

# ÉTICA APLICADA AO TREINO DESPORTIVO



**Fernando Santos**

**ESE** | POLITÉCNICO  
DO PORTO  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

  
Instituto Politécnico de Viana do Castelo  
Escola Superior  
de Educação

  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

  
Plano  
Nacional de Ética no  
Desporto

**AGRADECIMENTO...**



# ESTRUTURA DA AÇÃO



**INQUIETAÇÕES...**

**O QUE SIGNIFICA DESENVOLVIMENTO?**

**DE QUÊ?**

**COMO?**

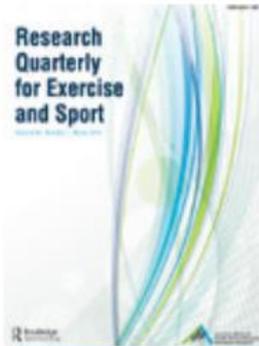
**HOJE E AGORA!**











## Research Quarterly for Exercise and Sport

 Routledge  
Taylor & Francis

ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/urqe20>

---

# Toward an Integrated Understanding of the Youth Sport System

Travis E. Dorsch , Alan L. Smith , Jordan A. Blazo , Jay Coakley , Jean Côté ,  
Christopher R. D. Wagstaff , Stacy Warner & Michael Q. King

To cite this article: Travis E. Dorsch , Alan L. Smith , Jordan A. Blazo , Jay Coakley , Jean Côté  
, Christopher R. D. Wagstaff , Stacy Warner & Michael Q. King (2020): Toward an Integrated  
Understanding of the Youth Sport System, Research Quarterly for Exercise and Sport, DOI:  
[10.1080/02701367.2020.1810847](https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1810847)



# CULTURA DESPORTIVA EM PORTUGAL...



# SER TREINADOR HOJE...



# DESPORTO...



**Deve** assumir a sua condição de instrumento ao serviço do desenvolvimento humano

Hellison (2011)



# CONSEQUÊNCIAS...

## – Positivas

- Maior responsabilidade pessoal e social (Barker & Forneris, 2012)
- Desenvolvimento de life skills (Danish et al., 2004)



# POLÍTICAS EM PORTUGAL...

**Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto**

**Lei n.º 5/2007**

---

Diário da República n.º 11/2007, Série I de 2007-01-16



# POLÍTICAS EM PORTUGAL...

## Princípio da ética desportiva

### TEXTO

---

- 1 - A actividade desportiva é desenvolvida em observância dos princípios da ética, da defesa do espírito desportivo, da verdade desportiva e da formação integral de todos os participantes.
- 2 - Incumbe ao Estado adoptar as medidas tendentes a prevenir e a punir as manifestações antidesportivas, designadamente a violência, a dopagem, a corrupção, o racismo, a xenofobia e qualquer forma de discriminação.
- 3 - São especialmente apoiados as iniciativas e os projectos, em favor do espírito desportivo e da tolerância.





**POLÍTICAS EM PORTUGAL...**

**SUFICIENTE?**

**SUSTENTÁVEL?**

**EFICAZ?**



Promoting Positive Youth Development  
and Life Skills in Youth Sport:  
Challenges and Opportunities amidst  
Increased Professionalization

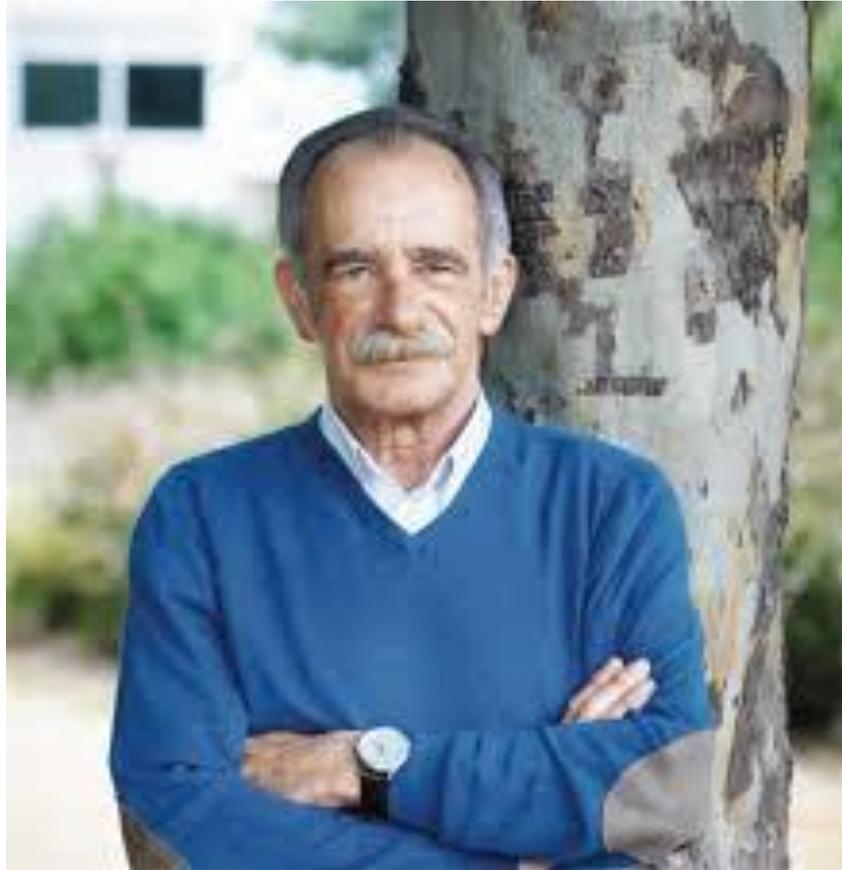
**Martin Camiré<sup>1</sup> and Fernando Santos<sup>2</sup>**



# PRÁTICAS EM PORTUGAL...



# PRÁTICAS EM PORTUGAL...



# O QUE TEMOS ENCONTRADO...

Europe

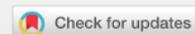
## Youth sport coaches' role in facilitating positive youth development in Portuguese field hockey

Fernando de Sousa Ferreira dos Santos , Martin Camiré & Paulo Henrique da Fonte Campos

Pages 221-234 | Received 23 Nov 2015, Accepted 26 Apr 2016, Published online: 26 May 2016

 Download citation

 <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1187655>



## Youth Sport Coaches' Perspective on Positive Youth Development and its Worth in Mainstream Coach Education Courses

in International Sport Coaching Journal

Fernando Santos<sup>1</sup>, Martin Camiré<sup>2</sup>,  
Dany J. MacDonald<sup>3</sup>, Henrique Campos<sup>4</sup>,  
Manuel Conceição<sup>4</sup> and Patricia Silva<sup>4</sup>

View Less —



# SER TREINADOR HOJE...



# SER TREINADOR HOJE...

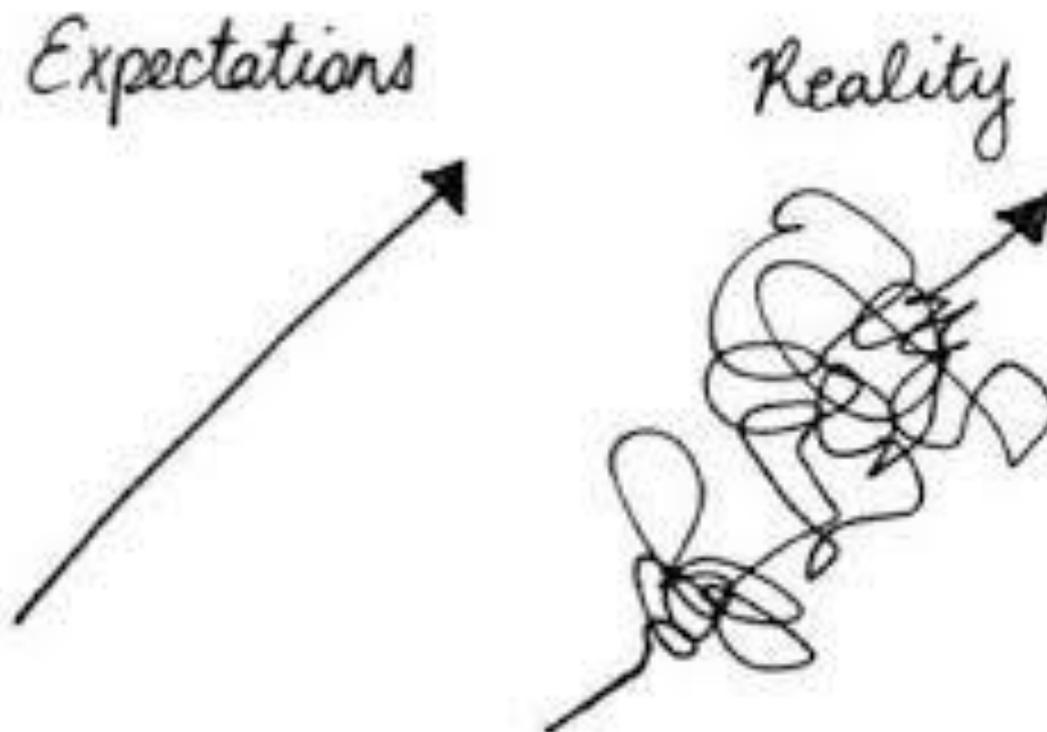


# PROBLEMA EDUCATIVO





# O QUE ENCONTRAM NOS VOSSOS CONTEXTOS?



**O QUE PRETENDEMOS QUE O DESPORTO SEJA  
NOS PRÓXIMOS 10 ANOS?**



**UMA PROPOSTA...**



# DESENVOLVIMENTO POSITIVO

Psicologia Clínica



Problema

Psicologia Positiva



Potencial



# DESENVOLVIMENTO POSITIVO





# GOLF CANADA

## Intrapersonal Life Skills



FOCUS



PERSEVERANCE



GOAL-SETTING



EMOTIONAL  
REGULATION

## Interpersonal Life Skills



SPORTSPERSONSHIP



HONESTY



TEAMWORK



RESPECT



# PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS FACILITADORAS DO DESENVOLVIMENTO E TRANSFERÊNCIA DE LIFE SKILLS

- (a) estrutura do contexto desportivo
- (b) Clima positivo
- (c) discutir a importância das *life skills*
- (d) criar oportunidades para os atletas desenvolverem *life skills*
- (e) discutir a importância da transferência de *life skills*
- (f) criar oportunidades para os atletas transferirem *life skills*.



# The Implicit/Explicit Continuum of Life Skills Development and Transfer

Corliss Bean  , Sara Kramers, Tanya Forneris & Martin Camiré

Pages 456-470 | Published online: 13 Apr 2018

## Facilitating a Positive Climate

- ❖ Model positive behaviors
- ❖ Foster positive relationships
- ❖ Support efficacy and mattering
- ❖ Take advantage of naturally-occurring teaching moments

## Structuring the Sport Context

- ❖ Recognize the inherent demands of sport
- ❖ Design the program
- ❖ Set rules



### **Practicing Transfer**

- ❖ Forge links with parents, teachers, and community members
- ❖ Provide opportunities to apply life skills beyond sport
- ❖ Enable reflection of life skills application beyond sport

### **Discussing Transfer**

- ❖ Talk about transfer and its importance
- ❖ Increase awareness of transfer opportunities
- ❖ Enhance confidence for transfer
- ❖ Enable reflection on transfer talks

### **Practicing Life Skills**

- ❖ Intentionally create opportunities to practice life skills in sport
- ❖ Enable reflection on life skills application in sport

### **Discussing Life Skills**

- ❖ Define life skills
- ❖ Talk about life skills and their importance
- ❖ Enhance confidence for life skills development
- ❖ Enable reflection on life skills talks



**QUE ESTRATÉGIAS?**



# CÂMARA MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Life skills	Definição	Relação com o surf	Proposta para a transferência de life skills
<b>Perseverança</b>	Manter o esforço quando está com medo da água e tentar sempre o máximo para aprender habilidades motoras.	O surf é um desporto onde as capacidades técnicas são cruciais e exigem tempo e perseverança para serem aprendidas. Geralmente, o sucesso não vem sem trabalho permanente e esforço devido à natureza complexa do desporto.	Discuta como a perseverança pode ser utilizada em outras modalidades em que os alunos têm dificuldade em aprender uma dada habilidade, assim como em disciplinas na escola e tarefas domésticas em que apresentam dificuldades e podem ser consideradas desafiantes. .

Santos et al., 2020; Sage Open

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244020933316>



# CÂMARA MUNICIPAL DE MATOSINHOS

Passo 1 - Definir a perseverança como um objetivo para esta sessão.

Passo 2: Peça aos alunos para tentarem tocar no fundo da piscina ou deslizarem com a prancha de surf atravessando a espuma.

Passo 3: Cada estudante tem 10 tentativas para alcançar este objetivo.

Passo 4: Pare a atividade sempre que um estudante reaja (e.g., frustração, raiva, exaustão). Intervir assim que existir uma reação deste género.

Passo 5: Faça um breve diálogo com os alunos:

- Diga-lhes como certas habilidades técnicas podem ajudá-los a alcançar corretamente o objetivo.
- Saliente que a lição aqui é serem persistentes quando existem desafios, quer estejam no desporto ou em outros domínios da vida.



# ALGUNS EXEMPLOS...

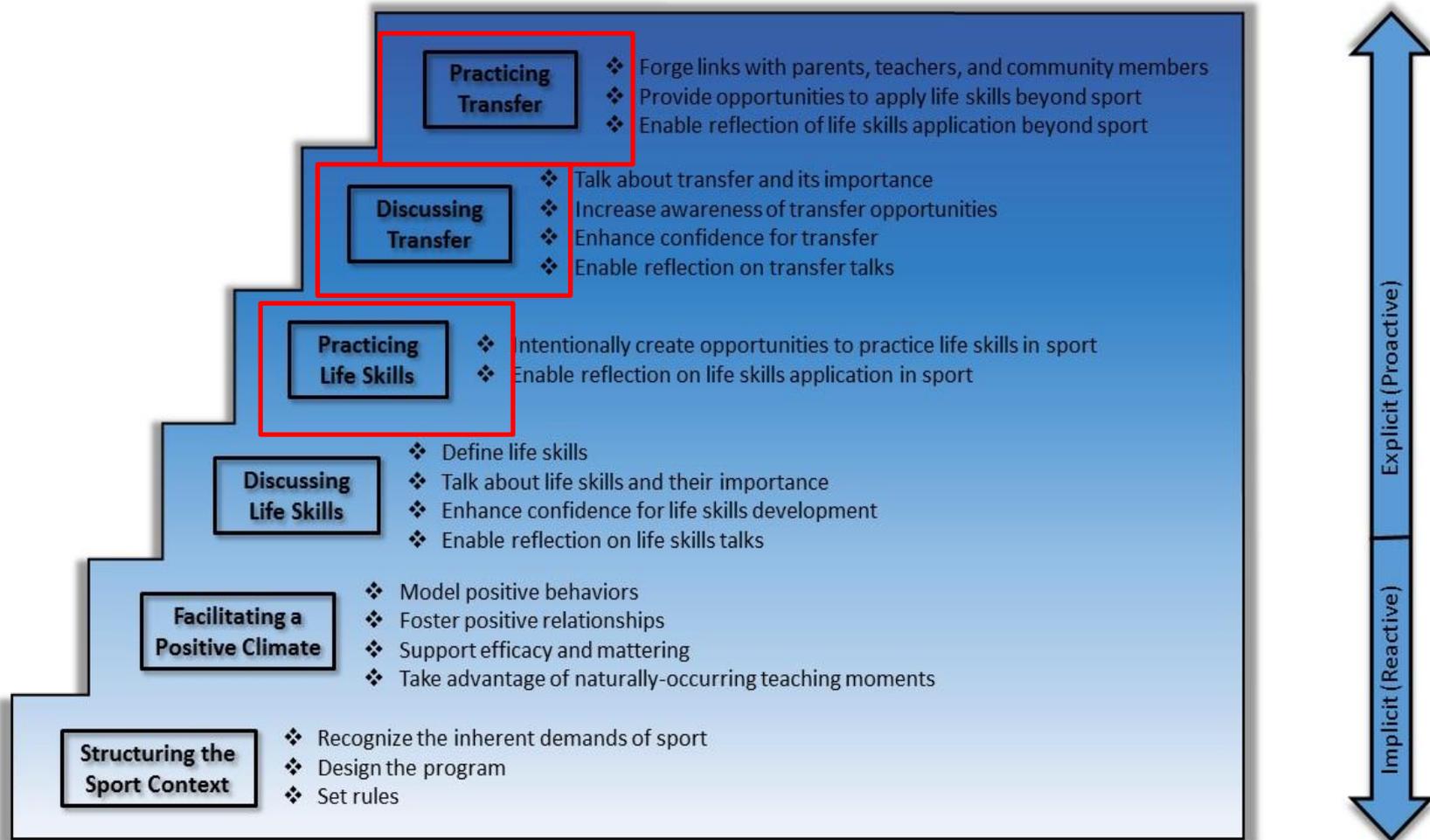


# IMPLICAÇÕES PRÁTICAS



**Life skill do dia**





## Avaliar o processo



**LIFE SKILLS**

**PERFORMANCE**



## Liderança

“Os líderes funcionam como uma equipa de treinadores, em que todos se completam e ajudam. Assim, torna-se mais fácil promover esta competência, garantindo o sucesso da atividade. Este trabalho em equipas de líderes resultou muito bem”



## Tomada de Decisão

“A possibilidade de escolherem exercícios tem vindo a resultar muito bem, na medida em que permite que tomem decisões. Por vezes também é importante que sintam as consequências das escolhas dos exercícios e que percebam o que ainda não correu bem.”



Autonomía





# Confiança

SABER MAIS

< Confiança

> Competência

> Conexões

> Carácter

<http://www.projectscore.ca/pt/>



### **Atividades Recomendadas pelo SCORE - 'A Sua Vez'**

- Possibilite que os atletas planifiquem uma parte do treino - não só no aquecimento! Por exemplo, sugira que liderem uma atividade da parte principal da sessão de treino. Como treinador, envolva-se na sessão de treino e participe nessa atividade também.
- Divida a equipa em 3 grupos e peça a 1 grupo que prepare o aquecimento, a 1 grupo para criar uma atividade para desenvolver uma habilidade associada ao objetivo da sessão de treino, e a 1 grupo para liderar os alongamentos e retorno à calma. Posteriormente, promova uma discussão acerca do que gostaram e do que podem melhorar.

### **Atividades Recomendadas pelo SCORE - 'Responsabilizar'**

- Incentive o seu filho(a) a desenvolver um exercício novo ou jogo para a equipa. Caso o seu filho(a) pretenda partilhar, traga-o mais cedo para a sessão de treino, de modo a explicar esta proposta ao treinador.
- Peça ao seu filho(a) para encontrar uma citação motivacional que possa trazer para a sessão de treino e partilhar com a equipa.



**POR TUDO ISTO...**

**QUAIS DEVEM SER AS NOSSAS  
PREOCUPAÇÕES?**





**fsantos@ese.ipp.pt**

