desportivos coletivos. **Todavia, em qualquer modalidade, independentemente da família em que se insere, em algum momento e com maior ou menor regularidade, o(a) treinador(a) vê-se confrontado com a necessidade de promover a abordagem das técnicas, sendo então indispensável considerar as seguintes etapas e os respetivos princípios pedagógico-didáticos.**

1. Apresentação da tarefa

Para promover a aquisição de uma habilidade técnica, o(a) treinador(a) deve começar por proceder à sua **apresentação** isto é, à sua **explicação e demonstração**, de modo a que os praticantes possam adquirir dela, sobretudo por visualização, a respetiva imagem motora.

Neste nível de prática faz todo o sentido que seja o(a) treinador(a) a realizar a demonstração pese a diversidade de soluções alternativas que tem à sua disposição para satisfazer esta necessidade⁸.

⁸ Recurso a meios gráficos, a meios audiovisuais, a um praticante mais evoluído, a um atleta experiente de outro escalão etário.





Para assegurar a eficácia deste procedimento, deve o(a) treinador(a) planear e ensaiar previamente como explicar e demonstrar a técnica a fim de, no momento próprio, não ter hesitações.

Na explicação/demonstração, o(a) treinador(a) deve considerar vários aspetos.

1. Garantir, em todos os episódios de informação, pela posição que ocupa e pela forma de dispor os praticantes no espaço da sessão, que treinador e praticantes se veem e ouvem mutuamente.
2. Reduzir as fontes de distração: evitar colocar os praticantes de frente para o sol, para a excessiva luminosidade ou para outros grupos em atividade.
3. Esperar que se tenha criado um ambiente sereno e que todos os praticantes estejam atentos.
4. Usar uma linguagem clara, simples e objetiva.
5. Ser breve, evitando longos discursos.
6. Evitar referir demasiados detalhes.
7. Combinar a demonstração da técnica no seu todo (global) com o salientar dos seus aspetos fundamentais.
8. Proporcionar a visualização da habilidade de diferentes ângulos relativamente à posição dos praticantes, de modo a que estes possam observar os aspetos principais a ter em consideração.
9. Observar o rosto dos praticantes ou questionar alguns deles no sentido de avaliar o grau de compreensão face à informação transmitida.



⁸ A colocação e a deslocação no decorrer da sessão é importante para (a) detetar a eventual emergência de comportamentos desviantes, (b) mostrar que está atento e (c) observar o desempenho de cada um.

2. Prática/correção

Se a visualização prévia é uma exigência e condição facilitadora da aprendizagem, nada substitui a prática/experimentação. É no decorrer desta que o(a) treinador(a), na sequência da **observação**, analisando a execução dos praticantes em geral e de cada um em particular, procederá à **correção** informando-os dos eventuais erros e deficiências e fornecendo as necessárias indicações para remediação (**informação de retorno**).

Durante a **execução/correção**, o(a) treinador(a) deve:

1. permitir que os praticantes realizem um número razoável de tentativas antes de proceder às primeiras correções, **exceto quando se colocam problemas de segurança**;
2. alternar a observação global de todos os praticantes com a observação individualizada para o que deve movimentar-se e ocupar diferentes posições no espaço do treino⁹;
3. concentrar a sua atenção essencialmente sobre os erros mais significativos, isto é, os que são relativos aos aspetos fundamentais da técnica;
4. fornecer indicações durante a execução, usando **palavras-chave** ou **frases curtas** para relembrar os “pontos de ensino” da habilidade técnica em aprendizagem;
5. combinar a **informação de retorno** (*feedback* pedagógico) de caráter prescritivo com o **questionamento**, facilitando a compreensão da tarefa e promovendo a comunicação entre treinador/a e praticante;
6. interromper o exercício e voltar a demonstrar assinalando os erros cometidos e destacando, de novo, os aspetos fundamentais da execução correta (**como está a ser feito - como deve ser feito**) sempre que houver um desempenho incorreto, sobretudo se generalizado;



7. intervir individualmente quando observar uma dificuldade de um praticante, fornecendo-lhe a informação de que ele necessita para corrigir a sua execução sem interromper todo o grupo;
8. após uma correção efetuada a um determinado praticante, acompanhar a execução seguinte e enviar uma palavra ou um sinal de incentivo sobre a mesma;
9. evitar corrigir muitos pormenores ao mesmo tempo;
10. aproveitar todas as oportunidades para elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos, por pequenos que sejam;
11. privilegiar a referência ao que está a ser conseguido (**informação de retorno como reforço positivo**), em vez de insistir naquilo que não está a ser alcançado (**informação de retorno como reforço negativo**);
12. fornecer instruções específicas, sobretudo prescritivas, que facilitem a correção dos erros em vez de informações genéricas, sem conteúdo, como, por exemplo, “Não é assim que se faz!” ou “Faz como deve ser!”;
13. intervir de forma serena, evitando ser ríspido e hostil, criando nos atletas a ideia de que ser corrigido não é ser castigado;
14. tentar distribuir a atenção por todos os praticantes fazendo, durante a unidade de treino, algumas intervenções a cada um deles;
15. solicitar a realização das técnicas, sempre que possível, em regime de baixa/média intensidade, quando aquelas são mais complexas ou o seu domínio é ainda inconsistente.

2.1.3 AVALIAÇÃO DA UNIDADE DE TREINO

A avaliação é essencial à eventual reformulação do planeamento e, sobretudo, à elaboração da unidade de treino seguinte. O elemento de referência para a execução desta tarefa didática é o **plano de treino** no qual se apoia o balanço da sessão verificando:

1. Se os objetivos foram alcançados.
2. A diferença entre o previsto e o realizado.
3. A resposta dos praticantes aos exercícios utilizados (oportunidade e adequação dos meios de treino selecionados).
4. Os imprevistos ocorridos, a sua origem e a eficácia das soluções dadas.

O(a) treinador(a) deve ter a preocupação de, logo que possível, registar os aspetos da sessão que considere relevantes. Deverá fazê-lo o mais tardar no final da sessão para que não se perca informação significativa.



A avaliação regular da unidade de treino é um hábito associado à aplicação e desenvolvimento do comportamento reflexivo.

2.2 Os documentos de suporte à organização da unidade de treino

Um **programa de ensino**, traduzido num relatório pertinente de conteúdos, ajustado à faixa etária dos praticantes e a cada etapa da preparação desportiva, é um instrumento de suporte à estruturação da atividade do(a) treinador(a), sendo determinante para **definir objetivos** e **selecionar os conteúdos** a desenvolver nas várias fases do planeamento da época desportiva, com repercussão operacional na elaboração de cada unidade de treino.

¹⁰ Esta competência é relevante como suporte à afirmação de autoridade do treinador/a e, portanto, do exercício eficaz da condução e orientação de grupos de praticantes (liderança).

Por isso, desde logo, o/a treinador/a tem necessidade imperiosa de conhecer os conteúdos da sua modalidade, amplamente expressos nas suas técnicas fundamentais, sendo capaz de descrevê-las e demonstrá-las¹⁰.

Esta competência é indispensável para um melhor desempenho do(a) treinador(a) nos diferentes episódios que integram, no treino desportivo, o processo de ensino e aperfeiçoamento dos conteúdos: explicar/demonstrar, observar, corrigir, emitindo informação de retorno pertinente, assim como avaliar o desempenho e a evolução de cada praticante.

Escrever cada treino, preenchendo o respetivo Plano de Unidade de Treino que servirá como guião e suporte ao desenvolvimento e à avaliação da sessão, assume-se como uma necessidade e obrigação do(a) treinador(a).



Assim, como documentos de suporte à organização da unidade de treino destacam-se a Ficha de Conteúdos, a Ficha de Exercícios e a Ficha de Unidade de Treino (Plano de Treino).

2.2.1 FICHA DE CONTEÚDOS

A **ficha de conteúdos** é o documento onde, para cada um dos conteúdos específicos de uma modalidade (técnicas fundamentais), se descrevem os seus pormenores relevantes e que deve incluir os seguintes elementos:



- ✓ representação gráfica e descrição da técnica distinguindo as várias partes que a constituem e identificando os seus momentos fundamentais (“pontos de ensino”);
- ✓ erros/desvios mais comuns evidenciados pelos praticantes na etapa de Iniciação/Orientação;
- ✓ relatório de correções essenciais a fazer.



Estas fichas, em conjunto, constituem o Dossiê de Conteúdos correspondendo a uma análise detalhada do Programa de Ensino.



2.2.2 FICHA DE EXERCÍCIOS

Os conteúdos operacionalizam-se através da adequada exercitação coerentemente selecionada. O ensino e aperfeiçoamento dos diferentes conteúdos carecem, portanto, de um repertório de exercícios tão rico e diversificado quanto possível. Através de ações de formação de diverso tipo, leitura de livros e revistas, observação de treinos e da própria experimentação, o/a treinador/a deve construir o seu **Dossiê de Exercícios**, utilizando para cada um deles uma ficha própria que considere os seguintes aspetos:



- ✓ Objetivos
- ✓ Meios/recursos
- ✓ Descrição gráfica
- ✓ Organização inicial
- ✓ Desenvolvimento
- ✓ Aspetos particulares a ter em atenção

Poderá assim encontrar, com suficiente agilidade, os meios de treino mais adequados aos objetivos que define.

2.2.3 FICHA DE UNIDADE DE TREINO (PLANO DE TREINO)

O Plano de Unidade de Treino constitui, para o(a) treinador(a), a ferramenta operacional de utilização mais direta em apoio a cada sessão de treino e deve incluir os seguintes elementos:



- ✓ N.º da unidade de treino
- ✓ Data/hora (duração: início e fim)
- ✓ Objetivos
- ✓ Material necessário
- ✓ Exercícios: designação, descrição (diagrama/
- explicação gráfica, organização, pontos-chave), duração/n.º de repetições, cuidados especiais)
- ✓ Pausas
- ✓ Comentários e balanço da sessão

A reunião dos sucessivos Planos de Treino dá corpo ao Dossiê de Treino que constitui um complemento ou desenvolvimento do Dossiê do(a) treinador(a).



Estes são os aspetos que os documentos de suporte à “construção” da unidade de treino devem contemplar independentemente da sua organização gráfica, que pode assumir diferentes formatos, desde que o essencial da sua função seja cumprido.

2.3 Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem na etapa de iniciação

As condições de aprendizagem são potenciadas pela criação de um clima positivo de treino e competição. Para além das condições já identificadas no Manual de Pedagogia do Desporto, caracterizadoras dos ambientes adequados de prática (clima da sessão), acrescentam-se, porque relevantes, as que se seguem.

2.3.1 PRIVILEGIAR A UTILIZAÇÃO DE MODELOS INCLUSIVOS DE ORGANIZAÇÃO DAS SESSÕES DE TREINO

Aos jovens *candidatos a praticantes desportivos*, em pleno processo de desenvolvimento, e que fazem as suas primeiras abordagens da prática desportiva formal, devem ser dadas suficientes oportunidades de integração, participação e permanência nas atividades.

Tal objetivo implica que o(a) treinador(a) *trabalhe com grupos mais alargados de crianças e jovens e desenvolva padrões de organização das atividades que, tanto quanto possível, não excluam praticantes fora do tempo, isto é, que sejam inclusivos*¹¹. De uma forma geral, uma seleção de malha apertada demasiado cedo, sobretudo se centrada nos resultados desportivos do momento e menos nas perspetivas de evolução do praticante, é uma medida contraproducente porque não dá aos praticantes de maturação mais lenta tempo suficiente para revelação das suas potencialidades¹². Daqui decorrem para o(a) treinador(a) duas preocupações relevantes:

- a) estruturar as práticas tendo como polo organizador objetivos de participação, aprendizagem e desenvolvimento motor e menos o resultado desportivo. Este deverá ser a consequência natural de um bom trabalho, pressupondo-se que um bom processo conduza, a prazo, a melhores resultados;
- b) influenciar a instituição onde intervém (clube, autarquia, etc.) assim como os organismos da tutela desportiva (associações, federações) no sentido do desenvolvimento de *modelos de competição* compatíveis com os grandes objetivos do desporto infanto-juvenil¹³.

¹¹ Tal constitui uma orientação essencial ao desenvolvimento desportivo: a vertente “quantidade” implica o envolvimento, nos limites possíveis, de elevado número de jovens nas práticas estruturadas.

¹² Ao mesmo tempo que fomenta o abandono precoce e a emergência de “estrelas prematuras.”

¹³ A ação pedagógica do(a) treinador(a) também tem nas instituições da tutela um alvo privilegiado.

2.3.2 GARANTIR PARTICIPAÇÃO SIGNIFICATIVA DE TODOS OS PRATICANTES

Este objetivo, essencial para motivar os praticantes e potenciar a aprendizagem, aplica-se quer às sessões de treino, quer às competições. No que respeita às sessões de treino, a questão passa por selecionar os exercícios e as suas formas de organização que permitam manter em atividade simultânea o maior número de praticantes possível.

Relativamente à competição, fator decisivo de motivação e aprendizagem, o(a) treinador(a) deve, para ampliar a experiência competitiva:



- proporcionar a todos, também neste domínio, experiências e oportunidades de participação suficientes independentemente do nível de desenvolvimento dos praticantes;¹⁴
- organizar com regularidade competições internas¹⁵ associadas à gestão de grupos mais numerosos.

2.3.3 REDUZIR A OCORRÊNCIA DE COMPORTAMENTOS INADEQUADOS

Regular os comportamentos é essencial para se desenvolver com sucesso um programa efetivo de treino.

Para reduzir a ocorrência de comportamentos inadequados, o(a) treinador(a) deve considerar os seguintes procedimentos:

- evitar falar demasiado nos episódios de informação ou prolongar excessivamente um exercício;
- evitar tempos de espera demasiado longos entre duas repetições do mesmo exercício;
- estabelecer um código de comportamento desde a primeira sessão de treino;
- explicar as razões para cada regra e obter, desejavelmente, relativamente a elas e às correspondentes sanções, pelo menos um razoável grau de concordância;
- elogiar, sempre que ocorrem, os comportamentos esperados;
- valorizar a assiduidade e a pontualidade;
- valorizar os princípios do espírito desportivo;
- observar regularmente todos os praticantes e fazer sentir isso.

2.3.4 INFORMAR DOS PROGRESSOS ALCANÇADOS

Para incentivar a aprendizagem, é necessário informar os praticantes dos seus progressos de modo a que experimentem algum grau de sucesso. Cada indivíduo desenvolve uma curva de aprendizagem própria pelo que, sobretudo na iniciação, deve evitar-se empolar a comparação com os níveis de habilidade dos outros praticantes privilegiando antes a comparação consigo próprio. O estigma de ser o pior num grupo não deve ocorrer durante a aprendizagem. Do mesmo modo, a “euforia” excessiva de ser o melhor não deve ser patrocinada porque facilita a emergência de “estrelas prematuras”, situação que, quando não convenientemente regulada, é manifestamente inconveniente.

2.3.5 GERIR O TEMPO DE TREINO DE ACORDO COM O PREVISTO NO PLANO DE TREINO

Rentabilizar o tempo de treino, um aspeto determinante da gestão da sessão de treino, associa-se diretamente à elevação das condições de aprendizagem e aperfeiçoamento e é um dos principais objetivos do(a) treinador(a) na condução da sessão. Trata-se de:

¹⁴ A tentativa de garantir a participação na competição, contrariando alguns desvios que se observam, encontra-se em algumas modalidades, regulada administrativamente pelos designados Regulamentos Técnico-Pedagógicos. Mas seria interessante que fosse praticada sem a necessidade de recorrer a este instrumento, o que evidenciaria uma atitude saudável por parte do(a) treinador(a).

¹⁵ Esta prática, pouco comum, alarga as hipóteses de experiência competitiva, eleva os índices de motivação e entusiasmo, varia e diversifica o contexto da atividade e permite, numa perspetiva de exercitação da capacidade de liderança e do desenvolvimento da autonomia e da responsabilização, a atribuição de funções a um elevado número de praticantes. Adequa-se também às preocupações manifestadas no princípio “Privilegiar a utilização de modelos inclusivos de organização das atividades”.

- ✓ cumprir o plano de treino no pressuposto de que este considerou, de forma adequada, as pausas e transições essenciais, assim como os períodos de informação pedagógica;
- ✓ selecionar criteriosamente as oportunidades para realizar informação pedagógica não prevista;
- ✓ ser parcimonioso nas intervenções não previstas decorrentes da dinâmica da sessão, usando uma linguagem curta, clara e objetiva;
- ✓ começar à hora prevista no plano da sessão e no horário de todos conhecido, evitando esperar por alguns praticantes, o que constitui forma de cumprir os compromissos assumidos com o grupo, de respeitar os que estão presentes e de chamar a atenção dos atrasados. Do mesmo modo, constitui boa orientação acabar à hora prevista no Plano de Treino.

Conclusões

- O planeamento anual e a unidade de treino constituem pressupostos indispensáveis à eficácia do(a) treinador(a).
- A construção, a aplicação e a avaliação da unidade de treino são os principais fatores estruturantes da didática aplicada em contexto desportivo.
- A seleção dos conteúdos e da exercitação que os operacionaliza depende das condições de prática e dos objetivos determinados pelo/a treinador/a.
- O planeamento e a aplicação da unidade de treino, tendo como suporte o diagnóstico do contexto de prática, deve atribuir particular atenção à gestão adequada do tempo da sessão, à qualidade dos episódios de informação, às condições de segurança e, por extensão, ao clima da sessão.
- Conhecer os conteúdos da modalidade é uma necessidade imperiosa para garantir um melhor desempenho do(a) treinador(a) nos diferentes episódios do processo de ensino e aperfeiçoamento: explicação/demonstração, observação, emissão de informação de retorno visando a correção dos erros, avaliação do desempenho e evolução de cada praticante.
- Os dados registados através do preenchimento regular da Ficha de Conteúdos, da Ficha de Exercícios e da Ficha de Unidade de Treino (Plano de Treino) são essenciais à avaliação do treino, dos praticantes e do próprio/a treinador/a, à elevação da qualidade da sua intervenção pedagógica e ao desenvolvimento do seu comportamento reflexivo.
- As condições de aprendizagem são potenciadas pela criação de um clima positivo de treino e competição (ambiente adequado de prática).



Autoavaliação

- *Qual é a importância da definição de objetivos para o planeamento da unidade de treino?*
- *Considere a abordagem dos conteúdos (habilidades técnicas).*
 - a) *Indique os principais cuidados a ter na explicação/demonstração.*
 - b) *Indique os principais cuidados a ter na prática/correção.*
- *Considere a Ficha de Conteúdos enquanto documento de suporte ao planeamento da unidade de treino.*
 - a) *Identifique os registos que devem constar da Ficha de Conteúdos e que configuram o conceito “Conhecer os Conteúdos do Programa de Ensino”.*
 - b) *Tendo em atenção os registos identificados, tente elaborar uma Ficha de Conteúdos.*
 - c) *Faça uma listagem das técnicas básicas da sua modalidade e analise cada uma delas preenchendo a ficha que construiu.*
- *Considere a Ficha de Unidade de Treino (Plano de Treino) enquanto documento de suporte operacional à atividade do(a) treinador(a).*
 - a) *Identifique os registos que devem constar da Ficha de Unidade de Treino.*
 - b) *Tendo em atenção os registos identificados, tente elaborar uma Ficha de Unidade de Treino.*
- *Indique os principais objetivos ao regular a ocorrência de comportamento inadequados.*



GLOSSÁRIO



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adelino, J., Coelho, O., Vieira, J. (2000). *Treino de Jovens: O que todos precisam de saber!* Lisboa, Centro de Estudos e Formação Desportiva

Balyi, Y. (2005). *Desenvolvimento do praticante a longo prazo-treinabilidade na infância e na adolescência.* In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Novas práticas, melhor organização, outra atitude"* (pp.71-96). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal

Graça, A., Mesquita, I. (2006). *Ensino do Desporto.* In G. Tani, J. Bento e R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-218). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan

Lima, T. (2001). *Com que então quer ser treinador?* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos coletivos.* Lisboa: Livros Horizonte

Raposo, A. V. (2004). *A sessão de treino: planeamento, realização e avaliação.* In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Num desporto com valores, preparar o futuro"* (pp. 53-63). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal

Ribeiro, M., Volossovitch, A. (2004). *Andebol - O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos.* Lisboa: Edições FMH UTL

A

AMBIENTE ADEQUADO DE PRÁTICA

Também designado por *CLIMA DA SESSÃO DE TREINO*, consiste na conjugação equilibrada entre entusiasmo e empenho e a qualidade das práticas/desempenho das tarefas. Exige que o(a) treinador(a) promova um ambiente positivo.

C

COMPORTAMENTO REFLEXIVO

Corresponde ao hábito de o(a) treinador(a), regularmente, proceder a uma autoavaliação das suas práticas e do seu sistema de valores. É condição determinante do seu progresso.

F

FILOSOFIA DO(A) TREINADOR(A)

Consiste no conjunto de crenças e perspetivas que um(a) treinador(a) ou um grupo de treinadores evidenciam relativamente ao desporto em geral e ao desporto

juvenil em particular. Corresponde aos conceitos *PENSAMENTO DO(A) TREINADOR(A)* e *REPRESENTAÇÃO SOCIAL DO DESPORTO*.

FORMAÇÃO DESPORTIVA

Processo que respeita à formação global dos atletas e que, numa perspetiva de longo prazo, considera a formação e desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas, das capacidades motoras e das atitudes.

H

HABILIDADES TÉCNICAS ABERTAS (*open skills*)

São habilidades técnicas próprias de modalidades que decorrem em contextos imprevisíveis/instáveis e exigem grande adaptação do praticante para responder às situações emergentes.

HABILIDADES TÉCNICAS FECHADAS (*closed skills*)

São habilidades técnicas que se realizam em contextos relativamente estáveis e previsíveis que não colocam ao praticante constrangimentos significativos.



INICIAÇÃO DESPORTIVA

Primeira etapa do processo de formação desportiva, entre os 6 e os 12 anos, visando desenvolver o gosto pelo desporto e proporcionar uma abordagem diversificada da prática desportiva, que contribua para o desenvolvimento global e a educação integral dos praticantes.

INFORMAÇÃO DE RETORNO Decorre da reação do(a) treinador(a) ao desempenho do praticante na realização de uma ação/tarefa, disponibilizando informação que contribua para a sua melhoria. Também designado, neste caso, por *feedback pedagógico* ou *extrínseco*.

M

MODELO DE PREPARAÇÃO

Consiste na estrutura e nos conteúdos dominantes selecionados para integrar cada unidade de treino. As opções metodológicas evidenciam o pensamento do(a) treinador(a) nomeadamente quanto aos seus objetivos: se a curto ou a longo prazo,

se privilegiando o resultado ou a evolução/progresso dos praticantes.

MODELO DE COMPETIÇÃO

Diz respeito à forma como as competições estão organizadas nas suas dimensões temporais e territoriais (local, regional, nacional) e ao seu grau de compatibilidade com os grandes objetivos do desporto infanto-juvenil.

O

ORIENTAÇÃO DESPORTIVA

Segunda etapa do processo de formação desportiva em que os praticantes, entre os 11/12 e os 15/16 anos, optam, preferencialmente, por determinada (s) modalidade(s) para as quais evidenciam capacidade e particular interesse.

Q

QUESTIONAMENTO

O questionamento, enquanto método de ensino que se caracteriza pelo seu carácter interrogativo e por convidar à resolução de problemas,

fomenta o raciocínio, a compreensão das tarefas e o envolvimento do praticante na sua própria aprendizagem. Promove ainda a comunicação entre treinador(a) e praticante.

FICHA TÉCNICA

PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
MANUAIS DE FORMAÇÃO - GRAU I

EDIÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.
Rua Rodrigo da Fonseca nº55
1250-190 Lisboa
E-mail: geral@ipdj.pt

AUTORES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

HUGO LOURO

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS

JOÃO BARREIROS

DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM

JOSÉ RODRIGUES

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS

LUÍS HORTA

FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS
LUTA CONTRA A DOPAGEM

LUÍS RAMA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO - MODALIDADES INDIVIDUAIS

OLÍMPIO COELHO

DIDÁTICA DO DESPORTO
PEDAGOGIA DO DESPORTO

PAULO CUNHA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO - MODALIDADES COLETIVAS

RAÚL PACHECO

FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS

SIDÓNIO SERPA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

António Vasconcelos Raposo

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

DFQ - Departamento de Formação e Qualificação

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate-DesignStudio

© IPDJ - 2016

