



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

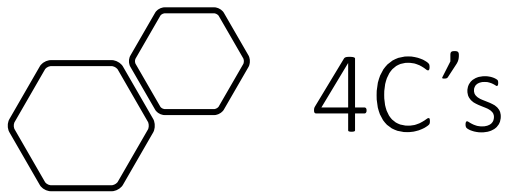
Ética e Valores no Desporto

Estratégias e
exemplos práticos

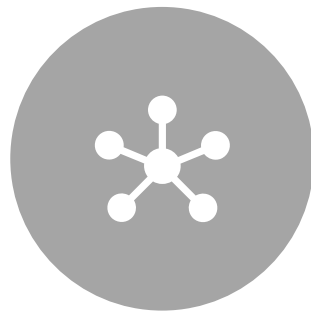
P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO





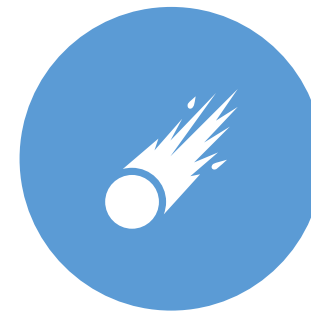
CONFIANÇA



CONEXÕES



COMPETÊNCIA



CARÁCTER



Que estratégias existem
para desportos
coletivos?





Que estratégias existem
para desportos
individuais?



Que estratégias existem para desportos de turismo e aventura?

Confiança



E se forem os atletas a liderarem?



E se forem os clientes a liderarem?



E se forem os alunos a liderarem?

Confiança-“É a tua vez” Estratégia 1



Sugerir que liderem uma atividade da parte principal da sessão de treino



Divisão em 3 grupos:

1-aquecimento

2-parte fundamental

3-parte final

Então e com clientes? Como trabalhar a confiança?





O quê que
poderia fazer
de diferente?

Deixar os clientes realizarem uma ou outra tarefa “É a tua Vez”



Confiança

Ao proporcionar
um papel ativo dos
atletas na sua
experiência



Teremos uma maior
interesse da parte
deles



E como resultado
experiências
positivas

Confiança- Estratégia 2 “reconhecer”

Registrar o desempenho durante 2 semanas, para observar as melhorias e reconhecê-las

Recurso a autocolantes- quando há pequenas melhorias

Outdoor- Confiança- Estratégia 2 “reconhecer”



Exemplo canyoning- Ajudar os clientes a ultrapassar os medos das alturas



Exemplo Pedestrianismo- Incentivar os clientes a ultrapassar determinada parte do percurso mais complicada



Exemplo Escalada- Dar feedback positivo acerca de alguma estratégia tomada, ou ajudar a realizar alguma parte difícil.

Porquê que é importante reconhecer?

Reconhecer é uma parte importante para contribuir para o desenvolvimento dos jovens

Permite que os jovens possam celebrar as conquistas

Útil para motivar os atletas/clientes

Não precisa de ser feito de forma complexa

Importante despende tempo a dar importância a cada conquista

Competência- “Treinar a mente”- Estratégia 1



Vamos pensar...



Precisamos de tempo para dominar um determinada competência desportiva....



...Logo, precisamos de tempo para desenvolver competências psicológicas!

Competência- “Treinar a mente”- Estratégia 1



Pedir aos atletas para
imaginem os exercícios antes
de serem realizados



Fazer exercícios de relaxamento



Outdoor- Competência- “Treinar a mente”- Estratégia 1

Competência- “Vamos Treinar”- Estratégia 2



Importante introduzir novos exercícios/atividades, para que:



Desafiar os seus limites



Trabalhar algo novo



Proporcionar tempo para que os jovens possam simplesmente jogar

Competência- “Vamos Treinar”- Estratégia 2



Um exercício novo, nunca antes feito



Os atletas escrevem o nome do exercício favorito e colocam numa caixa, é selecionado um à sorte.

Conexões- “Relações na Equipa”- Estratégia 1

Aspeto importante no desporto

Sentimento de pertença, alegria e conexão,
através das equipas

Modalidades individuais

Importante criar um sentimento de família para
aumentar as dinâmicas positivas na equipa

Conexões- “Relações na Equipa” - Estratégia 1



UM CÂNTICO/GRITO DE EQUIPA



ATIVIDADE DE TEAM-BUILDING
DURANTE O AQUECIMENTO

Conexões- “Relações na Equipa”- Estratégia 1

Então e as conexões de equipa no outdoor?



Conexões- “Relações com o treinador”- Estratégia 2



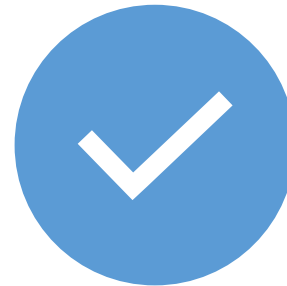
Divertem-se no desporto quando desenvolvem boas relações com o treinador



Além do ensino das competências, estabelecer uma relação divertida e respeitosa com os seus atletas



Permite conhecer melhor os jovens



Necessário ter limites

Conexões- “Relações com o treinador”- Estratégia 2



Cumprimento especial com os atletas



Converse com eles sobre como está a correr a escola e o trabalho, ou acerca dos planos para o fim de semana.

Conexões- “Relações com o Guia”- Estratégia 2



PROPORCIONAR
EXPERIÊNCIAS
MEMORÁVEIS!



NO FIM DA ATIVIDADE
ACOMPANHAR OS
CLIENTES



PEDIR FEEDBACK DA
ATIVIDADE

Conexões- “Relações com os pais” - Estratégia 3

Desporto não é só em campo

Pais tem um papel importante na participação desportiva dos filhos

Importante a compreensão dos pais sobre as exigências das atividades

Os pais podem ser colaboradores fantásticos

Conexões- “Relações com os pais” - Estratégia 3

Envolva os pais no cântico/grito de equipa ou cumprimento no final de um jogo

Peça aos pais para participarem num pequeno exercício em que os atletas irão ser os treinadores

Caráter- “respeito”- Estratégia 1



Criar oportunidades de discutirem entre atletas e treinadores o que é respeito e o que respeitam



Promover discussões- importância do respeito



Desenvolver o respeito através do desporto

Caráter- “respeito”- Estratégia 1




Partilha dos atletas sobre alguém que respeitam,
sugerir falarem sobre isso e explicar o porquê



O treinador partilhar a história de alguém que
respeite e porquê

- Mesmo com jovens no grupo, manter uma distância politicamente correta
- Durante o briefing: manter uma postura que transmita confiança
- Transmitir conhecimentos de preservação da natureza e respeito pelo meio ambiente



Outdoor - Caráter- “respeito” - Estratégia 1

Caráter – “Fair Play” - Estratégia 2



Conceito que dá um conjunto de regras e expetativas acerca do modo como uma modalidade desportiva deve ser praticada



Ajudam os atletas a aprender muito sobre o desporto e a vida



Promover o fair play podem não surgir frequentemente

Caráter – “Fair Play” - Estratégia 2



Criar uma situação no treino em que NÃO se promova o fair play- Discutir sobre esta



Atleta de elite fala sobre a importância do fair play

Fair Play no outdoor?



Pensem comigo...



Um grupo de clientes, de pedestrianistas, ou canyoningistas, ou outras modalidades



Se trabalharem em grupo e se ajudarem uns aos outros a superar desafios é **Fair Play!**

Caráter – “Desenvolver Líderes” – Estratégia 3

Contexto desportivo
favorável para
oportunidades únicas de
liderança

Diferentes formas de ser
explorada

Dar a experiencia de vários
líderes, dá oportunidade aos
treinadores de observarem
os atletas a assumirem
diferentes papéis

Caráter – “Desenvolver Líderes” – Estratégia 3



Diferentes atletas explicarem diferentes exercícios ao longo das sessões



Mudança dos capitães de equipa

Vamos refletir
sobre este vídeo!



Resolução





Conclusões

martacostaf@gmail.com

Obrigada!