

# 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

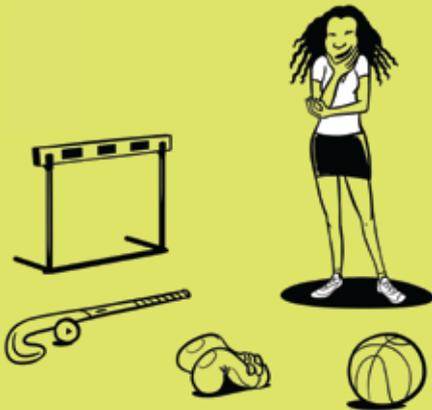


## Autonomia

 **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

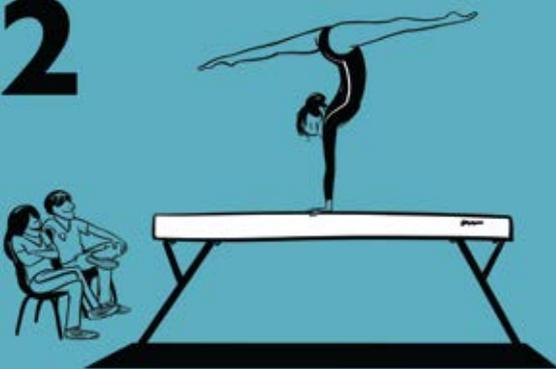


Clubes

**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

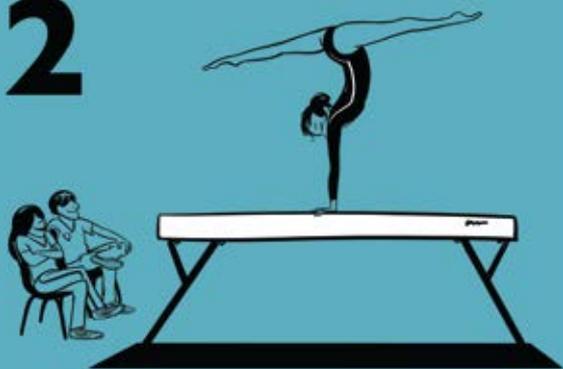


Treinadores/formadores

**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

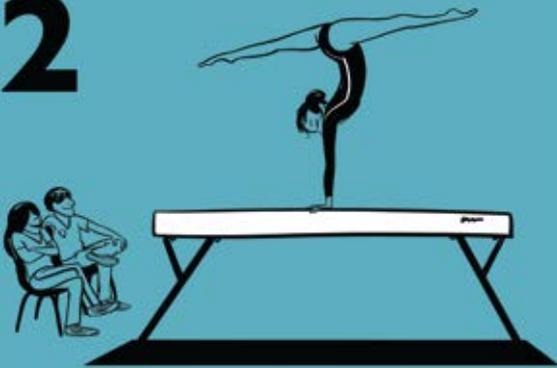


Treinadores/formadores

**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

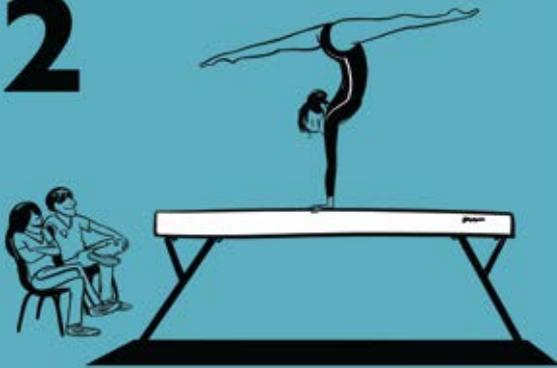


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

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

2

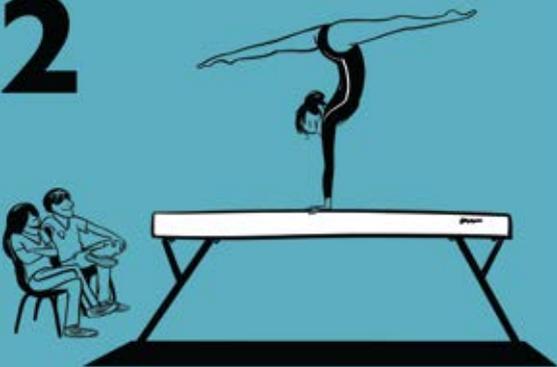


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

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

2

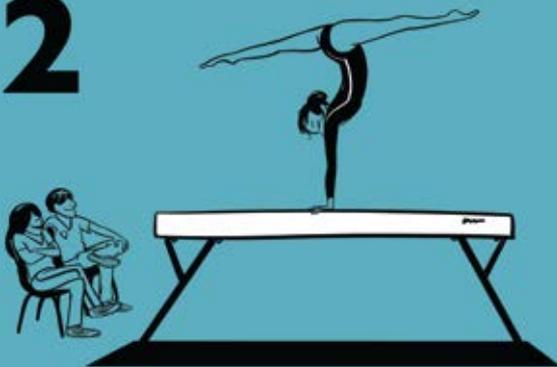


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

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

2

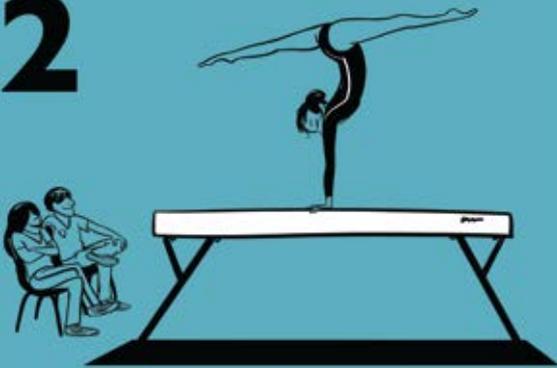


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

**Ao dar feedbacks construtivos, encorajar cada pequeno progresso.**

2

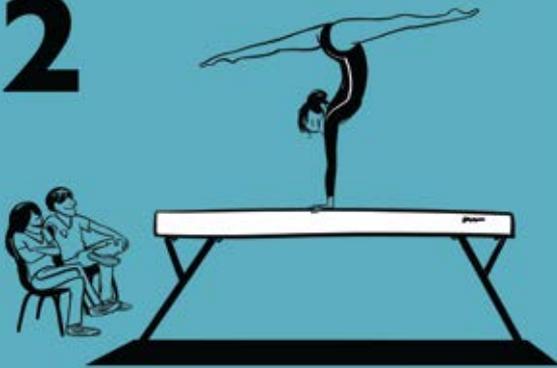


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

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

2

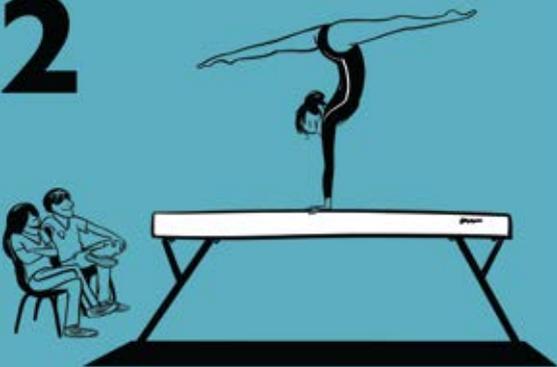


## Autoeficácia

 **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

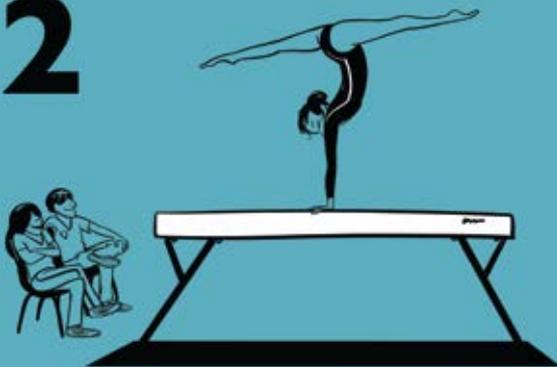


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

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

2

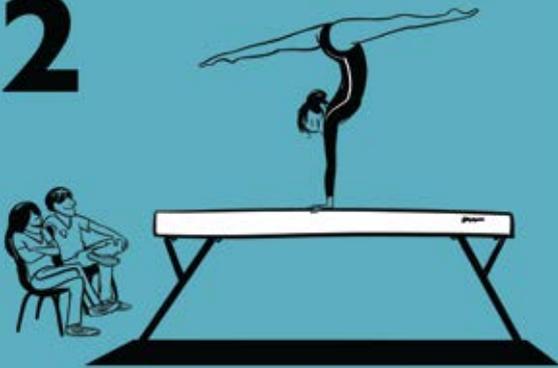


## Autoeficácia

 **Treinadores/formadores**

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

# 2

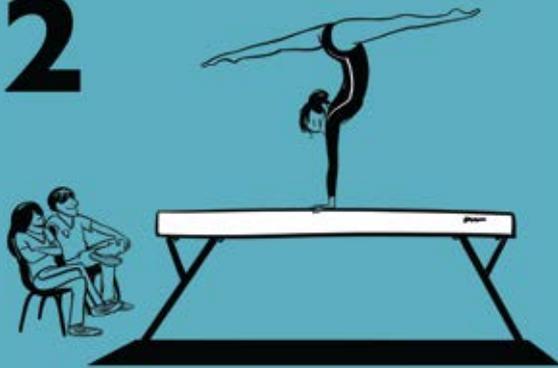


## Autoeficácia

Clubes

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

# 2

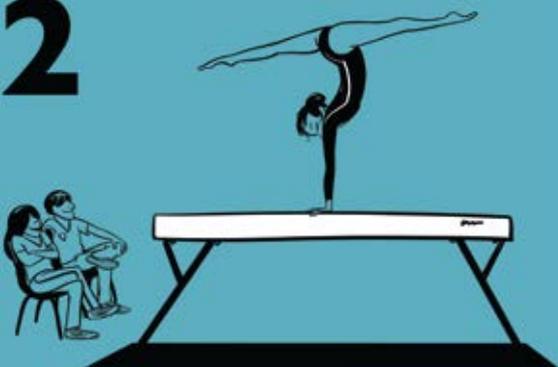


## Autoeficácia

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

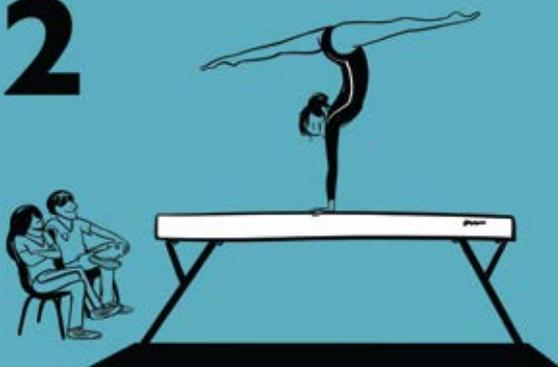


## Autoeficácia

Clubes

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

# 2

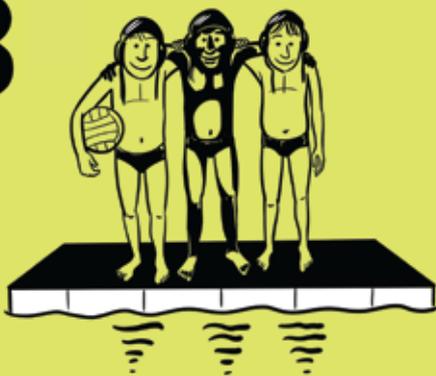


## Autoeficácia

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

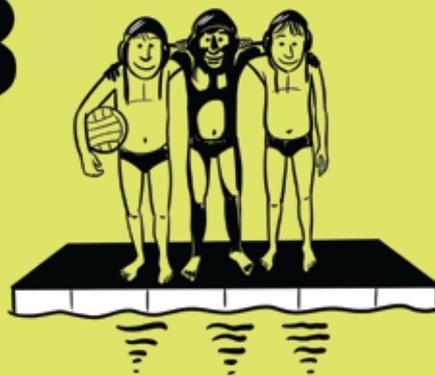


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

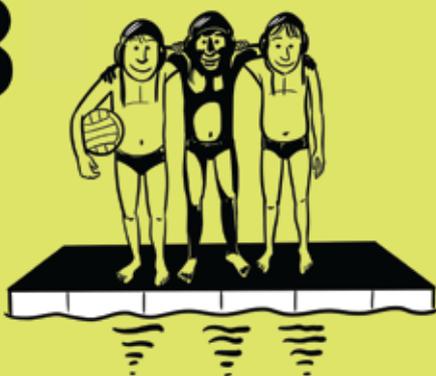


### Sentimento de pertença

 **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

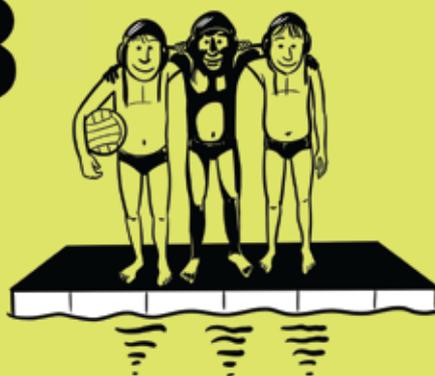


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

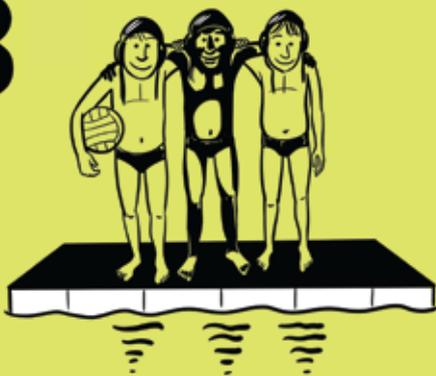


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

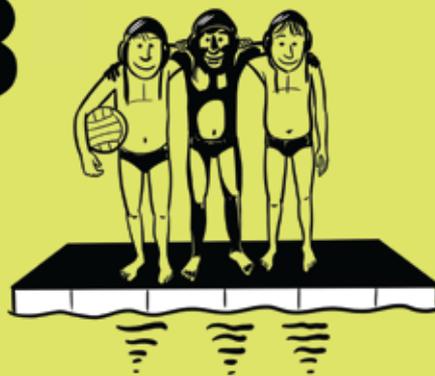


### Sentimento de pertença

 **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

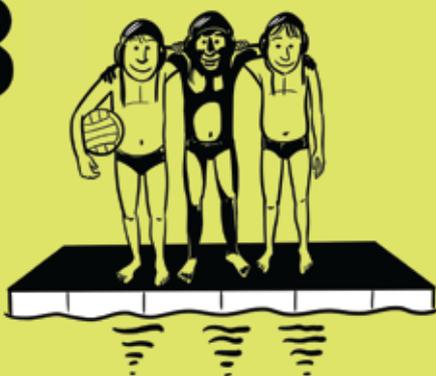


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

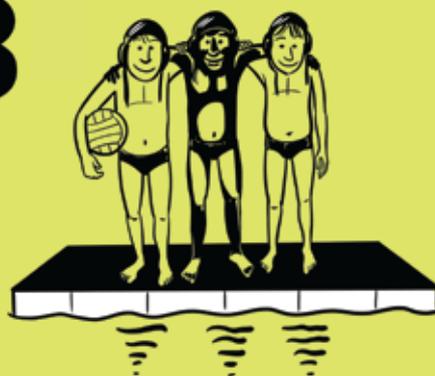


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

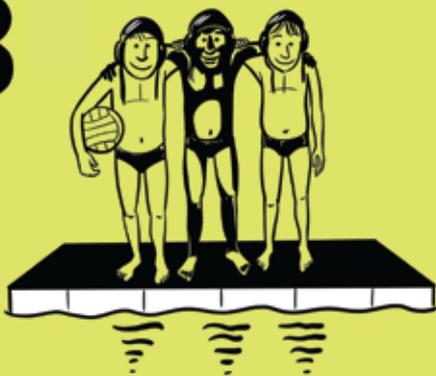


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

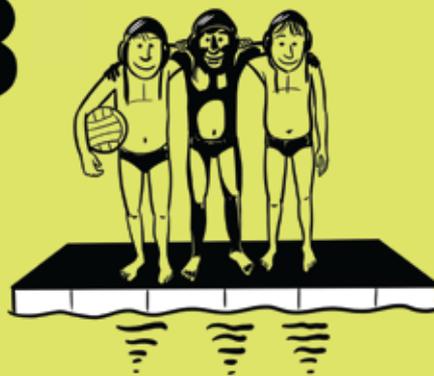


### Sentimento de pertença

 **Treinadores/formadores**

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

3

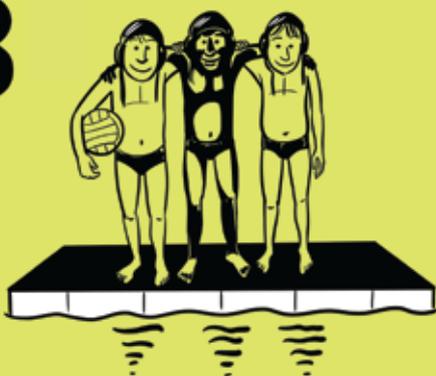


### Sentimento de pertença

 **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

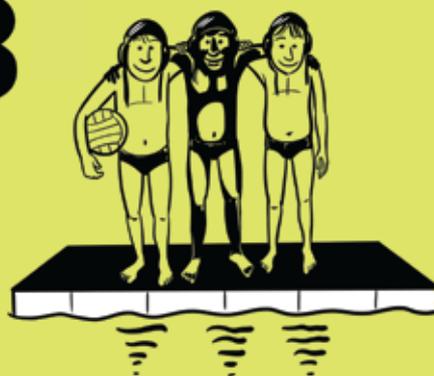


### Sentimento de pertença

 **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

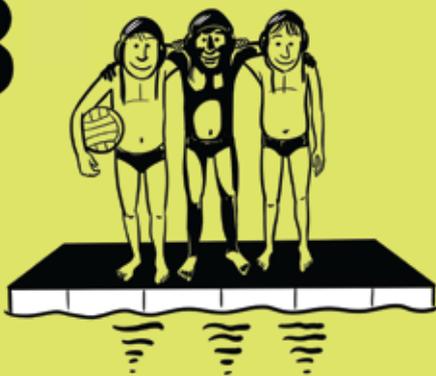


### Sentimento de pertença

 **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

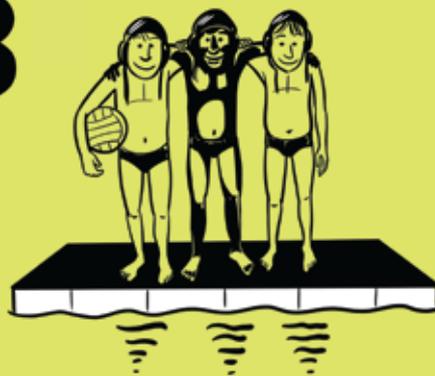


### Sentimento de pertença

Clubes

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

3

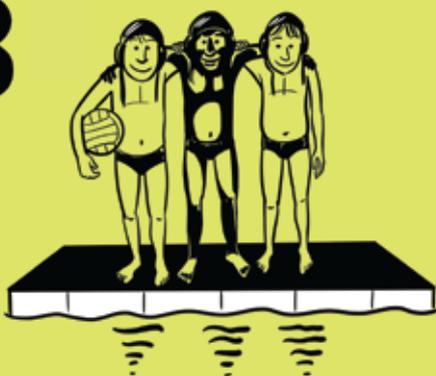


### Sentimento de pertença

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.

3

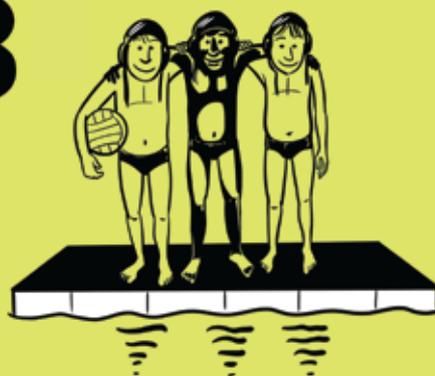


### Sentimento de pertença

Clubes

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

3

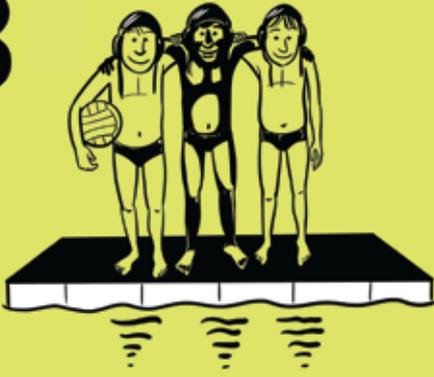


### Sentimento de pertença

Clubes

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

3

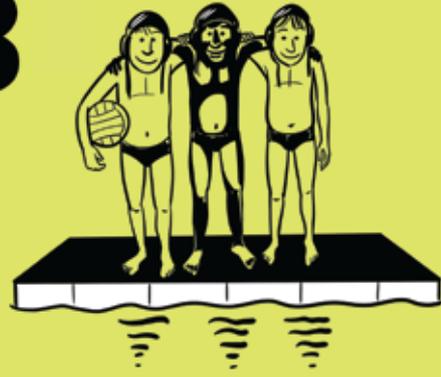


### Sentimento de pertença

 Clubes

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

3

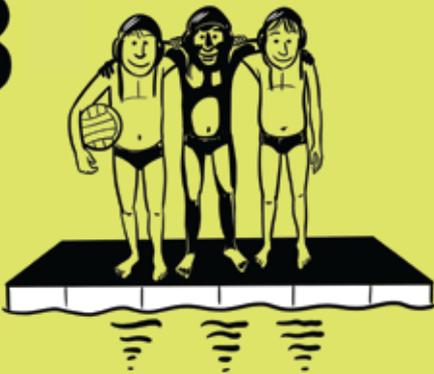


### Sentimento de pertença

 Clubes

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

3

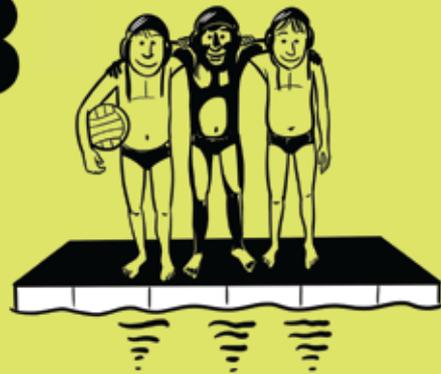


### Sentimento de pertença

 Clubes

**Estar disponível para estágios sociais no clube desportivo.**

3

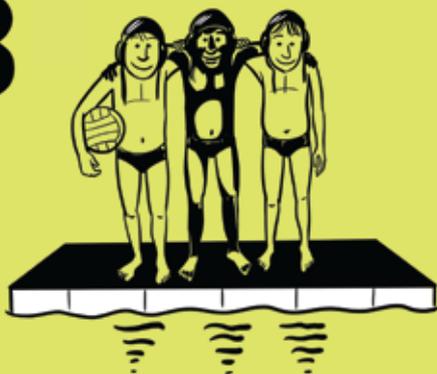


### Sentimento de pertença

 Clubes

**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 aprendizagem

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 aprendizagem

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 aprendizagem

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 aprendizagem

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.

Keep Youngsters Involved  
Partnership for  
Physical Education  
and Sport

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.

Keep Youngsters Involved  
Partnership for  
Physical Education  
and Sport

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.

Keep Youngsters Involved  
Partnership for  
Physical Education  
and Sport

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.

Keep Youngsters Involved  
Partnership for  
Physical Education  
and Sport

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

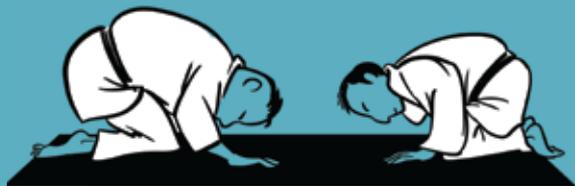


### Valores da prática desportiva

 **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.

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 de se manterem envolvidos no desporto.

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.

8



### Valores da prática desportiva

🛡️ Clubes

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

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.**

9



### Relação Treinador/a-Atleta

 Treinadores/formadores

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

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.**

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.**

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  
Partnership for  
Physical Education

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  
Partnership for  
Physical Education

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  
Partnership for  
Physical Education

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  
Partnership for  
Physical Education

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 pares

Clubes

**Enfatizar a tolerância zero ao bullying e assédio no desporto.**

10



### Envolvimento dos pares

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 pares

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).

# 12

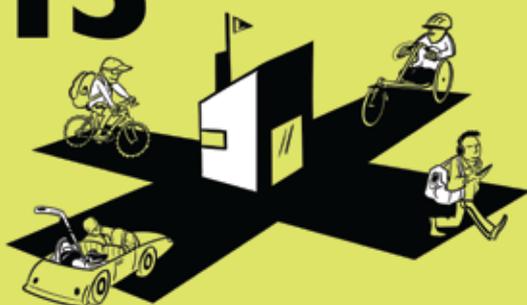


## Políticas de retenção

 Clubes

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

# 13

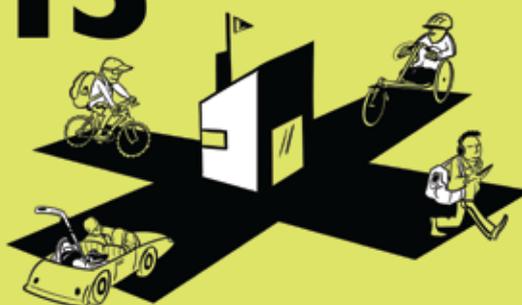


## Acessibilidade

 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.

# 13

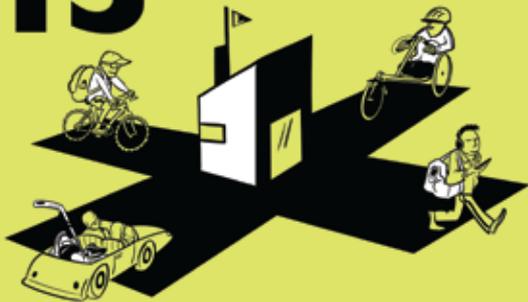


## Acessibilidade

 Clubes

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

# 13



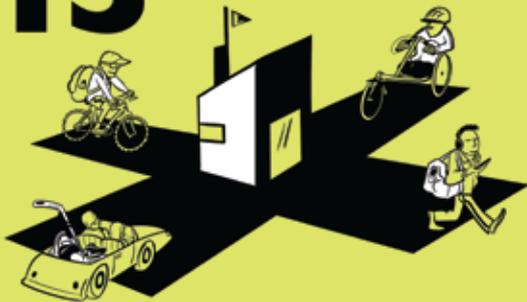
## Acessibilidade



Clubes

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

# 13



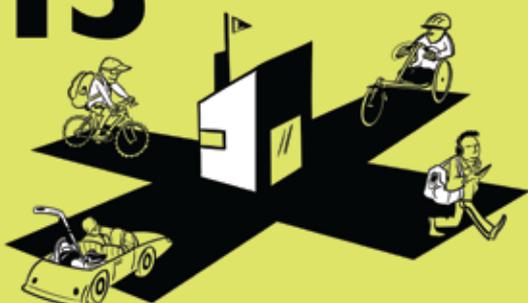
## Acessibilidade



Clubes

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

# 13



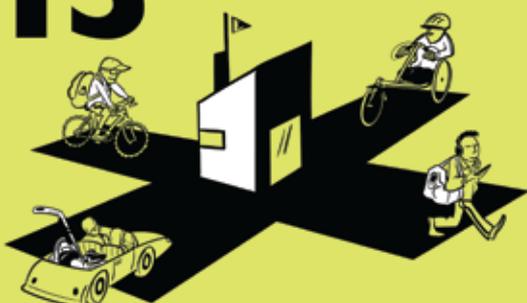
## Acessibilidade



Clubes

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

# 13



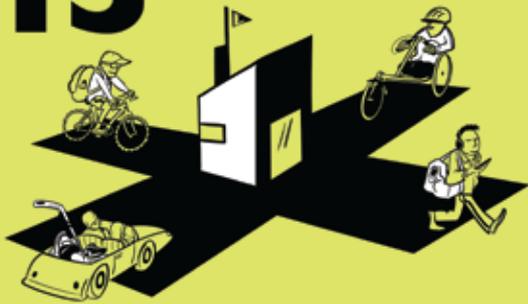
## Acessibilidade



Clubes

Criar espaços onde os/as jovens possam estar juntos.

# 13



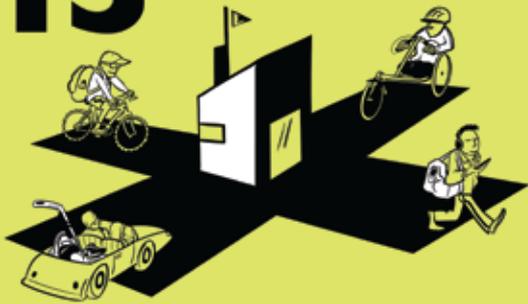
## Acessibilidade



Clubes

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

# 13



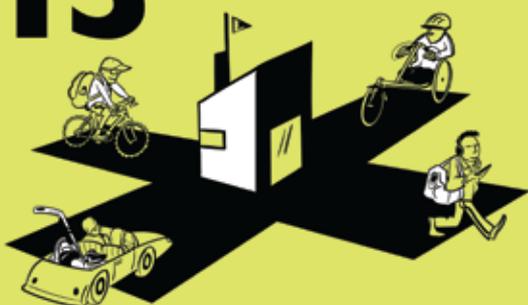
## Acessibilidade



Clubes

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

# 13



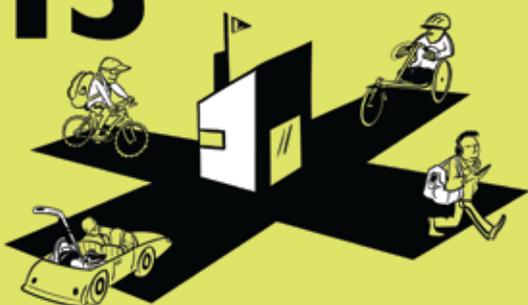
## Acessibilidade



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.**

# 14



## Tipologia Desportiva

 **Treinadores/formadores**

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

# 14



## Tipologia Desportiva

 **Treinadores/formadores**

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

# 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.**

# 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  
Department for Education  
and Skills