



A COMUNICAÇÃO NO PROCESSO DE TREINO

Equivalência a 2 Unidades de Crédito

FORMADORES: Prof^a. Dr^a. Maria João Silveira (blocos 1 a 4) e Prof. Especialista José Curado (blocos 5 e 6)

A comunicação, juntamente com a definição de objetivos, é o fator mais importante para a obtenção de altos resultados (Vincent, J. & outros, 2013)

“A comunicação envolve mais do que um processo de troca de pensamentos, não é só uma operação entre emissor e recetor, representa uma terceira dimensão, que as duas partes observam e através da qual se compreendem” (Baecker, 2001).

“Comunicar é muito mais do que usar palavras. A atitude, o compromisso, a linguagem corporal, gestos e movimentos são tão importantes como as palavras para influenciar os processos nas equipas. Ter capacidade de comunicar é ser capaz de usar uma variedade de significados e desenvolver a sensibilidade para utilizá-los quando for oportuno ou quando esse comportamento influencia a situação” (Oystein Havang, Treinador de Handebol, Noruega).

Não só os resultados da investigação mas também os testemunhos pessoais de treinadores de topo têm vindo a evidenciar a importância da comunicação no processo de treino.

Com o objetivo de fornecer aos treinadores e treinadoras o domínio das competências necessárias para a utilização de bons processos de comunicação a ação será estruturada nos seguintes blocos:

BLOCO 1 – Linguagem

- 1.1. O que nunca deve dizer**
- 1.2. O que não deve sequer sugerir**
- 1.3. O que não deve omitir ou esquecer de dizer**
- 1.4. O que sempre convém sublinhar**
- 1.5. O que pode variar ou depender**

BLOCO 2 - Linguagem corporal

- 2.1. O que nunca pode fazer ou mostrar**
- 2.2. O que não deve nem convém fazer ou mostrar**
- 2.3. O que sempre convém fazer ou mostrar**
- 2.4. O que pode variar ou depender**

BLOCO 3 - Entrevistas, depoimentos, esclarecimentos

- 3.1. Em face a uma pequena e/ou informal plateia**
- 3.2. Em face a uma grande e/ou formal plateia**
- 3.3. Fotografias, filmes e derivados**
- 3.4. Redes sociais**

BLOCO 4 - Ética e comunicação

- 4.1. O direito de resposta**
- 4.2. O dever de resposta**
- 4.3. A ética comunicacional do clube / instituição**
- 4.4. A ética pessoal do treinador**
- 4.5. A marca / imagem de um treinador**

BLOCO 5 - A importância da comunicação no processo de treino (uma visão global)

BLOCO 6 - A comunicação no processo de treino – análise parcelar (debate e exercícios aplicados às várias situações):

- 6.1. Reuniões com os atletas no início de época;**
- 6.2. Reuniões com a equipa no início de época;**
- 6.3. Reuniões com os dirigentes;**
- 6.4. Reuniões com os pais/encarregados de educação dos atletas;**

6.5. A instrução durante a competição – antes, durante e depois;

6.6. A comunicação com outros intervenientes.