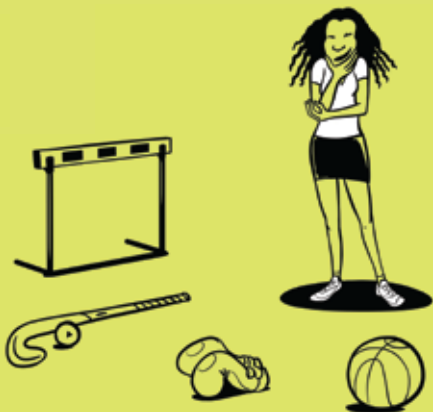


1

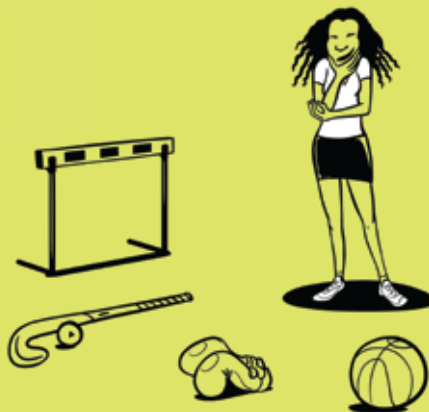


Autonomia

 **Treinadores/formadores**

Incentivar os/as jovens logo após o treino a referirem as partes que mais gostaram e o porquê dessa escolha. Utilizar a informação recolhida apropriada nos treinos seguintes. Discutir as metas e estratégias com os/as jovens ajuda. Ouvir a voz dos/as participantes e incentivar os/as jovens a colocarem perguntas durante o treino.

1

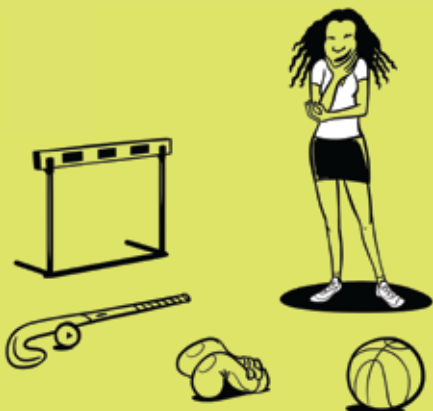


Autonomia

 **Treinadores/formadores**

Começar o treino com um curto aquecimento, durante o qual os/as jovens possam escolher e jogar os seus próprios jogos. Pedir que desempenhem diferentes papéis, como árbitro, cronometrista, treinador, deixando-os expressar as suas escolhas.

1



Autonomia

 **Treinadores/formadores**

Questionar os/as jovens sobre como seria a sua época desportiva perfeita e ajudá-los a atingir esse objetivo.

1

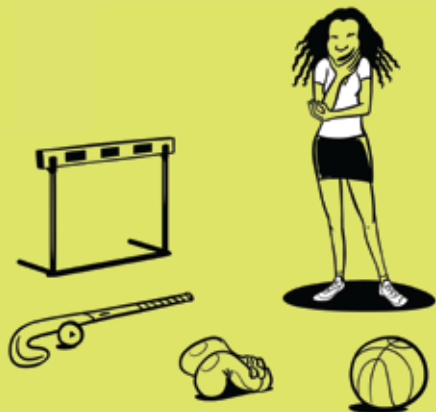


Autonomia

 **Clubes**

Criar uma comissão de juventude para participarem nas decisões do clube. Partilhar a liderança e a tomada de decisões com os/as jovens é partilhar as recompensas do desporto.

1



Autonomia



Permitir que os/as jovens participem, criando um diálogo positivo e construtivo, que estimule a proatividade e diferentes iniciativas, fornecendo novas opções e desafios, e encorajando a responsabilidade e a autonomia.

1



Autonomia



Dar aos jovens um papel ativo no recrutamento e acolhimento dos/as novos praticantes.

1



Autonomia



Pedir aos jovens para participarem em atividades para que se sintam importantes.

1



Autonomia



Reforçar a autonomia dos/as jovens, deixando-os tomar decisões relativamente às tarefas e atividades em que gostariam de participar.

1



Autonomia

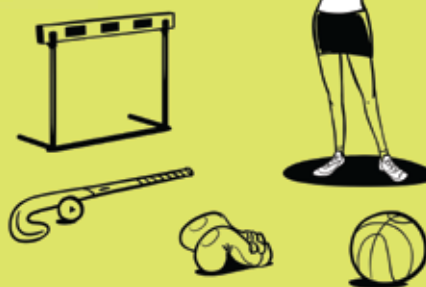


Clubes

Dar aos jovens múltiplas oportunidades para praticar desporto e deixá-los participar no desporto que eles/elas gostam, proporcionando uma experiência mais gratificante.

Keep Youngsters Involved
Department for Education
Department for Communities and Local Government

1



Autonomia

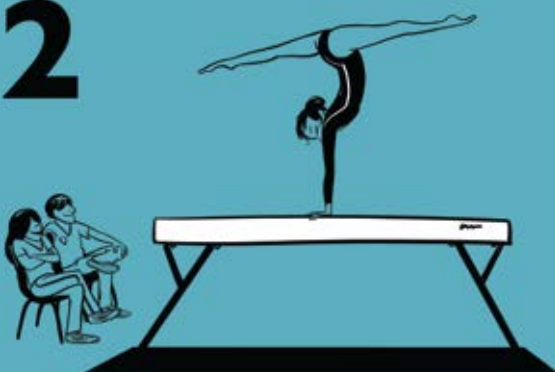


Clubes

Sempre que possível, supervisionar a prática dos/as jovens, permitindo tarefas e atividades de auto-organização.

Keep Youngsters Involved
Department for Education
Department for Communities and Local Government

2



Autoeficácia

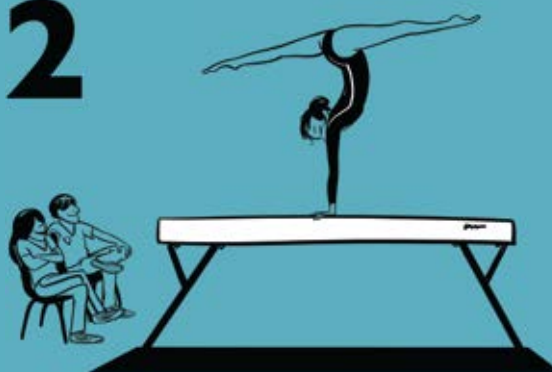


Treinadores/formadores

Elogiar e incentivar os/as jovens pelo seu o esforço e resultados.

Keep Youngsters Involved
Department for Education
Department for Communities and Local Government

2



Autoeficácia

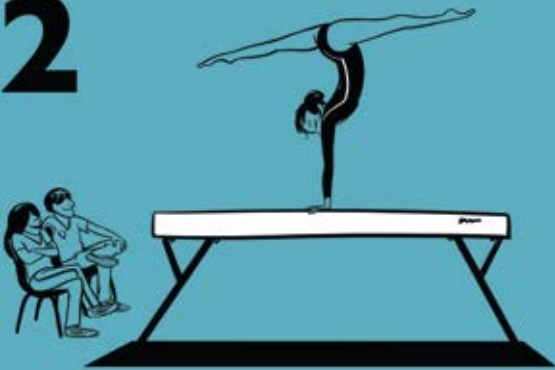


Treinadores/formadores

Ter em consideração o ritmo de desenvolvimento dos/as jovens e respeitar os princípios do treino; ser paciente e só introduzir novas tarefas no processo de treino quando as etapas anteriores estiverem adquiridas; ajustar e acelerar quando os/as praticantes estiverem prontos para os próximos desafios de treino.

Keep Youngsters Involved
Department for Education
Department for Communities and Local Government

2

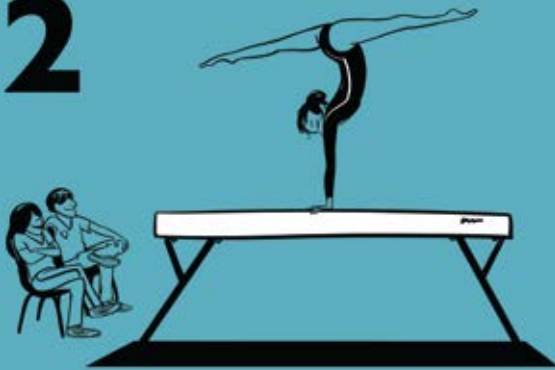


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Criar um bom equilíbrio entre tarefas desafiadoras e experiências de sucesso.

2

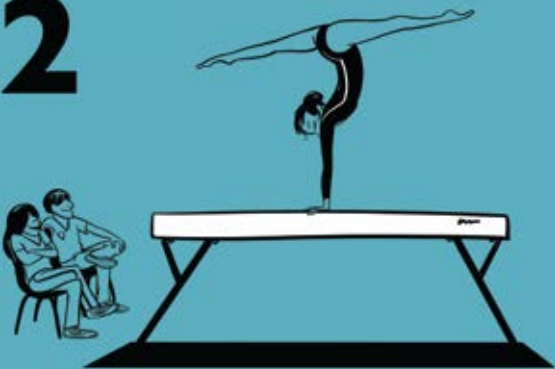


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Utilizar infográficos dos elementos e tarefas pretendidas para que os/as jovens possam verificar como são realizadas.

2

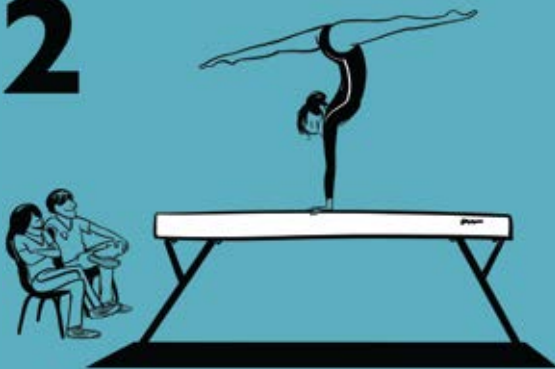


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Dar explicações significativas que levem em conta as capacidades cognitivas, os objetivos pessoais, as ambições e interesses dos/as jovens atletas.

2

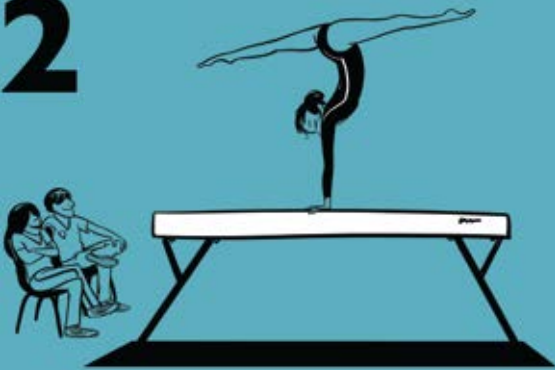


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Ao dar feedbacks construtivos, encorajar cada pequeno progresso.

2

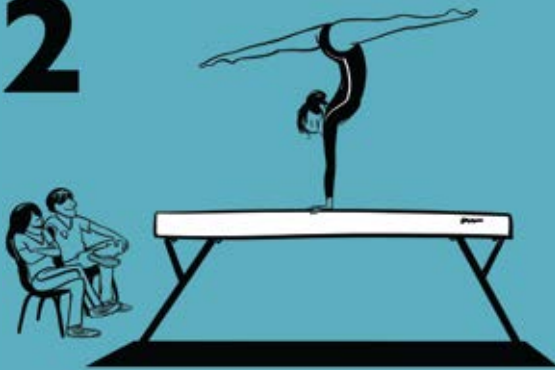


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Demonstrar confiança nas capacidades dos/as seus atletas quando lhes propõe tarefas desafiadoras.

2

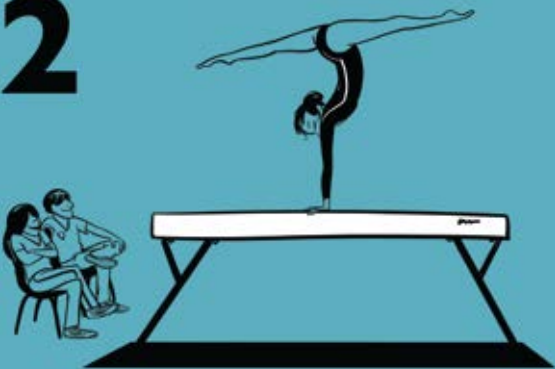


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Não enfatizar os erros que os/as jovens cometem durante o processo de aprendizagem; é importante ajustar as estratégias de aprendizagem, exercícios e tarefas para superar os problemas.

2

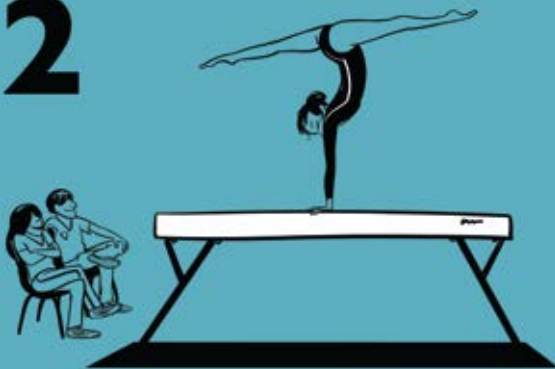


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Utilizar uma abordagem individual; cada equipa e cada jovem são diferentes.

2

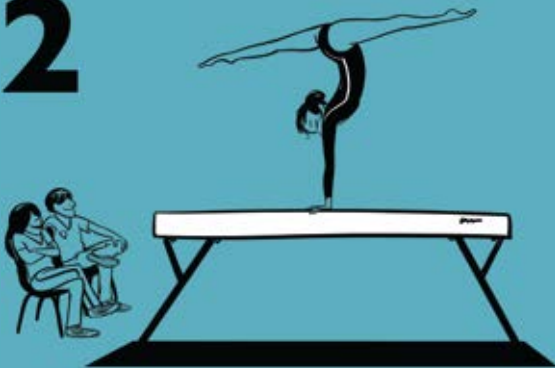


Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

Apelar à autoavaliação em relação às expectativas criadas; fornecer ferramentas para este fim.

2

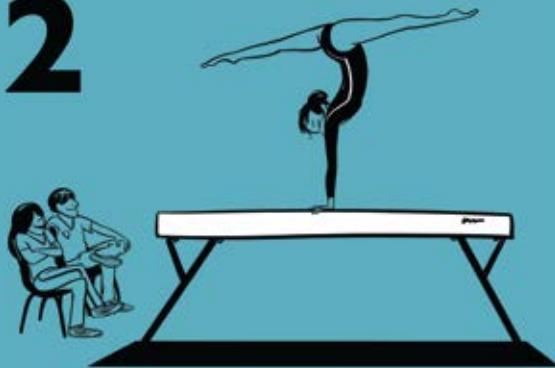


Autoeficácia

Clubes

Recrutar jovens atualmente ativos nos clubes desportivos, como formadores ou treinadores adjuntos, podendo ser pagos ou, em regime de voluntariado.

2

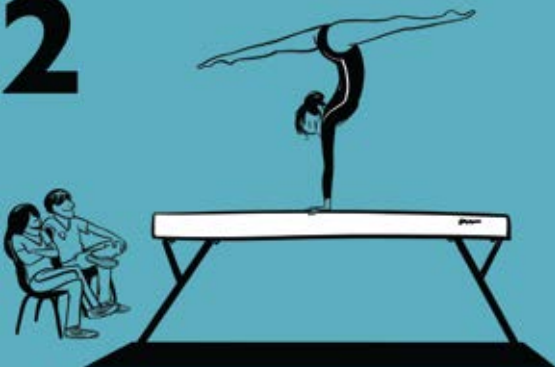


Autoeficácia

Clubes

Ao dar aos jovens um papel ativo tanto no processo de formação como na intervenção social, eles podem tornar-se modelos para os/as outros jovens. Reforçar o foco no talento individual dos/as jovens.

2

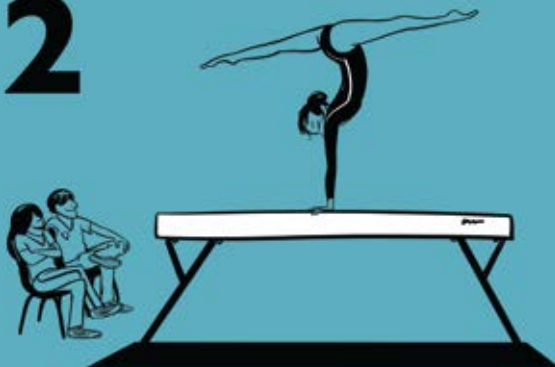


Autoeficácia

Clubes

Proporcionar aos jovens oportunidades para colaborar em atividades, jogos e organização de eventos, atribuindo-lhes responsabilidades e objetivos específicos a alcançar.

2



Autoeficácia

Clubes

Por meio de atividades físicas e atividades sociais (organização de atividades para grupos vulneráveis no bairro), os/as jovens aprendem que podem ter influência no seu meio social, ajudando ativamente os outros. Isso também fortalece a sua autoeficácia e autoimagem.

3

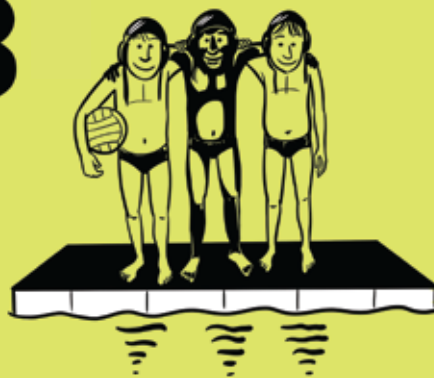


Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Tentar criar uma ligação próxima com os/as jovens, adotando uma postura proativa, demonstrando presença física e mental.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Criar um ambiente acolhedor para os/as jovens, demonstrando interesse constante e mostrando-se acessível quando eles tiverem perguntas, reclamações ou preocupações.

3

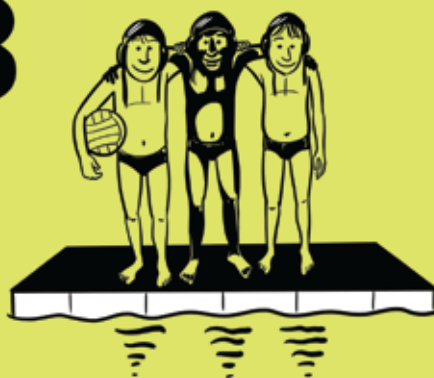


Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Utilizar as redes sociais apropriadas (da mesma tipologia que os/as jovens utilizam) para criar outras formas de comunicação com eles.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Os treinadores/formadores devem relacionar-se com os/as jovens, respeitando as suas origens, etnia e valores culturais.

3

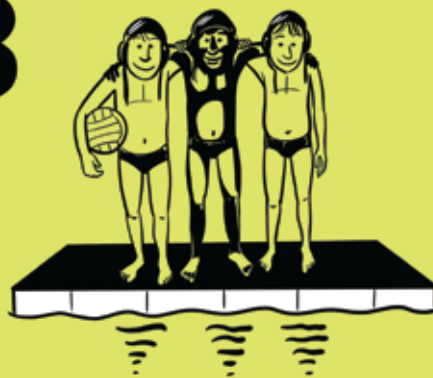


Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Estar ciente do que está a acontecer com cada um dos atletas, equipa ou até mesmo consigo. Desenvolver competências que ajudem os/as jovens a lidar com as dificuldades e os desafios.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Fortalecer a coesão, organizando atividades de grupo e de team-building, expressando um sentimento de comunidade na sua forma de comunicação.

3

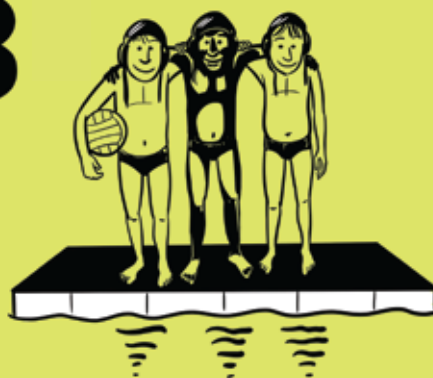


Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Ser empático com os/as jovens lesionados, enviando, por exemplo, um cartão de melhoras ou outras mensagens de apoio.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Estar disponível para os/as jovens em momentos difíceis, para que eles possam confiar em si quando precisarem de apoio psicológico.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Comunicar de forma honesta e aberta enquanto treinador; não comprometer a confiança falando mal pelas costas dos/as atletas.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

Conversar com os/as jovens caso eles/elas pareçam insatisfeitos, perguntando-lhes o que poderá ser feito para melhorar ou saber o que necessitam para conseguir resolver os seus problemas.

3



Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

O treinador/formador deve dar atenção pessoal a todos os/as jovem, permitindo que cada um fale com ele/ela durante qualquer atividade, dando espaço para questões práticas, bem como emocionais.

3



Sentimento de pertença

 **Clubes**

Certificar-se de que as práticas desportivas e outras atividades correspondem à perceção dos/as jovens, fazendo com que sejam "cool" ou "na moda".

3



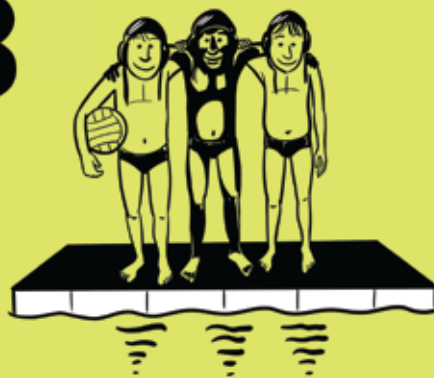
Sentimento de pertença

Clubes

Investir nos jovens, oferecendo-lhes, por exemplo, formação e workshops, para seguirem por exemplo, uma carreira de treinadores ou árbitros da modalidade.

Keep Youngsters Involved

3



Sentimento de pertença

Clubes

Ao realizar muitas atividades em grupo (desportivas, sociais e trabalhos de casa), com regras claras no que concerne a comportamento positivo, à estrutura e respeito, os/as jovens criam um sentimento de pertença.

Keep Youngsters Involved

3



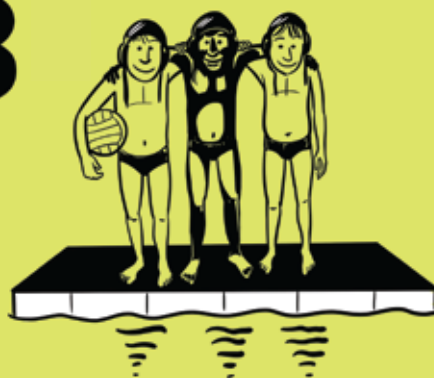
Sentimento de pertença

Clubes

Apoiar os/as jovens nas suas ações de voluntariado no clube.

Keep Youngsters Involved

3



Sentimento de pertença

Clubes

Envolver as raparigas na organização de atividades a elas dirigidas e envolvê-las na direção ou comissões.

Keep Youngsters Involved

3



Sentimento de pertença



Certificar-se de que há equipamento e material apropriado e disponível para toda a equipa, responsabilizando-a pela sua manutenção.

3



Sentimento de pertença



Se possível, associar um fisioterapeuta ao seu clube, para dar apoio e facilitar os tratamentos dos/as jovens lesionados.

3



Sentimento de pertença



Estar disponível para estágios sociais no clube desportivo.

3



Sentimento de pertença



Estimular o aspeto divertido das atividades propostas, oferecendo diferentes tipos de jogos, elementos divertidos, atividades desafiantes ou que possam reforçar a curiosidade e a descoberta guiada.

3



Sentimento de pertença

Clubes

Organizar atividades adicionais para jovens, como uma festa.

4



Clima de aprendizagem

Treinadores/formadores

Criar um ambiente divertido e social que promova o desenvolvimento das capacidades e competências, crie oportunidades de aprendizagem e que reforce o espírito de equipa.

4



Clima de aprendizagem

Treinadores/formadores

Tratar todos de igual forma e promover a igualdade.

4



Clima de aprendizagem

Treinadores/formadores

Equilibrar a quantidade de tempo que cada jogador participa no jogo, evitando a exclusão baseada no nível das capacidades de cada um — todos/as contribuem.

4



Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

Dar feedbacks positivos que sejam orientadas para o processo de aprendizagem e que enfatizem o desenvolvimento intrapessoal (Orientação - Objetivo – Tarefa).

4



Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

Ser sensível às diferenças entre os rapazes e as raparigas.

4



Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

Ensinar os/as jovens a serem "desportistas", respeitando os valores éticos. Poderá colocar os/as jovens em diferentes papéis, como por exemplo no papel de adepto, enfatizando a alegria do fair play.

4

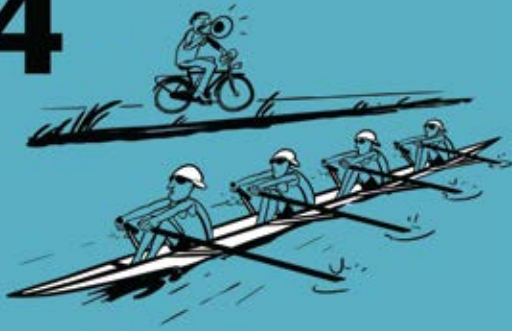


Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

Desenvolver jogos de team-building para reforçar o apoio entre os/as jovens.

4



Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

Enfatizar o foco no esforço durante o treino; o desenvolvimento das capacidades acontecerá automaticamente.

4



Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

No final da sessão, cada equipa identifica um jogador da equipa oposta que lhes deu incentivo e apoio.

4



Clima de aprendizagem

 **Treinadores/formadores**

Sempre que possível, usar música durante o treino; os/as jovens gostam e sentem-se mais motivados durante os treinos.

4

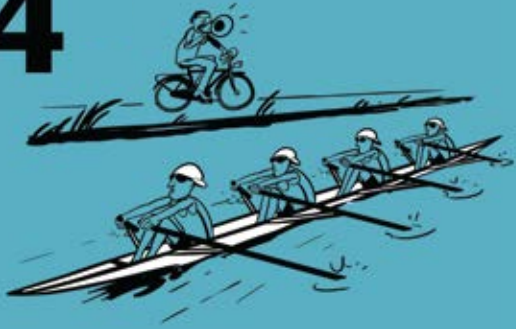


Clima de aprendizagem

 **Clubes**

Dar aos treinadores a oportunidade de participarem em seminários e ações de formação práticas, onde eles possam ver diferentes estilos de treino e diferentes comportamentos dos/as jovens.

4



Clima de aprendizagem

 Clubes

Criar um prémio para os/as jovens que mais contribuíram para um ambiente positivo no treino. Ter em consideração que o prémio se destina a diferentes jovens (por exemplo: "atleta da semana", "equipa do mês").

Keep Youngsters Involved
Participando no Programa de Inovação

5



Conflitos no tempo

 Treinadores/formadores

Ajudar e apoiar os/as jovens na aprendizagem a organização do seu tempo de modo a serem mais eficientes.

Keep Youngsters Involved
Participando no Programa de Inovação

5



Conflitos no tempo

 Treinadores/formadores

Informar os/as jovens sobre as possibilidades de articular a prática desportiva com a escola e/ou o trabalho.

Keep Youngsters Involved
Participando no Programa de Inovação

5



Conflitos no tempo

 Treinadores/formadores

A paixão pelo desporto pode ensinar os/as jovens a serem mais eficientes na gestão do tempo. Importa que os treinadores promovam essa paixão!

Keep Youngsters Involved
Participando no Programa de Inovação

5



Conflitos no tempo

 **Treinadores/formadores**

O programa das atividades desportivas deve ser flexível e organizado sempre que possível de acordo com os horários escolares. Se possível, articular os horários das aulas e das avaliações (testes) com as escolas.

5



Conflitos no tempo

 **Clubes**

Envolver os pais no transporte coletivo/partilhado caso a distância a percorrer entre a escola e o local do treino seja considerável.

5



Conflitos no tempo

 **Clubes**

Organizar os treinos após a conclusão do horário escolar, seguido de refeição e sessões de trabalhos de casa ou trabalho social, para que os jovens não corram o risco de irem para casa e não voltarem para o horário de treino.

5



Conflitos no tempo

 **Clubes**

Oferecer apoio (sessões de estudo) na realização dos trabalhos de casa no clube, caso a prática desportiva não se encaixe com o horário escolar.

5



Conflitos no tempo

Clubes

Criar aulas extra e oportunidades para aprendizagem pelos/as jovens e pais de gestão de tempo.

5



Conflitos no tempo

Clubes

Abrir uma instalação do clube perto da escola de forma a diminuir a distância percorrida pelos pais e pelos/as jovens.

5



Conflitos no tempo

Clubes

Encontrar soluções técnicas para a organização dos jogos/competições, de modo a diminuir a quantidade de viagens a realizar.

6



Custos

Clubes

Oferecer descontos para famílias ou grupos.



Custos

Clubes

Procurar apoios financeiros adicionais caso os pais e os clubes não consigam suportar todos os custos da atividade (por exemplo: subsídios de municípios, associações e projetos).



Custos

Clubes

Dar aos jovens e pais a oportunidade de diminuir a mensalidade através de trabalho voluntário para o clube.



Custos

Clubes

Criar possibilidades de pagamento ajustadas às capacidades financeiras dos pais.



Custos

Clubes

Informar antecipada e corretamente os pais sobre os custos associados à prática desportiva, a fim de permitir a tomada de decisões sustentada sobre o desporto e o clube a escolher.



Custos

Clubes

Estar ciente da alteração dos custos quando os/as jovens se tornem sócios-membros. Apoiar os pais e os/as jovens sempre que necessário.



Custos

Clubes

Desenvolver programas específicos direcionados para jovens de grupos vulneráveis.



Custos

Clubes

Criar projetos conjuntos com os pais e a comunidade para reduzir o impacto dos custos.



Custos

Clubes

Sempre que possível, para os/as jovens de baixos estratos sócio-económico, o clube deve criar possibilidades de redução dos custos, oferecendo estágios gratuitos; no entanto, estes jovens devem demonstrar dedicação e empenho, e melhorias na sua prática.



Custos

Clubes

Encontrar programas nacionais e regionais para apoiar projetos de desenvolvimento, de forma a manter os custos em níveis aceitáveis.



Expectativas dos/as jovens

Treinadores/formadores

Ser claro sobre o tipo e a cultura do clube: competitiva, recreativa, divertida, etc.



Expectativas dos/as jovens

Treinadores/formadores

Realizar sessões de informação, destacando os principais elementos essenciais para a equipa/desporto.



Expectativas dos/as jovens

Treinadores/formadores

Dar aos jovens um plano de treino explícito com aquilo que eles devem fazer (por exemplo: plano de treino, aquecimento).

7



Expectativas dos jovens

 **Treinadores/formadores**

Criar diretrizes e regras claras em conjunto com os/as jovens sobre o tempo de treino, equipamento a usar, dedicação, bullying e faltas ao treino.

7



Expectativas dos jovens

 **Treinadores/formadores**

Tentar comunicar claramente, transmitindo expectativas reais e fornecendo um método estruturado de como as atingir.

7



Expectativas dos/as jovens

 **Treinadores/formadores**

Fazer perguntas durante o treino para garantir que os/as praticantes entendem e desenvolvem expectativas realistas.

7



Expectativas dos/as jovens

 **Clubes**

Criar oportunidades para discutir com os/as jovens e os pais os treinos, questões de cultura do clube e do desporto, com a finalidade de desenvolver expectativas reais e ajustadas.

7



Expectativas dos/as jovens

Clubes

Desenvolver uma boa comunicação entre o/a treinador/a e as partes interessadas sobre as principais mensagens do clube.

8



Valores da prática desportiva

Treinadores/formadores

Os/as treinadores devem promover a confiança, o respeito e o divertimento na prática desportiva. O que os/as jovens recebem dos colegas e treinadores reforça o seu progresso desportivo, permitindo assim valorizar ainda mais o desporto praticado.

8



Valores da prática desportiva

Treinadores/formadores

Convidar uma referência desportiva (como um/a atleta profissional ou praticantes mais experientes) para falar sobre aspetos importantes no desporto.

8



Valores da prática desportiva

Treinadores/formadores

Ensinar os/as jovens a respeitar o adversário; por exemplo: cumprimento antes e no final de um jogo/competição, ajustar a linguagem de comunicação.

8



Valores da prática desportiva

 **Treinadores/formadores**

Organizar discussões sobre as regras de equipa (a ideia é perceber que as regras e os valores que lhes são inerentes são partilhados mutuamente e que todos sintam que foram envolvidos no processo).



8



Valores da prática desportiva

 **Treinadores/formadores**

Certificar-se de que os/as atletas trabalham todos em prol de um objetivo e cumprem as regras, regulamentos desportivos e valores éticos.



8



Valores da prática desportiva

 **Treinadores/formadores**

Ensinar os jovens sobre valores éticos e fair play.



8



Valores da prática desportiva

 **Treinadores/formadores**

Os benefícios da prática desportiva devem ser claramente enfatizados junto dos praticantes e pais.



8



Valores da prática desportiva

 Clubes

Desenvolver infográficos que possam explicar os valores desportivos e a sua importância para os/as jovens e pais.

Keep
Youngsters
Involved
European Union

8



Valores da prática desportiva

 Clubes

Organizar seminários para transmitir aos atletas informações sobre os valores de um estilo de vida saudável, da prática desportiva e da importância se se manterem envolvido no desporto.

Keep
Youngsters
Involved
European Union

8



Valores da prática desportiva

 Clubes

Desenvolver programas e práticas para transformar o hobby de um membro de família num estilo de vida fisicamente ativo para toda a família.

Keep
Youngsters
Involved
European Union

8



Valores da prática desportiva

 Clubes

Promover a participação da família em seminários com tarefas relacionadas com os valores desportivos.

Keep
Youngsters
Involved
European Union

9



Relação Treinador/a-Atleta

 **Treinadores/formadores**

Criar um ambiente acolhedor para os/as jovens, mostrando-lhes um interesse genuíno e disponibilidade para quando eles/elas tiverem perguntas, reclamações ou preocupações.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 **Treinadores/formadores**

Criar uma ligação próxima com os/as jovens, demonstrando presença física e psicológica.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 **Treinadores/formadores**

Substituir a linguagem convincente (forçada) por uma linguagem que seja mais convidativa. Prestar atenção à linguagem corporal.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 **Treinadores/formadores**

Treinar os/as jovens num ambiente positivo, construindo uma relação de confiança e atenção com eles. Dar também orientações claras sobre como se comportarem e quais são os limites de um comportamento correto.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

Ser sensível ao ambiente fora do treino, de forma a tentar conhecer melhor os/as jovens.

Keep
Youngsters
Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

Como treinador, comunicar de forma honesta e aberta, não falando mal nas costas dos/as atletas.

Keep
Youngsters
Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

Pedir aos atletas o preenchimento de formulários ou questionários de forma a avaliar a sua satisfação, alegria e confiança durante o treino.

Keep
Youngsters
Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

Não fazer da vitória o objetivo final; quando a vitória se torna mais importante que os/as atletas, a participação plena fica comprometida.

Keep
Youngsters
Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

Os jovens querem que os seus sentimentos pessoais sejam respeitados tanto como qualquer adulto. Trate-os com dignidade quando praticam desporto.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

Ser recetivo a manifestações de irritação por parte dos/as atletas, adotando uma atitude curiosa e motivadora quando estão numa posição defensiva.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Garantir apoio e ajuda para desenvolver competências, fornecendo equipamento e material extra, demonstrações ou ajuda física nos momentos apropriados.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Garantir que os conflitos entre treinadores e atletas sejam mantidos sob controlo e que sejam resolvidos.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Implementar e avaliar as políticas e diretrizes sobre o que fazer quando um/a atleta é assediado ou abusado, e criar mecanismos para reportar a situação e obter apoio quando necessário.

 Keep Youngsters Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Garantir que os/as treinadores são um bom exemplo durante os treinos e os jogos/competições.

 Keep Youngsters Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Relembrar os/as treinadores das razões pelas quais os/as jovens praticam desporto, bem como abandonam a prática desportiva.

 Keep Youngsters Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Informar os/as treinadores das qualidades que os/as praticantes mais gostam de ver (por exemplo: justiça, apoio, encorajamento).

 Keep Youngsters Involved

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Organizar tarefas/ações de team-building com a finalidade de melhorar o relacionamento entre treinador/a e atleta..

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Formar os/as treinadores sobre a igualdade de género, de modo a serem sensíveis às diferentes abordagens para rapazes e raparigas.

9



Relação Treinador/a-Atleta

 Clubes

Solicitar aos treinadores uma folha de observação e registo de praticantes, para que registem os seus atributos, a transmissão de conteúdos e a interação com os atletas durante as sessões de treino, permitindo o crescimento do/a treinador.

10



Envolvimento dos pais

 Treinadores/formadores

Começar cada jogo com 10 "pontos de respeito". Os/as praticantes podem perder ou ganhar pontos para a sua equipa através do seu comportamento e ações para com colegas, adversários e árbitros.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Organizar sessões de treino logo após a escola em conjunto com amigos e colegas de escola.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Envolver e convidar os/as amigos dos praticantes para os treinos.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Usar jogos de quebra-gelo para derrubar as barreiras sociais entre os/as jovens no clube.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Se os/as jovens se tornarem membros de um grupo, mantenha-os unidos pelo máximo de tempo possível.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Incentivar os/as praticantes a trazerem um amigo ou fazer um treino especial com o objetivo de recrutar novos praticantes.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Criar um sistema de recompensas para as equipas; conceder um ponto extra quando os/as praticantes fazem comentários positivos, de encorajamento e de apoio uns aos outros.

10



Envolvimento dos pares

 Treinadores/formadores

Promover um ambiente positivo durante a prática desportiva para incentivar e reforçar as relações interpessoais.

10



Envolvimento dos pares

 Clubes

Promover práticas para fortalecer o papel e o envolvimento de cada membro da equipa, tal como políticas que garantam que ninguém se sente de parte, ou seja deixado sozinho.

10



Envolvimento dos pais

 Clubes

Enfatizar a tolerância zero ao bullying e assédio no desporto.

10



Envolvimento dos pais

 Clubes

Introduzir um "sistema de camaradagem" para garantir que os/as novos atletas se sentem bem-vindos e fazendo parte do clube.

10



Envolvimento dos pais

 Clubes

Pedir aos jovens que promovam o clube através de folhetos/cartazes em locais específicos (por exemplo: escolas, associações juvenis, etc.) e através de redes sociais.

11



Apoio Parental

 Treinadores/formadores

Debater com os pais para que estes incentivem os/as jovens a praticarem desporto, introduzindo-os ao desporto e, se possível, tornando-os voluntários em programas desportivos para crianças.

11



Apoio Parental

 **Treinadores/formadores**

Comunicar aos pais o comportamento e desenvolvimento dos seus filhos, pois os pais também são responsáveis pelos mesmos.

11



Apoio Parental

 **Treinadores/formadores**

Conversar regularmente com os pais e os seus filhos/filhas, de modo a fazê-los entender o programa e até mesmo reforçar em casa aquilo que aprenderam.

11



Apoio Parental

 **Treinadores/formadores**

Convidar os pais a serem ativos nos clubes e pensar na criação de uma sessão especial de boas vindas.

11

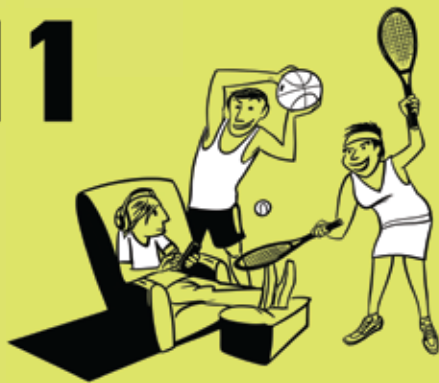


Apoio Parental

 **Treinadores/formadores**

Lembrar os/as jovens que eles têm o apoio dos pais para a prática desportiva.

11



Apoio Parental



Clubes

Convidar os pais para sessões de informação sobre o clube.

11



Apoio Parental



Clubes

Convidar os pais a serem voluntários nas atividades do clube. Planear e apoiar o envolvimento dos pais no voluntariado.

11



Apoio Parental



Clubes

Perguntar aos pais sobre o tipo de contribuição que eles podem oferecer ao inscreverem os/as filhos/as no desporto.

11



Apoio Parental



Clubes

Organizar eventos que envolvam treinadores/as, praticantes e pais, como clubes de corridas e caminhadas de recreação.

11



Apoio Parental



Clubes

Oferecer atividades para os pais, relacionadas com as necessidades dos clubes.

11



Apoio Parental



Clubes

Introduzir canais de comunicação apropriados entre o clube - pais, treinadores - pais (por exemplo: reuniões trimestrais, redes sociais etc.).

11



Apoio Parental



Clubes

Ensinar os pais na ajuda aos jovens a desenvolverem as competências desportivas básicas de um modo lúdico e informal.

11



Apoio Parental



Clubes

Ensinar os pais na ajuda aos filhos/as a formarem expectativas realistas sobre os seus objetivos desportivos.

11



Apoio Parental



Clubes

Os/as jovens não devem ser forçados ou intimidados a praticar desporto, por isso, ensinar os pais a distinguir entre uma orientação apropriada e essas táticas.

11



Apoio Parental



Clubes

Ter políticas sistemáticas para desenvolver a comunicação com os pais no clube.

12



Políticas de retenção



Treinadores/formadores

Aprender sobre estratégias e boas práticas e implementar estratégias para manter os/as jovens envolvidos no desporto.

12



Políticas de retenção



Treinadores/formadores

Informe-se sobre quais os principais fatores do abandono desportivo e estar atento.

12



Políticas de retenção

 **Treinadores/formadores**

Conversar com os/as atletas sobre o abandono desportivo, mostrando interesse nas suas opiniões.

12



Políticas de retenção

 **Treinadores/formadores**

Tentar melhorar as políticas do seu clube relativamente ao abandono desportivo, tendo por base a sua experiência pessoal e as melhores práticas disponíveis.

12



Políticas de retenção

 **Clubes**

Monitorizar as razões que levam ao abandono e tomar medidas para prevenir.

12



Políticas de retenção

 **Clubes**

Os clubes devem adaptar a sua política de treino de forma a garantir que os/as jovens são o foco do clube a todo o tempo, criando um ambiente favorável à sua retenção.

12



Políticas de retenção

 Clubes

Promover as políticas relativas ao abandono desportivo no clube através de métodos diretos (por exemplo: sessões informativas e experimentais) e indiretos (por exemplo: redes sociais).

Keep Youngsters Involved
Partnership for the Active Generation

12



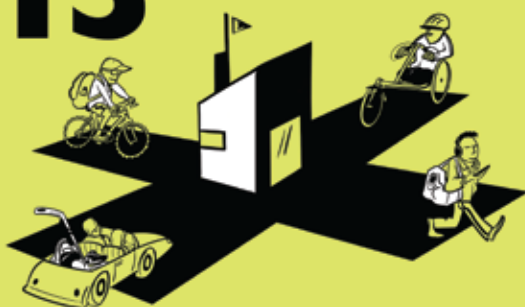
Políticas de retenção

 Clubes

Organizar uma reunião no clube com os treinadores para discutir a prevenção do abandono desportivo.

Keep Youngsters Involved
Partnership for the Active Generation

13



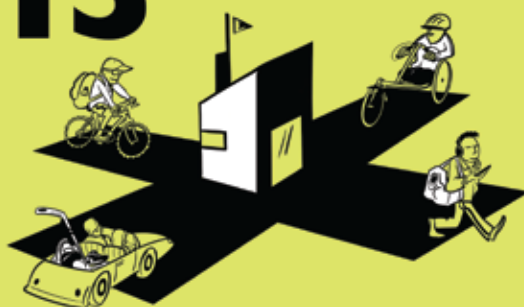
Acessibilidade

 Clubes

Criar instalações desportivas perto das escolas, ou até mesmo dentro do recinto escolar, pode reduzir o tempo de viagem e os custos de transporte.

Keep Youngsters Involved
Partnership for the Active Generation

13



Acessibilidade

 Clubes

Analisar com os municípios as políticas e procedimentos para uma localização eficiente das instalações desportivas.

Keep Youngsters Involved
Partnership for the Active Generation

13



Acessibilidade



Clubes

Garantir que o acesso e a infraestrutura estão bem conservados e seguros, bem como garantir que são disponibilizados equipamentos adequados.

13



Acessibilidade



Clubes

Ter instalações apropriadas para jovens e/ou pais com mobilidade reduzida.

13



Acessibilidade



Clubes

Tentar manter a instalação desportiva aberta durante o dia de forma a que os/as jovens possam brincar com os seus amigos.

13



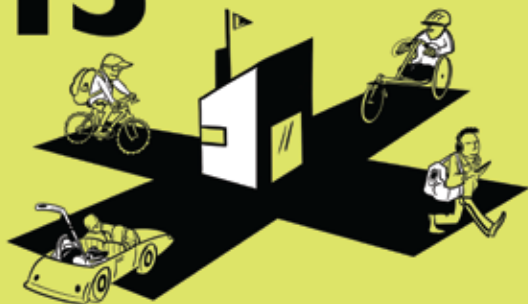
Acessibilidade



Clubes

Criar espaços onde os/as jovens possam estar juntos.

13



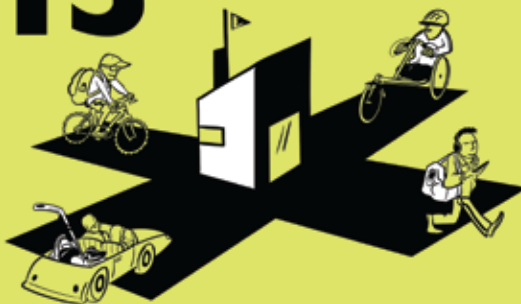
Acessibilidade



Clubes

Ter Wi-Fi disponível nas instalações atrai mais a presença dos/as jovens no clube.

13



Acessibilidade



Clubes

Contactar as autoridades municipais para melhorar as infraestruturas (por exemplo: estacionamento para bicicletas, paragens de autocarro, semáforos).

13



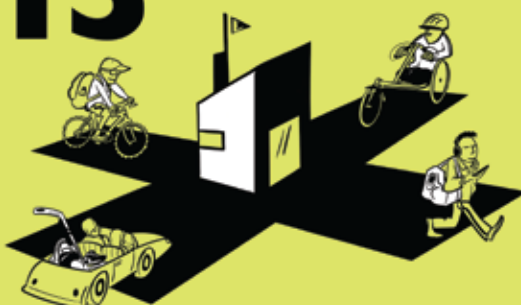
Acessibilidade



Clubes

Ajustar e adaptar as infraestruturas para promover a segurança e qualidade dos espaços, bem como um ambiente de qualidade para a prática desportiva.

13



Acessibilidade



Clubes

Tentar obter apoio financeiro nacional e/ou municipal para a criação de novas infraestruturas ou melhoria das já existentes.

14



Tipologia Desportiva

 **Treinadores/formadores**

Ter ciente de que a especialização em idades precoces impossibilita a oportunidade de as crianças aprenderem sobre outros desportos e de escolherem os que podem ser mais atrativos.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 **Treinadores/formadores**

Incorporar outro estilo de treino, tornando-o mais atrativo.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 **Treinadores/formadores**

Ajudar os/as jovens a encontrar e escolher outro desporto (clube), caso estes queiram desistir.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 **Treinadores/formadores**

Ajudar os/as jovens e pais na procura de um novo clube desportivo, caso estes se mudem para outra localidade.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 Clubes

Proporcionar treinos a todos os níveis e dar tempo para o desenvolvimento do/a praticante.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 Clubes

Organizar treinos em conjunto com clubes vizinhos.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 Clubes

Se as escolas e os clubes desportivos cooperarem, os/as jovens poderão ter a oportunidade de escolher entre diferentes modalidades desportivas.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 Clubes

Organizar a oferta desportiva para diferentes níveis, intensidades e níveis de envolvimento: criar grupos separados para os que treinam com ou sem orientação para a competição. Os níveis de maturação também devem ser levados em conta quando as equipas são mistas e em especial nos períodos pré e pós-pubertário.

Keep
Youngsters
Involved

14



Tipologia Desportiva

 Clubes

Promover o desenvolvimento de atividades físicas, desportivas e jogos de recreação, alocando horários específicos nas instalações, para grupos ou indivíduos que não pratiquem desporto de forma organizada e estruturada.

Keep
Youngsters
Involved
