

2026
fev.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL TREINADORES VOLEIBOL



DA GESTÃO INDIVIDUAL AO PLANEAMENTO COLETIVO



João Aníbal Borges da Silva
Treinador Juniores Femininos
Grupo Desportivo e Cultural Gueifães

PARTILHAS do
SUCESSO
4.0



2026
fev.



OBJETIVOS DA PARTILHA

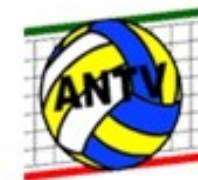
Compreender o papel do treinador como gestor de atletas

Identificar boas práticas na gestão de jovens atletas

Relacionar liderança, comunicação e motivação com o rendimento

Promover um desenvolvimento desportivo e humano saudável

REFLETIR / REFLETIR / REFLETIR



ENQUADRAMENTO

ÉPOCA 24/25

Equipa Junior Feminina do Grupo Desportivo Cultural Gueifães
2 Treinadores alocados à equipa + proximidade do treinador das Sub-21
Início dos trabalhos de observação em Julho e época começa em final de Agosto

22 Atletas do escalão:

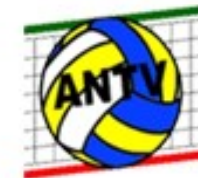
- 14 de continuidade
- 7 novas no clube
- 1 vinda do desporto escolar (por questões de saúde teve que sair)

3 treinos por semana perfazendo 5H30

4 Atletas referenciadas do escalão de Juvenis

ATLETAS JUNIORES - 12º ANO

ATLETAS JUVENIS - 11º ANO

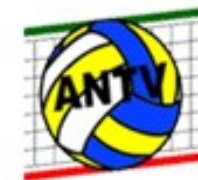


FASE INICIAL (JULHO)

- Perceber o contexto do escalão
- Conhecer individualmente a capacidade e o seu potencial
- Conversas individuais para aferir a personalidade
- Relação com o grupo
- Expetativas individuais para o seu desempenho e contributo na equipa

INÍCIO DOS TRABALHOS (AGOSTO)

- Definição dos objetivos coletivos a curto, médio e longo prazo
- Regras e atuações comuns
- Importância do processo
- Trabalho realizado com todas as atletas



MEADOS DE SETEMBRO

2 REALIDADES:

7/8 Atletas começam a integrar o trabalho com Sub-21

4 Treinos por semana + 2 Jogos

3 Treinos com Sub + 1 Treino com Juniores

13/14 Atletas treinam nas Juniores

3 Treinos por semana + 1 Jogo



O TREINADOR: MAIS DO QUE TÉCNICO

O treinador é uma figura de referência

Influencia comportamentos, valores e atitudes

Impacta o desenvolvimento desportivo e pessoal

A gestão humana é tão importante como qualquer fator de desenvolvimento técnico/tático/físico

“A técnica ergue a obra, mas é a dimensão humana que lhe dá alma” *Fernando Pessoa*



O QUE É GESTÃO DE ATLETAS?

A gestão de atletas envolve:

Planeamento do treino

Organização da equipa

Comunicação eficaz

Gestão emocional e motivacional

Acompanhamento individual

No voleibol jovem, gerir atletas é

educar através do desporto

A **gestão da atleta num grupo** passa muito por equilibrar rendimento, bem-estar e dinâmica coletiva. Alguns pontos-chave que costumam fazer a diferença:

1. Papéis claros

Cada atleta precisa saber o seu papel no grupo (titular, suplente, líder, aprendiz, etc.). Isso reduz conflitos e aumenta o compromisso.

2. Comunicação constante

Feedback regular — individual e coletivo. Corrigir em privado, reforçar em público. Ouvir é tão importante quanto orientar.

3. Individualização dentro do coletivo

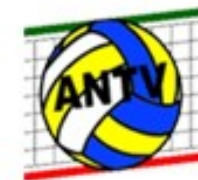
Cada atleta tem necessidades diferentes (carga de treino, motivação, confiança, recuperação). Ajustes evitam lesões e frustrações.

4. Gestão de conflitos

Conflitos vão surgir. O essencial é agir cedo, com imparcialidade, e focar no comportamento, não na pessoa.

5. Clima de confiança

Quando a atleta sente que é respeitada e valorizada, entrega-se mais. Isso vem da coerência das decisões e justiça no tratamento.



O QUE É GESTÃO DE ATLETAS?

A gestão de atletas envolve:

Planeamento do treino

Organização da equipa

Comunicação eficaz

Gestão emocional e motivacional

Acompanhamento individual

No voleibol jovem, gerir atletas é

educar através do desporto

A **gestão da atleta num grupo** passa muito por equilibrar rendimento, bem-estar e dinâmica coletiva. Alguns pontos-chave que costumam fazer a diferença:

6. Liderança e exemplo

Identificar líderes naturais no grupo e envolvê-los positivamente ajuda a manter disciplina e espírito de equipa.

7. Objetivos comuns

Metas coletivas claras alinham egos individuais. O “nós” tem que estar sempre acima do “eu”.

8. Periodização dos momentos-chave

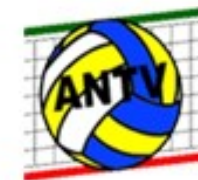
Conhecimento dos momentos importantes na equipa e vida pessoal. Tudo é possível conciliar.

9. Decisões afetam o grupo

Qualquer decisão tem impacto no grupo e pode condicionar o trabalho coletivo.

10. A gestão é sempre por mútuo acordo

A comunicação é fundamental para o equilíbrio das tomadas de decisão.



RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

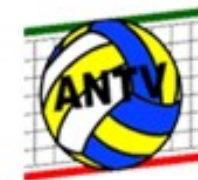
Uma relação positiva promove:

Motivação
Compromisso com o treino
Melhor aprendizagem
Coesão de equipa

Elementos-chave:

Confiança
Respeito
Comunicação clara
Coerência

COMUNICAÇÃO COM JOVENS ATLETAS



Clara e simples
Adequada à idade
Construtiva

Boas práticas:
Corrigir sem humilhar
Valorizar o esforço
Ajustar o feedback ao momento emocional
Saber ouvir



PLANEAMENTO NO VOLEIBOL DE FORMAÇÃO

Respeitar o desenvolvimento biológico
Equilibrar treino, escola, vida ativa e descanso
Estimulos adaptados para o seu desenvolvimento técnico/tático
Prazer/Alegria no contexto desportivo

Gestão adequada reduz:

Abandono desportivo

Lesões

Burnout

GESTÃO MOTIVACIONAL

A motivação aumenta quando o treinador:

Promove autonomia

Reforça a sensação de competência

Cria um clima positivo

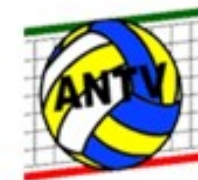
Estratégias práticas:

Metas realistas

Reconhecimento individual/coletivo

Normalização do erro como aprendizagem



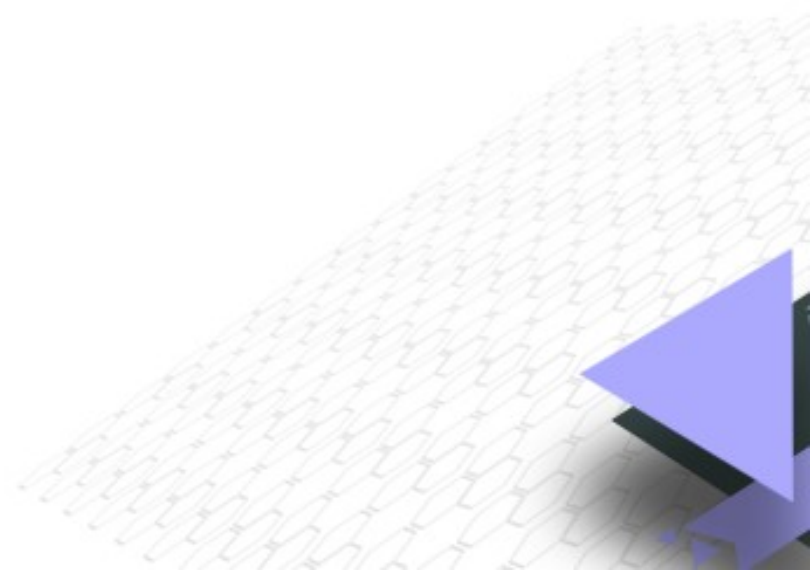


DESAFIOS ATUAIS NO TREINO DE JOVENS

Pressão por resultados escolares/desportivos
Expetativas parentais
Diferenças de maturidade
Influência das redes sociais
Enorme diversificação de solicitações (Festas, explicações, viagens, etc.)

O treinador deve atuar como:

Educador
Mediador
Líder equilibrado



Gerir bem o tempo de uma atleta é quase tão importante quanto o treino em si:



1. Planeamento claro

Calendário de treinos e competições definido com antecedência

Periodização: fases de carga, recuperação e pico da performance

Objetivos **de curto, médio e longo prazo**

2. Priorizar o que importa

Identificar quais os treinos que são **mais importantes** (qualidade > quantidade)

Ser mais cirúrgico no que realmente importa

Ajustar o volume conforme a fase da época

3. Equilíbrio treino-vida

Considerar **estudos, desporto, família, vida ativa e descanso**

Respeitar horários de sono e momentos de recuperação

Ajudar a atleta a criar rotinas realistas (não ideais demais)

4. Comunicação constante

Conversas regulares sobre **fadiga, stress e disponibilidade**

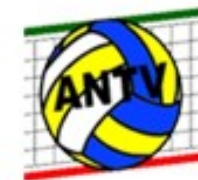
Flexibilidade para adaptar o plano quando algo muda

Ouvir mais do que impor

5. Autonomia da atleta

Ensinar a atleta a **organizar o próprio tempo**

Incentivar responsabilidade e consciência do compromisso



Referências bibliográficas

- ✓ Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- ✓ Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics.
- ✓ Coakley, J. (2015). *Sports in society*. McGraw-Hill.
- ✓ Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(S2), 139–147.
- ✓ Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the coach–athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.
- ✓ Kellmann, M. (2010). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- ✓ Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics.
- ✓ Matveev, L. P. (1997). *Fundamentos do treino desportivo*. Livros Horizonte.
- ✓ Meeusen, R. et al. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1–24.
- ✓ Stambulova, N. (2009). Talent development in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 1–10.
- ✓ Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- ✓ Weineck, J. (2005). *Treinamento ideal*. Manole.
- ✓ Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20.



**Ser treinador nunca foi apenas sobre exercícios,
tática ou resultados...**

O que fazemos individualmente ecoa no coletivo

**Formamos atletas. Inspiramos pessoas.
Construímos o futuro.**

MUITO OBRIGADO