



# CADERNOS DO TREINADOR

DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS

Michel Milistetd  
Vitor Ciampolini  
Carlos Ewerton Palheta  
Jairo Anello

Copyright © 2020

Todos os direitos desta edição reservados aos autores da obra.

Título Original:

Coleção Cadernos Do Treinador:

Desenvolvimento Positivo de Jovens

CBL - Brasil. Catalogação na fonte

Câmara Brasileira do livro

---

MILISTETD, Michel; CIAMPOLINI, Vitor; PALHETA, Carlos Ewerton; ANELO, Jairo  
Milistetd et al.

Coleção Cadernos do Treinador: Desenvolvimento Positivo de Jovens -  
1ª ed. - Florianópolis, Santa Catarina, 68 p.

ISBN 978-65-00-01816-5

I. Valores morais. II. Habilidades para a vida. III. Esporte.

---

[2020]

E-Book de distribuição gratuita

Núcleo de Pesquisa em Pedagogia do Esporte - Universidade Federal  
De Santa Catarina | UFSC

Para download:

<https://lapeufsc.wixsite.com/lapeufsc/nossa-biblioteca>

Redes Sociais:

[facebook.com/nuppeufsc](https://www.facebook.com/nuppeufsc)

[instagram.com/nuppe.ufsc](https://www.instagram.com/nuppe.ufsc)

# SUMÁRIO

MENSAGEM DO EDITOR	4
DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS   DPJ	5
ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA POR MEIO DO ESPORTE	14
- Estratégias implícitas para o ensino de Habilidades para a Vida	18
- Estratégias explícitas para o ensino de Habilidades para a Vida	21
- Proposta de aplicação de estratégias explícitas ao longo de uma sessão de treino	24
CONTEXTOS PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PARA A VIDA	28
- Organização de festivais esportivos	29
- Relações com pais no esporte	32
ANEXOS	34
- Anexo I Exemplos de atividades para o ensino de Habilidades para a Vida no basquetebol	35
- Anexo II atividades explícitas no Ensino de Habilidades para a Vida   Exemplos na modalidade de Basquetebol	60
- Referências	65

## MENSAGEM DO EDITOR

A Coleção Cadernos do Treinador representa um desejo pessoal e uma missão profissional de aproximar os conhecimentos produzidos no contexto acadêmico-científico da realidade prática de treinadores esportivos que têm como objetivo o desenvolvimento pleno de crianças jovens e adultos em ambientes de rendimento e participação esportiva. Por meio de uma linguagem simples, esse livro apresenta direcionamentos teóricos e práticos que servem de suporte para auxiliar o planejamento, a intervenção e a avaliação da prática profissional de treinadores esportivos.

Com contribuições dos professores Vitor Ciampolini, Carlos Ewerton Palheta e Jairo Anello e demais membros do Núcleo de Pesquisa em Pedagogia do Esporte (NuPPE), o primeiro volume da Coleção Cadernos do Treinador aborda o Desenvolvimento Positivo de Jovens por meio do Esporte. As relações humanas, dentro de em um ambiente adequado, são capazes de moldar não apenas habilidades e competências físico-motoras, mas sobretudo, valores morais, emocionais e sociais, além de um sentimento de pertencimento que poucas práticas humanas conseguem. Ao entendermos o esporte pela perspectiva do Desenvolvimento Positivo de Jovens podemos potencializar a formação de crianças e adolescentes para obterem um futuro de sucesso, dentro e principalmente fora das quadras, campos, piscinas, tatames, entre outros ambientes de prática esportiva.

Portanto, espero que este e-book sirva de guia e inspiração para a prática diária de treinadores, mas que a criatividade exerça papel fundamental na sua adaptação e transcendência ao contexto vivenciado por cada profissional. Boa leitura!

**MICHEL MILISTED**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**





# **DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS - DPJ**

Durante a vida, nós humanos nos inserimos em inúmeros ambientes e vivenciamos diferentes experiências que são fundamentais para nosso desenvolvimento. A depender da qualidade de tais ambientes e experiências, evoluímos perante aspectos de domínio motor, cognitivo, social e afetivo. É nesse processo de desenvolvimento que formamos nossa identidade social e a personalidade assumida durante as diferentes fases da vida (ALMEIDA; CUNHA, 2003).

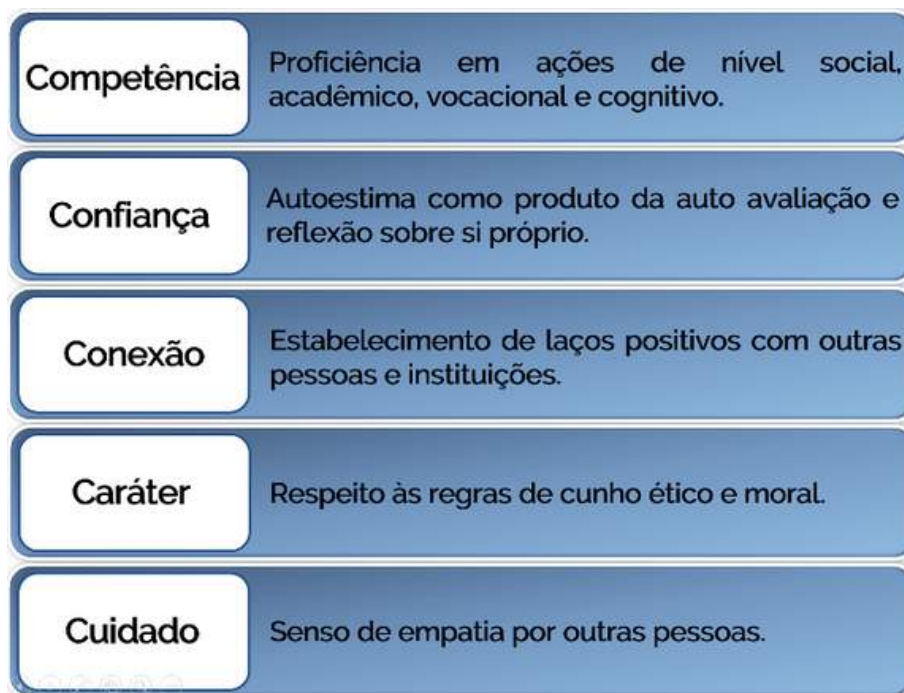


De maneira geral, três fases da vida constituem nosso processo de desenvolvimento: infância, juventude e idade adulta. Entre essas, a infância e a juventude se mostram como as fases mais suscetíveis a mudança de comportamento. Além disso, comportamentos positivos assumidos nessas fases iniciais apresentam mais chances de permanência na fase mais longa da vida, a idade adulta (MALINA; BOUCHARD, 2002).

Ainda caracterizando as fases da vida, a juventude é constantemente apontada como a fase turbulenta de nosso desenvolvimento humano. Essa visão se concentra nos pontos negativos provenientes da instabilidade comportamental que os jovens podem apresentar. Entretanto, a perspectiva do Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) surge para valorizar os talentos, as qualidades e os interesses da juventude para potencializar um futuro de sucesso (HOLT, 2016).

A perspectiva do DPJ tem por finalidade elencar estratégias que favoreçam a transição adequada da juventude para uma vida adulta saudável e bem-sucedida. Tais estratégias se concentram em estruturar ambientes capazes de promover experiências positivas aos jovens. São nesses ambientes que jovens estabelecem relações, afloram suas potencialidades e estão aptos a desenvolver domínios de comportamento. Esses domínios podem ser esclarecidos como 5C's que, nomeadamente, são: competência, confiança, conexão, caráter e cuidado (Figura 1) (LERNER et al., 2005).

**FIGURA 01.** SIGNIFICADO DOS DOMÍNIOS DE COMPORTAMENTOS RECONHECIDOS COMO 5C'S.



FONTE: OS AUTORES

Sob a perspectiva do DPJ, o desenvolvimento dos 5C's representa a eficiência dos ambientes que se propõem em favorecer comportamentos positivos na juventude. Uma vez desenvolvidos, os jovens estão aptos a praticá-los em situações da vida diária, contribuindo com o convívio em sociedade. Essa contribuição representa o sexto "C" e passa a ser reconhecido como o resultado final do processo de DPJ (Figura 2) (LERNER et al., 2005).

**FIGURA 02.** RETORNO DO JOVEM POR MEIO DA CONTRIBUIÇÃO À SOCIEDADE.



FONTE: OS AUTORES

Reconhecida a importância de desenvolver os 5C's, o questionamento a ser respondido é:



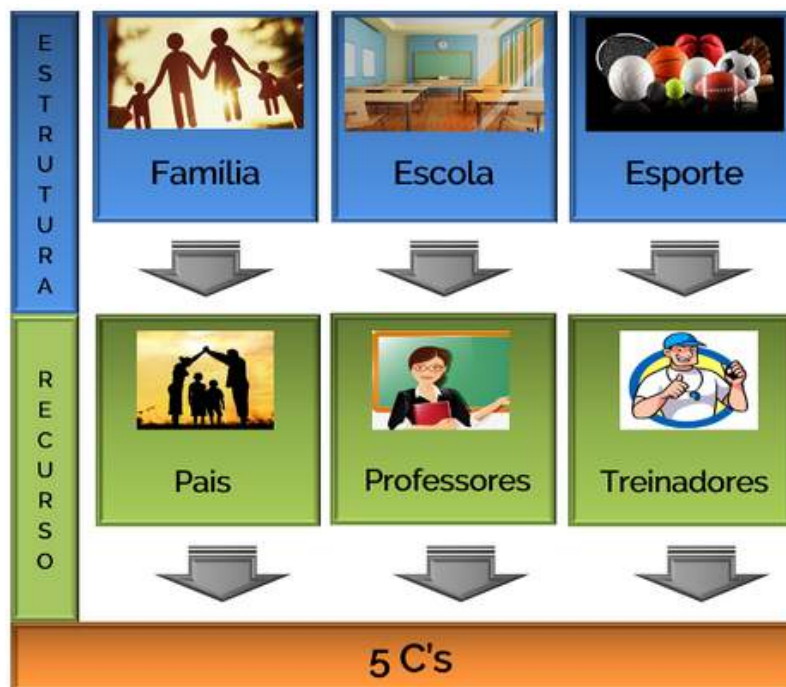
**QUAIS AMBIENTES PERMITEM O DESENVOLVIMENTO DOS 5C'S E PODEM POTENCIALIZAR O DPJ?**



Para responder a esse questionamento, iniciamos identificando os ambientes em que os jovens se encontram inseridos. De maneira geral, a família e a escola são exemplos de ambientes onde estes estão engajados por mais tempo durante a juventude. Para além desses ambientes, atividades organizadas como programas de orientação das artes, apoio acadêmico, serviço comunitário e o esporte, também podem ser identificados pelo que é denominado como estruturas do DPJ (ROTH; BROOKS-GUNN, 2003; LERNER et al., 2005).

Ressalta-se que a simples inserção nessas estruturas é, por muitas vezes, insuficiente para que os jovens desenvolvam os 5C's necessários ao DPJ. Para isso, essas estruturas devem possuir clima emocionalmente seguro e positivo aos jovens e adotar estratégias intencionais que favoreçam o desenvolvimento dos 5C's. Desse modo, as estruturas devem possuir agentes com a iniciativa de favorecer os domínios de comportamento. Esses agentes são reconhecidos como recursos do DPJ. Assim, considerando a família, a escola e o esporte como exemplos de estruturas do DPJ, identificamos os pais, os professores e os treinadores esportivos, como os recursos presentes nessas estruturas (Figura 3).

FIGURA 03. EXEMPLOS DE ESTRUTURAS E RECURSOS FAVORÁVEIS AO DPJ.



FONTE: OS AUTORES

O esporte enquanto estrutura do DPJ tem se destacado entre outras atividades organizadas por ser uma atividade atrativa e ter grande chance de obter a fidelidade participativa dos jovens (MARTINEK; RUIZ, 2005). Além disso, o esporte se apresenta como uma atividade com a capacidade de despertar a motivação e exigir a concentração de seus praticantes (LARSON, 2000). Esses aspectos são fundamentais para favorecer a aprendizagem das competências relacionadas aos 5C's.

Visualizar o desenvolvimento dos 5C's por meio do esporte também se justifica por algumas características de seu contexto.

**CARACTERÍSTICAS DO ESPORTE QUE  
POTENCIALIZAM O DPJ**

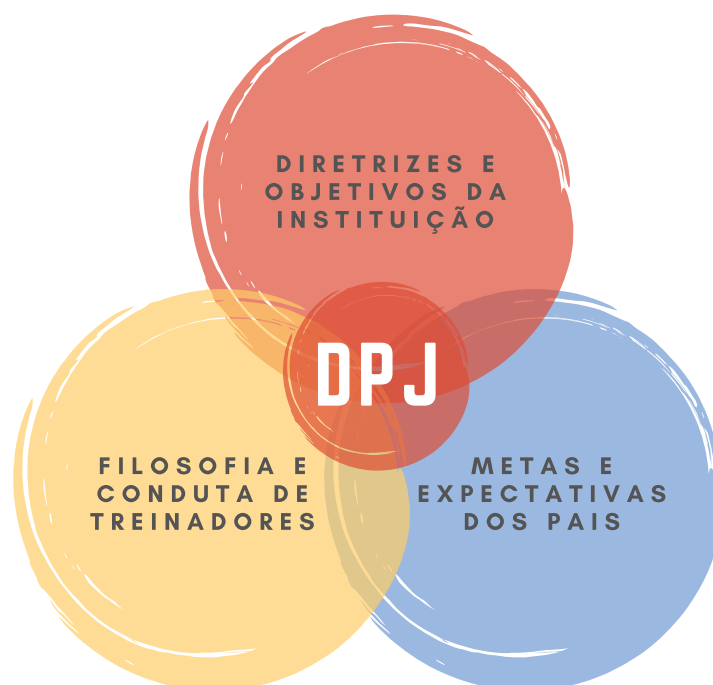
- I. NORMAS DE CONDUTA SOCIAL.**
- II. SENSO DE PERTENCIMENTO A GRUPO.**
- III. INICIATIVA E TOMADA DE DECISÃO.**

A presença e a necessidade do respeito às regras, companheiros e adversários, retratam normas de condutas sociais exigidas aos jovens praticantes durante a prática esportiva. Compor equipes em esportes coletivos aflora o senso de pertencimento a grupos e potencializa a cooperação e o trabalho em equipe. Por sua vez, a iniciativa e a tomada de decisão são competências exigidas perante a complexidade e aleatoriedade das ações dentro de um contexto esportivo (PETITPAS et al., 2004; KENDELLEN et al., 2017).

Mesmo diante de tais características, a má estruturação e orientação do esporte podem oferecer experiências negativas e desenvolver comportamentos desfavoráveis ao DPJ (FRASER-THOMAS; CÔTÉ, 2009). Por esse motivo, a estruturação de programas e instituições esportivas baseadas intencionalmente para promover o DPJ tende a favorecer resultados positivos (BEAN; FORNERIS, 2016). Tal intencionalidade pode ser evidenciada por meio da elaboração de diretrizes que tornem seus objetivos explícitos.

É dessa maneira que instituições e programas esportivos podem apresentar uma filosofia cuja finalidade é favorecer o DPJ. A partir disso, os treinadores devem ser capacitados para adotar uma conduta alinhada à filosofia da instituição. Após essas iniciativas, o próximo passo deve ser reconhecer as expectativas de pais e esclarecer os objetivos da prática esportiva em que seus filhos estão engajados. Desse modo, instituições esportivas alinham pais e treinadores, os tornando coerentes com a proposta do DPJ (Figura 4).

**FIGURA 04.** EXEMPLOS DE ESTRUTURAS E RECURSOS FAVORÁVEIS AO DPJ.



FONTE: OS AUTORES

A apresentação de diretrizes por meio de documentos oficiais tem sido uma alternativa para instituições esportivas esclarecer seus objetivos. Porém, para se aproximar de resultados positivos a instituição deve ir além da descrição em documentos e capacitar treinadores para corresponderem aos seus objetivos institucionais. Desse modo, a conduta do treinador deve ser pautada em estratégias práticas que favoreçam o DPJ.

Para contextualizar os direcionamentos acerca do treinador perante o DPJ, destaca-se que, nas últimas décadas, perspectivas humanísticas receberam destaque no esporte. Desde então, tais perspectivas têm resultado em orientações práticas e ações de treino, considerando o atleta sob uma visão holística. Para exemplificar, a denominação Coaching Centrado no Atleta tem enfatizado não apenas as exigências físicas e técnicas do esporte, mas também se concentra sobre as necessidades mentais dos atletas.

O Coaching Centrado no Atleta é uma perspectiva humanística que recebeu destaque no campo prático e científico nas últimas duas décadas. Nesta perspectiva, aponta-se como fundamental compreender que cada indivíduo é único e uma perspectiva holística precisa ser adotada. Cinco razões para considerar uma perspectiva humanística e centrada no atleta no esporte são destacadas abaixo (JENNY, 2013):

**I. EM FUNÇÃO DAS PESSOAS POSSUÍREM UMA VARIEDADE DE SENTIMENTOS E CONCEPÇÕES PESSOAIS, A INTERPRETAÇÃO DAS EXPERIÊNCIAS DEVE SER INDIVIDUALIZADA A CADA UM.**

**II. A NOÇÃO DA SEPARAÇÃO ENTRE MENTE E CORPO É REJEITADA EM FAVOR DE UMA VISÃO INTEGRADA DO INDIVÍDUO.**

**III. A LIBERDADE E AUTONOMIA DO INDIVÍDUO SÃO PROMOVIDAS ATRAVÉS DA LIBERDADE DE ESCOLHA E TOMADA DE DECISÃO.**

**IV. EXPERIÊNCIAS NÃO SÃO ANALISADAS DE FORMA FRAGMENTADA, MAS SIM, NA SUA TOTALIDADE.**

**V. A BUSCA CONSTANTE PELO CONHECIMENTO DE SI MESMO DEVE SER PROMOVIDA, JÁ QUE DUAS PESSOAS NÃO EXPERIMENTAM A NATUREZA HUMANA DA MESMA MANEIRA.**



Portanto, aplicar tais aspectos ao longo das sessões de treino significa, por exemplo, equilibrar as responsabilidades entre treinadores e atletas, compreender as perspectivas dos atletas sobre as atividades do treino, incluir atletas nas decisões referentes a equipe. Deste modo, busca-se potencializar a independência dos atletas para descobrirem as próprias qualidades e defeitos assim como o sentimento de pertencimento ao grupo, favorecendo a motivação e conexão com os membros da equipe (JENNY, 2013). Por fim, destaca-se que o Coaching Centrado no Atleta é uma das perspectivas que tem almejado utilizar o esporte como uma ferramenta que promova o aprendizado de habilidades que sejam aplicadas além do contexto esportivo. Assim, o ensino de Habilidades para a Vida tem sido uma preocupação internacional no âmbito esportivo para o DPJ e os aspectos que compõem esse processo serão mencionados na sequência (HOLT, 2016).



# **ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA POR MEIO DO ESPORTE**

Comportamentos positivos, atitudes, competências, valores e Habilidades para a Vida (life skills) são componentes essenciais do DPJ para auxiliar crianças e jovens em desafios da vida diária (GOULD; CARSON, 2008). Exemplos de Habilidades para a Vida incluem: respeito, liderança, gestão de tempo, controle emocional, disciplina, honestidade, trabalho em equipe, entre outras. Quando estas são aplicadas somente no contexto esportivo, são nomeadas de habilidades esportivas. Contudo, quando são transferidas para contextos além do esporte (como casa, escola e comunidade), tornam-se Habilidades para a Vida.

**FIGURA 05.** REPRESENTAÇÃO DO PROCESSO DE TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES PARA A VIDA.



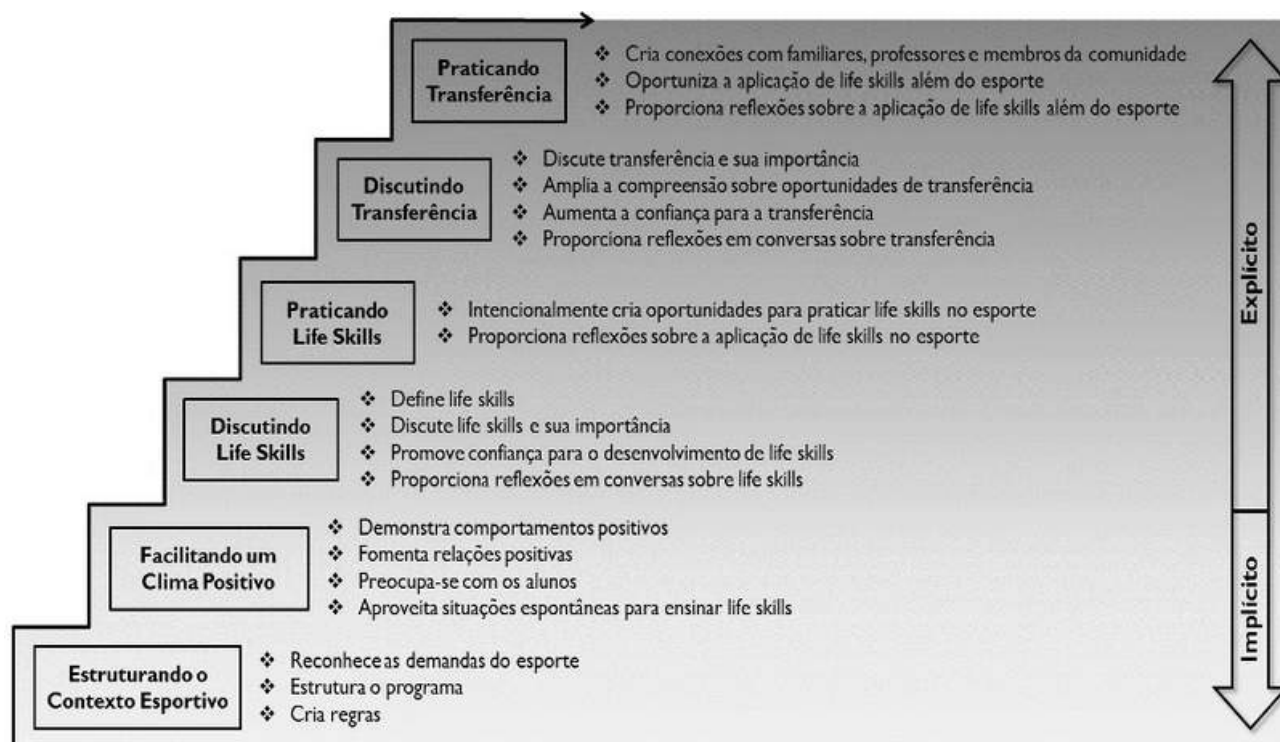
FONTE: OS AUTORES

No intuito de promover o ensino destes elementos no âmbito esportivo, treinadores devem buscar integra-los com os aspectos técnico-táticos presentes nas sessões de treino. Assim, o ensino de Habilidades para a Vida pode ser realizado de maneira explícita ou implícita. O ensino explícito de Habilidades para a Vida compreende ações sistematizadas do treinador para promover a discussão e prática destas no contexto esportivo e a facilitação da transferência para outros contextos. Já o ensino

implícito representa a ausência de ações do treinador neste sentido e a aprendizagem de Habilidades para a Vida como consequência do envolvimento de praticantes neste ambiente de regras, desafios e interações sociais (TURNNIDGE; CÔTÉ; HANCOCK, 2014).

Atualmente, acredita-se que existe um contínuo entre as estratégias implícitas e explícitas. Neste sentido, Bean et al. (2018) sugere seis níveis de intencionalidade das ações do treinador esportivo para o desenvolvimento de Habilidades para a Vida ao longo de sessões de treinamento. Dentre os seis níveis, os dois iniciais se caracterizam pela natureza implícita e os quatro seguintes representam a natureza explícita (veja a a figura abaixo).

**FIGURA 06.** CONTÍNUO DE LIFE SKILLS ENTRE IMPLÍCITO E EXPLÍCITO.



FONTE: TRADUZIDO DE BEAN ET AL. (2018).

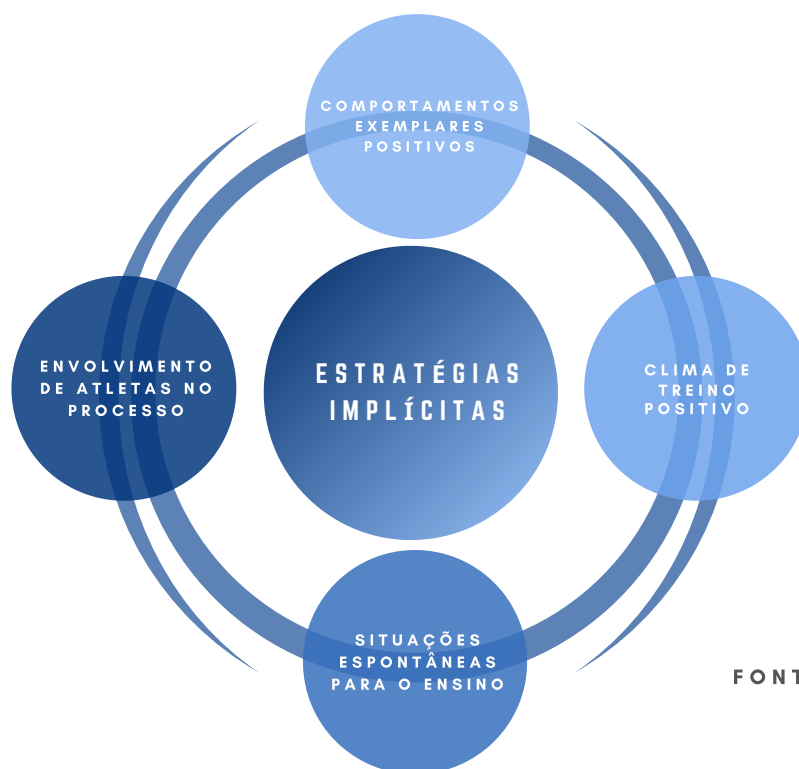


Tendo em vista que estudos científicos demonstram que estratégias implícitas podem permitir o aprendizado de Habilidades para a Vida (JONES; LAVALLEE, 2009; CHINKOV; HOLT, 2016), abaixo serão explorados alguns aspectos que podem ser adotados por treinadores para contribuir nesse processo.

## ESTRATÉGIAS IMPLÍCITAS PARA O ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA

Mesmo que a adoção de uma abordagem implícita para o ensino de Habilidades para a Vida por meio do esporte signifique reconhecer o aprendizado natural destas mediante o simples envolvimento de jovens no contexto esportivo, algumas estratégias podem ser consideradas por treinadores. Uma das potencialidades do aprendizado de Habilidades para a Vida por meio do esporte de maneira natural é o componente de realidade e emoção atrelado à situação vivenciada (MOON, 2004). No entanto, treinadores devem compreender como fazer com que as situações ocorridas naturalmente no esporte aconteçam em maior frequência e possibilitem aprendizados positivos aos atletas. Para isso, é de fundamental importância que treinadores estejam cientes das ações, comportamentos, objetivos e relações estabelecidas e articuladas no ambiente de treino. Abaixo serão exploradas quatro estratégias implícitas que podem potencializar o aprendizado de Habilidades para a Vida no ambiente esportivo.

**FIGURA 07.** ESTRATÉGIAS IMPLÍCITAS PARA O ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA.



FONTE: OS AUTORES

## 1 TENHA COMPORTAMENTOS EXEMPLARES COMO TREINADOR:

O treinador é um componente fundamental no desenvolvimento e amadurecimento de jovens e muito pode ser ensinado simplesmente pela maneira que se comporta, seja dentro ou fora de quadra. Preocupar-se com os comportamentos no esporte ou fora do esporte é o primeiro passo para ensinar Habilidades para a Vida aos atletas simplesmente por meio do bom exemplo, ou seja, sendo pontual, respeitando atletas, árbitros e pais, se dedicando ao próprio trabalho, sendo honesto em situações de competição, etc. (GOULD et al., 2007). Para isso, é fundamental que treinadores tenham clareza sobre os próprios comportamentos adotados diariamente e os exemplos e ensinamentos que gostariam de deixar aos atletas.

## 2 CULTIVE UM CLIMA DE TREINO POSITIVO:

Um clima de treino positivo representa um ambiente livre de atitudes e comportamentos negativos, seja do treinador ou dos atletas. Assim, deve-se minimizar ao máximo situações de bullying e a formação de “grupinhos” fechados que possam causar constrangimentos entre os atletas. É importante que atletas se sintam pertencentes ao grupo e



responsáveis por manter a saúde das interações sociais estabelecidas. Por fim, tendo em vista o componente positivo do DPJ e no intuito de contribuir neste ambiente, deve-se buscar valorizar o que está dando certo ao invés de desaprovar e criticar o que está errado (LERNER, 2011). De modo geral, isso significa enaltecer o processo, a tentativa e o esforço de atletas mesmo que o resultado da ação não tenha sido como esperado.

## **3** APROVEITE SITUAÇÕES ESPONTÂNEAS PARA O ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA:

O ambiente esportivo de treino e competição naturalmente proporciona oportunidades únicas de ensino de Habilidades para a Vida e saber aproveitá-las pode ser um caminho profícuo para potencializar o DPJ. Por exemplo, situações de conflitos entre atletas podem ser uma oportunidade para ensiná-los sobre respeito, empatia e resolução de conflitos; lesões e derrotas em partidas importantes podem facilitar discussões sobre resiliência e perseverança; atrasos em treinos e compromissos da equipe possibilitam discussões sobre disciplina e gestão de tempo. Mesmo que as situações espontâneas não aconteçam diariamente nas relações com atletas, a aprendizagem por meio de experiências reais do ambiente interno ou externo ao esporte pode auxiliar para que as Habilidades para a Vida sejam compreendidas e aplicadas por atletas (JONES; LAVALLEE, 2009)

## **4** ENVOLVA ATLETAS NO PROCESSO DE TREINO:

Um dos componentes fundamentais da perspectiva de Coaching Centrado no Atleta é a integração do praticante no processo de treino de modo democrático, colaborativo e empático (JENNY, 2013). Esse tipo de orientação às sessões de treino pode incluir a criação de desafios e perguntas aos atletas ao longo das atividades ministradas a fim de aprofundar sua compreensão sobre o esporte praticado. Além disso, possibilitar gradualmente com que atletas tomem decisões quanto as atividades de treino, as jogadas a serem executadas e os jogadores a entrarem em quadra pode contribuir para que jovens se sintam mais responsáveis pela equipe, independente do resultado. Essa perspectiva tende a reduzir comportamentos autoritários de treinadores e a mentalidade de “vencer a qualquer custo”, comum em muitos contextos esportivos.



## **ESTRATÉGIAS EXPLÍCITAS PARA O ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA**

Apesar de as estratégias implícitas contribuírem com um passo inicial para o ensino de Habilidades para a Vida, a integração de estratégias explícitas tem sido apontada como crucial para potencializar o processo de transferência (BEAN; FORNERIS, 2016). Assim, modelos criados para interpretar este processo e a futura aplicação de Habilidades para a Vida em outros contextos (PIERCE; GOULD; CAMIRÉ, 2017; JACOBS; WRIGHT, 2018) sugerem a importância de três estratégias explícitas fundamentais no ambiente esportivo:

**I. TRABALHE AS HABILIDADES PARA A VIDA DE MANEIRA INTEGRADA AOS ASPECTOS TÉCNICO-TÁTICOS DO ESPORTE.**

**II. INCLUA CONVERSAS E ATIVIDADES SOBRE HABILIDADES PARA A VIDA NO CONTEXTO ESPORTIVO.**

**III. FACILITE A TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES PARA A VIDA PARA OUTROS CONTEXTOS.**

Assim, para implementar estratégias explícitas no contexto esportivo, é fundamental que treinadores selecionem e planejem como as Habilidades para a Vida serão integradas nas sessões de treino e ensinadas aos atletas ao longo da temporada esportiva. Abaixo, o Quadro 1 apresenta, como exemplo, 12 Habilidades para a Vida, suas definições (completas e simples) e exemplos de aplicação (no esporte e na vida). A apreciação de destas informações pode contribuir para a visualização de como algumas destas Habilidades para a Vida podem contribuir para o DPJ e como atletas

poderiam utilizá-las no contexto esportivo e na vida para o próprio benefício. Além disso, ressalta-se que estas não são as únicas Habilidades para a Vida que podem ser ensinadas no contexto esportivo, visto que outras podem ser selecionadas por treinadores, tais como: humildade, gratidão, responsabilidade, disciplina, entre outras.

**QUADRO 01.** HABILIDADES PARA A VIDA, SUAS DEFINIÇÕES E EXEMPLOS DE APLICAÇÃO.

Habilidade para a Vida	Definição	Definição Simples	Exemplo no Esporte	Exemplo na Vida
Empatia	Capacidade de compreensão do outro indivíduo nas relações sociais, percebendo o que o outro pensa e sentindo o que o outro sente	Se colocar no lugar do outro	Levantar um jogador que caiu no chão (da mesma equipe ou adversário)	Auxiliar uma pessoa que esteja passando por uma dificuldade na vida
Trabalho em Equipe	Encadeamento de ações de um grupo a partir de funções determinadas para cada indivíduo com o intuito de alcançar um objetivo em comum	Unir esforços com colegas, a partir de diferentes funções, para atingir o mesmo objetivo	Organizar-se com a própria equipe para defender as ações ofensivas da equipe adversária	Organizar colegas de sala a partir de suas potencialidades para fazer uma tarefa de escola
Definição de Metas	Organização de objetivos a serem alcançados por um indivíduo ou por um grupo a curto, médio ou longo prazo	Criar objetivos a serem alcançados	Selecionar, no início da temporada, os objetivos pessoais a serem alcançados	Criar metas de notas para serem alcançadas na escola
Gestão de Tempo	Ato de organização e execução de tarefas a partir do tempo disponível com o intuito de aumentar a produtividade e eficiência	Organizar o próprio tempo a partir das tarefas que possui	Ser pontual nos treinos e nas tarefas da equipe	Organizar as próprias tarefas para ter tempo disponível para finalizar tarefas escolares
Liderança	Posição ou função de quem organiza e coordena as ações desejáveis de um grupo para atingir os objetivos almejados	Organizar um grupo de pessoas para atingir um objetivo	Organizar o posicionamento ofensivo ou defensivo da equipe para roubar a bola do adversário ou fazer um ponto	Organizar uma ação solidária para doação de alimentos a uma entidade
Respeito	Consideração que o ser humano tem por si mesmo e pelo outro, mesmo frente a diversidades e diferenças socioculturais	Tratar bem um(a) colega	Cumprimentar adversários após uma vitória ou derrota	Cumprimentar pessoas ao chegar em um local

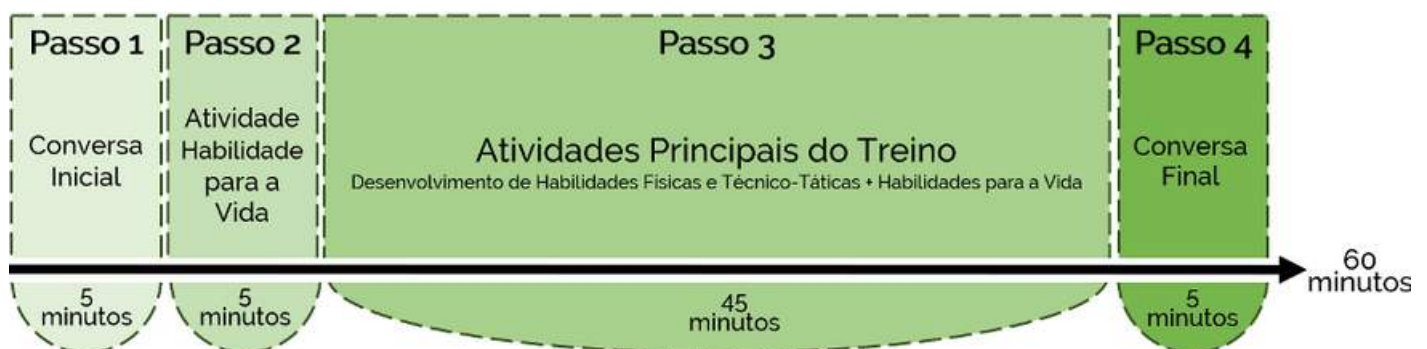
Habilidade para a Vida	Definição	Definição Simples	Exemplo no Esporte	Exemplo na Vida
Honestidade	Atributo de quem tem decência, dignidade, integridade, é correto e livre de enganos ou falsidades	Falar a verdade e fazer o correto	Dizer ao árbitro que cometeu uma falta ou uma violação às regras	Contar aos pais sobre algum comportamento inadequado na escola
Comunicação	Capacidade de usar apropriadamente a linguagem em vários contextos para ser compreendido	Ser compreendido pelo outro	Explicar detalhadamente para um colega de equipe como uma jogada será executada	Fazer uma boa apresentação de trabalho na escola
Foco	Ato de concentração durante a execução de uma tarefa e persistência para alcançar o que se pretende	Concentrar-se em uma tarefa ou em um objetivo	Concentrar-se antes de executar um saque	Prestar atenção ao atravessar uma rua ou ao fazer uma prova na escola
Perseverança	Constância manifestada em um encadeamento de ações para alcançar um objetivo estabelecido	Nunca desistir de um objetivo	Treinar exaustivamente uma habilidade que não está acertando no jogo	Continuar estudando uma matéria mesmo que esteja desmotivado e que seja difícil
Controle Emocional	Capacidade de gerir, dominar e equilibrar as próprias emoções em situações ameaçadoras e adversas	Controlar emoções e sentimentos perante dificuldades	Conter-se em uma situação estressante para conseguir executar uma ação eficientemente	Controlar as emoções em uma situação de conflito com um colega
Solidariedade	Compromisso e condição pela qual indivíduos pautam ações para o benefício de terceiros e/ou de todo o grupo.	Agir para auxiliar o próximo	Buscar para o adversário uma bola que esteja fora de jogo	Doar roupas e alimentos para um grupo de pessoas que estejam necessitando

FONTE: OS AUTORES

## PROPOSTA DE APLICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS EXPLÍCITAS AO LONGO DE UMA SESSÃO DE TREINO

No intuito de proporcionar direcionamentos a treinadores esportivos para a aplicação das estratégias explícitas no ambiente esportivo mencionadas acima, uma proposta para a estruturação das sessões de treinamento será apresentada a partir de quatro passos, nomeadamente: a) Conversa Inicial; b) Atividade da Habilidade para a Vida; c) Atividades Principais do Treino e; d) Conversa Final. É importante destacar que esta proposta se baseia em uma sessão de treino de 60 minutos e trata-se de uma sugestão que treinadores esportivos podem (e devem) adequá-la ao próprio contexto.

FIGURA 08. PROPOSTA DE ESTRUTURAÇÃO DO TREINO.



### 1 PASSO 01 | CONVERSA INICIAL

APRESENTE E DISCUTA A 'HABILIDADE PARA A VIDA' SELECIONADA PARA O DIA:

Assim como treinadores esportivos planejam, para toda sessão de treino, os componentes físicos e técnico-táticos a serem desenvolvidos, o ensino de Habilidades para a Vida necessita ser planejado e integrado nas atividades da mesma maneira. Assim, como sugestão, treinadores devem ter uma Habilidade para a Vida para ser ensinada em cada treino. É importante mencionar que estas podem e devem se repetir



ao longo do planejamento anual, ou seja, respeito, empatia e honestidade serão discutidas e praticadas diversas vezes durante o ano.

No que se refere a como integrar as Habilidades para a Vida, sugere-se que ao início de cada sessão de treino, treinadores utilizem os primeiros minutos (aproximadamente 5 minutos) para conversar com seus atletas sobre aspectos como habilidades desenvolvidas nos últimos treinos, objetivos desta sessão de treino e atividades que serão ministradas. Nesta conversa, a Habilidade para a Vida selecionada deve ser apresentada e uma definição de fácil compreensão para os atletas deve ser criada em conjunto a partir das discussões. Por exemplo:

- ✓ O que é empatia para vocês e como podemos utilizá-la no esporte?
- ✓ O que é perseverança e por que é importante aplicarmos em nosso treino?

A partir da apreciação do Quadro 1, treinadores podem construir propostas das definições e como aplicar tais Habilidades no esporte e em outros ambientes da vida.

## PASSO 02 | ATIVIDADE DA HABILIDADE PARA A VIDA

# 2

MINISTRE UMA ATIVIDADE QUE EXIJA A APLICAÇÃO DA HABILIDADE PARA A VIDA DO DIA NO CONTEXTO DO BASQUETEBOL:

Após as discussões iniciais presentes no Passo 1, treinadores devem incluir no planejamento da sessão de treino uma atividade inicial especificamente voltada para contribuir no desenvolvimento da Habilidade para a Vida selecionada para o dia. Para tal atividade podem ser utilizadas brincadeiras, jogos ou exercícios, os quais devem, necessariamente, exigir com que atletas utilizem a Habilidade para a Vida selecionada para o próprio sucesso na atividade. Além disso, vídeos podem ser utilizados para facilitar com que atletas visualizem a aplicação da Habilidade para a Vida no esporte ou em outros contextos. Exemplos de atividades que podem ser



utilizadas são apresentadas no Anexo 1. Sugere-se que esta atividade dure aproximadamente 5 minutos e ressalta-se sua fundamental importância para demonstrar aos atletas os benefícios da aplicação da Habilidade para a Vida no contexto do esporte.

## **PASSO 03 | ATIVIDADES PRINCIPAIS DO TREINO**

# 3

MINISTRE ATIVIDADES QUE DESENVOLVAM ASPECTOS FÍSICOS E TÉCNICO-TÁTICOS DE MANEIRA INTEGRADA COM AS HABILIDADES PARA A VIDA:

Na parte principal do treino, treinadores devem buscar ministrar atividades em sequência que contribuam para o desenvolvimento dos aspectos físicos e técnico-táticos de maneira integrada com as Habilidades para a Vida. Em outras palavras, além de ministrar atividades para o aprimoramento do desempenho esportivo de atletas, treinadores devem relembrar a Habilidade para a Vida selecionada para o dia ao longo das atividades e/ou integrar atividades que contemplem o aprimoramento de ambos os aspectos (esportivos e de Habilidades para a Vida).

## **PASSO 04 | CONVERSA FINAL**

# 4

FACILITE COM QUE ATLETAS TRANSFIRAM AS HABILIDADES PARA A VIDA APRENDIDAS NO TREINO PARA CONTEXTOS ALÉM DO ESPORTE:

Ao término das atividades do treino, treinadores devem reservar um momento final (aproximadamente 5 minutos) para conversar com os atletas sobre suas percepções acerca da sessão de treino e aspectos a serem aprimorados em treinos futuros. Além disso, é importante que treinadores questionem os atletas sobre como a Habilidade

para a Vida selecionada para o dia foi aplicada ao longo das atividades. Por fim, treinadores devem questionar como a Habilidade para a Vida aprendida na sessão pode ser aplicada em contextos além do esporte para o benefício dos próprios atletas. Por exemplo, como o trabalho em equipe integrado na sessão com os aspectos de defesa pode auxiliar atletas nos desafios da vida diária?

A partir das discussões acerca da aplicabilidade de Habilidades para a Vida em contextos além do esporte, treinadores podem atribuir tarefas aos atletas para sessões de treino seguintes. Tais tarefas visam oportunizar a aplicação da Habilidade para a Vida em contextos externos ao ambiente de treino. A coluna de “exemplo na vida” presente no Quadro 1 pode auxiliar treinadores a criar tarefas aos atletas. Exemplos de tarefas são:

- ✓ Atletas devem organizar uma ação solidária para doação de alimentos e roupas;
- ✓ Atletas devem cooperar com pais nas tarefas de casa;
- ✓ Atletas devem definir metas em curto, médio e longo prazo para a vida.



# **CONTEXTOS PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PARA A VIDA**

## ORGANIZAÇÃO DE FESTIVAIS ESPORTIVOS

Eventos esportivos são componentes fundamentais no desenvolvimento de jovens. Nestes, oportuniza-se outras experiências vinculadas à prática esportiva quando comparado apenas com o ambiente de treino. Contudo, no sentido de prevenir a competição exacerbada e uma possível desmotivação de jovens com o esporte, é importante que gestores e treinadores esportivos compreendam alguns aspectos para proporcionar uma vivência positiva. Assim, a organização de festivais esportivos pode ser uma possibilidade de evento de integração de jovens, principalmente para idades de 6 a 15 anos. Abaixo estão algumas justificativas para a organização de festivais (GALATTI et al., 2008):

✓ **MAIOR FLEXIBILIDADE QUANTO A IDADE, ATLETAS PODEM SER ORGANIZADOS DE ACORDO COM O NÍVEL DE HABILIDADES;**

✓ **A DURAÇÃO DOS JOGOS PODE SER ESTABELECIDADA A PARTIR DO TEMPO DISPONÍVEL E DO NÚMERO DE ATLETAS;**

✓ **AS REGRAS PODEM SER ADAPTADAS PARA FAVORECER A CONTINUIDADE DA PRÁTICA E A DIMINUIÇÃO DAS VIOLAÇÕES E FALTAS;**

✓ **NÃO HÁ ELIMINAÇÃO DE EQUIPES, TODOS OS GRUPOS ENVOLVIDOS PARTICIPAM E NÃO HÁ UM CAMPEÃO;**

✓ **TODOS PARTICIPANTES RECEBEM MEDALHAS IGUAIS, NÃO HÁ APENAS UM VENCEDOR DO EVENTO.**

Tendo em vista o ensino explícito de Habilidades para a Vida, os festivais também podem ser uma excelente oportunidade para que os pais dos atletas compreendam os objetivos e princípios do projeto. Para isso, é interessante que os pais estejam presentes em eventos como estes e participem em alguns momentos das atividades desenvolvidas. Abaixo será apresentada uma proposta de festival esportivo de basquetebol construído a partir da proposta do DPJ. Um evento piloto aplicando esta proposta foi realizado em 2018 e uma síntese das atividades pode ser vista abaixo e no link: <https://www.youtube.com/watch?v=8ie72cyPcwM>



## UMA PROPOSTA DE FESTIVAL ESPORTIVO A PARTIR DOS CONCEITOS DO DPJ



Apresentação aos Pais sobre os  
Princípios e Objetivos do  
Projeto e da Equipe

Apresentação dos Atletas  
sobre as Habilidades para  
a Vida Aprendidas nos  
Treinos



Atividades Envolvendo Pais e  
Atletas

Jogos de Integração dos  
Atletas



Entrega de Medalhas pelos Pais  
e Encerramento do Evento

## RELAÇÕES COM PAIS NO ESPORTE

Ao longo dos anos, o envolvimento dos pais na prática esportiva dos filhos vem passando por mudanças. Atualmente, os pais se sentem cada vez mais responsáveis pelo desenvolvimento esportivo de seus filhos e auxiliam na promoção de capital (social, físico e econômico) para um adequado desenvolvimento esportivo. Como importantes agentes sociais neste processo, os pais atuam em fatores importantes ao desenvolvimento esportivo dos jovens, caso de contextos apropriados, da qualidade das relações e do engajamento em atividades (CÔTÉ; TURNNIDGE; VIERIMAA, 2016).



A qualidade das relações se apresenta como um elemento de grande valor, especialmente porque percebe-se que os pais podem proporcionar efeitos muito positivos na trajetória esportiva dos filhos. Alguns destes fatores são: a percepção da competência, da autoestima, da autoeficácia, da sensação de diversão, entre outros que contribuem para o

desenvolvimento positivo deste jovem, não apenas no esporte, mas também em outros contextos. Além disso, a qualidade de relações também vai se modificando conforme o envolvimento dos filhos com o esporte vai acontecendo. Assim, se nos estágios iniciais de participação esportiva os pais possuem o papel de líder e responsável, nos estágios de competição intensa, o papel principal passa a ser de apoiador (CÔTÉ, 1999).

Ocorre que, em alguns casos, o suporte oferecido pelos pais nem sempre é positivo, a exemplo de pais controladores ou autoritários, o que reduz a autoestima do filho prati-

cante, impactando na continuidade e no aproveitamento do filho na prática esportiva (KNIGHT et al., 2016). Exemplos como estes afetam a qualidade das relações, o que sugerem a falta de coerência entre o que os pais relatam como comportamentos importantes e o que realmente realizam na prática com seus filhos. Em alguns casos, os pais criam demasiadas expectativas sobre o futuro esportivo dos filhos, ocasionando estilos de suporte parental que se tornam estressores aos filhos.

A qualidade das relações ainda fica prejudicada quando os papéis de pais (suporte e facilitador) e treinadores (instrutor e avaliador) se cruzam gradualmente, estando os pais muito mais inclinados a instruir do que facilitar o desenvolvimento esportivo do filho. Situações como esta podem criar um ambiente motivacional negativo, evidenciando estilos parentais desfavoráveis que permeiam um superenvolvimento dos pais, gerando pressão, estresse, autopercepções desfavoráveis e até abandono do esporte. Fato é que, relações negativas com os pais são percebidas pelos filhos, uma vez que a experiência de adolescentes no esporte recebe influência do clima motivacional em que esta participação ocorre. No esporte e especificamente em relação ao suporte parental, é possível apontar que um ambiente positivo pode proporcionar melhores relações entre pais e filhos, pais e treinadores e até mesmo, pais e seus pares. Neste sentido, alguns direcionamentos são dados abaixo para orientar pais com as relações com filhos no ambiente esportivo:

✓ **OFERECER OPORTUNIDADES ÀS CRIANÇAS NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA PARA QUE SE INTERESSEM PELA PRÁTICA ESPORTIVA.**

✓ **DESENVOLVER UM INTERESSE EM RELAÇÃO AO ESPORTE ESCOLHIDO PELO FILHO, A FIM DE POTENCIALIZAR O SEU ENVOLVIMENTO NA MODALIDADE ESCOLHIDA.**

✓ **AUXILIAR OS FILHOS A ENFRENTAREM AS SITUAÇÕES E CONTRATEMPOS RELACIONADOS A PRÁTICA ESPORTIVA, ENCORAJANDO-OS DE QUE SÃO CAPAZES DE SUPERAR QUALQUER OBSTÁCULO.**

✓ **NÃO SER UM LÍDER QUE SIMPLEMENTE IMPÕE DECISÕES AO FILHO, MAS SIM, UM SEGUIDOR, UM APOIADOR, QUE IRÁ ORIENTAR O FILHO DURANTE A PRÁTICA ESPORTIVA.**



# **ANEXOS**





# **ANEXO I**

**ATIVIDADES  
EXPLÍCITAS NO  
ENSINO DE  
HABILIDADES PARA  
A VIDA**

**EXEMPLOS NA  
MODALIDADE DE  
BASQUETEBOL**



## ATIVIDADE 01

# EMPATIA

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Compreensão do outro indivíduo nas relações sociais, percebendo o que o outro pensa e sentindo o que o outro sente	Se colocar no lugar do outro	Motivar um colega de equipe mesmo que tenha errado um lance importante da partida	Ajudar um colega que esteja passando por um momento difícil

▶ **VÍDEO** : Joel Embiid CRIES after Game 7 Loss | Raptors vs 76ers | 2019 NBA Playoffs

<https://www.youtube.com/watch?v=lrCylyCGC6c>

(o vídeo mostra um atleta da NBA chorando após uma derrota no jogo e os atletas adversários e da mesma equipe consolando-o)

## FEEDBACK AOS COLEGAS DURANTE O TREINO

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é que os atletas se coloquem no lugar uns dos outros para fazer um comentário sobre o desempenho do colega após o treino.

### DESCRIÇÃO

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

1. Durante a conversa inicial do treino, o treinador deve fazer um círculo com os atletas e pedir para cada um dizer uma qualidade do colega a sua direita.

2. Posteriormente, o treinador deverá ressaltar a importância de os atletas se auxiliarem durante o treino, dando feedbacks, instruções e dicas para o aprimoramento do desempenho esportivo do grupo. Contudo, é fundamental que este auxílio seja feito de maneira educada e positiva, sempre se colocando no lugar do outro para que não haja desrespeito.

3. Ao término do treino, os atletas devem fazer uma nova roda de conversa e cada um deve dizer quem foram os colegas que os auxiliaram durante o treino e como foram dados os feedbacks e as instruções e dicas.

➤ Os atletas souberam fazer comentários positivos que ajudaram os colegas a aprimorarem o desempenho?

➤ Houve algum comentário negativo que pode ter deixado um atleta chateado?

➤ Os atletas compreenderam a importância de ter empatia para se comunicar com alguém durante o treino ou o jogo?

## ATIVIDADE 02

# TRABALHO EM EQUIPE

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Encadeamento de ações de um grupo a partir de funções determinadas para cada indivíduo com o intuito de alcançar um objetivo em comum	Unir esforços com colegas, a partir de diferentes funções, para atingir o mesmo objetivo	Organizar-se com a própria equipe para defender as ações ofensivas da equipe adversária	Organizar colegas de sala a partir de suas potencialidades para fazer uma tarefa de escola

► **VÍDEO** : Best of NBA Teamwork Plays So Far | 2018-19 Season

<https://www.youtube.com/watch?v=8vnE8Lz09i0>

(o vídeo mostra diversas jogadas em que o trabalho em equipe dos jogadores contribuiu para o arremesso e pontuação da equipe)

## PEGA-PEGA COM OPÇÃO DE PASSE PÓS CORTA-LUZ

**Objetivo:** Esta atividade almeja potencializar o trabalho em equipe dos jogadores para proteger o atleta que foge e auxiliar na compreensão do giro para receber a bola após o corta-luz.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas brincarão de pega-pega, no qual terá um pegador, um corredor e os demais atletas.
2. O corredor deve fugir do pegador portando uma bola. Os demais atletas deverão fazer corta-luz para proteger o corredor do pegador.
3. Após fazer o corta-luz, os atletas devem girar para receber a bola do atleta corredor. Se não receberem, devem voltar a fazer corta-luz para continuar protegendo o corredor.
4. O corredor pode passar a bola para os colegas que fazem corta-luz quando eles estiverem livres (como num pick and roll). Assim que passar, o pegador deve passar a correr atrás do portador da bola.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Os atletas estão protegendo o corredor?
- Após fazer o corta-luz, os atletas estão girando e pedindo a bola?
- Após se posicionarem, os atletas que fazem corta-luz estão ficando estáticos?

ATIVIDADE 03

# DEFINIÇÃO DE METAS

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Organização de objetivos a serem alcançados por um indivíduo ou por um grupo a curto, médio ou longo prazo	Criar objetivos a serem alcançados	Selecionar, no início da temporada, os objetivos pessoais a serem alcançados	Criar metas de notas para serem alcançadas na escola



## ESTABELECENDO METAS PARA O ATAQUE E DEFESA

**Objetivo:** Nesta atividade, os atletas devem compreender a importância de estabelecer metas para direcionar as ações da equipe para um objetivo ofensivo e outro defensivo.

DESCRIÇÃO	FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO
<p>1. Os atletas serão divididos em duas equipes. As equipes farão ataques e defesas em sequência.</p> <p>2. Antes de iniciar a atividade, o treinador deve indicar duas metas para cada equipe, uma defensiva e outra ofensiva.</p> <p>Exemplos de metas defensivas são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O jogador X não pode pontuar dentro do garrafão;</li> <li>• O jogador X não pode fazer uma cesta de 3 pontos;</li> <li>• A equipe poderá fazer apenas uma falta ao longo de toda a atividade.</li> </ul> <p>Exemplos de metas ofensivas são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A equipe poderá apenas fazer arremessos de dois pontos;</li> <li>• A equipe terá que fazer pelo menos duas cestas utilizando um pick and roll;</li> <li>• O jogador X terá que arremessar duas vezes de 3 pontos em boas condições.</li> </ul> <p>3. Posteriormente, o treinador pode permitir com que os atletas selecionem as próprias metas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Os atletas estão conseguindo atingir as metas ao longo da atividade?</li> <li>➤ Quais metas estão sendo mais fáceis de ser atingidas? Ofensivas ou defensivas?</li> <li>➤ Buscar atingir as metas estabelecidas está auxiliando o desempenho dos atletas em quadra?</li> </ul>

## ATIVIDADE 04

# GESTÃO DE TEMPO

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Ato de organização e execução de tarefas a partir do tempo disponível com o intuito de aumentar a produtividade e eficiência	Organizar o próprio tempo a partir das tarefas que possui	Ser pontual nos treinos e nas tarefas da equipe	Organizar as próprias tarefas para ter tempo disponível para finalizar tarefas escolares

► **VÍDEO** : Último minuto da Final de 1997/1998 da NBA - Michael Jordan

<https://www.youtube.com/watch?v=RWxptGgleqk>

(o vídeo mostra o último minuto das finais da NBA da temporada 1997/98 em que Michael Jordan faz a última cesta do jogo 6 contra o Utah Jazz e se consagra campeão da NBA pela sexta vez em sua carreira)

## GERINDO O TEMPO NO FINAL DE JOGO

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é auxiliar atletas a compreender como gerir o tempo em minutos finais de uma partida de basquetebol assim como segundos finais de posse de bola.

## DESCRIÇÃO

1. Os atletas serão divididos em duas equipes. As equipes farão ataques e defesas em sequência.

2. Antes de iniciar cada ataque, o treinador deve criar uma situação para que os atletas elaborem um plano de ação e/ou uma jogada.

Exemplos de situações:

- O jogo está empatado e a equipe ofensiva cobrará a lateral com 18 segundos de posse de bola
- A equipe defensiva está ganhando por 2 pontos e a equipe ofensiva cobrará um fundo de bola com 6 segundos de posse de bola.

3. Após o término de cada situação, os atletas devem se reunir para discutir o que poderia ser aprimorado.

FATORES CHAVE  
PARA OBSERVAÇÃO

➤ Os atletas do ataque estão conseguindo gerir o tempo para arremessar próximo do estouro do cronômetro?

➤ As jogadas planejadas estão de acordo com o tempo disponível na situação?

## ATIVIDADE 05

# LIDERANÇA

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Posição ou função de quem organiza e coordena as ações desejáveis de um grupo para atingir os objetivos almejados	Organizar um grupo de pessoas para atingir um objetivo	Organizar o posicionamento ofensivo ou defensivo da equipe para roubar a bola do adversário ou fazer um ponto	Organizar uma ação solidária para doação de alimentos a uma entidade

## LIDERANDO A AÇÃO OFENSIVA

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é proporcionar a alguns atletas a oportunidade de liderar a organização ofensiva da equipe.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas serão divididos em duas equipes. As equipes farão ataques e defesas em sequência.
2. Antes de iniciar cada ataque, o treinador deve escolher um atleta para explicá-lo, separadamente, como será a organização da equipe naquele ataque e qual jogador deverá arremessar.
3. Após a explicação do treinador, este atleta deve retornar ao grupo e explicar a todos os colegas a organização que será feita e quem arremessará a bola.
4. Ao término de cada ataque, um novo líder será selecionado e novas jogadas serão explicadas aos atletas.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Os atletas estão conseguindo explicar aos colegas qual a função de cada um na jogada e como ela será executada?
- Durante a execução da jogada, o atleta líder está se comunicando para orientar os colegas?
- Após a execução da jogada bem ou mal sucedida, o atleta líder está parabenizando os colegas e/ou dando feedbacks sobre seus desempenhos?

**ATIVIDADE 06**  
**RESPEITO**

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Consideração que o ser humano tem por si mesmo e pelo outro, mesmo frente a diversidades e diferenças socioculturais	Tratar bem um(a) colega	Cumprimentar adversários após uma vitória ou derrota	Cumprimentar pessoas ao chegar em um local



## JUDÔ EM DUPLAS

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é oportunizar o contato físico aos atletas e demonstrar que este pode ser realizado de maneira respeitosa, mesmo com o intuito de desequilibrar o adversário.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas devem fazer duplas, se posicionar um de frente para o outro e cada um deve segurar no antebraço do outro;
2. O objetivo da atividade é desequilibrar o colega da frente. A pessoa que tirar um dos pés do chão primeiro, perde;
3. Caso um dos atletas caia, o outro deve ajudá-lo a se levantar;
4. O treinador deve, aos poucos, trocar as duplas para que os atletas vivenciem a atividade com pessoas de diferentes condições físicas e técnicas.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Os atletas estão usando força excessiva?
- Os atletas estão oferecendo perigo de lesão uns aos outros?
- Os atletas estão levantando uns aos outros quando caem?

## ATIVIDADE 07

# HONESTIDADE

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Atributo de quem tem decência, dignidade, integridade, é correto e livre de enganos ou falsidades	Falar a verdade e fazer o correto	Dizer à arbitragem se cometeu uma violação ou uma falta	Dizer aos pais que está com dificuldades e notas baixas em uma disciplina escolar

### ▶ VÍDEO : Fair Play Award

<https://www.youtube.com/watch?v=s4z-k6VCQl0>

(o vídeo mostra um jogo profissional de Vôlei de Praia entre Rússia e Itália. Falta um ponto para a Itália vencer o jogo, o atleta da Rússia ataca, o árbitro acredita que a bola foi fora e declara a Itália vencedora. O jogador da Itália diz ao árbitro que a bola foi dentro, o jogo fica empatado e, posteriormente, a Rússia vence o jogo. Ao término, os organizadores entregam um prêmio para a dupla italiana pela atitude de honestidade)

## JOGO DE PASSES + JOGADOR PONTUADOR

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é proporcionar aos atletas a oportunidade de fazer a própria contagem dos passes sem que o treinador ou a equipe adversária saiba, ou seja, uma oportunidade de ser honesto.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas devem fazer duas equipes. Cada equipe deve escolher um jogador sem que o treinador ou a equipe adversária saiba.
2. As equipes devem trocar o maior número de passes entre si ao longo de dois minutos. Contudo, o único jogador que contabilizará para o número de passes realizado é o jogador selecionado. A outra equipe deve defender a equipe com a bola e tentar roubá-la. Quando a bola é interceptada ou roubada, apenas devolve-se a bola para a equipe ofensiva.
3. Ao término dos dois minutos, o treinador deve reunir a equipe para saber quantos passes fizeram para o jogador pontuador.
4. Posteriormente, as equipes trocam a posse de bola e a outra equipe tentará fazer mais passes para o jogador pontuador selecionado.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Você acredita que os atletas estão sendo honestos ao dizer o número de passes realizados ao jogador pontuador?
- A segunda equipe, mesmo sabendo o número de passes que teria que fazer para ganhar o jogo, foi honesta se fez um número menor de passes?

## ATIVIDADE 08

# COMUNICAÇÃO

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Capacidade de usar apropriadamente a linguagem em vários contextos para ser compreendido	Ser compreendido pelo outro	Explicar detalhadamente para um colega de equipe como uma jogada será executada	Fazer uma boa apresentação de trabalho na escola

## DEFESA COM COMUNICAÇÃO

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é apresentar aos atletas a importância de se comunicar durante as ações defensivas do jogo.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas devem fazer duas equipes.
2. Uma equipe defenderá a outra em uma marcação por zona ou individual.
3. Toda vez que um atleta da equipe adversária receber a bola, algum atleta da equipe defensora deverá se manifestar verbalmente aos membros da equipe que está marcando o portador da bola (Ex.: EU! MEU! MINHA!).
4. As equipes devem ficar jogando sequencialmente ataques e defesas. Contudo, a cada dois minutos, o treinador pausará o jogo por 30 segundos para que os atletas conversem sobre o que está bom na defesa e o que pode melhorar para as próximas.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Todos os atletas estão lembrando de se comunicar quando o adversário que está sendo marcado recebe a bola?
- As conversas ao longo da atividade sobre os aspectos positivos e a ser aprimorados na defesa estão contribuindo para o desempenho deles?

## ATIVIDADE 09

## FOCO

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Ato de concentração durante a execução de uma tarefa e persistência para alcançar o que se pretende	Concentrar-se em uma tarefa ou em um objetivo	Concentrar-se antes de executar um saque	Prestar atenção ao atravessar uma rua ou ao fazer uma prova na escola



## DRIBLE COM DOIS TIPOS DE BOLA EM DUPLAS

**Objetivo:** Esta atividade almeja demonstrar aos atletas a importância de estar focado para executar atividades, tais como o drible com duas bolas.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas devem fazer duplas e se posicionar um de frente para o outro.
2. Um atleta deve estar driblando a bola de basquete com uma ou duas mãos e ter a outra mão preparada para segurar a bola de tênis quando o colega arremessar. Ao arremessar, o atleta com a bola de basquete deve segurar a bola de tênis e arremessar de volta ao colega.
3. Após arremessar a bola de tênis ao colega, o portador da bola de basquete deve passar a driblar com a outra mão e, assim, sucessivamente;
4. Quanto mais fácil for ficando a atividade para o atleta que dribla a bola de basquete, mais difícil o atleta com a bola de tênis deve arremessá-la. Além disso, o treinador pode tentar distrair os atletas ao longo da atividade e ressaltar a importância de estar focado na atividade para obter sucesso.
5. Posteriormente, os atletas devem trocar as funções.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Os atletas estão conseguindo se concentrar no drible da bola de basquetebol e no arremesso da bola de tênis?
- Os atletas estão se distraindo com os outros atletas da equipe executando a mesma atividade?
- Os atletas estão se desfocando com as distrações do treinador?

## ATIVIDADE 10

# PERSEVERANÇA

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Constância manifestada em um encadeamento de ações para alcançar um objetivo estabelecido	Nunca desistir de um objetivo	Treinar exaustivamente uma habilidade que não está acertando no jogo	Continuar estudando uma matéria mesmo que esteja desmotivado e que seja difícil

► **VÍDEO** : Stephen Curry MVP | Legendado

<https://www.youtube.com/watch?v=TETS0BtiJa0>

(o vídeo mostra Stephen Curry lendo as descrições de analistas de jogo sobre si mesmo. Todas as descrições são negativas. Ao término, ele recebe o prêmio de melhor jogador da NBA com votação unânime, pela primeira vez na história. O vídeo é longo, não é necessário assisti-lo na íntegra)

## SITUAÇÃO DE ATAQUE 2X1

**Objetivo:** Nesta atividade os atletas devem experienciar a defesa em inferioridade numérica e não desistir de marcar ambos os atacantes adversários.

## DESCRIÇÃO

1. Os atletas devem fazer duplas. Duas duplas iniciarão atacando e duas duplas iniciarão defendendo (duas em cada metade da quadra). As duplas que defendem apenas podem defender com um atleta, ou seja, a defesa sempre estará em inferioridade numérica (2x1).
2. Se a dupla atacante fizer a cesta contra o adversário, ela deverá atacar o adversário da outra quadra. Já o defensor deverá permanecer defendendo outra dupla que virá atacar.
3. O defensor apenas poderá passar a atacar quando conseguir roubar a bola ou pegar um rebote. Assim que conseguir, ele deverá chamar o seu colega de dupla que aguardava para atacarem juntos as outras duplas.
4. Após perder um ataque, a dupla deverá passar a defender com o outro atleta que ainda não defendeu.
5. O treinador deve fazer intervenções quando perceber a desmotivação ou desistência dos defensores perante o ataque.

## FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Os atletas estão se desmotivando quando não conseguem recuperar a posse da bola?
- Os atletas estão se desmotivando quando a dupla atacante possui um nível muito superior ao deles?
- Os aparentam estar frustrados ao perder ataques em sequência?

## ATIVIDADE 11

# CONTROLE EMOCIONAL

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Capacidade de gerir, dominar e equilibrar as próprias emoções em situações ameaçadoras e adversas	Controlar emoções e sentimentos perante dificuldades	Conter-se em uma situação estressante para conseguir executar uma ação eficientemente	Controlar as emoções em uma situação de conflito com um colega

## ARREMESSO DE LANCE LIVRE COM DISTRAÇÃO

**Objetivo:** Esta atividade almeja demonstrar aos atletas a importância de controlar as próprias emoções para executar com qualidade determinadas atividades, tais como o lance livre.

## DESCRIÇÃO

1. Os atletas irão individualmente para a linha de lance livre para arremessar três vezes.
2. Durante o arremesso dos atletas na linha de lance livre, os colegas de equipe devem fazer barulho para atrapalha-lo e distrai-lo.
3. Enquanto o atleta está na linha de lance livre, o treinador deve se aproximar dele para acalmá-lo, pedir para que ele respire, esqueça os demais atletas, feche os olhos e concentre-se apenas na cesta e no movimento que fará.
4. Após os três arremessos de lance livre, deve-se trocar o atleta até que todos os membros da equipe passem pela experiência.

## FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

- Os atletas estão conseguindo se concentrar apenas na cesta e não ser distraídos pelos colegas de equipe?
- Os atletas estão demonstrando estar frustrados ou decepcionados ao errar um lance livre?

## ATIVIDADE 12

# SOLIDARIEDADE

DEFINIÇÃO COMPLETA	DEFINIÇÃO SIMPLES	EXEMPLO NO ESPORTE	EXEMPLO NA VIDA
Compromisso e condição pela qual indivíduos pautam ações para o benefício de terceiros e/ou de todo o grupo	Agir para auxiliar o próximo	Buscar para o adversário uma bola que esteja fora de jogo	Doar roupas e alimentos para um grupo de pessoas que estejam necessitando



## DEFESA INDIVIDUAL COM AJUDA

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é que os atletas façam defesas individuais, mas sejam solidários com seus colegas de equipe para o próprio benefício do grupo.

### DESCRIÇÃO

1. Os atletas devem se dividir em duas equipes. Uma equipe defenderá e se posicionará em cima das linhas do garrafão. A outra equipe deverá tentar infiltrar no garrafão. A equipe ofensiva terá uma bola que poderá ser passada entre os atletas do ataque.

**Obs.:** Se o treinador considerar que o garrafão está muito fácil ou muito difícil, poderá substituir para uma área que considera mais adequada.

2. Como a defesa a ser executada é individual, cada atleta deve selecionar um adversário que irá marcar.

3. Para impedir com que o adversário entre no garrafão, o atleta defensor deve tocar nos dois ombros do adversário. Se ele for tocado nos dois ombros, deverá pisar na linha do meio da quadra para poder tentar entrar no garrafão novamente.

**Obs.:** Também é permitido com que o atleta atacante seja tocado em um ombro por um defensor e em outro ombro pelo outro defensor.

4. Cada vez que um atleta infiltrar no garrafão, a equipe marca 1 ponto. Se o atleta que infiltrar no garrafão estiver com a bola, a equipe marca 5 pontos. Após marcar pontos para a equipe, o atleta deve sair do garrafão e pisar na linha do meio da quadra para poder tentar entrar no garrafão novamente.

5. Para impedir com que o atleta com posse de bola infiltre no garrafão, os atletas defensores devem sempre estar atentos no próprio atacante adversário e no atacante que estiver com a bola.

6. Após dois minutos, as equipes invertem os papéis.

### FATORES CHAVE PARA OBSERVAÇÃO

➤ Os atletas defensores estão prestando atenção no atacante selecionado para defender e no portador da bola para auxiliar os colegas de equipe?

➤ Os atletas estão conseguindo tocar em ambos os ombros dos adversários, seja individualmente ou em duplas?

➤ Os atacantes estão criando boas estratégias para conseguir infiltrar na defesa adversária?



# **ANEXO II**

**FACILITADORES  
PARA REFLEXÕES E  
AVALIAÇÕES SOBRE  
AS SESSÕES DE  
TREINO**

## REFLITA SOBRE AS ESTRATÉGIAS IMPLÍCITAS PARA O ENSINO DE HABILIDADES PARA A VIDA:

Quais comportamentos eu poderia ter com **menos** frequência que podem ser um mau exemplo para meus atletas?

Resposta:

Quais comportamentos eu poderia ter com **mais** frequência que podem ser um bom exemplo para meus atletas?

Resposta:

Como tem sido a minha cobrança aos atletas durante treinos e competições? Existe algo que eu possa melhorar?

Resposta:

Quais situações espontâneas eu normalmente aproveito para ensinar Habilidades para a Vida aos meus atletas?

Resposta:



**REFLEXÕES DO DIA \_\_/\_\_/\_\_**

**1. QUAIS FORAM OS COMPORTAMENTOS POSITIVOS QUE DEI AOS MEUS ATLETAS NO TREINO DE HOJE?**

**2. DEI FEEDBACKS POSITIVOS AOS ATLETAS NO TREINO?**

**3. TEVE ALGUMA SITUAÇÃO NO TREINO QUE EU APROVEITEI PARA DISCUTIR SOBRE ALGUMA HABILIDADE PARA A VIDA?**

## CARTÃO REFLEXIVO SOBRE AS ESTRATÉGIAS EXPLÍCITAS DA SESSÃO DE TREINO

O objetivo do cartão reflexivo é estimular a autoavaliação sobre diferentes aspectos da sessão de treino. Essa atividade dará condições evidenciar os pontos positivos do próprio trabalho e também subsídios para planejar as próximas sessões.

COMPETÊNCIA DO TREINADOR	NOTA PESSOAL				
Planejei previamente as atividades da aula de hoje	1	2	3	4	5
Organizei os materiais necessários para ministrar as atividades	1	2	3	4	5
Criei um ambiente positivo e agradável com os atletas	1	2	3	4	5
Demonstrei comportamentos positivos	1	2	3	4	5
Dei atenção individualizada aos atletas	1	2	3	4	5
Preocupe-me com suas vidas pessoais	1	2	3	4	5
Promovi discussões sobre a Habilidade para a Vida do dia	1	2	3	4	5
Criei oportunidade(s) para os alunos praticarem as Habilidades para a Vida	1	2	3	4	5
Integrei a Habilidade para a Vida do dia ao longo das atividades da aula	1	2	3	4	5
Discuti a aplicação da Habilidade para a Vida na aula de hoje	1	2	3	4	5
Discuti a transferência da Habilidade para a Vida praticada para outros contextos	1	2	3	4	5
Facilitei a aplicação da Habilidade para a Vida praticada em outros contextos	1	2	3	4	5

1 Escolha duas competências bem avaliadas e explique as razões de terem sido efetivas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 Escolha duas competências que podem ser melhoradas e defina estratégias que podem ser desenvolvidas nas próximas aulas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. M. O.; CUNHA, G. G. Representações sociais do desenvolvimento humano. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 16, n. 1, p. 147-155, 2003.

BEAN, C.; FORNERIS, T. Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 28, n. 4, p. 410-425, 2016.

BEAN, C., et al. The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, v. 70, n. 4, p. 456-470, 2018.

CHINKOV, A. E.; HOLT, N. L. Implicit transfer of life skills through participation in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 28, n. 2, p. 139-153, 2016.

CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, v. 13, n. 4, p. 395-417, 1999.

CÔTÉ, J.; TURNNIDGE, J.; VIERIMAA, M. A personal assets approach to youth sport. In: GREEN, K.; SMITH, A. (Ed.). *Handbook of youth sport*. London: Routledge, 2016. p. 243-255.

FRASER-THOMAS, J.; CÔTÉ, J. Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*, v.23, n. 1, p. 3-23, 2009.

GALATTI, L. R., et al. Pedagogia do esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, v. 6, n. Edição Especial, p. 397-408, 2008.

GOULD, D.; CARSON, H. J. Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008.

GOULD, D., et al. Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 19, n. 1, p. 16-37, 2007.

HOLT, N. L., Ed. *Positive youth development through sport*. Abingdon Routledge, p.244, 2 ed. 2016.

JACOBS, J. M.; WRIGHT, P. M. Transfer of life skills in sport-based youth development programs: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, v. 70, n. 1, p. 81-99, 2018.

JENNY, S. A Case Study of the Coaching Philosophy of a Men's NCAA Distance Running Coach: To what extent is it Humanistic? 2013. 129 f. -, The University of New Mexico, Albuquerque, New Mexico. 2013.

JONES, M. I.; LAVALLEE, D. Exploring perceived life skills development and participation in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, v. 1, n. 1, p. 36-50, 2009.

KENDELLEN, K., et al. Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, v. 8, n. 1, p. 34-46, 2017.

KNIGHT, C. J., et al. Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, v. 5, n. 2, p. 161, 2016.

LARSON, R. W. Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 170-183, 2000.

LERNER, R. M. The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (Ed.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. New York: Oxford University Press, 2011. cap. 14, p. 149-164.

LERNER, R. M., et al. Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, v. 25, n. 1, p. 17-71, 2005.

MALINA, R.; BOUCHARD, C. *Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação*. São Paulo: Rocca, 2002.

MARTINEK, T.; RUIZ, L. M. Promoting positive youth development through a values-based sport program. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, v. 1, n. 1, p. 1-13, 2005.

MOON, J. A. *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. London: Routledge, 2004.

PETITPAS, A. J., et al. A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of Primary Prevention*, v. 24, n. 3, p. 325-334, 2004.

PIERCE, S.; GOULD, D.; CAMIRÉ, M. Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 10, n. 1, p. 186-211, 2017.

ROTH, J. L.; BROOKS-GUNN, J. What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, v. 7, n.2, p. 94-111, 2003.

TURNNIDGE, J.; CÔTÉ, J.; HANCOCK, D. J. Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer? *Quest*, v. 66, n. 2, p. 203-217, 2014.

O fenômeno da globalização e o desenvolvimento contínuo de novas tecnologias têm mudado significativamente o modo com que as pessoas se relacionam. No contexto esportivo, onde o processo de comunicação é uma das bases do trabalho de treinadores esportivos, essas transformações sociais também estão presentes.

Desta forma, os profissionais do esporte precisam desenvolver novos olhares e novas competências para preparar praticantes e atletas a enfrentarem os desafios do esporte e da vida. Neste e-book, Michel Milistetd e colaboradores apresentam os preceitos que caracterizam o olhar contemporâneo para a formação esportiva de crianças e adolescentes, trazendo princípios e estratégias do Desenvolvimento Positivo de Jovens. Uma leitura essencial para os educadores do século XXI.

