

# FUNDAMENTOS DE PEDAGOGIA DO TREINO DESPORTIVO

AUTOR: JOSÉ FERNANDES RODRIGUES

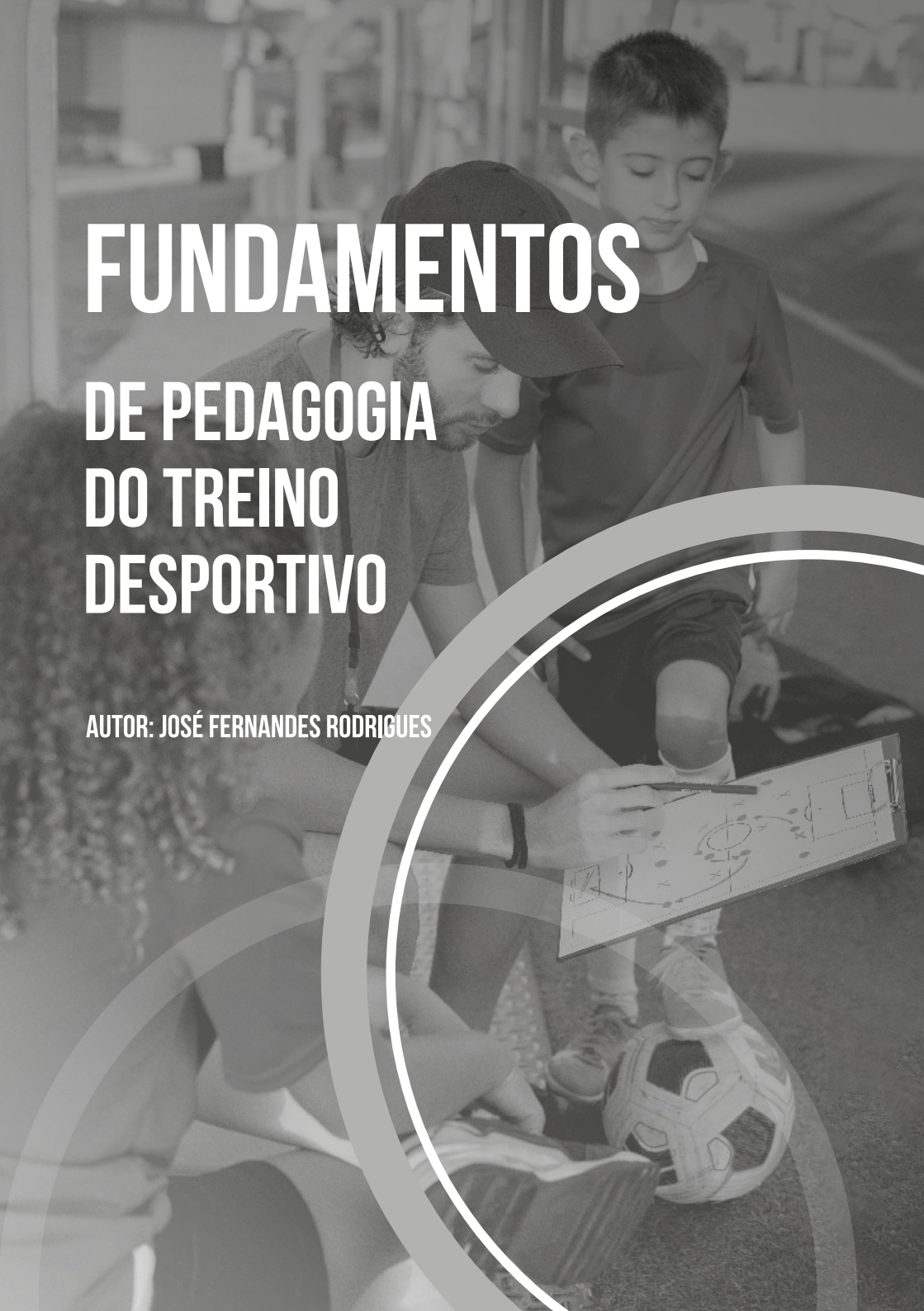




# FUNDAMENTOS

## DE PEDAGOGIA DO TREINO DESPORTIVO

AUTOR: JOSÉ FERNANDES RODRIGUES



## **FICHA TÉCNICA**

Título: Fundamentos de Pedagogia do Treino Desportivo

Autor: José Fernandes Rodrigues

<https://jjfrod.wixsite.com/my-site-1>

Edição: CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida  
Instituto Politécnico de Santarém, <http://www.cieqv.com/>

Coleção: Edições CIEQV

Impressão e acabamento: Relgráfica - Artes Gráficas, Lda., Benedita  
[www.relgrafica.com](http://www.relgrafica.com)

Conceção gráfica: Patrícia Santos, Relgráfica - Artes Gráficas, Lda.

Financiamento: FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P. - projeto  
UIDB/04748/2023 (Centro de Investigação em Qualidade de Vida).

ISBN: 978-989-36146-5-5

Depósito Legal: 554628/25

Tiragem: 100 exemplares

Outubro 2025

## NOTAS DO AUTOR

- (1) Este trabalho foi apoiado com financiamento da Fundação para a Ciência e Tecnologia, I.P., projeto nº UIDB/04748/2023 (Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém).
- (2) O texto foi elaborado a partir dos conteúdos da unidade curricular de Pedagogia do Treino Desportivo, da Licenciatura em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na qual o autor foi regente e docente durante vários anos.
- (3) Este documento deve ter uma divulgação exclusivamente didática, pois foi redigido e organizado para ser um manual de estudo e servir de apoio aos estudantes de Desporto, no ensino superior.
- (4) O autor recorreu a ferramentas de inteligência artificial para a revisão e aprimoramento do texto.



# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b> . . . . .	09
Rui Mendes	
<b>PREFÁCIO</b> . . . . .	11
Marisa Correia	
<b>INTRODUÇÃO</b> . . . . .	13
<b>CAPÍTULO 1</b> . . . . .	17
A Relação Pedagógica	
<b>CAPÍTULO 2</b> . . . . .	25
O Processo de Planeamento	
<b>CAPÍTULO 3</b> . . . . .	35
O Plano de Sessão	
<b>CAPÍTULO 4</b> . . . . .	49
As Dimensões da Intervenção Pedagógica	
<b>CAPÍTULO 5</b> . . . . .	55
A Instrução e o Controlo dos Exercícios	
<b>CAPÍTULO 6</b> . . . . .	61
O Feedback Pedagógico	
<b>CAPÍTULO 7</b> . . . . .	69
A Disciplina, o Clima, o Entusiasmo	
<b>CAPÍTULO 8</b> . . . . .	77
A Satisfação, a Motivação, a Adesão	
<b>CAPÍTULO 9</b> . . . . .	83
O “Fair Play” e o Código de Conduta	
<b>CAPÍTULO 10</b> . . . . .	89
As Competências Profissionais do Treinador	
<b>CAPÍTULO 11</b> . . . . .	95
A Investigação da Intervenção Pedagógica dos Treinadores	





## PREFÁCIO

É com imensa honra e profundo sentido de responsabilidade que prefacio a obra *“Fundamentos de Pedagogia do Treino Desportivo”*, da autoria do Professor Doutor José Fernandes Rodrigues, personalidade singular e inquestionavelmente determinante no panorama das Ciências do Desporto em Portugal.

O Desporto, mais do que um fenómeno de competição e de resultados imediatos, afirma-se como um espaço de educação, desenvolvimento humano e transformação social. Neste contexto, o treinador contemporâneo assume um papel singular, não apenas como orientador técnico, mas educador, mentor e facilitador de aprendizagens significativas, capaz de conciliar ciência, prática e valores numa simbiose que transforma vidas e molda cidadãos. A presente obra expressa, de forma rigorosa, esta complexidade, oferecendo um corpo de saber simultaneamente profundo e atual.

O livro conduz-nos para uma reflexão integrada sobre a pedagogia do treino, colocando a relação entre treinador e praticante no centro de toda a intervenção, alicerçada na comunicação eficaz, na empatia e na liderança inspiradora. Sublinha a importância do planeamento intencional e progressivo, da instrução clara e da adaptação às necessidades individuais e coletivas, demonstrando que a excelência do treino depende de uma articulação harmoniosa entre método, ciência e sensibilidade humana.

A obra transcende a mera abordagem técnica. Mostra como o treino desportivo é um instrumento de formação integral, capaz de fomentar motivação, satisfação, entusiasmo e coesão relacional. O rendimento não é apresentado como um fim isolado, mas como consequência de experiências significativas e de contextos equilibrados, que moldam hábitos, atitudes e valores que perduram muito além da prática desportiva.

Outro contributo original reside na forma como o Professor José Rodrigues harmoniza ciência e prática, posicionando a investigação como motor de reflexão crítica, inovação e transformação da ação do treinador. O *feedback* pedagógico, a avaliação sistemática e a monitorização tornam-se, assim, essenciais para consolidar aprendizagens, promover autonomia e assegurar que cada intervenção seja eficaz, ética e fundamentada em evidência científica.

A reflexão ética e social que permeia o livro, centrada no *fair play* e nos códigos de conduta, confere-lhe dimensão ainda mais profunda. O Desporto é apresentado como escola de cidadania, e o treinador como formador de cidadãos íntegros, responsáveis e solidários. Esta perspetiva evidencia que a pedagogia do treino vai muito além do desempenho técnico, assumindo-se como um vetor de transformação social.

A obra aborda também as competências profissionais do treinador, delineando um perfil de excelência que combina rigor científico, competência pedagógica, integridade ética e liderança inspiradora. Complementarmente, reforça-se a investigação como instrumento indispensável de melhoria contínua, capaz de sustentar práticas inovadoras e de elevar o estatuto da profissão.

Ao encerrar indelével a obra, o autor projeta o futuro da formação de treinadores, sublinhando a necessidade de atualização permanente, pensamento crítico e abertura às mudanças e desafios do Desporto contemporâneo. É, simultaneamente, síntese de décadas de reflexão e horizonte de uma prática pedagógica exigente, ética e transformadora.

Por fim, cumpre-me enaltecer o percurso extraordinário do Professor Doutor José Fernandes Rodrigues, cuja carreira se distingue pela excelência, rigor e dedicação incansável à formação de profissionais de elevado mérito. A sua ação pedagógica, formativa e científica constitui referência incontornável, projetando-se tanto no plano nacional como internacional. Este livro é reflexo fiel da sua trajetória exemplar e, simultaneamente, legado duradouro, destinado a inspirar todos quantos acreditam que o Desporto é, acima de tudo, um instrumento de crescimento humano, de aprendizagem contínua e de transformação social.

Como Presidente da REDESPP saliento a importância desta obra para a comunidade académica, científica e profissional. Neste contexto, *“Fundamentos de Pedagogia do Treino Desportivo”* é um livro estruturante, que adiciona densidade e prestígio ao património científico do Desporto, capaz de inspirar e orientar sucessivas gerações de estudantes, treinadores e investigadores.

Após a leitura, renovamos a nossa gratidão ao Professor José Rodrigues, REDESPP *constituit*.

Rui Mendes

Presidente

REDESPP . Rede de Escolas com Formação  
em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público

## PREFÁCIO

É com satisfação que, na qualidade de coordenadora do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), apresento esta obra da autoria do Professor José Fernandes Rodrigues. Trata-se de um contributo científico e pedagógico de grande relevância, que consolida o papel do conhecimento aplicado ao desporto como um motor essencial para o desenvolvimento humano.

Ao longo do seu percurso, o CIEQV tem procurado valorizar a investigação com impacto real na qualidade de vida das pessoas e das comunidades. O desporto, entendido enquanto prática de saúde, inclusão, formação de valores e desempenho, ocupa um lugar central nesta missão. Essa missão encontra plena expressão nesta obra, que se apresenta não apenas como um manual didático, mas também como uma reflexão crítica sobre a pedagogia do treino desportivo e o papel do treinador enquanto agente educativo. Ao conjugar fundamentos pedagógicos com a prática desportiva, este livro oferece a estudantes, treinadores e investigadores um recurso sólido e atual.

A pedagogia do treino aqui aprofundada ultrapassa a mera dimensão técnica ou tática. É apresentada como um processo educativo intencional, que valoriza o treinador enquanto educador, capaz de mediar experiências de aprendizagem e promover a formação humana para além do âmbito competitivo. Nesta perspetiva, o treino desportivo assume-se como um espaço de cidadania, ética e construção de sentido para todos os envolvidos. É precisamente essa abordagem holística que o CIEQV tem vindo a defender como eixo estruturante para a construção de uma sociedade mais equilibrada e saudável.

O livro propõe ao leitor uma abordagem abrangente e rigorosa dos fundamentos pedagógicos necessários para uma intervenção qualificada no treino desportivo. Partindo da multidisciplinaridade, explora os vários fatores que condicionam e potenciam o sucesso dos treinadores: desde a relação pedagógica, a eficiência e eficácia do processo de ensino-aprendizagem, até aos comportamentos que promovem o desenvolvimento dos atletas, valorizando dimensões como autonomia, motivação, compromisso ético, respeito e disciplina.

Cada capítulo convida ao estudo sistemático e à reflexão sobre questões essenciais da pedagogia aplicada ao desporto. Destacam-se temas como o planeamento do treino, a operacionalização dos objetivos, o feedback pedagógico, a gestão de grupos e as competências profissionais do treinador — incluindo as-

petos técnicos, táticos, físicos, psicológicos e sociais. Ao estimular o pensamento crítico e a adaptabilidade, o texto responde aos desafios impostos pelo atual contexto desportivo aos seus profissionais, sejam eles docentes, treinadores, dirigentes ou estudantes. Destaca-se ainda a formação inicial e contínua dos treinadores, tema que se insere nas linhas de investigação do CIEQV.

Importa sublinhar que este livro ultrapassa a simples transmissão de conhecimento teórico: é sobretudo um guia prático para quem atua na formação de atletas e profissionais do desporto. Apresenta modelos, exercícios, estudos de caso e exemplos concretos, facilitando a aplicação direta das propostas pedagógicas no quotidiano das sessões de treino e nos contextos educativos. São exploradas metodologias inovadoras e instrumentos de avaliação que incentivam a melhoria contínua dos processos formativos.

Por fim, gostaria de destacar que este manual resulta de anos de experiência docente e investigação aplicada, reforçando o compromisso do CIEQV e do Instituto Politécnico de Santarém com a formação de profissionais do desporto de excelência. Estou convicta de que o livro “Fundamentos de Pedagogia do Treino Desportivo” constituirá uma referência para as comunidades académica e desportiva, contribuindo para a melhoria das práticas de treino dos atuais e futuros treinadores, com competência, ética e compromisso, promovendo não só o rendimento desportivo, mas também a qualidade de vida dos atletas e da sociedade em geral.

Marisa Correia  
Coordenadora do Centro de Investigação em Qualidade de Vida  
Instituto Politécnico de Santarém

# INTRODUÇÃO

Este livro pretende sintetizar os principais conteúdos da formação em pedagogia do desporto no âmbito do treino desportivo. Para tal, deixamos clarificado o conceito de desporto aprovado pelos países europeus através da Carta Europeia do Desporto (2021), que se transcreve: “Desporto significa todas as formas de atividades físicas que, através de participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições a todos os níveis.”

A definição de Desporto, permite situar-nos exclusivamente nas atividades que proporcionam bem-estar e aprendizagem motora dos atletas, excluindo as atividades que sendo de espetáculo não contribuem diretamente para a evolução motora dos atletas.

A abordagem que efetuamos implica expor o conceito de Pedagogia do Desporto, desenvolvido por Pieron (1999) que se traduz como o campo de estudo e intervenção que aplica princípios pedagógicos ao ensino e treino das atividades físicas e desportivas, tendo como finalidade orientar e otimizar o processo de ensino-aprendizagem, de modo a garantir eficácia educativa, qualidade da prática e desenvolvimento integral dos praticantes. É neste quadro de referências que nos introduzimos no conteúdo deste livro.

O treino desportivo, mais do que um processo técnico ou físico, é um espaço de aprendizagem, desenvolvimento humano e formação integral. Ao longo da sua evolução histórica, o desporto deixou de ser apenas uma prática de rendimento para assumir também um papel educativo, social e cultural, capaz de transformar vidas e comunidades. Nesse contexto, a pedagogia do treino desportivo surge como um campo científico e profissional que procura compreender e orientar os processos de ensino-aprendizagem no desporto, valorizando o treinador enquanto agente educativo. Este livro nasce com a missão de fornecer fundamentos sólidos e práticos sobre a pedagogia do treino, apoiando estudantes, treinadores e investigadores no aprofundamento das suas competências e na reflexão crítica sobre a sua intervenção.

O objetivo central desta obra é apresentar, de forma sistemática e didática, os principais conceitos, modelos e práticas que estruturam a pedagogia do treino desportivo. Pretende-se, assim, construir um manual de estudo e apoio que

permita consolidar a formação académica dos estudantes de desporto, enquanto oferece aos treinadores recursos úteis para a sua prática quotidiana. Para alcançar esse propósito, o livro organiza-se em dez capítulos que abordam, de forma progressiva e interligada, as diversas dimensões do processo pedagógico no treino desportivo.

Exploramos o conceito de relação pedagógica no treino desportivo, entendida como a base de toda a intervenção do treinador. Mais do que transmitir conhecimentos técnicos, o treinador estabelece uma relação educativa com os atletas, mediada pela sua experiência, pelos objetivos definidos e pelas condições de treino. Analisamos conceitos como eficiência, eficácia e sucesso pedagógico, destacando o papel do treinador como educador, mediador e modelo de conduta, bem como a importância da sua formação inicial e contínua.

Explicamos o processo de planeamento, elemento central para garantir a coerência e eficácia do treino. O planeamento é entendido como um processo pedagógico e estratégico, que envolve diagnóstico, definição de objetivos, operacionalização de conteúdos, execução e avaliação. São discutidas as etapas do planeamento, desde a análise dos atletas e do contexto até à organização de mesociclos, sempre numa perspetiva pedagógica e reflexiva. Desenvolvemos ainda ferramentas práticas para a construção de planos estruturados e adaptados à realidade de cada modalidade.

Aprofundamos o plano da sessão de treino, a unidade fundamental do treino desportivo. Aqui são analisadas as diferentes fases da sessão — inicial, principal e final — bem como os critérios que asseguram a sua qualidade e coerência com os objetivos globais. São apresentadas linhas orientadoras para a elaboração de planos de treino detalhados, incluindo exemplos de notação, simbologia e relatórios, reforçando a importância da reflexão crítica do treinador sobre a sua intervenção.

Descrevemos as dimensões da intervenção pedagógica do treinador: instrução, organização, interação, controlo e atividade. Cada uma destas dimensões é analisada em profundidade, evidenciando a sua importância na construção de ambientes de aprendizagem eficazes e motivadores. É também apresentado o sistema SOTA (Sistema de Observação do Comportamento do Treinador e do Atleta), que permite quantificar e analisar objetivamente a intervenção pedagógica, fornecendo dados relevantes para a investigação e melhoria contínua.

Desenvolvemos as técnicas de intervenção para a instrução e o controlo dos exercícios, duas dimensões indissociáveis da prática pedagógica. A instrução en-

volve a clareza da comunicação, a adequação das demonstrações e o uso eficaz do feedback, enquanto o controlo garante a supervisão, segurança e disciplina no treino. São discutidas estratégias para otimizar estes processos e evitar erros frequentes, destacando o papel da comunicação verbal e não-verbal, bem como a importância da participação ativa dos atletas.

O feedback pedagógico é uma das ferramentas mais poderosas ao dispor do treinador. São apresentadas as suas funções (motivacional, de reforço e informativa), bem como as diferentes tipologias (intrínseco, extrínseco, avaliativo, prescritivo, descritivo, interrogativo). Exploramos também os critérios de qualidade de um feedback eficaz, sublinhando o seu impacto na aprendizagem motora, na motivação e na autorregulação dos atletas.

Analizamos a satisfação, a motivação e a adesão dos atletas ao treino, fatores determinantes para a continuidade e qualidade da prática desportiva. São discutidos modelos teóricos da motivação, a importância da criação de ambientes de treino positivos e as estratégias para promover a adesão a longo prazo. Reforça-se a dimensão humanista da pedagogia do treino desportivo, ao colocar o bem-estar e a realização pessoal dos atletas no centro da intervenção do treinador.

Abordamos o fair play e o código de conduta, que são dimensões éticas fundamentais do desporto. Para além das regras formais, o treino deve promover valores como respeito, responsabilidade, justiça e inclusão. Discutimos a importância do treinador como modelo de conduta, a formação ética dos atletas e a construção de uma cultura desportiva assente em princípios de cidadania e integridade.

Exploramos as competências profissionais do treinador, abrangendo não apenas os domínios técnico-táticos e físicos, mas também as competências pedagógicas, comunicacionais, éticas e sociais. É apresentada uma visão holística do perfil profissional do treinador, destacando a necessidade de formação inicial e contínua, bem como a capacidade de adaptação às exigências de contextos diversificados.

Por fim, reforçamos a importância da investigação da intervenção pedagógica dos treinadores para o aumento do conhecimento científico e profissional. São analisados os alguns exemplos dos métodos e instrumentos de observação e estudo da prática pedagógica, reforçando o valor da investigação aplicada como suporte à formação e melhoria contínua. Evidenciamos a relevância do diálogo entre ciência e prática, mostrando como a investigação pode contribuir para o desenvolvimento de treinadores mais reflexivos e competentes.

Em síntese, este livro pretende consolidar o campo da pedagogia do treino desportivo como uma área científica e prática indispensável para o desenvolvimento do desporto moderno e para a formação dos treinadores e dos estudantes de desporto. Ao articular teoria e prática, propõe-se como um manual de estudo e reflexão, mas também como um guia prático para a atuação quotidiana dos treinadores. Através desta abordagem integrada, espera-se que contribua para a formação de profissionais mais conscientes, éticos e preparados para educar e formar através do desporto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE.

Resolução do Conselho e dos representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, sobre as características principais de um modelo europeu do desporto. (2021/C 501/01). *Jornal Oficial da União Europeia*, 1-5.



# CAPÍTULO 1

## A Relação Pedagógica

A pedagogia do treino desportivo é um campo multidisciplinar que estuda e aplica os princípios educativos ao contexto do desporto, com o objetivo de promover a aprendizagem, o desenvolvimento e o rendimento dos atletas. Esta abordagem ultrapassa a mera instrução técnica ou tática e implica uma compreensão profunda da relação pedagógica que se estabelece entre o treinador e os vários intervenientes no processo. O sucesso desta relação depende de múltiplos fatores e da capacidade do treinador de aplicar estratégias pedagógicas eficazes e contextualizadas.

## 1.1. Eficiência e Eficácia no Processo Pedagógico

Para além da definição técnica, a distinção entre eficiência e eficácia tem implicações diretas na prática pedagógica do treinador. Enquanto a eficiência está centrada na otimização de recursos, a eficácia exige uma orientação clara para os objetivos pedagógicos e de desempenho. Por exemplo, um treinador pode ser eficiente ao conseguir organizar uma sessão com recursos limitados, mas só será eficaz se essa sessão contribuir efetivamente para o progresso dos atletas. Esta relação simbiótica entre os dois conceitos é frequentemente explorada em contextos educativos e de treino de alto rendimento, onde a pressão por resultados coexiste com a necessidade de aprendizagem significativa. A eficiência sem eficácia pode conduzir à estagnação técnica, enquanto a eficácia sem eficiência pode comprometer a sustentabilidade do processo pedagógico.

Estes dois conceitos de eficiência e eficácia (Rosado & Mesquita, 2009) são estruturantes para a pedagogia do treino desportivo. A eficiência está relacionada com a forma como os recursos (tempo, materiais, organização do espaço, entre outros) são geridos para maximizar os resultados. Já a eficácia refere-se à capacidade do treinador de alcançar os objetivos pedagógicos e desportivos pretendidos, ou seja, garantir que os atletas aprendem, evoluem e se desenvolvem.

Estes dois aspetos não são mutuamente exclusivos. Pelo contrário, um treino eficaz é muitas vezes consequência de uma gestão eficiente dos recursos disponíveis (Rodrigues, 2020).

### EFICÁCIA PEDAGÓGICA

O treinador orienta todas as suas decisões de planeamento e todos os seus procedimentos relativos ao treino para a superação efetiva das necessidades, expectativas e insuficiências dos atletas, avaliando também a dimensão e a consecução dos produtos alcançados pelo processo de treino.

Figura 1 – Conceito de Eficácia Pedagógica no Treino Desportivo (adaptado de Carreiro da Costa, 1995)

## **1.2. Comportamentos Pedagógicos e Sucesso do Treinador**

O sucesso pedagógico está relacionado com a qualidade das interações e decisões tomadas pelo treinador durante todo o processo de treino e competição. Estas interações devem ser baseadas numa pedagogia ativa e reflexiva, centrada no atleta, que promova a autonomia dos atletas e a construção do conhecimento desportivo. Comportamentos como o uso de perguntas abertas, o reforço positivo, a escuta ativa e a adaptação da linguagem à maturidade do atleta, são consideradas boas práticas pedagógicas. A investigação em pedagogia do desporto (Armour, 2011) reforça a importância de um treinador reflexivo, capaz de analisar o impacto das suas decisões pedagógicas e reajustar as suas estratégias em função dos resultados observados.

O sucesso pedagógico de um treinador está profundamente ligado aos seus comportamentos e atitudes durante o treino e a competição. Um treinador eficaz deve manifestar uma ação pedagógica consciente, bem organizada, com ativa participação e coerente, refletindo uma intervenção intencional e previsível, sujeita à avaliação dos resultados (Rodrigues & Sequeira, 2017).

Entre os comportamentos que contribuem para este sucesso destacam-se: gestão eficaz do tempo útil de treino; uso de instruções técnicas, claras e cientificamente fundamentadas; recurso frequente a demonstrações práticas; aplicação de feedback pedagógico prescritivo e específico; estímulo ao envolvimento ativo e reflexivo dos atletas; criação de um clima positivo e motivador no treino. Estes aspetos, segundo Armour (2011), são essenciais para a construção de um ambiente de aprendizagem eficaz e sustentável.

## **1.3. Variáveis da Relação Pedagógica**

As variáveis da relação pedagógica devem ser entendidas de forma integrada e dinâmica. Elas não atuam de forma isolada, mas interagem entre si, moldando a natureza do processo pedagógico no treino e os seus resultados. Por exemplo, a formação inicial do treinador (variável de presságio) influencia a forma como este define os objetivos do treino (variável de programa), os quais, por sua vez, devem ser ajustados às características dos atletas e às condições do meio (variáveis de contexto). A qualidade do processo pedagógico depende da coerência entre estas variáveis e da capacidade do treinador de fazer ajustes contínuos com base na avaliação do produto (desempenho e aprendizagem dos atletas).

# RELAÇÃO PEDAGÓGICA EM TREINO DESPORTIVO

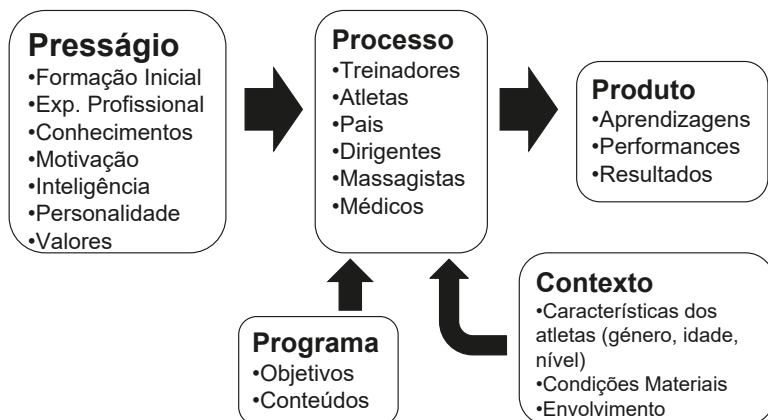


Figura 2 – Modelo de análise da relação pedagógica em Treino Desportivo (Rodrigues, 1997)

A complexidade da relação pedagógica no treino desportivo pode ser melhor compreendida através da análise das cinco grandes categorias de variáveis que a influenciam (Sarmiento, Rosado & Rodrigues, 2000).

a) Variáveis de Presságio - Estas dizem respeito às características pessoais e antecedentes do treinador. Incluem: formação inicial e contínua; experiência profissional; motivação e valores pessoais; inteligência emocional e interpessoal.

b) Variáveis de Programa - Incluem os elementos estruturantes da planificação do treino: definição de objetivos claros e realistas; seleção de conteúdos adequados ao nível e às necessidades dos atletas; organização de tarefas pedagógicas pertinentes e progressivas.

c) Variáveis de Contexto - Referem-se às condições em que decorre o treino: características dos atletas (idade, sexo, nível de desenvolvimento, motivação); condições materiais (instalações, equipamentos); condições socioeconómicas e culturais.

d) Variáveis de Processo - Englobam os comportamentos e interações entre os vários intervenientes: treinador–atleta; treinador–pais/dirigentes/técnicos; atleta–atleta. As decisões tomadas durante o processo (feedback, correções, reforços positivos) têm impacto direto no envolvimento, aprendizagem e desenvolvimento dos atletas (Armour, 2011).

e) Variáveis de Produto - Correspondem aos resultados obtidos com a intervenção pedagógica: aprendizagens técnico-táticas; desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas; performance e resultados competitivos; efeitos educativos.

#### **1.4. O Treinador como Agente Educativo**

A visão do treinador como agente educativo implica um compromisso com valores de responsabilidade, respeito, justiça e inclusão. O treinador deve contribuir para a formação integral do atleta, ajudando-o a desenvolver competências pessoais e sociais que transcendem o espaço do treino. Este papel educativo exige competências de comunicação, liderança ética, e gestão emocional. Além disso, o treinador deve ser um modelo de conduta, promovendo práticas saudáveis, atitudes positivas e comportamentos que estimulem a cidadania ativa através do desporto.

O treinador deve ser visto como um agente de educação e formação integral. O seu papel vai além do treino físico: ele deve ensinar, inspirar e formar cidadãos através do desporto.

Três dimensões de saber sustentam esta função (Rosado & Mesquita, 2009): saber saber; saber fazer; saber estar.

#### **1.5. Implicações para a Formação de Treinadores**

A formação de treinadores deve basear-se num modelo holístico e progressivo, que combine teoria, prática e reflexão crítica. É fundamental que os programas formativos integrem dimensões pedagógicas, éticas e psicológicas, promovendo a compreensão da complexidade do processo de ensino-aprendizagem no desporto. A formação contínua deve ser incentivada através de comunidades de prática, estágios supervisionados e programas de mentoring, permitindo aos treinadores desenvolver competências ao longo da sua carreira. Como se

destaca em Rodrigues (2020), a qualidade da formação inicial e contínua tem um impacto direto na capacidade do treinador de proporcionar experiências desportivas educativas e bem-sucedidas.

A formação de treinadores deve integrar não apenas conteúdos técnicos e científicos, mas também competências pedagógicas, éticas e relacionais. Esta formação deve ser contínua, crítica e reflexiva, permitindo ao treinador evoluir na sua prática e adaptar-se a novos contextos.

De acordo com Rodrigues e Sequeira (2017), a existência de qualidade pedagógica na intervenção do treinador transforma-se num dos principais fatores diferenciadores entre o sucesso e o insucesso desportivo e educativo.

## **1.6. Referências Bibliográficas**

Armour, K. (2011). *Sport pedagogy. An introduction for teaching and coaching*. Pearson education limited.

Carreiro da Costa, F. (1995). O sucesso pedagógico em educação física. Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino. FMH-UTL.

Rodrigues, J. (1997). *Os treinadores de sucesso. Estudo da influência do objetivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na atividade pedagógica do treinador de voleibol*. FMH-UTL.

Rodrigues, J. (2020). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. CIEQV.

Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edições Visão e Contextos.

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do desporto*. FMH.

Sarmiento, P., Rosado, A. & Rodrigues, J. (2000). *A formação de treinadores desportivos*. ESDRM.

## **1.7. Exercícios de aplicação**

Ex#1 - Aplicar o modelo de análise da relação pedagógica:

Selecione um qualquer contexto de treino desportivo;

Aplique o modelo de análise da relação pedagógica especificando todas

as variáveis e categorias em causa;  
Explique quais as principais dificuldades ou problemas da relação pedagógica escolhida;  
Identifique soluções adequadas aos problemas referidos;  
Apresentação do contexto, das variáveis, das dificuldades e das soluções.

Ex#2 - Procurar responder às questões:

O que é ser um bom treinador?

O que é um processo de treino de qualidade?

Apresentação e discussão das respostas em classe.

Ex#3 – Definições:

Definir o que é eficácia pedagógica e sucesso pedagógico, aplicado a um contexto desportivo específico;

Identificar as implicações na estabilidade psicológica dos intervenientes para conseguir o sucesso;

Apresentação e discussão em classe.

Ex#4 - Aplicar o modelo de análise da relação pedagógica:

Definir de um contexto específico para aplicação do Modelo de Análise da Relação Pedagógica em Treino Desportivo;

Identifique quais são os comportamentos do Treinador que influenciam a melhoria técnica dos atletas?

Apresentação e discussão em classe.





# CAPÍTULO 2

## O Processo de Planeamento

O planeamento no treino desportivo é uma ferramenta essencial para garantir que o processo de ensino-aprendizagem e de desenvolvimento desportivo decorre de forma estruturada, eficaz e adequada aos objetivos propostos. No contexto da pedagogia do treino desportivo, planeamento significa antecipar, organizar e definir de forma racional as intervenções a realizar com os atletas. Este processo envolve uma sequência lógica de decisões, baseada em análises detalhadas dos atletas, do contexto, dos objetivos, dos dados e dos meios disponíveis.

Piéron (1999) reflete no seu trabalho o planeamento como um processo psicológico em que o treinador visualiza o futuro, faz um inventário de fins e meios, e constrói um quadro de ação para orientar a prática (treino e competição). Desta forma, o planeamento não deve ser entendido apenas como uma exigência administrativa, mas como um instrumento estratégico que permite melhorar o desempenho dos atletas, promover aprendizagens significativas e garantir a coerência metodológica ao longo do tempo. Planeamento é, portanto, uma competência fundamental para qualquer treinador que pretenda atuar com profissionalismo, rigor e eficácia.

## 2.1. Fundamentos Pedagógicos do Planeamento

O planeamento está intrinsecamente ligado aos princípios pedagógicos que orientam a intervenção do treinador. A pedagogia do treino desportivo visa facilitar o desenvolvimento global do atleta, promovendo aprendizagens nos domínios motor, cognitivo, afetivo e social. Neste contexto, a didática ou metodologia assume um papel fundamental, enquanto dimensão que estuda os métodos e estratégias de ensino e treino mais adequados para facilitar a aprendizagem e a performance dos atletas.

Rosado (1997) explora a ideia de que a didática (no treino desportivo) procura encontrar soluções técnicas, ou seja, os melhores meios de educar no contexto da modalidade. O treinador deve ser capaz de criar situações de treino estimulantes, adaptadas às necessidades dos atletas, e orientadas para objetivos pedagógicos claros. É, assim, um agente educativo que alia conhecimento técnico, capacidade de comunicação e sensibilidade pedagógica.

O planeamento fundamenta-se, então, numa visão pedagógica que valoriza o atleta como ser humano em desenvolvimento, respeita os seus ritmos de aprendizagem, estimula a autonomia e promove o pensamento crítico através de práticas reflexivas e contextualizadas.

## 2.2. Etapas do Planeamento

O processo de planeamento é constituído por várias etapas interligadas que se desenvolvem antes, durante e após a prática do treino. Piéron (1999) identifica quatro fases fundamentais: diagnóstico, decisões pré-interativas, ações interativas e avaliação.

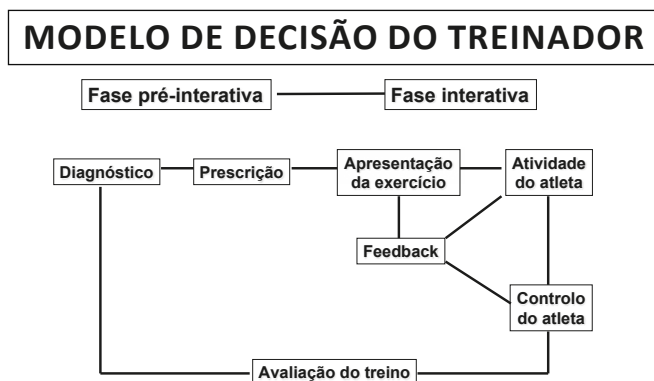


Figura 3 – Modelo de decisão do treinador (adaptado de Piéron, 1999)

Na fase de diagnóstico, o treinador analisa a realidade desportiva: quem são os atletas, qual o contexto, quais as necessidades e os recursos disponíveis. A partir desta análise, o treinador passa à fase das decisões pré-interativas, onde define os objetivos, seleciona os conteúdos, estrutura as tarefas e planeia os métodos de treino. Esta etapa é decisiva, pois orienta toda a prática futura.

Durante a fase interativa, o treinador coloca em prática o que foi planeado, adaptando constantemente o treino às reações dos atletas. Por fim, na fase de avaliação, verifica-se se os objetivos foram atingidos e que ajustes são necessários. Estas etapas devem funcionar de forma cíclica e contínua, permitindo um processo de melhoria constante.

### **2.3. Análise Diagnóstica**

A análise diagnóstica constitui a base de qualquer processo de planeamento eficaz no treino desportivo. A qualidade das decisões pedagógicas do treinador depende diretamente da informação recolhida nesta fase inicial. Esta análise envolve o estudo de três dimensões fundamentais: a modalidade desportiva em si, o contexto de prática e os atletas.

- a) **Análise da Modalidade:** É essencial conhecer profundamente a modalidade desportiva praticada, incluindo os seus fundamentos técnicos, táticos, princípios estratégicos e exigências condicionais. Este conhecimento permite ao treinador determinar o que deve ser treinado, como deve ser ensinado, e com que intensidade e progressividade. É neste domínio que se definem os conteúdos estruturantes, como o tipo de capacidades motoras dominantes, a lógica interna do jogo e os padrões de desempenho.
- b) **Análise do Envolvimento:** Refere-se à avaliação das condições logísticas e ambientais disponíveis, incluindo instalações, materiais, horários, condições meteorológicas e aspetos organizacionais. Como indicam Piéron (1999) e Mesquita (2005), a eficácia do treino não depende apenas do conhecimento do treinador, mas também da sua capacidade de gerir recursos limitados e de adaptar o treino às condições reais do contexto.
- c) **Análise dos Atletas:** Esta análise deve ser minuciosa e multidimensional, considerando aspetos físicos, técnicos, táticos, cognitivos e psicossociais. É importante recolher dados sobre a condição física (força, resistência, velocidade, flexibilidade), o nível técnico, a experiência prévia, o historial clínico, os hábitos comportamentais e o perfil motivacional.

Também se deve considerar o tempo disponível para treinar, os objetivos pessoais do atleta e as suas expectativas. Esta informação é crucial para adaptar o plano de treino às características individuais e coletivas.

## **2.4. Definição de Objetivos**

A definição de objetivos pedagógicos constitui o núcleo orientador do processo de treino. É a partir dos objetivos que se estruturam os conteúdos, se escolhem os métodos e se avaliam os resultados. Maccario (1984) define o objetivo pedagógico como um enunciado claro, operacionalizável e mensurável, que descreve um resultado a atingir pelo atleta num prazo determinado.

A literatura recomenda que os objetivos sejam definidos com base nos seguintes critérios:

- Clareza e precisão: devem ser concretos e compreensíveis;
- Realismo: adequados ao nível atual e potencial dos atletas;
- Mensurabilidade: devem poder ser avaliados objetivamente;
- Relevância: devem ser pertinentes para o desenvolvimento do atleta;
- Temporalidade: devem incluir uma previsão temporal para a sua realização;
- Orientação positiva: devem indicar comportamentos desejáveis a desenvolver.

É igualmente importante diferenciar objetivos de curto, médio e longo prazo e estabelecer uma hierarquia entre eles. A existência de objetivos intermédios permite o ajustamento contínuo da intervenção pedagógica.

## **2.5. Diferenciação entre Finalidades, Metas e Objetivos**

Embora os termos finalidades, metas e objetivos sejam frequentemente utilizados de forma indistinta, é essencial reconhecer as suas diferenças conceptuais no planeamento pedagógico.

- Finalidade é o propósito educativo geral do treino, frequentemente associado a valores ou princípios formativos associados à missão do clube ou instituição. Por exemplo, “Formar atletas autónomos e resilientes”.

- Meta corresponde a um resultado desejado, quantificável e datado. Exemplo: “Atingir 85% de passes certos em 4 semanas”.
- Objetivo define um comportamento ou resultado específico e observável. Exemplo: “Melhorar a execução do passe sob pressão defensiva”.

Esta distinção é útil para estruturar o planeamento de forma coerente e progressiva, garantindo que a atuação do treinador está alinhada com os resultados esperados e os princípios formativos da instituição desportiva.

## 2.6. Operacionalização dos Objetivos

A operacionalização dos objetivos é o processo através do qual os objetivos gerais são desdobrados em objetivos específicos e, posteriormente, em objetivos operacionais. Estes últimos descrevem com rigor o comportamento esperado, as condições de execução e os critérios de êxito.

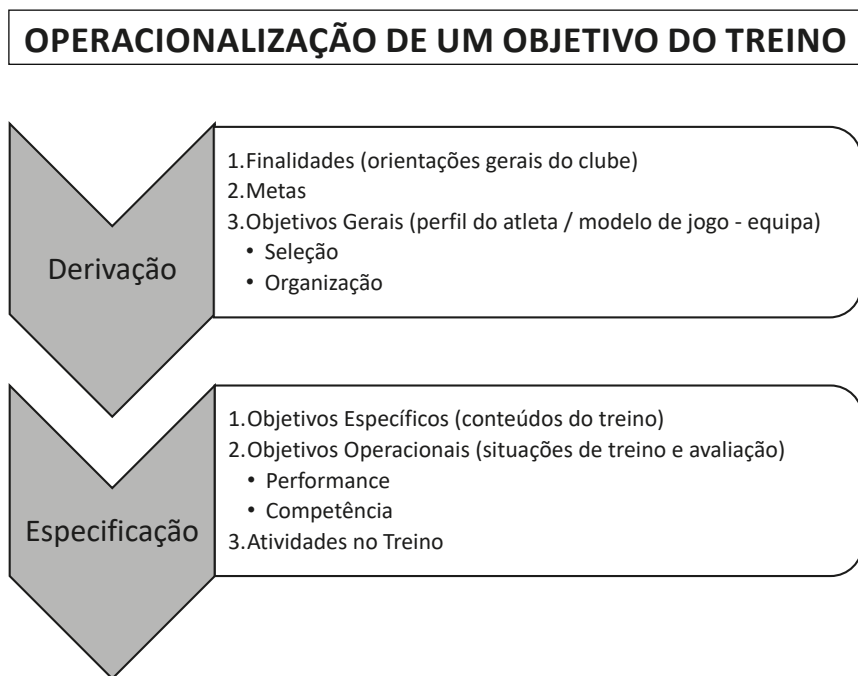


Figura 4. Modelo de operacionalização dos objetivos do treino (adaptado de Birzea, 1986)

Apresentamos o seguinte exemplo:

- Objetivo geral: Melhorar a tática ofensiva.
- Objetivo específico: Aumentar a eficácia das linhas de passe.
- Objetivo operacional: Num exercício 4x4 em espaço de 20x20m, o atleta deve realizar passes para colegas desmarcados, sem perder a visão periférica, atingindo 80% de eficácia em 10 tentativas.

Esta forma de organização pedagógica permite:

- Definir tarefas claras;
- Facilitar a avaliação do desempenho;
- Estimular o empenho dos atletas, por reconhecerem os critérios de sucesso;
- Aumentar a eficácia da retroação pedagógica (feedback).

Mesquita (2005) reflete que a operacionalização é fundamental para garantir que o treino seja mais do que uma prática rotineira: é uma prática orientada para resultados.

## **2.7. Planeamento de Mesociclos**

O mesociclo é uma unidade temporal intermédia no planeamento do treino desportivo, geralmente com duração de três a seis semanas, dependendo da modalidade, da fase da época e do calendário competitivo. Esta unidade organiza e agrupa sessões de treino com objetivos comuns, contribuindo para a progressão e consolidação das competências dos atletas. A estrutura de um mesociclo pode incluir diferentes fases:

- Preparação Geral: desenvolvimento das qualidades físicas básicas, da técnica individual e da motivação;
- Preparação Específica: aumento da intensidade e complexidade dos estímulos, aproximando-se das exigências competitivas;
- Pré-competição: simulação de situações reais de jogo, afinação da tática e da performance psicológica;

- Competição: manutenção da performance, gestão do esforço e foco nos aspetos estratégicos;
- Transição: recuperação física e mental, avaliação dos resultados e redefinição de objetivos.

Deste modo, o planeamento do mesociclo deve considerar:

- O nível e estado atual dos atletas;
- Os objetivos pedagógicos e competitivos definidos;
- A inter-relação entre volume, intensidade e complexidade;
- A distribuição dos conteúdos de treino;
- A existência de momentos de recuperação e avaliação.

A coerência entre os vários mesociclos garante uma evolução sustentada, respeitando os princípios da sobrecarga progressiva, da especificidade e da reversibilidade.

## **2.8. Avaliação no Planeamento**

A avaliação no treino desportivo é uma ferramenta pedagógica e estratégica que permite regular e ajustar o processo, tomando decisões com base em evidência. A sua função é múltipla: confirmar aprendizagens, detetar dificuldades, validar métodos, ajustar objetivos e promover a melhoria contínua do processo formativo.

As principais tipologias de avaliação incluem:

- Avaliação diagnóstica: realizada antes do início do processo, permite conhecer o ponto de partida.
- Avaliação formativa: ocorre durante o processo, visando o ajustamento constante da intervenção pedagógica.
- Avaliação somativa: realizada no final do ciclo de treino, mede o grau de concretização dos objetivos definidos.

Os critérios de avaliação devem estar em consonância com os objetivos operacionais definidos, sendo estes os indicadores de sucesso do treino.

Assim, a avaliação pode abranger:

- Dimensão física: parâmetros como resistência, força, velocidade, flexibilidade;
- Dimensão técnica: qualidade e consistência na execução dos gestos técnicos;
- Dimensão tática: tomada de decisão, leitura de jogo, eficácia nas ações coletivas;
- Dimensão psicológica: concentração, resiliência, autoconfiança;
- Dimensão social: cooperação, comunicação, respeito pelas regras.

Além da avaliação feita pelo treinador, é desejável a inclusão da autoavaliação dos atletas e da avaliação colaborativa, promovendo a autorregulação, o pensamento crítico e a construção de autonomia.

## **2.9. Considerações Finais**

O planeamento no treino desportivo é um processo complexo, dinâmico e essencialmente pedagógico, que ultrapassa a simples organização de sessões. Envolve uma sequência lógica de análise, definição de objetivos, escolha de conteúdos, organização metodológica, execução e avaliação, numa perspetiva sistemática e personalizada.

A eficácia do planeamento reside na capacidade do treinador de tomar decisões fundamentadas, contextualizadas e ajustáveis, reconhecendo as particularidades dos seus atletas, do ambiente e da modalidade. Planeamento é, assim, uma competência de natureza intelectual e reflexiva, que requer conhecimento científico, sensibilidade pedagógica e visão estratégica.

Como refletem Rodrigues e Sequeira (2017), o treinador bem-sucedido é aquele que alia capacidade técnica com competência educativa, orientando o processo de treino de forma a desenvolver o atleta não apenas como executante, mas como pessoa em formação e desenvolvimento.

Dessa forma, a pedagogia do treino desportivo, ancorada num planeamento rigoroso, assume um papel central na construção de experiências formativas de qualidade, promovendo o sucesso a curto, médio e longo prazo, tanto em contextos de lazer como de rendimento.



## 2.10. Referências Bibliográficas

- Birzea, C. (1986). *Operacionalizar os objetivos pedagógicos*. Coimbra Editora.
- Maccario, B. (1984). *Definição dos objectivos da educação física*. Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2005). *Pedagogia do treino – A formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE.
- Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Ed. Visão e Contextos.
- Rosado, A. (1997). *Pedagogia do desporto*. FMH.

## 2.11. Exercícios de aplicação

### Ex#1 – Mesociclo de treino

Complete esta estrutura simples de Mesociclo de Treino para uma modalidade específica, referindo os aspetos a colocar em cada parte da mesma

Análise

Que modalidade? Qual é o envolvimento? Quem são os atletas?

Decisões - Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos

Finalidade;

Meta;

Objetivo (1); (um objetivo a escolher entre as dimensões técnica, tática, física)

Plano de ação (1)

### Ex#2 – Mesociclo de treino

Complete esta estrutura simples de Mesociclo de Treino para uma modalidade específica, referindo os aspetos a colocar em cada parte da mesma

Análise

Que modalidade? Qual é o envolvimento? Quem são os atletas?

Decisões - Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos

Finalidade;

Meta;

Objetivo (1); (um objetivo a escolher entre as dimensões social, psicológica)

Plano de ação (1)

### Ex#3 – Operacionalização de objetivos

Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos

Objetivo geral: (um objetivo a escolher entre as dimensões técnica, tática, física)

Objetivo específico:

Objetivo operacional:

Descrição do comportamento:

Condições de realização:

Critérios de êxito:

### Ex#4 – Operacionalização de objetivos

Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos

Objetivo geral: (um objetivo a escolher entre as dimensões social, psicológica, cognitiva)

Objetivo específico:

Objetivo operacional:

Descrição do comportamento:

Condições de realização:

Critérios de êxito:

# CAPÍTULO 3

## O Plano de Sessão

O treino desportivo moderno exige uma abordagem pedagógica e científica rigorosa, capaz de responder aos desafios colocados por um desporto cada vez mais competitivo e complexo. Neste contexto, o planeamento da sessão de treino assume um papel central, pois permite sistematizar e operacionalizar os objetivos definidos a médio e longo prazo, assegurando a coerência do processo de desenvolvimento do atleta.

A pedagogia do treino desportivo, como área de estudo e prática, visa integrar os princípios da didática com os conhecimentos específicos do treino, promovendo uma intervenção mais eficaz por parte do treinador (Mesquita, 2005). Esta pedagogia implica não só o conhecimento dos conteúdos técnico-táticos e físicos, mas também uma reflexão sobre os estilos de ensino/treino, a organização da prática, o feedback pedagógico, e os comportamentos do treinador ao longo da sessão.

Este trabalho tem como objetivo desenvolver uma análise fundamentada dos elementos constitutivos de um plano de sessão de treino. Através desta abordagem, pretende-se fornecer um quadro teórico-prático que possa ser útil para treinadores em formação ou no ativo.

### **3.1. O Plano de Treino: Natureza e Objetivos**

O plano de treino é um instrumento de ação pedagógica que visa guiar o processo de intervenção do treinador. Ele define os objetivos, estrutura a sessão, organiza os exercícios, determina os comportamentos esperados do treinador e especifica os recursos materiais e humanos a utilizar. Ao mesmo tempo, assegura uma continuidade lógica entre os ciclos de planeamento mais alargados (mesociclos e microciclos) e a prática quotidiana (Rodrigues & Sequeira, 2017).

Segundo Piéron (1999), o planeamento eficaz é aquele que transforma objetivos gerais em objetivos operacionais, traduzindo a intenção pedagógica em tarefas concretas e observáveis. Assim, um plano de treino bem elaborado deverá conter:

- Objetivos gerais e específicos – ligados às dimensões técnica, tática, física e psicológica;
- Descrição das tarefas – incluindo os exercícios, os critérios de êxito, a duração, e o nível de complexidade;
- Organização da sessão – nomeadamente os materiais necessários e a disposição dos atletas;
- Comportamento do treinador – estratégias de ensino, estilos de condução, momentos de intervenção;
- Critérios de avaliação – que permitam aferir a eficácia da sessão.

De forma geral, o plano deve ser suficientemente claro e detalhado para poder ser interpretado por qualquer treinador ou responsável técnico, garantindo a fidelidade da sua execução. Além disso, deve ser flexível o suficiente para permitir adaptações em função do nível dos atletas, das condições externas e das respostas obtidas durante a prática.

### **3.2. Estrutura Metodológica da Sessão de Treino**

A sessão de treino desportivo, enquanto unidade elementar de intervenção pedagógica, organiza-se em três partes fundamentais: parte inicial (ou introdução), parte principal (ou fundamental) e parte final (ou conclusão). Esta divisão responde não apenas a uma necessidade funcional de preparação e recuperação, mas também à lógica metodológica do ensino, da aprendizagem e da periodização do treino.

## Parte Inicial

A parte inicial tem como principal objetivo a preparação funcional e psicológica do atleta, ajustando-o às exigências que serão impostas na parte principal da sessão. Esta fase engloba atividades de aquecimento geral e específico, com especial atenção à progressividade da intensidade, à ativação neuromuscular e à motivação para o treino. Deve ainda incluir componentes relacionadas com a mobilização articular, a elevação da temperatura corporal, e o foco atencional nos objetivos da sessão (Piéron, 1999).

## Parte Principal

A parte principal corresponde ao núcleo do treino, onde se concentram os conteúdos técnico-táticos, físicos e, por vezes, psicológicos mais relevantes. Aqui, o treinador organiza o trabalho de forma a responder aos objetivos operacionais definidos previamente, utilizando tarefas com diferentes níveis de complexidade e variabilidade. A escolha dos exercícios, a intensidade, o número de repetições e o tempo de repouso devem estar cuidadosamente articulados para garantir o estímulo desejado e o respetivo desenvolvimento da performance (Mesquita, 2005).

Além disso, esta fase é também o momento privilegiado para a aprendizagem e consolidação de comportamentos específicos do desporto (jogo ou outros), através de métodos como o ensino por descoberta, os circuitos de repetição, ou a resolução de problemas em contexto. O treinador deverá adotar posturas pedagógicas ajustadas ao conteúdo e ao nível do grupo, promovendo a autonomia progressiva dos atletas.

## Parte Final

A parte final visa a transição para a recuperação, tanto física como mental. Inclui exercícios de retorno à calma, alongamentos, e pode incorporar momentos de reflexão sobre a sessão. Esta fase é fundamental para promover a regeneração fisiológica, reduzir o risco de lesões, e consolidar as aprendizagens realizadas. Em termos pedagógicos, oferece um espaço para o feedback global e para a motivação futura dos praticantes.

### **3.3. Comportamentos do Treinador**

O papel do treinador numa sessão de treino não se resume à simples transmissão de exercícios; envolve um conjunto complexo de comportamentos pedagógicos, organizativos e relacionais que influenciam diretamente a eficácia dos processos de ensino, de aprendizagem e de treino.

## Instrução e Feedback Pedagógico

Do ponto de vista didático, o treinador deve garantir uma instrução clara, objetiva e contextualizada, apresentando os objetivos dos exercícios e explicando os critérios de execução. A instrução pode ser verbal, demonstrativa ou mista, sendo fundamental que se adapte ao perfil dos atletas. Ao longo da sessão, o feedback pedagógico (positivo, prescritivo ou interrogativo) assume um papel regulador e motivacional, promovendo o reforço das aprendizagens e a auto-correção por parte dos atletas (Piéron, 1999).

## Observação e Intervenção

Outro comportamento essencial é a observação sistemática e crítica, que permite identificar erros, progressos e necessidades de ajustamento. A observação deve ser orientada por indicadores objetivos e associada a intervenções oportunas, que respeitem os momentos de prática e a autonomia dos atletas.

## Organização e Afetividade

Do ponto de vista organizativo, o treinador deve gerir o espaço, o tempo, os materiais e os grupos de forma eficiente, minimizando o tempo morto e maximizando o tempo útil de prática. Paralelamente, o clima afetivo e relacional estabelecido pelo treinador é determinante para a motivação, a cooperação e a disciplina do grupo. A empatia, o reforço positivo e o respeito mútuo são pilares de uma pedagogia humanista do desporto, que valoriza o desenvolvimento integral do praticante (Rodrigues & Sequeira, 2017).

### **3.4. Organização dos Treinos**

A organização dos treinos refere-se à forma como os conteúdos são operacionalizados durante a sessão, com o objetivo de maximizar o tempo de prática e garantir a eficácia pedagógica. Esta organização deve considerar não apenas os conteúdos técnicos e táticos, mas também os estilos de ensino/treino, o nível dos atletas, a estrutura do planeamento e os recursos disponíveis.

#### Estrutura e Tipologia de Treinos

Os treinos podem assumir diferentes estruturas, nomeadamente:

- Avaliação inicial – diagnóstico do estado dos atletas e recolha de dados sobre a condição física ou técnico-tática;

- Ensino e aprendizagem – introdução de novos conteúdos, favorecendo a assimilação e compreensão;
- Repetição ou treino – consolidação de competências através da repetição de exercícios;
- Controlo ou avaliação final – aferição da eficácia do treino e progresso dos atletas;
- Treino misto – combinação de diferentes objetivos dentro da mesma sessão.

A escolha da estrutura depende da fase do ciclo de treino, dos objetivos a atingir, e do nível do grupo. Esta tipologia condiciona a posição do treinador, a disposição dos materiais, e a utilização do espaço (campo, ginásio, piscina, etc.).

### Formas de Organização Espacial

A gestão do espaço é uma variável pedagógica importante. As formações mais comuns incluem:

- Frontal – permite o controlo simultâneo de todos os atletas, ideal para demonstrações iniciais;
- Circular ou em quadrado – favorecem a comunicação bidirecional e o trabalho cooperativo;
- Dispersa – associada a percursos ou circuitos, estimula a autonomia e a diversidade de estímulos.

Além disso, a organização em grupos funcionais (ex. ataque vs defesa), a divisão por zonas do campo (meio-campo, ala, etc.), ou a disposição em estações de trabalho são estratégias que podem melhorar a dinâmica da sessão e a participação ativa dos atletas.

### Estilos e Estratégias de Ensino/Treino

A organização também está ligada aos estilos de ensino/treino adotados pelo treinador. Entre os mais utilizados estão:

- Estilo comando – o treinador decide tudo; adequado a iniciantes ou contextos de risco;
- Estilo tarefa – o atleta executa uma tarefa definida, com possibilidade de autoavaliação;

- Estilo circuito – favorece a repetição e a diversidade de estímulos;
- Estilo interrogativo ou descoberta – promove a reflexão e o desenvolvimento da tomada de decisão.

A adequação do estilo de ensino ao conteúdo, ao perfil dos atletas e aos objetivos da sessão é um dos fatores-chave para o sucesso da organização do treino (Mesquita, 2005).

### **3.5. Critérios de Qualidade para um Plano de Treino**

Um plano de treino eficaz deve obedecer a um conjunto de critérios que asseguram a sua coerência interna, exequibilidade e valor pedagógico. Estes critérios funcionam como indicadores de qualidade e devem ser considerados na elaboração, execução e avaliação do plano.

#### **a) Coerência com o Planeamento do Treino**

O plano de sessão deve estar alinhado com os objetivos definidos no mesociclo e microciclo. Ou seja, os conteúdos, métodos e intensidades aplicados numa sessão devem contribuir para os objetivos do ciclo de treino em que se inserem. A ausência desta coerência pode comprometer o processo de desenvolvimento do atleta e gerar inconsistências na carga de treino (Rodrigues & Sequeira, 2017).

#### **b) Unidade da Sessão de Treino**

A sessão deve apresentar uma estrutura metodológica lógica, com encadeamento adequado das tarefas e transições fluidas entre os momentos do treino. Para tal, é fundamental a articulação entre os exercícios, a gestão temporal e o comportamento do treinador. A unidade metodológica promove a continuidade das aprendizagens e evita que a sessão se transforme numa sucessão incoerente de atividades.

#### **c) Especificação e Clareza**

O plano deve ser suficientemente específico e claro nos aspetos organizativos: descrição das tarefas, objetivos operacionais, critérios de êxito, variantes, materiais utilizados, e papel do treinador. Esta clareza permite não só uma execução mais fiel, como também facilita o acompanhamento e avaliação por outros elementos da equipa técnica.



#### **d) Correção das Indicações**

Os dados fornecidos no plano – tempos, intensidades, repetições, posições, métodos, entre outros – devem ser corretos, atualizados e adaptados à realidade do grupo. A precisão e correção técnica e científica das indicações são fundamentais para garantir a segurança, eficácia e qualidade pedagógica da sessão.

Estes critérios, quando aplicados de forma sistemática, contribuem para um planeamento mais eficaz e para a valorização profissional do trabalho do treinador.

### **3.6. Linhas Orientadoras para a Elaboração do Plano**

A construção de um plano de sessão de treino requer mais do que a simples seleção de exercícios; exige um conjunto de linhas orientadoras pedagógicas, metodológicas e técnicas que assegurem a qualidade e eficácia da intervenção.

#### **Elementos Essenciais do Plano**

Um plano de treino deve conter os seguintes elementos:

- **Objetivos operacionais:** específicos, observáveis e mensuráveis, relacionados com as dimensões técnicas, táticas, físicas e psicológicas.
- **Descrição dos exercícios:** nome, objetivos, execução, variantes, erros comuns e critérios de êxito.
- **Organização e logística:** tempo, materiais, espaço, número de atletas e forma de agrupamento.
- **Comportamento do treinador:** estilo de ensino/treino, momentos de intervenção, tipo de feedback, posição em campo.
- **Sequência das tarefas:** encadeamento lógico entre exercícios, tempo de transição e articulação metodológica.

Estas linhas orientadoras garantem que o plano seja simultaneamente detalhado e funcional, capaz de orientar o treinador durante a sessão e de servir como instrumento de comunicação dentro da equipa técnica.

**Pedagogia do Treino Desportivo**  
**Ficha de Plano de Treino**  
**Treinador:**  
**Modalidade :**

<b>Mesociclo:</b>	<b>Microciclo:</b>	<b>Unidade de treino:</b>		
<b>Data:</b>	<b>Hora: (Início/Fim)</b>	<b>Local:</b>		
<b>Número de Atletas:</b> (colocar as funções dos atletas)	<b>Material:</b>	<b>Escala:</b>		
<b>Objetivos gerais:</b>				
<b>Objetivos específicos:</b>				
<b>Grafismos</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Tempo</b>		
		Instrução – Exercício - Total		
Esquemas/Desenhos	Instrução:  Organização/Grupos:  Materiais:  Identificação do exercício:  Objetivo operacional:  Descrição do exercício:  Critérios de êxito:  Variantes/Condicionantes:  Funções do treinador:  Palavras-chave:  Transição para exercício seguinte:			

Figura 5 – Exemplo de ficha de plano de treino

## Dossier de Treino

Um plano de treino deve integrar-se num dossier de treino mais amplo, que contenha informações sobre:

- Volume e frequência dos treinos;
- Objetivos globais do período de treino;
- Planeamento semanal (microciclo) e mensal (mesociclo);
- Histórico das sessões anteriores e relatórios de avaliação.
- No dossier, cada exercício deve estar numerado e descrito com rigor técnico e científico, incluindo desenhos, gráficos e símbolos que facilitem a compreensão. A padronização destes elementos contribui para a organização do trabalho e para a sua posterior avaliação e reflexão (Rodrigues & Sequeira, 2017).

**Pedagogia do Treino Desportivo**  
**Ficha de Microciclo**  
**Treinador:**  
**Modalidade :**

<b>Período:</b> (Início/Fim)						
<b>Volume total:</b> (número de treinos)						
<b>Escalão/Atletas:</b>						
<b>Material:</b>						
<b>Local:</b>						
<b>Finalidades:</b>						
<b>Objetivos gerais:</b> (dimensões técnica, tática, física, psicológica, etc.)						
<b>Objetivos específicos:</b> (conteúdos do treino)						
<b>Programação</b>						
<b>Objetivos</b>	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Etc....		
Físicos						
Técnicos						
Táticos						
Psicológicos						
(etc...)						
Volume/Duração						
Intensidade						
(....)						

Figura 6 – Exemplo de ficha de planeamento do microciclo

### 3.7. Notação, Terminologia e Simbologia

A linguagem utilizada no plano de treino deve ser clara, objetiva e universal, permitindo a interpretação rápida por diferentes elementos da equipa técnica e pelos próprios atletas, quando aplicável. Neste sentido, a adoção de um sistema padronizado de notação, terminologia e simbologia é essencial.

#### Terminologia Técnica

A terminologia deve ser:

- Acessível – compreensível por todos os intervenientes;
- Exata – evitando ambiguidades;

- Breve – facilitando a leitura rápida e eficaz.
- Cada desporto possui uma terminologia específica associada a técnicas, táticas, posições, movimentos e áreas do campo. A padronização dessa linguagem contribui para uma melhor comunicação e organização dos treinos (Piéron, 1999).

## Abreviaturas

O uso de abreviaturas convencionais facilita a redação e leitura dos planos, desde que exista coerência e um glossário partilhado. Por exemplo:

- Partes do corpo: Ab (abdómen), Br (braço), J (joelho);
- Termos técnicos e táticos: MJO (método de jogo ofensivo), TAD (transição ataque-defesa), ATTI/C (ações técnico-táticas individuais/coletivas);
- Localização no campo: CD (corredor direito), CE (corredor esquerdo), SD/O (setor defensivo/ofensivo).

Estas siglas devem constar numa legenda ou ser apresentadas previamente no plano, de modo a evitar mal-entendidos.

## Simbologia Gráfica

A simbologia gráfica é frequentemente usada para representar:

- Atletas e treinador(es);
- Deslocamentos e sentidos;
- Materiais (balizas, pinos, bolas, pranchas);
- Formações e disposição no espaço;
- Funções e papéis táticos.

A utilização de esquemas e desenhos é altamente recomendada para representar exercícios complexos, percursos, circuitos ou situações de jogo, favorecendo a visualização da dinâmica esperada e da organização espacial.

A normalização gráfica e terminológica aumenta a eficácia do plano, tornando-o mais funcional, comunicativo e transmissível entre contextos e treinadores.

## NOTAÇÃO GRÁFICA E SIMBOLOGIA

- Utilização de símbolos para representar:
  - Deslocamentos: direção; sentido
  - Exercícios (tarefas e funções)
  - Materiais: balizas; colchões; bolas; pranchas; pinos ...
  - Indivíduos: atleta; treinador
  - Disposições no espaço
  - Técnicas e Táticas

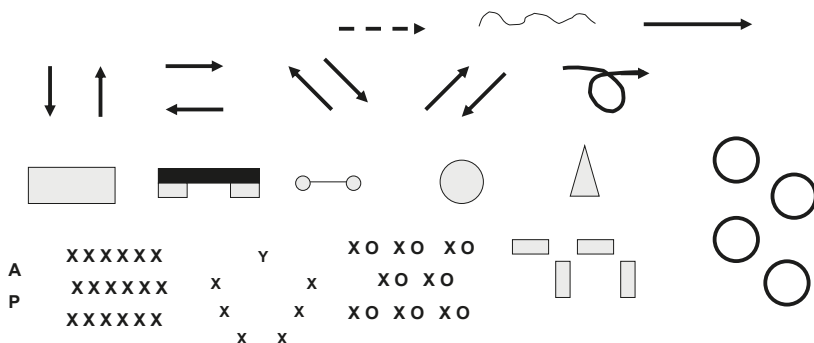


Figura 7 – Exemplos de notação gráfica e simbologia

### 3.8. Relatórios e Reflexão Pós-Treino

A elaboração de relatórios de treino é uma prática pedagógica e profissional cada vez mais valorizada, integrando o processo de reflexão crítica sobre a intervenção realizada. O relatório serve para descrever e analisar a sessão de treino, permitindo ao treinador avaliar a execução em relação ao planeado e identificar pontos de melhoria.

#### Funções do Relatório

O relatório cumpre várias funções:

- Descritiva – registo do que foi feito: exercícios aplicados, tempos, respostas dos atletas, materiais usados, alterações realizadas.
- Reflexiva – análise dos aspetos que correram bem e menos bem, com identificação das causas.
- Prospetiva – definição de estratégias de melhoria para futuras sessões.

Esta prática fomenta uma atitude investigativa e autorreflexiva, essencial para a evolução do treinador enquanto agente educativo (Mesquita, 2005).

### Estrutura de um Relatório

Um relatório eficaz pode conter os seguintes elementos:

- Objetivos do treino – e se foram atingidos;
- Execução dos exercícios – e a resposta dos atletas;
- Aspectos positivos – o que funcionou bem (ex. organização, envolvimento dos atletas, feedback eficaz);
- Aspectos negativos – problemas ocorridos (ex. inadequação dos exercícios, falta de tempo, problemas logísticos);
- Sugestões para melhoria – alterações para próximas sessões, adaptação de tarefas, reorganização de grupos, etc.

Além disso, a comparação entre o plano e a execução permite detetar desvios ou adaptações necessárias e desenvolver uma prática mais consciente e fundamentada.

Este processo constitui um ciclo de retroalimentação pedagógica, essencial para o aperfeiçoamento contínuo da prática profissional e para a construção de uma identidade de treinador fundamentada e crítica (Rodrigues & Sequeira, 2017).

## 3.9. Considerações Finais

A sessão de treino, enquanto unidade de base do processo de desenvolvimento desportivo, exige um planeamento rigoroso, pedagógico e contextualizado. A elaboração de planos de treino detalhados, coerentes e ajustados ao perfil dos atletas permite maximizar os benefícios da prática e assegurar a eficácia da intervenção do treinador.

Ao longo deste capítulo, foram analisados os principais elementos que compõem um plano de sessão, desde a definição de objetivos até à organização das tarefas, passando pela gestão do tempo, espaço e recursos, e culminando na

reflexão pós-treino. Esta abordagem reforça a importância de uma pedagogia do treino desportivo que vá além do ensino técnico e promova aprendizagens significativas, transferíveis e contextualizadas.

O treinador, como mediador dos processos de ensino, de aprendizagem e de treino, deve combinar competências técnicas, didáticas e relacionais, adotando uma postura reflexiva, crítica e adaptativa. A sistematização do planeamento, aliada a uma observação constante da realidade de treino, permite construir uma intervenção cada vez mais eficaz e centrada no desenvolvimento global do atleta.

Por fim, a integração de uma terminologia comum, simbologia adequada e relatórios reflexivos contribui para a valorização profissional do treino desportivo e para a consolidação de uma prática pedagógica sustentada e partilhada.

### **3.10. Referências Bibliográficas**

Mesquita, I. (2005). *Pedagogia do treino – A formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE Publicaciones.

Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edição Visão e Contextos.

### **3.11. Exercícios de aplicação**

Ex#1 - Elabore um Plano de Treino simples (30 minutos) para uma modalidade, referindo:

- Nível dos atletas (grupo-alvo)

- Objetivos gerais, específicos e operacionais (comportamento; realização; critérios êxito);

- A sequência do treino (exercícios; tempo; materiais; comportamento treinador)

- Pode utilizar notação gráfica

- Apresente à classe – Discussão / Questões

Ex#2 - Plano de Treino

Crítérios de Qualidade:

Coerência

Unidade

Especificação e clareza

Correção

Justificar os critérios no plano de treino apresentado

Apresentação à classe – Questões

Ex#3 - Elabore um Plano de Competição simples (45 minutos) para uma modalidade, referindo:

Nível dos atletas (grupo-alvo)

Objetivos gerais, específicos e operacionais (comportamento; realização; critérios êxito);

A sequência do treino (exercícios; tempo; materiais; comportamento treinador)

Pode utilizar notação gráfica

Apresente à classe – Discussão / Questões



# CAPÍTULO 4

## As Dimensões da Intervenção Pedagógica

A pedagogia do treino desportivo é um domínio complexo e multidimensional que envolve a integração de conhecimentos provenientes da psicologia, da educação, da fisiologia e da sociologia do desporto. A sua principal função é estruturar os processos de ensino, de aprendizagem e de treino, de forma a desenvolver competências técnicas, táticas, físicas e mentais nos atletas, dentro de um quadro de valores e atitudes. Tal como defende Armour (2011), a pedagogia do desporto deve ser compreendida como um campo de prática profissional.

Segundo Rodrigues e Sequeira (2017), o treinador não é apenas um técnico, mas também um educador que orienta o desenvolvimento global dos atletas. A eficácia pedagógica do treinador está fortemente relacionada com a sua capacidade de refletir criticamente sobre as suas práticas, de se adaptar ao contexto e de mobilizar diferentes recursos pedagógicos. Nesse sentido, a formação de treinadores deve ir além da componente técnico-tática e incluir uma dimensão pedagógica sólida.

A análise das funções pedagógicas no treino tem permitido identificar cinco dimensões essenciais: instrução, organização, interação, controlo e atividade (Rodrigues, 1997). Estas dimensões estruturam a atuação do treinador e orientam a construção de ambientes de aprendizagem significativos e eficazes.

#### **4.1. A Dimensão da Instrução**

A instrução representa a base da intervenção pedagógica e inclui diversas subcategorias como a transmissão de informação, a correção de erros, a avaliação, a demonstração e o questionamento (Siedentop, 1983; Piéron, 1999). A qualidade da instrução depende não apenas do conteúdo transmitido, mas também da forma como o treinador comunica com os atletas. Uma instrução eficaz é clara, objetiva, adaptada ao nível dos atletas e integradora de feedbacks prescritivos e motivacionais.

Tharp e Gallimore (1976), no seu estudo clássico sobre o treinador John Wooden, demonstraram que o sucesso do treinador estava associado a um uso extensivo de instruções breves, correções imediatas e reforços positivos. Este estudo inspirou o desenvolvimento de sistemas de observação como o SOTA (Rodrigues, 1997), que permite a análise sistemática da intervenção pedagógica.

#### **4.2. A Dimensão da Organização**

A organização diz respeito à capacidade do treinador em gerir o espaço, o tempo, os grupos e os materiais de forma eficiente (Rodrigues, 1997). Esta dimensão envolve a definição de rotinas, a regulação do fluxo das tarefas e a manutenção da ordem no treino. A gestão eficaz da organização permite reduzir o tempo morto, maximizar o tempo ativo e assegurar a fluidez do processo pedagógico.

Além disso, a organização está intimamente ligada à planificação. Um treinador bem organizado baseia as suas sessões em objetivos claros, seleciona conteúdos apropriados e estrutura tarefas com níveis progressivos de dificuldade, respeitando os princípios da pedagogia diferenciada (Piéron, 1999).

#### **4.3. A Dimensão da Interação**

A interação refere-se aos aspetos relacionais da prática do treino. Inclui tanto a afetividade positiva (elogios, encorajamentos) como a negativa (repreensões, críticas), bem como a comunicação com outros agentes (dirigentes, colegas, pais). A investigação tem demonstrado que a qualidade da relação treinador-atleta é um dos fatores mais influentes no envolvimento, na motivação e no desempenho dos jovens atletas (Armour, 2011; Rodrigues & Sequeira, 2017).

Nesta dimensão, destaca-se a importância da empatia, da escuta ativa e da criação de um clima socio-afetivo positivo. Treinadores que promovem relações de confiança e respeito mútuo favorecem aprendizagens mais duradouras e um desenvolvimento pessoal mais equilibrado.

#### **4.4. A Dimensão do Controlo**

A dimensão do controlo está relacionada com a monitorização do comportamento dos atletas e com a supervisão das tarefas. Inclui comportamentos como a observação atenta, o posicionamento estratégico, a comunicação não-verbal e a atenção às intervenções verbais dos atletas (Rodrigues, 2020). Esta função tem um carácter regulador, sendo essencial para garantir a segurança, a disciplina e a eficácia do treino.

O controlo pode ser exercido de forma autoritária ou participativa. As abordagens participativas, baseadas na responsabilização dos atletas, tendem a ser mais eficazes no longo prazo, promovendo a autonomia e a autorregulação (Siedentop, 1983).

#### **4.5. A Dimensão da Atividade**

A última dimensão refere-se ao envolvimento efetivo dos treinadores como se fossem atletas nas tarefas propostas. Engloba a atividade motora (execução prática) e a não-motora (recuperação, descanso). Estas atividades dos treinadores servem para contribuir para o equilíbrio e apoio das tarefas motoras, sobretudo em grupo, assegurando a fluidez do exercício. Outra componente prende-se com a gestão, intensidade e organização dos exercícios, sendo participante ativo na dinâmica da tarefa, contribuindo para a gestão do grau de dificuldade (Rodrigues, 1997).

#### **4.6. Sistema de Observação do Comportamento do Treinador (SOTA)**

O sistema de observação SOTA (Rodrigues, 1997) constitui uma ferramenta valiosa para a análise objetiva da intervenção pedagógica do treinador. Permite quantificar comportamentos como instrução, correção, gestão, afetividade, pressão e observação, fornecendo dados comparativos entre modalidades, escalões e contextos. A análise dos dados da investigação revela, por exemplo, que a dimensão da instrução representa mais de 40% da intervenção dos treinadores em diferentes escalões, enquanto a atividade motora é residual.

# SISTEMA DE OBSERVAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO TREINADOR (S.O.T.A)

Instrução	Organização	Interação	Controlo	Atividade
Informação	Gestão	Afetividade Positiva	Observação	Atividade Motora
Correção		Afetividade Negativa	Atenção às Intervenções Verbais	Não Atividade Motora
Avaliação Positiva		Pressão		
Avaliação Negativa		Conversas		
Demonstração				
Questionamento				

Figura 8 – Sistema de Observação do Comportamento do Treinador (SOTA)

Um dos primeiros estudos que observou e codificou o comportamento pedagógico do treinador foi realizado por Tharp e Gallimore (1976) que identificou um comportamento de instrução significativo. Este resultado procurou justificar o sucesso do treinador por oposição ao processo de treino característico da época centrado sobretudo na dinâmica do grupo de atletas.

BASKETBALL'S JOHN WOODEN: WHAT A COACH CAN TEACH A TEACHER.

John Woden – 15 sessões - USA  
Basquetebol U.C.L.A.

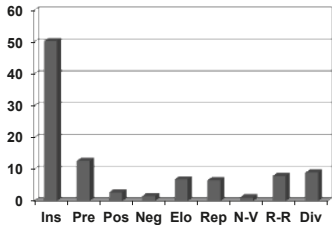


Figura 9 – O comportamento do treinador (Tharp & Gallimore, 1976)

Em Portugal, o nosso estudo (Rodrigues, 1997) foi pioneiro, referenciando o comportamento de pressão como diferenciador nos treinadores cujas equipas foram vencedoras. O estudo permitiu sistematizar a observação do comportamento pedagógico do treinador e perceber que a sua intervenção nos treinos era determinante para o sucesso da equipa.

Estudo da influência do objetivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na atividade pedagógica do treinador de Voleibol.

10 treinadores de Voleibol – 1ª e 2ª divisão – Portugal (91 treinos)

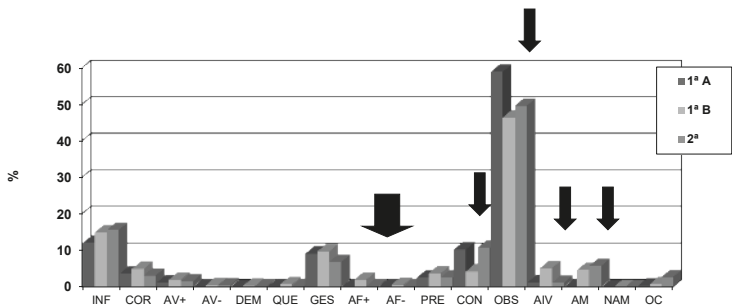


Figura 10 – O comportamento do treinador (Rodrigues, 1997)

Posteriormente, desenvolveram-se diversos estudos, em Portugal e no estrangeiro, em contextos diferenciados sobre o comportamento do treinador, ilustrando a importância da técnica que o treinador deverá ter para garantir o sucesso dos seus atletas.

#### 4.7. Considerações Finais

A pedagogia do treino desportivo deve ser entendida como um processo holístico que articula dimensões cognitivas, afetivas e motoras. A compreensão e aplicação das cinco dimensões pedagógicas permite aos treinadores estruturar melhor a sua intervenção, promover aprendizagens mais significativas e contribuir para o desenvolvimento integral dos atletas.

Este aprofundamento exige uma formação contínua, reflexiva e fundamentada na investigação. Como sublinha Rodrigues (2020), o treinador do século XXI deve ser um profissional pedagógico, cientificamente informado e eticamente comprometido com a educação desportiva.

#### 4.8. Referências Bibliográficas

Armour, K. (2011). *Sport pedagogy. An introduction for teaching and coaching*. Pearson Education Limited.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza de las actividades físico-deportivas*. INDE.

Rodrigues, J. (1997). *Os treinadores de sucesso. Estudo da influência do objetivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na atividade pedagógica do treinador de voleibol*. FMH.

Rodrigues, J. (2020). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. CIEQV.

Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edições Visão e Contextos.

Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education*. Human Kinetics Publishers.

Tharp, R. G., & Gallimore, R. (1976). Basketball's John Wooden: What a coach can teach a teacher. *Psychology Today*, 9 (8), 74-78.

#### 4.9. Exercícios de aplicação

Ex#1 - Observação dos comportamentos pedagógicos do treinador

Observação de treino (vídeo) - 2 min – com paragens e classificação (discussão das categorias)

Observação de treino (vídeo) - 9 min (3x3min) – em grupo (2 alunos)

Cálculo e quadro dos valores totais absolutos (em segundos) e relativos (%) por categoria

Ilustração da apresentação dos resultados em relatório de autoanálise

Discussão dos resultados com a classe – Recomendações

# CAPÍTULO 5

## A Instrução e o Controlo dos Exercícios

O treino desportivo moderno ultrapassa a mera repetição de gestos técnicos e exige um aprofundamento do papel pedagógico do treinador. A complexidade das interações entre treinador e atleta, o papel da comunicação e a relevância da análise e controlo da prática são hoje fatores decisivos para a eficácia do processo de treino. Neste contexto, a instrução e o controlo dos exercícios emergem como dimensões centrais da intervenção pedagógica, sendo fundamentais para garantir a qualidade do treino e otimização do rendimento desportivo (Armour, 2011; Rodrigues & Sequeira, 2017).

Este capítulo tem como objetivo explorar, de forma desenvolvida e crítica, as principais dimensões associadas à instrução e controlo dos exercícios em contexto de treino desportivo, apoiando-se na literatura científica e nos respetivos contributos pedagógicos.

A instrução, enquanto dimensão fundamental da pedagogia do treino desportivo, refere-se ao conjunto de técnicas e estratégias utilizadas pelo treinador para comunicar, demonstrar, orientar e reforçar aprendizagens motoras. A sua eficácia está diretamente relacionada com a clareza da comunicação, a adequação das demonstrações, o uso eficaz do feedback pedagógico e a qualidade do questionamento (Piéron, 1999; Siedentop, 1983).

## **5.1 Comunicação da Informação**

A comunicação no treino desportivo pode ser verbal ou não-verbal, com ou sem atividade motora, é utilizada com o intuito de informar, corrigir, motivar e orientar os atletas. Para que a informação seja eficaz, deve atender a critérios como: definição clara dos objetivos do exercício, critérios de êxito, componentes críticas da tarefa, erros típicos e suas soluções, variantes e progressões, bem como aspetos organizacionais (Piéron, 1999).

Segundo Rodrigues e Sequeira (2017), a insuficiência do conteúdo transmitido, a descoordenação na sequência da informação veiculada, o descontrolo emocional e comportamental do treinador durante a instrução e a incoerência relativa ao conteúdo da informação são erros comuns que comprometem a compreensão da tarefa pelos atletas. Assim, a clareza e a estrutura da mensagem pedagógica assumem papel central no sucesso da instrução.

## **5.2 Demonstração**

A demonstração é uma ferramenta poderosa para facilitar a compreensão e a execução de habilidades motoras. Para ser eficaz, deve ser previamente preparada, realizada por um bom modelo (o próprio treinador ou um atleta competente), direcionar a atenção dos atletas, e enfatizar verbal e gestualmente os aspetos críticos da tarefa (Siedentop, 1983).

Além disso, a demonstração deve ser acompanhada de explicações complementares que reforcem a segurança, posicionamento e compreensão dos atletas. A ausência de planeamento, falhas na execução motora ou no controlo da informação são erros que reduzem significativamente o seu impacto pedagógico (Armour, 2011).

## **5.3 Feedback Pedagógico**

O feedback pedagógico é definido como a retroação fornecida pelo treinador em resposta à prestação dos atletas. Este pode assumir diversas formas — positivo, prescritivo, imediato, individual, etc. — e deve ter como objetivo principal a melhoria do desempenho e a consolidação da aprendizagem (Piéron, 1999).



A eficácia do feedback está condicionada pelo seu conteúdo (focado no processo e não apenas no resultado), pela oportunidade (imediato após a ação) e pela clareza da sua formulação. O uso excessivo de feedback negativo ou a ausência de reforço positivo pode comprometer a motivação e confiança dos atletas (Rodrigues & Sequeira, 2017).

## **5.4 Questionamento**

O questionamento, enquanto estratégia pedagógica, promove a reflexão, estimula o pensamento crítico e responsabiliza os atletas pelo seu processo de aprendizagem. Deve ser conduzido com perguntas claras, precisas, organizadas logicamente, e que promovam a participação ativa dos atletas (Siedentop, 1983).

Erros frequentes no uso do questionamento incluem a falta de oportunidade, quebra na fluidez da atividade, intimidação ou afetividade negativa. Assim, é essencial que o treinador desenvolva competências de comunicação interpessoal e de escuta ativa, criando um ambiente seguro para a partilha de ideias (Armour, 2011).

## **5.5. Critérios de Qualidade**

A eficácia da informação transmitida pelo treinador pode ser avaliada a partir de diversos critérios, nomeadamente: sequência e lógica da exposição, clareza dos conceitos, uso de terminologia adequada, controlo do tom e volume da voz, e suporte visual (figuras, esquemas, demonstrações).

A análise sistemática da instrução envolve também uma reflexão sobre o posicionamento do treinador, a formação dos atletas, a orientação do grupo, e o valor do conteúdo transmitido (Rodrigues & Sequeira, 2017). Esta análise é fundamental para a melhoria contínua da prática pedagógica e deve integrar processos de autoavaliação e supervisão.

# SISTEMA DE ANÁLISE DA INFORMAÇÃO DO TREINADOR

## Sequência/dinâmica

- Resumos e sínteses
- Lógica sequencial
- Foco
- Definição dos segmentos
- Velocidade da exposição

## Posição/formação

- Formação dos atletas
- Local
- Orientação da equipa/grupo
- Postura da equipa/grupo
- Orientação do treinador
- Postura do treinador

## Clareza

- Terminologia
- Conceitos chave
- Controlo

## Audição

- Tom de voz
- Volume da voz

## Figuras e esquemas

- Legibilidade das figuras
- Qualidade gráfica
- Valor do conteúdo
- Dimensão

Figura 11 – Sistema de Análise da Informação do Treinador (adaptado de Sarmiento et al, 1998)

## 5.6. Controlo dos Atletas: Implicações Pedagógicas

O controlo no treino desportivo refere-se à capacidade do treinador de supervisionar ativamente a atividade dos atletas, garantir a segurança, manter a disciplina e regular o envolvimento dos participantes. Esta dimensão possui um papel integrador, pois permite avaliar a eficácia da instrução e adequar os exercícios em tempo real (Armour, 2011).

A supervisão ativa dos atletas permite ao treinador observar a qualidade da prestação, identificar dificuldades técnicas ou táticas, detetar comportamentos inadequados e avaliar o nível de empenhamento dos praticantes. Além disso, é essencial para prevenir situações de risco ou de lesão (Piéron, 1999).

Estas informações são fundamentais para o reajuste do planeamento e para a tomada de decisões pedagógicas mais assertivas, tornando o processo de treino mais eficaz e adaptado às necessidades dos atletas.

## 5.7. Controlo e Planeamento

A perceção global obtida através do controlo dos exercícios permite ao treinador validar os objetivos estabelecidos, aferir a progressão individual dos atletas e planear de forma mais realista os ciclos seguintes de treino. Este processo re-

troativo de observação, reflexão e ajustamento é central na pedagogia do treino desportivo (Rodrigues & Sequeira, 2017).

### **5.8. Atletas como Auxiliares no Treino**

Uma estratégia pedagógica relevante nos treinos é o uso dos atletas como auxiliares do treinador. Esta delegação de funções (ex.: controlo de tempos, observação de colegas, feedback) promove a responsabilização, o envolvimento e a compreensão do treino pelos próprios atletas, sem que a autoridade do treinador seja comprometida.

A utilização desta estratégia deve ser criteriosa, assegurando que os atletas entendem claramente as funções atribuídas e que estas contribuem para os objetivos do exercício.

### **5.9. Considerações Finais**

A eficácia do treino desportivo depende, em grande medida, da qualidade da intervenção pedagógica do treinador. As dimensões de instrução e controlo constituem pilares fundamentais desse processo, exigindo competências técnicas, comunicacionais e reflexivas por parte do treinador.

Ao dominar as técnicas de instrução — comunicação, demonstração, feedback e questionamento — e ao exercer um controlo ativo e sensível à realidade dos seus atletas, o treinador promove aprendizagens significativas, fomenta um clima positivo de treino e contribui para o desenvolvimento global dos praticantes.

A articulação entre a prática e a teoria pedagógica, como a defendida por Armour (2011), Piéron (1999) e Siedentop (1983), é essencial para transformar o treino desportivo num processo educativo e formativo, que ultrapassa o mero desempenho técnico-tático.

### **5.10. Referências Bibliográficas**

Armour, K. (2011). *Sport pedagogy. An introduction for teaching and coaching*. Harlow, England: Pearson Education Limited.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.

Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Lisboa: Edições Visão e Contextos.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do desporto - Instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto*. FMH.

Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education*. Palo Alto: Human Kinetics Publishers.

### **5.11. Exercícios de aplicação**

#### **Ex#1 – Sistema de análise da informação**

Classificar o comportamento do treinador utilizando o sistema de análise da informação - Apresentar as categorias do sistema

Visionar um treino (vídeo), com dois períodos de 3 min, incluindo episódios de informação.

Elaborar um quadro com os resultados da escala de apreciação (níveis 1 a 5)

Discussão dos resultados com a classe – Recomendações

#### **Ex#2 – Informação**

Na qualidade de Treinador quais são os aspetos críticos do seu comportamento durante a informação aos atletas?

Descreva uma situação (exercício/treino) concreta:

Indique a modalidade desportiva;

Indique as características dos seus atletas;

Indique a situação concreta do treino;

Descreva os 3 principais problemas comportamentais nesses episódios de informação aos atletas.

Exponha as soluções concretas para os problemas identificados.

Apresentar à classe para discussão.

# CAPÍTULO 6

## O Feedback Pedagógico

O feedback pedagógico representa uma das ferramentas mais poderosas ao dispor dos treinadores na orientação dos processos de ensino e aprendizagem no contexto desportivo. Longe de ser apenas uma prática acessória, o feedback tem vindo a ser conceptualizado como uma condição *sine qua non* para que a aprendizagem motora ocorra com eficácia (Godinho et al, 1999). Ao possibilitar que os atletas compreendam o que realizaram, como o fizeram e em que medida a sua performance se aproxima do ideal, o feedback torna-se um eixo central na comunicação pedagógica do treinador.

A presente análise explora o conceito de feedback pedagógico em treino desportivo, discutindo as suas diferentes tipologias, funções e formas de aplicação, bem como os seus efeitos sobre a aprendizagem, motivação e autorregulação dos atletas.

## **6.1. Fundamentação do Feedback Pedagógico**

O conceito de feedback, em termos gerais, designa qualquer mecanismo de retroalimentação que permita a um sistema ajustá-lo com base na informação que recebe sobre a sua própria performance. No domínio do treino desportivo, esta retroalimentação reveste-se de particular importância, uma vez que a ausência de feedback torna o sistema (o atleta) incapaz de avaliar as consequências das suas ações e, conseqüentemente, de as ajustar.

Segundo Sarmiento et al. (1998), o feedback pedagógico é a reação verbal ou não verbal do professor ou treinador à prestação motora dos alunos ou atletas, com o objetivo de os interrogar, avaliar, descrever ou corrigir essa prestação. Já Piéron (1999) o define como a informação fornecida ao aluno com vista à repetição de comportamentos adequados, à eliminação de comportamentos incorretos e à obtenção dos resultados desejados.

Esta multiplicidade de definições revela a complexidade e riqueza do conceito, mas converge na ideia de que o feedback pedagógico atua como uma forma estruturada de comunicação, com impacto direto na aprendizagem e no desenvolvimento das competências motoras dos atletas.

## **6.2. Tipologias de Feedback: Intrínseco e Extrínseco**

Uma das principais distinções na análise do feedback prende-se com a sua origem: distingue-se entre feedback intrínseco e feedback extrínseco.

O feedback intrínseco refere-se às informações que o próprio executante recolhe através dos seus sentidos durante e após a execução de uma tarefa. Trata-se, por exemplo, da sensação de equilíbrio, da perceção do movimento ou do contacto com o solo. Este tipo de feedback é essencial para a autorregulação, mas tem limitações, sobretudo nas fases iniciais de aprendizagem, em que o atleta ainda não possui referências consolidadas sobre o que constitui uma execução ideal (Rosado, 1997; Piéron, 1999).

O feedback extrínseco, por sua vez, consiste na informação que o executante recebe de fontes externas – nomeadamente do treinador – e que visa complementar ou clarificar os dados recolhidos intrinsecamente. Pode assumir forma verbal, gestual, visual ou sonora, e é fundamental para corrigir erros não identificáveis autonomamente e para reforçar comportamentos corretos (Schmidt & Lee, 1999).

Ambos os tipos de feedback são importantes e devem atuar de forma complementar. O papel do treinador consiste precisamente em articular estas duas fontes de informação, adaptando-as às necessidades específicas do atleta e à complexidade da tarefa.

### **6.3. Funções do Feedback Pedagógico**

O feedback pedagógico cumpre três funções principais:

- a) Função motivacional – Estimula o esforço, o envolvimento e a persistência do atleta;
- b) Função de reforço – Reforça comportamentos desejáveis, contribuindo para a sua consolidação;
- c) Função informativa – Fornece dados objetivos sobre a performance, permitindo a sua análise e correção.

Estas funções são muitas vezes indissociáveis. O mesmo feedback pode, simultaneamente, informar, motivar e reforçar, dependendo da forma como é emitido, do conteúdo que veicula e da percepção do atleta.

### **6.4. Etapas para a Emissão de um Feedback Eficaz**

O processo de feedback não se limita ao ato de comunicar uma observação. É um ciclo que envolve: (1) a observação rigorosa da prestação motora, (2) a identificação das discrepâncias entre a execução real e a ideal, (3) a decisão de intervir (ou não) e (4) a formulação e administração do feedback (Piéron, 1999).

Este processo exige do treinador competências de análise do movimento, conhecimento profundo das exigências do desporto em questão, bem como sensibilidade pedagógica para adaptar o feedback às características individuais dos atletas.

## MODELO DE ANÁLISE DO MOVIMENTO — DA OBSERVAÇÃO AO *FEEDBACK*

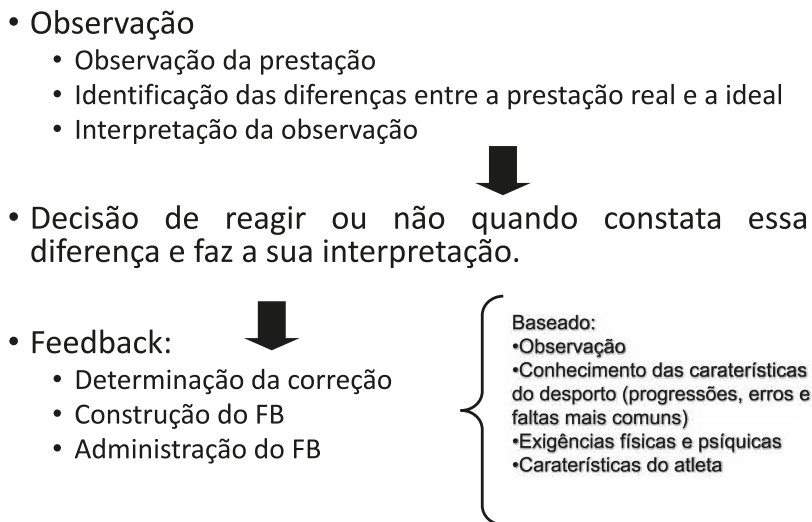


Figura 12 – Modelo de análise do movimento – da observação ao feedback (adaptado de Piéron, 1999)

### 6.5. Categorias e Dimensões do Feedback

#### 6.5.1. Objetivo

O feedback pode assumir diferentes objetivos, entre os quais:

- Avaliativo positivo/negativo: Julga a qualidade da execução;
- Prescritivo positivo/negativo: Indica o que fazer ou evitar;
- Descritivo correto/erro: Descreve o que foi feito;
- Interrogativo: Incentiva o atleta a refletir sobre a sua própria ação.

Cada tipo possui vantagens específicas e deve ser utilizado estrategicamente conforme o estágio de aprendizagem e o perfil do atleta.



### **6.5.2. Conteúdo**

O conteúdo pode incidir sobre aspetos físicos, técnicos, táticos, psicológicos, mistos ou ser até vazio de conteúdo. A sua adequação é essencial para garantir que o feedback seja compreendido e internalizado.

### **6.5.3. Forma**

Pode assumir forma auditiva (verbal), visual, quinestésica ou mista. A escolha da forma deve considerar o estilo de aprendizagem do atleta, bem como a complexidade da tarefa.

### **6.5.4. Momento**

Quanto ao momento da sua emissão, o feedback pode ser:

- Concorrente: Durante a execução da tarefa;
- Terminal Imediato: Após a execução, quando as sensações ainda estão presentes;
- Terminal Retardado: Após um intervalo de tempo, permitindo reflexão.

O feedback mais frequente deve ser dado num momento em que as sensações ainda estão ativas, para maximizar a associação entre execução e correção.

## **6.6. Ação - Reflexão**

Um aspeto muitas vezes negligenciado é o impacto do feedback sobre o pensamento (o conhecimento) do atleta. Explicar não só “o quê”, mas “porquê” uma determinada tarefa deve ser realizada de uma certa maneira, contribui para a compreensão do exercício e acelera o progresso para o estágio autónomo de aprendizagem.

Esta abordagem favorece a internalização da lógica da tarefa, estimulando a autonomia, o pensamento crítico e a capacidade de autorregulação do atleta.

## **6.7. Quantidade de Informação**

Especialmente em fases iniciais de aprendizagem, o uso de referências associativas (imagens mentais, comparações com experiências conhecidas) facilita a compreensão do feedback, pode diminuir a quantidade de informação e promover uma melhor execução (Piéron, 1999).

Contudo, a quantidade de informação transmitida deve ser controlada. O atleta só consegue processar um número limitado de dados por vez. O excesso de informação e feedback pode causar confusão e comprometer a eficácia do ensino/treino. É preferível começar pelos aspetos essenciais e progredir para os pormenores à medida que a aprendizagem se consolida.

## **6.8. Afetividade**

O tom afetivo do feedback pedagógico desempenha um papel fundamental. Feedbacks positivos, que valorizam os progressos e os esforços dos atletas, são mais eficazes do que feedbacks centrados nos erros (Rodrigues & Sequeira, 2017). Esta orientação não significa ignorar os erros, mas sim abordá-los de forma construtiva e motivadora.

O reforço deve ser específico, indicando exatamente o que foi feito corretamente ou melhorado. Nos estádios iniciais de aprendizagem, o reforço positivo é crucial para manter a motivação, mesmo que a execução ainda não seja perfeita.

## **6.9. Sistema de Análise Multidimensional do Feedback Pedagógico**

A análise do feedback pedagógico pode ser feita através de sistemas multidimensionais que registam a sua frequência, conteúdo, forma e impacto. Este tipo de análise permite avaliar a adequação do feedback à execução dos atletas e verificar o seu efeito prático (Rodrigues & Sequeira, 2017).

A monitorização sistemática do feedback pedagógico ajuda o treinador a tornar-se mais consciente das suas práticas pedagógicas e a ajustá-las em função dos resultados observados.

# SISTEMA DE ANÁLISE MULTIDIMENSIONAL DO FEEDBACK PEDAGÓGICO DO TREINADOR

O QUÊ		COMO		QUANDO	QUEM
Objetivo	Conteúdo	Afetividade	Forma	Ac. Prática	Direção
Avaliativo p.n.	Físico	Positiva	Auditivo	Fb isolado	Atleta
Prescritivo p.n.	Técnico	Negativa	Visual	Fb + Obs	Grupo
Descritivo c.e.	Tático	Neutra	Quinestésico	Ciclo Fb (Fb+Obs+Fb)	Equipa
Interrogativo p.n.	Psicológico		Misto		
	Misto				
	Sem conteúdo				

**Obs: Analisar o conteúdo específico do Fb**

- verificar a adequação do feedback à execução do atleta/equipa;
- verificar o efeito do feedback na execução do atleta/equipa;

Figura 13 – Sistema de análise multidimensional do feedback pedagógico do treinador (Rodrigues & Sequeira, 2017)

## 6.10. Considerações Finais

O feedback pedagógico é uma ferramenta central nos processos de ensino, de aprendizagem e de treino, no contexto do treino desportivo. A sua eficácia depende da sua adequação ao nível de desenvolvimento do atleta, da clareza da mensagem, da pertinência do conteúdo, da forma e do momento da sua emissão.

Para além do seu valor informativo e prescritivo, o feedback constitui um importante instrumento de motivação e de reforço da performance. A capacidade do treinador em observar, interpretar e comunicar eficazmente é, portanto, determinante para o sucesso do processo formativo.

Investir na formação dos treinadores no domínio do feedback pedagógico, assim como na sua análise crítica e sistemática, é essencial para a promoção de aprendizagens mais significativas, autónomas e duradouras.

## 6.11. Referências Bibliográficas

Godinho, M., Mendes, P., Melo, P., & Barreiros, J. (1999). *Aprendizagem e controlo motor*. FMH.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE.

Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edições Visão e Contextos.

Rosado, A. (1997). *Observação e reacção à prestação motora*. FMH.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do desporto - Instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto*. FMH.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (1999). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.

## 6.12. Exercícios de aplicação

### Ex#1 - Feedback Pedagógico

Classificar o comportamento do treinador utilizando o sistema de análise multidimensional do feedback pedagógico do treinador

Visionar um treino (vídeo), com dois períodos de 3 minutos, com episódios de prática no treino.

Calcular os valores totais absolutos (frequências) e relativos (%) por categoria

Elaborar o quadro com resultados absolutos (frequências) e relativos (percentagens)

Interpretação dos resultados e análise da eficácia do feedback

# CAPÍTULO 7

## A Disciplina, o Clima, o Entusiasmo

O treino desportivo contemporâneo, além de visar o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas, assume um papel crucial na formação integral dos atletas, especialmente no contexto infantojuvenil. Neste enquadramento, aspetos como a disciplina, o clima relacional e o entusiasmo do treinador emergem como pilares fundamentais na criação de contextos de prática positivos, motivadores e pedagógica e emocionalmente ricos. Este texto visa discutir, com base na literatura e nos princípios pedagógicos referenciados anteriormente, a importância destas três dimensões no treino desportivo, sublinhando a sua interdependência e impacto no desenvolvimento pessoal e desportivo dos atletas.

## 7.1. A Disciplina no Treino

A disciplina no treino desportivo representa a adesão dos atletas a normas, regras e condutas que viabilizam o bom funcionamento das sessões de treino e promovem um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento. A indisciplina, por outro lado, manifesta-se como condutas desviantes, desrespeito às regras ou comportamentos disruptivos (Mendes, 1995).

A disciplina assume um papel estruturante no treino, pois permite a previsibilidade e segurança nas interações, assegura o respeito mútuo e facilita a aprendizagem de competências técnicas e sociais (Rosado, 1990). A sua gestão deve ir além da punição, adotando uma perspetiva pedagógica e promotora de autorregulação.

O reforço do comportamento apropriado deve assentar em:

- Estabelecimento claro de regras;
- Motivação através de reforços positivos (elogios, feedback positivo);
- Contratos comportamentais e jogos de disciplina;
- Variação nas formas de interação (Costa et al., 1997).

Por outro lado, a gestão de comportamentos inadequados requer planeamento, respostas assertivas e consistentes, além de técnicas dissuasivas eficazes como o uso adequado do silêncio, aproximação física ou retirada de privilégios.

Segundo o SOCI (Sistema de Observação dos Comportamentos de Indisciplina) (Piéron & Brito, 1990), estes comportamentos podem ser dirigidos à atividade, ao treinador ou aos colegas, incluindo desde conversas intempestivas a agressões físicas. Já o PEPCI (Physical Education Pupil Control Inventory) (Henkel, 1991) categoriza as reações do professor (treinador) em ausência de reação, modificação do comportamento e punição — sendo esta última recomendada como último recurso pedagógico (Oliveira & Graça, 2016).

# SOCI - SISTEMA DE OBSERVAÇÃO DOS COMPORTAMENTOS DE INDISCIPLINA

- **Comportamentos inapropriados dirigidos à atividade**
  - ☞ Conversas intempestivas:
  - ☞ Pára a ação sem perturbação
  - ☞ Desrespeito pelo material
  - ☞ Deixa o treino
  - ☞ Barulho com material
  - ☞ Modificação de atividade
- **Comportamentos dos atletas dispensados/lesionados**
  - ☞ Conversas intempestivas
  - ☞ Perturbação diversa
  - ☞ Deixa o treino
- **Comportamentos inapropriados dirigidos ao treinador**
  - ☞ Recusa de obediência
  - ☞ Grosseria
  - ☞ Outros
- **Comportamentos inapropriados dirigidos aos atletas**
  - ☞ Grosseria
  - ☞ Golpe ou pancada
  - ☞ Conduta perigosa
  - ☞ Outros

Figura 14 – Sistema de observação dos comportamentos de indisciplina (adaptado de Piéron & Brito, 1990)

## 7.2. As Relações Interpessoais no Treino

O desenvolvimento das relações interpessoais no desporto é fundamental para a criação de um ambiente de respeito, cooperação e autonomia. Envolve a capacidade de interagir eficazmente com outros, incluindo atletas, treinadores, pais e outros agentes do contexto desportivo (Rosado, 1998).

Considera-se na literatura cinco níveis para o desenvolvimento interpessoal:

- Nível 1 – Irresponsabilidade: comportamentos de desrespeito e desmotivação;

- Nível 2 – Autocontrolo: não interferem negativamente, mas ainda não participam ativamente;
- Nível 3 – Empenhamento: participação ativa e controlada;
- Nível 4 – Responsabilidade pessoal: capacidade de agir com autonomia e propósito;
- Nível 5 – Preocupação com os outros: colaboração e empatia no grupo.

Estes níveis devem ser promovidos gradualmente, através de estratégias como reflexão sobre o comportamento, definição de objetivos pessoais, partilha de responsabilidades e incentivo à cooperação.

### **7.3. O Clima no Treino**

O clima relacional no treino refere-se à qualidade do ambiente social e emocional criado durante as sessões. Um clima positivo está associado ao bem-estar, à motivação e ao desempenho dos atletas/alunos (Piéron, 1999).

Um bom clima depende de interações consistentes e significativas, adaptadas às emoções e necessidades dos atletas. O treinador é responsável por fomentar um ambiente seguro, desafiante e acolhedor.

Um sistema de observação do clima (Sarmiento et al, 1998) inclui indicadores como:

- Riso, sorrisos e bom humor;
- Feedback positivo;
- Aceitação das ideias dos atletas;
- Contacto visual, contacto físico e comunicação não-verbal apropriada;
- Participação ativa e vocabulário encorajador.

Um clima negativo, pelo contrário, é marcado por críticas, descontrolo emocional, irritabilidade e afastamento do treinador.



## SISTEMA DE OBSERVAÇÃO DO CLIMA DO TREINO

- Rir, Sorrir, Gracejar
- Elogios
- Identificação do Atleta
- Aceitação e/ou Utilização das Ideias dos Atletas
- Atenção às Intervenções dos Atletas
- Conversas com os Atletas
- Contacto Físico
- Comunicação Não-Verbal
- Pressão
- Crítica
- Irritabilidade
- Descontrolo Emocional
- Cumprimento
- Vocabulário Positivo
- Observação dos Atletas Sem Comunicação
- Contacto Visual Durante a Comunicação
- Participar com os Atletas
- Dinamismo

Figura 15 – Sistema de observação do clima do treino (adaptado de Sarmento et al, 1998)

### 7.4. Entusiasmo do Treinador

O entusiasmo do treinador é definido como o gosto e interesse genuíno pelo exercício da função, manifestando-se por uma atitude de entrega e empenhamento. O entusiasmo do treinador está fortemente correlacionado com ganhos cognitivos, socio-afetivos e relacionais.

Treinadores entusiastas tendem a contagiar o grupo com energia positiva, promovendo maior adesão às atividades, atenção, motivação e coesão grupal.

O entusiasmo não se reduz a um comportamento isolado, mas resulta da conjugação de múltiplos atos:

- Inflexões de voz, gesticulação e deslocamento no espaço;
- Variedade e ritmo das atividades;
- Sorrisos, humor, interesse pelos atletas;
- Feedback positivo e envolvimento afetivo;
- Participação direta nas tarefas e exemplo como modelo (Piéron, 1999).

Na literatura indica-se que alunos, professores e especialistas reconhecem o entusiasmo através de comportamentos como piadas, sorriso, estimulação, participação e demonstrações técnicas (Rosado, Campos & Aparício,1996).

## **ENTUSIASMO**

- Comportamentos entusiastas :
  - Piadas
  - Sorrisos
  - Interesse no atleta
  - FB positivo
  - Participação do atleta
  - Variedade de atividades
  - Levar ao máximo a participação
  - Apresentação pessoal
  - Inflexões da voz
  - Modificação da posição no treino
  - Plano de treino elaborado
  - Gesticulação
  - Intensificação do ritmo das atividades
  - Contato físico
  - Servir de modelo

Figura 16 – Comportamentos entusiastas do treinador (adaptado de Rosado, Campos & Aparício, 1996).

A falta de entusiasmo manifesta-se por comportamentos como desinteresse, frustração, feedback negativo, despersonalização e clima negativo. Tais condutas comprometem o envolvimento dos atletas, a sua motivação e o sucesso pedagógico do treino.

## 7.5. Considerações Finais

A prática desportiva exige mais do que competências técnicas e táticas — requer uma abordagem pedagógica que valorize as relações humanas e o desenvolvimento integral do praticante. A disciplina deve ser promovida como um valor, não apenas imposta. O clima relacional deve ser acolhedor e motivador. E o entusiasmo do treinador, autêntico e contagiante, deve ser o motor emocional das sessões.

O treinador, como agente pedagógico e figura de referência, precisa dominar estratégias que integrem estes três pilares — disciplina, clima e entusiasmo — para maximizar os benefícios da prática desportiva, contribuir para o crescimento pessoal dos atletas e fortalecer os laços humanos dentro e fora do campo.

## 7.8. Referências Bibliográficas

Costa, A., Almeida, R., Moreira, F., & Rosado, A. (1997). Perfis comportamentais e padrões relacionais entre treinador e atleta em situações de comportamento inapropriado. *Estudos de Pedagogia do Desporto*, (1-2-3), 85-101.

Henkel, S. (1991). Teachers' conceptualization of pupil control in elementary school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 62. (1). 52-60.

Mendes, F. (1995). *A indisciplina em aulas de educação física no 6º ano de escolaridade - contributo para o estudo dos comportamento de indisciplina do aluno e análise dos procedimentos de controlo utilizados pelo professor*. FCDEF-UP.

Oliveira, M. & Graça, A. (2016). Procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos na aula de educação física. *Milennium - Journal of Education, Technologies, and Health*, (45), pp. 25–43.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE.

Piéron, M. & Brito, M. (1990). *Analyse d'incidents d'indiscipline survenant dans des classes de l'enseignement préparatoire (10-12 ans)*. In J. Duran, J. Hernandez & L. Ruiz (Eds.), *Humanismo y nuevas tecnologías en la educación física y el deporte*. INEF. 113-117.

Rosado, A. (1990). A indisciplina nas classes de educação física. *Revista Horizonte*, III (38), 47-55.

Rosado, A. (1998). Desenvolvimento sócio-afectivo em educação física. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 10 (abril).

Rosado, A., Campos, J., & Aparício, J. (1996). Comportamentos entusiastas em desporto. Perfis comportamentais de treinadores em diferentes desportos: Um estudo exploratório. Em *Pedagogia do Desporto—Estudos*, 4, 31–56.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do desporto - instrumentos de observação sistemática da educação física e desporto*. FMH.

## 7.9. Exercícios de aplicação

### Ex#1 - Observação do clima no treino

Classificar o comportamento do treinador utilizando o sistema de observação do clima no treino - Apresentar as categorias do sistema

Visionar um treino (vídeo), com dois períodos de 3 minutos, com episódios de prática no treino.

Elaborar um quadro com resultados com as ocorrências (total de registos) e a escala de apreciação (níveis 1 a 5)

Discussão dos resultados com a classe – Recomendações

### Ex#2 – Entusiasmo

Na qualidade de Treinador quais são os aspetos críticos do seu comportamento de entusiasmo?

Descreva uma situação (exercício/treino) concreta:

Indique a modalidade desportiva;

Indique as características dos seus atletas;

Indique a situação concreta do treino;

Descreva os 3 principais problemas comportamentais nesses episódios de entusiasmo do treinador.

Exponha as soluções concretas para os problemas identificados.

Apresentar à classe para discussão.

# CAPÍTULO 8

## A Satisfação, a Motivação, a Adesão

O envolvimento consistente e entusiástico dos atletas no treino desportivo é um fator essencial para o seu desenvolvimento técnico, físico e psicológico. A adesão ao treino, a participação continuada e a motivação são temas centrais na pedagogia do treino desportivo, interligando-se com a satisfação dos atletas e a sua permanência a longo prazo na modalidade escolhida. Neste capítulo propomo-nos explorar as barreiras à participação desportiva, as razões para o abandono e as estratégias eficazes que os treinadores podem adotar para fomentar um ambiente de treino motivador, satisfatório e promotor da adesão.

## 8.1. Adesão e Participação

A prática desportiva é motivada por múltiplos fatores, entre os quais se destacam o prazer da atividade, os benefícios para a saúde, o desejo de socialização e o desenvolvimento de competências pessoais. A saúde é o principal motivo apontado para a prática da “ginástica”, seguida da diversão e das relações interpessoais. Esta constatação evidencia que a motivação é predominantemente intrínseca e social, embora muitas vezes os treinadores não reconheçam a importância da dimensão lúdica.

Entre as barreiras à prática regular de treino desportivo encontram-se fatores como a falta de tempo, recursos financeiros, transporte, apoio familiar ou motivação. O modelo ecológico de adesão ao exercício físico postula que tanto fatores pessoais como ambientais interagem para influenciar a prática (Brehm, 2004). Portanto, compreender as barreiras e trabalhar para superá-las é essencial para promover a adesão dos atletas.

Consideramos como determinantes da participação no treino os fatores pessoais e os fatores ambientais.

Os fatores pessoais incluem o sexo, idade, nível de habilidade, interesses, autoeficácia e estágios motivacionais. A percepção de autoeficácia, por exemplo, é crucial para o envolvimento no treino, sendo positivamente influenciada pela eficácia percebida do treinador. Os treinadores que demonstram competência, clareza na comunicação e capacidade de motivar tendem a reforçar a confiança dos atletas, especialmente dos iniciados.

Os fatores ambientais englobam o contexto de prática (clube, escola, ginásio), os recursos materiais e humanos disponíveis, o apoio social, e a estrutura organizacional das sessões de treino. Um ambiente positivo, seguro e estimulante, com interações sociais significativas e feedback constante, facilita a permanência dos atletas.

Constata-se que determinados comportamentos dos treinadores contribuem para a coesão do grupo, o que, por sua vez, promove a adesão. A disponibilidade, o entusiasmo e a motivação expressos pelo treinador criam um ambiente emocionalmente seguro, reforçando os vínculos entre os membros da equipa e o compromisso com o treino. A relação treinador-atleta é, portanto, um eixo determinante da experiência desportiva e do envolvimento continuado dos praticantes.

## **8.2. Abandono da Prática Desportiva**

O abandono desportivo é um fenómeno multifatorial. A literatura revela que as razões mais comuns para o abandono entre jovens incluem a falta de tempo, o desinteresse pela modalidade, o insucesso competitivo, conflitos interpessoais e más experiências com treinadores. A pressão excessiva, a falta de prazer, e a ausência de apoio dos pares e familiares também são elementos críticos.

Instrumentos como o Questionário de Abandono da Prática Desportiva ajudam a identificar padrões e causas subjacentes ao abandono, permitindo intervir preventivamente.

## **8.3. Satisfação dos Atletas**

A satisfação é um fator essencial para a permanência no desporto. Os treinadores são vistos como elementos centrais na qualidade percebida do treino desportivo. A competência técnica, empatia, comunicação clara e adaptação dos treinos às necessidades individuais são características que contribuem para a satisfação dos atletas.

Loughead e Carron (2004) demonstraram que a coesão da equipa/mediação da tarefa está positivamente associada à satisfação. Os treinadores que reforçam o trabalho em equipa, encorajam os atletas e oferecem instruções claras, aumentam significativamente a satisfação com o treino.

O prazer está diretamente ligado à adesão a longo prazo, uma vez que praticantes que se divertem são mais propensos a manterem-se ativos. As estratégias que promovam a diversão, o lúdico e o envolvimento interpessoal contribuem, assim, para a retenção dos atletas.

## **8.4. Estratégias para Aumentar a Adesão**

A abordagem ambiental desenvolve estratégias eficazes como a criação de estímulos visuais (cartazes, slogans), a elaboração de contratos de compromisso e a perceção de escolha nas atividades. Estas medidas reforçam o envolvimento cognitivo dos atletas e aumentam o sentido de autonomia.

O uso de recompensas (materiais ou simbólicas), feedback constante sobre o progresso e a auto-monitorização através de registos escritos são métodos re-

conhecidos como eficazes para sustentar o comportamento aderente (Brehm, 2004).

Metas múltiplas e personalizadas, estabelecidas de forma colaborativa, promovem a motivação intrínseca. Metas flexíveis e ajustáveis ao progresso dos atletas demonstram ser mais eficazes do que objetivos rígidos, frequentemente associados a frustração e abandono.

Promover o suporte de amigos e familiares, assim como envolver os atletas no processo de tomada de decisão sobre os seus treinos, aumenta o seu sentido de pertença e controlo. A reflexão sobre os custos e benefícios da prática contribui para uma adesão mais consciente e sustentada.

## **8.5. Estratégias de Motivação**

Os treinadores devem demonstrar atenção individual, entusiasmo e coerência emocional. O uso frequente do nome dos atletas, o contacto visual e o toque (quando apropriado), são estratégias eficazes para reforçar a ligação emocional com o grupo.

Explicar claramente os exercícios, encorajar o esforço, utilizar humor de forma adequada e aceitar ideias dos atletas são comportamentos que aumentam o envolvimento. A adaptação dos exercícios ao nível dos atletas é outro elemento-chave para evitar frustrações e potenciar a motivação.

Os recursos tecnológicos como websites, redes sociais ou plataformas de partilha podem ser usados para acompanhar os atletas, manter o contacto e reforçar a identidade do grupo, tornando-se uma extensão do treino e contribuindo para a coesão.

## **8.6. Considerações Finais**

A adesão, satisfação e motivação no treino desportivo não dependem apenas das características dos atletas, mas, sobretudo, da forma como os treinadores estruturam o ambiente e as interações pedagógicas. Estratégias que promovam a coesão, o prazer, a personalização do treino e o envolvimento ativo dos atletas são essenciais para garantir a sua permanência e desenvolvimento. O papel do treinador ultrapassa a dimensão técnica, estendendo-se ao domínio relacional e motivacional (Piéron, 1999). Assim, uma pedagogia do treino desportivo centrada no atleta é fundamental para uma prática desportiva sustentável e gratificante.



## 8.7. Referências Bibliográficas

Brehm, B. (2004). *Successful fitness motivation strategies*. Human Kinetics.

Loughead, T. M. & Carron, A. V. (2004). The mediating role of cohesion in the leader behavior – satisfaction relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 355-371.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE.

## 8.8. Exercícios de aplicação

### Ex#1 – Abandono

Construa um cenário de abandono do atleta e respetiva intervenção do Treinador

Refira-se a duas situações diferentes:

Indique a modalidade desportiva;

Indique as características do seu atleta;

Descreva as situações que levaram ao abandono;

Exponha as suas soluções para as situações críticas identificadas.

Apresentação e discussão em classe

### Ex#2 – Motivação

Elabore um plano de ação para intervenção do Treinador visando a motivação dos seus atletas:

Indique a modalidade desportiva;

Indique as características dos seus atletas;

Descreva as ações que poderá realizar para garantir/aumentar a motivação dos seus atletas;

Refira também quais serão os ganhos concretos/específicos com cada ação;

Apresentação e discussão em classe



# CAPÍTULO 9

## O “Fair Play” e o Código de Conduta

O treino desportivo contemporâneo exige mais do que a simples transmissão de técnicas e estratégias de jogo. A missão do treinador, especialmente no contexto da formação de jovens atletas, deve integrar valores éticos, sociais e culturais. Tal como defende Lima (2000), é necessário reconhecer que treinar vai para além da planificação e execução de treinos, sendo imperativo incorporar objetivos educativos e formativos, de forma a formar atletas-cidadãos conscientes e responsáveis.

## 9.1. Ética no Desporto

A ética no desporto refere-se ao conjunto de princípios morais que regem o comportamento dos intervenientes desportivos. Esta dimensão ética é muitas vezes colocada em segundo plano face à crescente pressão por resultados, levando a comportamentos antiéticos como a utilização de substâncias dopantes, a simulação de faltas ou a agressividade injustificada.

A literatura salienta que o desporto, se bem orientado, pode ser uma poderosa ferramenta para o desenvolvimento do carácter. Contudo, quando mal orientado, pode acentuar atitudes negativas. O treinador deve, assim, assumir um papel pedagógico, promovendo comportamentos alinhados com a integridade, a honestidade e o respeito pelos outros.

O conceito de “*fair play*” (jogo limpo) está intrinsecamente ligado ao desportivismo e refere-se à prática do desporto com justiça, respeito e espírito de cooperação. Segundo o Comité Olímpico Internacional (IOC, 2012), o *fair play* implica muito mais do que seguir regras – trata-se de cultivar a integridade, o respeito pelo adversário, o autocontrolo e a lealdade.

O treinador tem a responsabilidade da promoção destes princípios. Mais do que sessões formais sobre desportivismo, é na estrutura diária do treino e no exemplo dado que os valores se aprendem. Assim, o treinador deve incorporar os princípios do *fair play* de forma transversal em todas as dimensões do treino.

## 9.2. Objetivos Educativos do Treino Desportivo

De acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, 2014), os objetivos do desporto devem ir para além da performance física, promovendo a formação integral do atleta. Neste sentido, o treinador deve contribuir para:

- O desenvolvimento de hábitos saudáveis;
- A formação de atitudes de responsabilidade, disciplina e persistência;
- O cultivo de valores sociais e cívicos;
- A valorização do desporto como meio de desenvolvimento humano.

Assim, considera-se treinar jovens é desenvolver um trabalho de cariz educativo, sendo o treinador uma figura de referência comportamental.

O treinador é um modelo comportamental para os seus atletas. A sua conduta, atitudes e linguagem têm um impacto direto sobre o grupo que orienta. Como tal, deve ser capaz de passar do controlo externo para a promoção do autocontrolo e autorregulação nos atletas (Rodrigues & Sequeira, 2017).

Neste processo, torna-se essencial que o treinador promova competências de autorreflexão, como a autodeterminação de objetivos, a auto-observação e o autorreforço. Estas competências são fundamentais para a construção de atletas autónomos e conscientes dos seus atos dentro e fora do campo.

### **9.3. Estratégias de Promoção da Ética no Treino Desportivo**

A promoção da ética no treino desportivo pode ser feita através de diversas estratégias educativas, entre as quais se destacam:

- Clarificação de Valores - Envolve atividades que ajudem os atletas a refletir sobre os seus próprios valores e a compreender os princípios subjacentes às decisões éticas. Técnicas como frases inacabadas, dilemas morais e folhas de valores são instrumentos eficazes neste processo (Lickona, 1991).
- Discussão de Dilemas - Permite aos atletas colocar-se em diferentes perspetivas e debater possíveis soluções para situações complexas, promovendo o pensamento crítico e a empatia (Bredemeier & Shields, 1986).
- Desenvolvimento do Autocontrolo - Incentivar o autocontrolo emocional e comportamental é essencial, sobretudo em contextos de competição, onde a pressão é elevada. Treinadores que ensinam os atletas a manter a calma, respeitar decisões e assumir erros estão a contribuir para a sua maturidade desportiva.

### **9.4. Código de Conduta do Treinador**

O código de conduta é um documento orientador que define as boas práticas profissionais no âmbito do treino desportivo. Segundo o IPDJ (2014), este código assenta em quatro princípios fundamentais: Respeito pelos Direitos; Relações Saudáveis; Responsabilidade Pessoal e Profissional; Padrões Profissionais.

Os treinadores devem respeitar os atletas enquanto indivíduos, considerando a diversidade e garantindo a confidencialidade e justiça no tratamento das informações pessoais.

Devem promover relações baseadas na confiança, transparência e respeito mútuo, comunicando de forma clara com atletas, pais e outros profissionais envolvidos no processo desportivo.

Inclui comportamentos adequados dentro e fora do contexto de treino, o cumprimento da lei, a rejeição de substâncias proibidas, o combate à manipulação de resultados e a preocupação constante com o bem-estar e segurança dos atletas.

O treinador deve procurar constantemente o desenvolvimento profissional, mantendo-se atualizado, aceitando a avaliação do seu trabalho e intervindo apenas em áreas onde possui competência.

Mais do que palavras, os comportamentos dos treinadores constituem o mais poderoso meio de ensino. Como salienta o Plano Nacional de Ética no Desporto (IPDJ, 2014), “a atitude do treinador no treino é contagiosa”. Um treinador que valoriza o respeito, a disciplina e o compromisso influencia positivamente os seus atletas, moldando a sua conduta desportiva e cívica.

A promoção da ética e do fair play no desporto não é responsabilidade exclusiva do treinador. Pais, dirigentes, psicólogos, médicos, fisioterapeutas e os media têm um papel crucial. A criação de um ambiente desportivo saudável e educativo depende da ação conjunta e coerente de todos os intervenientes.

## **9.5. Considerações Finais**

O desporto, quando praticado com valores éticos e respeito mútuo, constitui uma poderosa ferramenta de desenvolvimento pessoal e social. Cabe ao treinador ser mais do que um técnico: deve ser um educador, um modelo e um promotor de cidadania ativa. Ao promover princípios de fair play, ao assumir condutas responsáveis e ao educar pelo exemplo, está a contribuir para uma sociedade mais justa, solidária e humana.

## **9.6. Referências Bibliográficas**

Bredemeier, B. & Shields, D. (1986). *Athletic aggression: An issue of contextual morality*. Quest, 38(3), 255–265.

IOC – International Olympic Committee (2012). *Code of ethics*. IOC Ethics Commission Office.

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude (2014). *Código de ética desportiva*. PNED. IPDJ.

Lickona, T. (1991). *Educating for character: how our schools can teach respect and responsibility*. Bantam.

Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!*. CEFD.

Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edições Visão e Contextos.

## 9.7. Exercícios de aplicação

### Ex#1 – Dilema ético em desporto

Pesquise e apresente uma notícia ou situação que envolva um dilema ético em desporto.

Justifique a seleção efetuada.

Proponha a resolução do dilema, de modo a contribuir para o sucesso da intervenção do treinador.

Apresentação e discussão em classe

### Ex#2 – “Fair-Play”

Selecione um artigo (revista, jornal, blog, etc.) acerca do comportamento ético do treinador.

Elabore uma apresentação, onde deve identificar e descrever o comportamento do treinador, comentando as suas estratégias para implementar o valor do desportivismo (“fair-play”).

Apresentação e discussão em classe





# CAPÍTULO 10

## As Competências Profissionais do Treinador

O treinador de desporto desempenha um papel fulcral na formação e desenvolvimento dos praticantes desportivos, seja ao nível do rendimento, seja ao nível da formação pessoal e social. O exercício desta profissão exige um conjunto complexo de competências que vão muito além da simples transmissão de conhecimentos técnicos e táticos. Estas competências devem englobar aspetos pedagógicos, científicos, relacionais, organizacionais e éticos, permitindo ao treinador adaptar-se às exigências de contextos diversos e em constante evolução (Rosado, 2000).

### **10.1. A Profissão de Treinador de Desporto**

A atividade do treinador está regulamentada em Portugal por vários diplomas legais, nomeadamente a Lei n.º 106/2019, que define o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, integrando-a no conjunto das profissões reguladas. Esta lei estabelece que o treinador pode exercer a sua atividade de forma principal ou secundária, com ou sem remuneração, assumindo funções de orientação do treino, acompanhamento competitivo e enquadramento técnico (Lei n.º 106/2019, art. 3º).

A mesma legislação define quatro graus de qualificação profissional, que diferem em função do nível dos praticantes com que o treinador trabalha e das responsabilidades que assume na coordenação técnica. Esta estruturação permite um percurso profissional progressivo e sustentado, incentivando a formação contínua e a especialização.

### **10.2. Conceito de Competência**

No contexto do treino desportivo, o conceito de competência vai além da simples acumulação de conhecimentos ou da execução de comportamentos técnicos. Segundo Rosado (2000), a competência deve ser entendida como um núcleo de saberes articulados em torno de funções profissionais, que mobilizam conhecimentos, aptidões e atitudes em situações concretas. Trata-se, portanto, de uma capacidade de mobilização contextualizada, que requer análise crítica, adaptação e tomada de decisão.

Sarmiento, Rosado e Rodrigues (2000) reforçam esta ideia ao considerar que a competência profissional se traduz na capacidade estruturada de aplicar saberes ao exercício da profissão, de forma eficaz, ética e reflexiva. A competência é, assim, um constructo dinâmico, que se desenvolve com a experiência, formação e reflexão contínua sobre a prática.

### **10.3. Funções Profissionais do Treinador de Desporto**

Um treinador com formação superior deve desempenhar diversas funções que ultrapassam o treino propriamente dito. Rosado (2000) propõe uma tipologia de funções que incluem:

- Funções pedagógicas: relacionadas com o ensino, treino e competição, implicando planificação, condução e avaliação do processo de treino;
- Funções de gestão e administração: envolvendo a coordenação de atividades, organização de estruturas e planeamento estratégico no âmbito do clube ou organização;
- Funções formativas: centradas na formação de outros treinadores e técnicos, assumindo um papel de mentor e formador;
- Funções de investigação e inovação: que visam o desenvolvimento de novos conhecimentos, metodologias e práticas no treino desportivo.

Estas funções evidenciam a complexidade da ação profissional do treinador e a necessidade de competências diversificadas e especializadas para o desempenho eficaz das suas atividades (Rodrigues & Sequeira, 2017).

#### **10.4. Perfil Geral de Competências do Treinador**

O perfil de competências do treinador deve ser holístico, integrando várias dimensões que se articulam para responder às exigências da prática profissional. Segundo Rosado (2000), este perfil organiza-se em quatro grandes grupos.

##### **10.4.1. Competências Científico-Pedagógicas**

Estas competências englobam três dimensões principais:

- Científica: refere-se ao domínio das ciências do desporto, como fisiologia, psicologia, biomecânica e teoria do treino. Este conhecimento permite ao treinador fundamentar as suas decisões e adaptar o treino às características dos atletas;
- Pedagógica-Técnica-Metodológica: diz respeito ao “saber fazer” no treino específico, implicando domínio técnico da modalidade, experiência prática e aplicação de estratégias pedagógicas eficazes;
- Relacional-Deontológica: envolve a capacidade de estabelecer relações interpessoais positivas e éticas com atletas, colegas treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos, promovendo um ambiente saudável e colaborativo.

### **10.4.2. Competências Pessoais**

As competências pessoais dizem respeito ao desenvolvimento do treinador enquanto indivíduo, englobando:

- **Formação Geral:** inclui a cultura geral, competências linguísticas, competências digitais e outros conhecimentos transversais que enriquecem o desempenho profissional;
- **Desenvolvimento Pessoal:** refere-se à autorreflexão, capacidade de aprendizagem contínua, inteligência emocional, liderança e autorregulação emocional.

Estas competências são fundamentais para garantir a sustentabilidade e evolução da carreira do treinador.

### **10.4.3. Competências de Gestão e Administração**

Estas competências são essenciais para o funcionamento eficiente das organizações desportivas e incluem:

- Gestão de recursos humanos e materiais;
- Planeamento e avaliação de projetos desportivos;
- Capacidade de liderança e trabalho em equipa;
- Inserção no contexto organizacional e colaboração com outras áreas (comunicação, marketing, finanças).

### **10.4.4. Competências de Produção e Divulgação de Saberes Profissionais**

Esta dimensão está relacionada com a capacidade de contribuir para a formação de outros treinadores e para a evolução do conhecimento no treino desportivo, através de:

- Participação em ações de formação;
- Produção de conteúdos científicos e pedagógicos;
- Envolvimento em projetos de investigação-ação;
- Divulgação de boas práticas e experiências profissionais.

## **10.5. Modelos de Desenvolvimento Profissional**

O desenvolvimento profissional dos treinadores deve ser contínuo e sustentado, articulando diversas estratégias formativas. Encontramos na literatura alguns modelos que expomos de seguida.

- **Desenvolvimento Profissional Autónomo** - Baseia-se na autoformação e iniciativa pessoal. O treinador assume a responsabilidade pelo seu próprio percurso, através da leitura, participação em eventos e reflexão sobre a prática. Este modelo é valorizado pela sua flexibilidade, mas pode carecer de estrutura e orientação sistemática.

- **Observação e Supervisão** - Consiste na observação de colegas ou especialistas, seguida de reflexão crítica sobre os comportamentos e decisões observadas. A supervisão pode ser feita por formadores ou treinadores mais experientes e constitui uma ferramenta poderosa de aprendizagem situada.

- **Desenvolvimento Curricular e Organizacional** - Implica a participação ativa na criação e melhoria de programas e estruturas dentro do clube ou organização, promovendo a melhoria da qualidade do ambiente formativo. Este modelo favorece a inovação e a adaptação ao contexto específico da prática.

- **Desenvolvimento pelo Treino** - Corresponde à frequência de ações de formação estruturadas, com objetivos e conteúdos previamente definidos. É um modelo tradicional, eficaz na aquisição de conhecimentos específicos, mas que deve ser complementado com práticas mais reflexivas.

- **Desenvolvimento pela Investigação** - Refere-se à investigação-ação, onde o treinador identifica problemas da sua prática, propõe soluções, implementa mudanças e avalia os resultados. Este modelo promove a construção de conhecimento a partir da realidade, valorizando o papel do treinador como investigador da sua própria prática.

## **10.6. Considerações Finais**

A profissão de treinador de desporto exige uma combinação complexa de competências que vão desde o domínio técnico-científico até à gestão emocional, passando pela liderança, ética e capacidade de adaptação. A formação e o desenvolvimento contínuo dos treinadores são, por isso, indispensáveis para garantir a qualidade do processo formativo e a promoção de valores no contexto desportivo (Rodrigues, 2020).

Neste sentido, torna-se fundamental uma abordagem integrada à formação de treinadores, que promova a aquisição de competências estruturadas, a reflexão sobre a prática e a participação ativa em comunidades de aprendizagem profissional.

## 10.7. Referências Bibliográficas

Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro – Regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/106-2019-124500720>

Rodrigues, J. (2020). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. CIEQV.

Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edições Visão e Contextos.

Rosado, A. (2000). *Um perfil de competências do treinador desportivo*. In P. Sarmiento, A. Rosado & J. Rodrigues (Eds.), *Formação de treinadores desportivos*. ESDRM, 21-48.

Sarmiento, P., Rosado, A., & Rodrigues, J. (2000). *Formação de treinadores desportivos*. ESDRM.

## 10.8. Exercícios de aplicação

### Ex#1 – Treinador - competências

Selecione um treinador da sua preferência e exponha as suas características para cada grupo de competências.

Identifique e caracterize o treinador escolhido.

Justifique a sua opinião para cada grupo de competências.

Apresentação e discussão em classe.

### Ex#2 – Artigo - competências

Pesquise um artigo (opinião, entrevista, etc.) acerca das competências que os Treinadores de Desporto têm para o exercício da sua profissão (max. 2 pag A4);

Estudar o texto proposto;

Identificar e descrever as competências em causa;

Comentar a opinião manifestada e o valor das competências identificadas;

Apresentação e discussão em classe.

# CAPÍTULO 11

## A Investigação da Intervenção Pedagógica dos Treinadores

A pedagogia do treino desportivo configura-se como uma área de investigação aplicada que procura compreender, melhorar e qualificar a prática do treinador, tanto nos contextos formais como informais do desporto. Esta área analisa não apenas as competências profissionais do treinador, mas também os processos e resultados da sua intervenção pedagógica, assumindo uma função crítica e reflexiva sobre o que significa “ensinar” e “aprender” no desporto.

A investigação da intervenção pedagógica em desporto contribui de forma significativa para a formação de treinadores, promovendo o desenvolvimento de competências complexas, multidimensionais e interdisciplinares. Através da investigação aplicada, é possível melhorar a eficácia das práticas pedagógicas, promover o bem-estar dos atletas e elevar a qualidade da intervenção técnica e humana dos treinadores (Rosado & Mesquita, 2009).

A intervenção do treinador desportivo ocorre em diferentes contextos: treino, competição, direção técnica e formação de outros treinadores. Cada um destes espaços exige decisões pedagógicas específicas, sustentadas por uma base de conhecimentos científicos e experienciais. Investigar estes contextos permite compreender como os treinadores planificam, implementam e ajustam os seus métodos e estratégias pedagógicas (Rocha & Silva, 2018).

Entre as dimensões estudadas destacam-se: o planeamento do treino, os processos de decisão, a construção de expectativas, a influência dos valores e ideologias, e a avaliação da consecução dos objetivos. A complexidade da prática do treinador requer uma abordagem reflexiva e fundamentada, promovendo uma ação pedagógica crítica, ética e eficaz (Rodrigues, 2020).

### 11.1. Estudo da Intervenção Pedagógica

Os modelos de investigação da intervenção pedagógica dos treinadores consideram múltiplas variáveis, nomeadamente estratégias, decisões, comportamentos, interações, percepções, valores, expectativas e competências. Este modelo holístico destaca a interdependência entre o treinador, os atletas e o contexto material e sociocultural envolvente (Rodrigues & Sequeira, 2017).

Investigações nesta área realçam a importância da análise dos comportamentos observáveis em interação com as decisões cognitivas e afetivas, proporcionando um conhecimento integrado das práticas pedagógicas e permitindo a construção de perfis de intervenção mais eficazes.

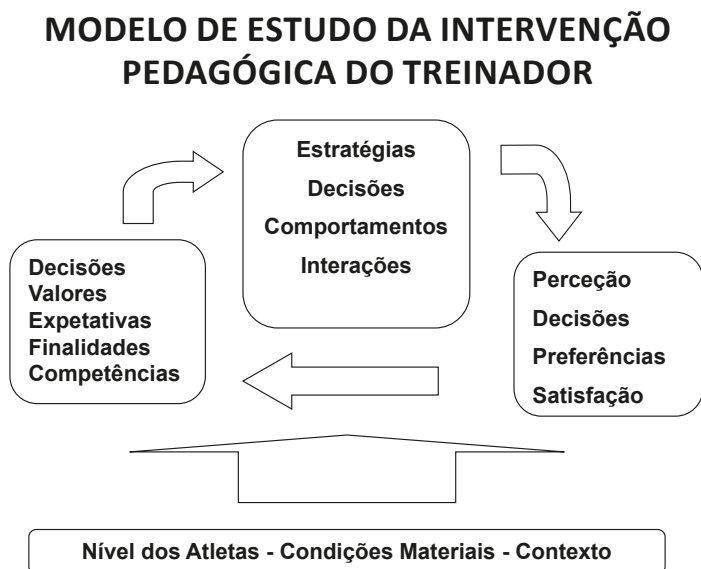


Figura 17 – Modelo de estudo da intervenção pedagógica do treinador (Rodrigues & Sequeira, 2017)

### 11.2. O Treinador como decisor

O treinador assume o papel de líder pedagógico, sendo responsável por decisões que influenciam a aprendizagem e o rendimento dos atletas. O processo de pensamento do treinador engloba o planeamento, a execução e a avaliação de decisões pedagógicas em contextos frequentemente incertos e complexos (Carvalho et al., 2014).



Os treinadores mobilizam conhecimentos científicos, pedagógicos e técnico-práticos de forma integrada, demonstrando elevada capacidade de adaptação e análise das variáveis em jogo. Assim, o treinador não é apenas um executor de tarefas, mas um profissional reflexivo que age com base em teorias implícitas e explícitas sobre o treino e a competição.

Carvalho e Rodrigues (2020) desenvolveram um estudo qualitativo com 10 treinadores principais das ligas profissionais portuguesas, analisando as suas decisões relativamente aos fatores de treino e à forma desportiva dos atletas. As entrevistas semiestruturadas revelaram uma predominância de trabalho integrado entre os fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

As decisões pedagógicas dos treinadores indicaram uma valorização acentuada dos fatores psicológicos e da consistência da forma desportiva, considerando que a estabilidade no desempenho dos atletas é essencial para o sucesso coletivo (Garganta, 2015). A análise dos dados demonstrou ainda que a maioria dos treinadores procura manter uma forma desportiva constante ao longo da época, mesmo em contextos competitivos exigentes.

O estudo revelou que os fatores integrados (44%) e os psicológicos (36%) são os mais valorizados pelos treinadores, em detrimento dos fatores físicos (4%) e técnicos (0%). Esta evidência reforça a tendência atual de uma abordagem multifatorial do treino, onde os aspetos mentais e emocionais são fundamentais na preparação desportiva (Pinheiro et al., 2018).

A forma desportiva constante foi referida por 67% dos entrevistados como prioridade, sugerindo uma exigência permanente de rendimento elevado, o que implica uma gestão minuciosa do planeamento e das cargas de treino.

### **11.3. A Comunicação como Ferramenta Pedagógica**

A comunicação em contexto competitivo é uma das ferramentas pedagógicas mais relevantes do treinador, desempenhando um papel determinante na motivação, correção e orientação dos atletas. Segundo Santos (2014), o processo comunicacional envolve três fases distintas: pré-interativa, interativa e pós-interativa, cada uma com objetivos específicos na regulação da performance desportiva.

A qualidade da comunicação está diretamente associada ao nível de eficácia da intervenção do treinador, e depende de fatores como clareza, pertinência, feedback e adequação ao perfil dos atletas. A instrução em competição deve ser concisa, precisa e adaptada às exigências do jogo.

O estudo de Santos (2014) recorreu a uma metodologia observacional com triangulação de dados, envolvendo observação direta de jogos, análise de comportamento de instrução e aplicação de questionários sobre expectativas, auto percepção e percepção dos treinadores.

Os dados indicam que os treinadores utilizam predominantemente comunicação prescritiva, verbal e de conteúdo tático. Os atletas demonstram atenção às instruções, sobretudo em momentos de substituição, quando as mensagens são mais estruturadas e personalizadas.

No entanto, as correlações entre expectativas e comportamentos reais em competição foram, em muitos casos, negativas ou inexistentes, sugerindo que o que os treinadores idealizam não se concretiza de forma plena no jogo real.

#### **11.4. Desenvolvimento Profissional do Treinador**

Um dos achados mais relevantes é a ausência de correlações significativas entre a auto percepção dos treinadores e os comportamentos efetivos em competição. Este dado levanta questões sobre os hábitos de reflexão e autoanálise dos treinadores, apontando para a necessidade de formação contínua em competências metacognitivas.

A capacidade de refletir sobre a prática, analisar o impacto das suas decisões e ajustar o seu comportamento em função dos dados empíricos é essencial para o desenvolvimento profissional do treinador. Esta dimensão reflexiva deve ser parte integrante dos programas de formação e acreditação (Rodrigues & Sequeira, 2017).

#### **11.5. Considerações Finais**

A investigação da intervenção pedagógica dos treinadores de desporto revela-se fundamental para compreender e melhorar a prática profissional neste domínio. Através de estudos qualitativos e observacionais, é possível aceder ao modo como os treinadores pensam, decidem e comunicam, identificando boas práticas e áreas de melhoria.

A pedagogia do treino desportivo deve assumir-se como uma disciplina crítica, promotora de práticas éticas, eficazes e centradas no desenvolvimento integral do atleta. Para isso, é essencial investir em investigação aplicada, formação contínua e reflexividade, contribuindo para a construção de um treinador mais competente, humano e preparado para os desafios contemporâneos do desporto.

## 11.6. Referências Bibliográficas

- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - um saber sobre o saber fazer* (2.<sup>a</sup> ed.). Prime Books.
- Garganta, J. (2015). Revisitando as oficinas do futebol, atrás do palco. *Treino Científico*, (25), 3–5.
- Carvalho, G. & Rodrigues, J. (2020), “O treinador de elite no futebol e o seu processo de pensamento”, in J. Rodrigues (Eds). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. CIEQV, 97-119.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência*. Prime Books.
- Rocha, T., & Silva, M. (2018). O papel do treinador na sociedade. In J. Rodrigues et al. (Eds.), *Desporto, desenvolvimento e bem-estar – Fórum Politécnico #4*, RE-DESPP-IPViseu, 65-68.
- Rodrigues, J. (2020). *Desporto, inovação e formação de treinadores*. CIEQV.
- Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*. Edições Visão e Contextos.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do desporto*. FMH.
- Santos, F. (2014). *A comunicação do treinador de futebol em competição*. Tese de Doutoramento. UTAD.

## 11.7. Exercícios de aplicação

### Ex#1 – Artigo de investigação

Selecione um artigo científico (revista científica) com investigação sobre a intervenção do treinador.

Elabore uma apresentação, onde deve identificar o artigo e descrever o objetivo do estudo, as metodologias de investigação e os principais resultados e conclusões.

Elabore um comentário acerca da investigação realizada valorizando o conhecimento científico para a intervenção profissional do treinador.

Apresentação e discussão em classe



## **José Fernandes Rodrigues**

Professor Coordenador Principal de Ciências do Desporto, na área da Pedagogia do Desporto, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém e investigador do Centro de Investigação em Qualidade de Vida

