

Playgol tv

EDIÇÃO ESPECIAL
SETEMBRO 2026
BRASIL

PSICOLOGIA DO ESPORTE

A mente também entra em quadra

Como o equilíbrio emocional, o foco e a confiança transformam atletas em pessoas mais fortes.

PROJETOS QUE TRANSFORMAM

Em Coruripe, Jequiá da Praia e no CRB, o handebol abre portas e muda realidades.

EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO

Muito além das quadras, uma escola de vida.

O ESPORTE TAMBÉM EDUCA

DISCIPLINA
RESPEITO
SAÚDE
OPORTUNIDADES

*“O esporte
não forma
apenas atletas,
forma pessoas
para a vida.”*

— Gilvan Moreira

ALÉM DA QUADRA


PLAYGOLTV
TRANSMISSÕES ESPORTIVAS

GILVAN MOREIRA

Psicólogo esportivo, professor, treinador de handebol e comunicador.
Uma trajetória dedicada a transformar vidas através do esporte.

SUMÁRIO

Esporte, educação, comunicação e Psicologia em uma sequência com diferentes ritmos de leitura.

TEMA	IDEIA CENTRAL	LEITURA
04	Handebol	Esportes que transformam
07	Educação	Corpo que pensa
10	Multiesportes	Futebol, futsal e handebol
13	Comunicação	Uma voz que chega mais longe
16	Desempenho	Mais que resultados
19	Treino mental	O próximo lance
22	Família	Além da linha lateral
25	Psicologia	Ansiedade e erros cognitivos
30	Perfil	Gilvan Moreira
33	Leituras	Referências completas
34	Revista	Expediente

CARTA DO EDITOR

O ESPORTE POR INTEIRO

Esta edição olha para o jogo sem separar o que acontece no corpo, na mente, na escola, na arquibancada e atrás das câmeras.

A PlayGol TV foi criada para aproximar o público de quem vive o esporte. Isso significa transmitir partidas, mas também guardar histórias, explicar decisões, ouvir o ambiente e reconhecer o trabalho que existe antes do primeiro apito.

Neste número, o handebol abre a conversa porque concentra temas presentes em muitas modalidades: formação, leitura de jogo, erro, pressão e convivência. Futebol e futsal entram na análise dos espaços e das transições. A Educação Física aparece como conhecimento em movimento. A comunicação mostra o bastidor que sustenta uma transmissão.

A seção A mente também entra em quadra aprofunda ansiedade esportiva e erros cognitivos com linguagem acessível e responsabilidade profissional. Não há diagnóstico à distância nem promessa simples. Há educação psicológica, contexto e caminhos de manejo que precisam ser treinados.

O perfil que fecha a edição explica por que essas pautas se encontram na PlayGol TV. Minha trajetória passa pela Psicologia, pela Educação Física, pelo handebol, pela escola e pela comunicação. A revista é mais uma forma de juntar essas experiências e devolvê-las ao leitor com cuidado editorial.

Boa leitura.

Gilvan Moreira
Editor e Psicólogo Esportivo



FORMAÇÃO

ESPORTES QUE TRANSFORMAM

Na quadra, a formação aparece nas escolhas, na convivência e na capacidade de continuar aprendendo depois do erro.

Na quadra, cada escolha ensina alguma coisa.

Aprender a respeitar o companheiro, lidar com a frustração, ouvir uma orientação, assumir um erro e tentar novamente faz parte de uma formação que vai muito além do resultado de um jogo.

O esporte coloca o jovem diante de desafios reais. Nem sempre ele vai acertar. Nem sempre vai vencer. Em alguns momentos, vai precisar esperar, dividir espaço, reconhecer limites e encontrar forças para continuar.

É justamente aí que a transformação acontece.

Quando um atleta entende que o erro não encerra a jogada, mas pode ensinar o caminho para a próxima decisão, ele começa a desenvolver algo que levará para fora da quadra: responsabilidade, autonomia, convivência e capacidade de aprender com aquilo que vive.

No fim, formar um atleta também é ajudar a formar uma pessoa preparada para cair, pensar, ajustar e seguir.

HANDEBOL

REPORTAGEM

Formar atletas exige tempo, contexto e tarefas que façam sentido. O resultado importa, mas não pode explicar sozinho a qualidade do processo. Cada posse de bola reúne percepção, escolha e responsabilidade. A atleta lê espaços, acompanha deslocamentos, decide sob limite de tempo e precisa coordenar a própria ação com a equipe. Por isso, o treino de formação não deveria ser uma coleção de repetições sem contexto. Ele ganha força quando apresenta problemas compatíveis com a idade e permite tentativa, correção e nova tentativa.

PERTENCER TAMBÉM ENSINA

Equipe é rotina. Horário, material, cuidado com o espaço, respeito aos colegas e compromisso com a tarefa transformam a prática esportiva em experiência coletiva. Para crianças e adolescentes, esse pertencimento pode ser uma referência concreta de organização, segurança e responsabilidade. Com o tempo, a atleta percebe que pertencer a uma equipe significa compreender que suas escolhas afetam outras pessoas. Chegar no horário, ouvir, ajudar, cumprir uma função e respeitar quem está ao lado também fazem parte do treino.

Essa convivência ensina algo que o placar não consegue mostrar: ninguém joga sozinho.

Mesmo as ações individuais acontecem dentro de uma construção coletiva. Um bom passe depende da leitura de quem passa e de quem se movimenta. Uma cobertura defensiva depende da atenção ao que acontece ao redor. Uma orientação recebida precisa virar comportamento dentro da quadra.

É nesse cotidiano que o esporte começa a formar hábitos.

O ERRO DENTRO DO TREINO

O erro precisa aparecer sem virar punição emocional. Quando o treinador corrige o comportamento e preserva a pessoa, o atleta consegue escutar, ajustar e permanecer disponível para o lance seguinte. Perguntas simples, como “o que você viu?” ou “qual opção apareceu?”, ajudam a transformar comando em compreensão.

Nem todo erro nasce de falta de atenção. Às vezes, ele surge de uma leitura incompleta, de uma decisão tomada tarde demais, de uma dificuldade técnica ou simplesmente de uma tentativa que não funcionou.

Entender isso muda a forma de corrigir.

Em vez de apenas apontar o que deu errado, o treino pode ajudar a atleta a perceber por que aquela decisão aconteceu e o que poderia ser feito de maneira diferente na próxima situação.

Quando isso acontece, o erro deixa de ser apenas falha e passa a fornecer informação.

Vitórias podem esconder decisões ruins. Derrotas podem revelar evolução. Uma leitura mais justa observa comunicação, retorno defensivo, seleção de arremesso, ocupação de espaço e resposta às dificuldades. O placar encerra a partida. A formação continua no treino seguinte.

APRENDER A DECIDIR

Existe uma diferença importante entre obedecer a uma instrução e compreender o jogo.

Quando o atleta apenas repete comandos, pode funcionar enquanto alguém diz exatamente o que precisa ser feito. Mas o jogo muda rápido. A defesa se movimenta, o espaço desaparece, uma companheira muda de direção e uma solução precisa surgir em poucos segundos.

É por isso que formar também significa ensinar a decidir.

O treinador pode oferecer caminhos, apresentar perguntas, criar situações e corrigir detalhes. Mas, em algum momento, quem está dentro da quadra precisa interpretar o que está acontecendo.

Essa autonomia não aparece de uma hora para outra. Ela cresce pouco a pouco, à medida que a atleta ganha repertório, confiança e liberdade para pensar.

TREINAR PARA COMPREENDER O JOGO

Um exercício pode ser tecnicamente perfeito e ainda assim ensinar pouco sobre o jogo.

Quando a atividade não exige percepção, escolha ou adaptação, existe o risco de a atleta executar bem o movimento durante o treino e encontrar dificuldades quando a situação real aparece.

Por isso, tarefas com oposição, tomada de decisão, espaço limitado, mudança de função e objetivos claros podem aproximar o treino das exigências da partida.

Não significa abandonar a técnica. Significa colocar a técnica dentro de um contexto.

O passe deixa de ser apenas um gesto. Passa a responder a uma situação. O arremesso deixa de ser somente execução. Passa a envolver leitura de espaço, posição da goleira, equilíbrio corporal e escolha do momento.

A atleta começa a entender não apenas como fazer, mas quando fazer e por que fazer.

O PAPEL DE QUEM ENSINA

Treinar crianças e adolescentes exige observar mais do que desempenho.

Cada atleta aprende em um ritmo. Algumas precisam experimentar várias vezes antes de compreender. Outras entendem rápido, mas ainda têm dificuldade para executar. Há quem precise de incentivo para arriscar e quem precise aprender a controlar a pressa.

Por isso, a mesma correção não produz o mesmo efeito em todas.

Ensinar também é perceber quem está diante de você.

Uma orientação curta pode resolver uma situação. Em outros momentos, uma pergunta pode ensinar mais do que uma resposta pronta.

“O que você percebeu?”

“Onde estava o espaço?”

“O que poderia fazer diferente?”

Essas perguntas convidam a atleta a participar da própria aprendizagem.

FORMAÇÃO NÃO TEM ATALHO

No esporte de formação, existe uma tentação constante de acelerar etapas.

Ganhar cedo pode parecer sinal de que tudo está funcionando. Mas desenvolvimento não acontece no mesmo ritmo para todos. Mudanças físicas, emocionais e cognitivas interferem diretamente no desempenho.

Uma atleta que hoje parece atrás pode avançar muito depois. Outra que se destaca cedo ainda precisará continuar aprendendo para sustentar sua evolução.

Por isso, decisões tomadas apenas pelo rendimento imediato podem esconder potenciais importantes.

Formar exige paciência.

Exige olhar para quem a atleta é hoje sem fechar as portas para quem ela ainda pode se tornar.

QUANDO O JOGO TERMINA

Depois de uma partida, normalmente aparecem os números: gols, erros, defesas, resultado.

Eles são importantes, mas contam apenas uma parte da história.

Também vale observar quem continuou tentando depois de errar. Quem conseguiu ouvir uma orientação em um momento difícil. Quem ajudou uma companheira. Quem melhorou uma decisão em relação ao jogo anterior.

Esses sinais ajudam a enxergar desenvolvimento onde o placar sozinho não consegue chegar.

O esporte de formação precisa ensinar a competir, mas também precisa ensinar a compreender o próprio processo.

Ganhar faz parte.

HANDEBOL FEMININO

MAIS QUE ESPORTE,
PESSOAS MAIS FORTES

O JOGO ANTES DO PLACAR

PROCESSO | APRENDIZADO | PESSOAS | FUTURO

Formar atletas exige tempo, contexto e tarefas que façam sentido. O resultado importa, mas não pode explicar sozinho a qualidade do processo.

Cada posse de bola reúne percepção, escolha e responsabilidade. A atleta lê espaços, acompanha deslocamentos, decide sob limite de tempo e precisa coordenar a própria ação com a equipe. Por isso, o treino de formação não deveria ser uma coleção de repetições sem contexto. Ele ganha força quando apresenta problemas compatíveis com a idade e permite tentativa, correção e nova tentativa.

PERTENCER TAMBÉM ENSINA

Equipe é rotina. Horário, material, cuidado com o espaço, respeito aos colegas e compromisso com a tarefa transformam a prática esportiva em experiência coletiva. Para crianças e adolescentes, esse pertencimento pode ser uma referência concreta de organização, segurança e responsabilidade.

RESPEITO
NAS RELAÇÕES

ROTINA
QUE FORTALECE

CONFIANÇA
NO PROCESSO

EVOLUÇÃO
EM EQUIPE

O ERRO DENTRO DO TREINO

O erro precisa aparecer sem virar punição emocional. Quando o treinador corrige o comportamento e preserva a pessoa, o atleta consegue escutar, ajustar e permanecer disponível para o lance seguinte. Perguntas simples, como "o que você viu?" ou "qual opção apareceu?", ajudam a transformar comando em compreensão.

Vitórias podem esconder decisões ruins. Derrotas podem revelar evolução. Uma leitura mais justa observa comunicação, retorno defensivo, seleção de arremesso, ocupação de espaço e resposta às dificuldades. O placar encerra a partida. A formação continua no treino seguinte.

CRITÉRIO DE OBSERVAÇÃO:
Avalie o que o atleta faz com a informação recebida.
A autonomia cresce quando a orientação se transforma em decisão.

Hoje
melhores
amanhã
mais longe

DISCIPLINA
RESPEITO
EVOLUÇÃO
EQUIPE
SONHOS

AQUI
TAMBÉM
SE CONSTRUEM
GRANDES
HISTÓRIAS

TREINO
FORMA
CARATER

JOGAMOS
MAIS
MENINAS
MAIS FORTES

MENINAS
QUE JOGAM
MUDAM
REALIDADES

PROCESSO
TAMBÉM
CONQUISTA

HANDEBOL FEMININO | FORMAÇÃO HOJE, MAIS OPORTUNIDADES AMANHÃ

ESPORTE | EDUCAÇÃO | FUTURO

HANDEBOL

PROCESSO

BASE
HOJE
GRANDES
AMANHÃ

DO PRIMEIRO CONTATO À AUTONOMIA

Uma progressão coerente respeita maturidade,
repertório motor e compreensão do jogo.

MAIS PROCESSO. MAIS ATLETAS. MAIS FUTURO.

DISCIPLINA
EVOLUÇÃO
CONQUISTAS
MAIS MULHERES
NO ESPORTE

ESPORTE
FORMA
PESSOAS

HANDEBOL
MAIS QUE UM JOGO
UMA ESCOLA
PARA A VIDA

01 

DESCOBRIR

Contato com bola,
espaço, regras simples
e prazer de participar.

*AQUI
TUDO
COMEÇA*

INICIAÇÃO

02 

EXPERIMENTAR

Tarefas variadas,
liberdade para testar
soluções e aprender
com o resultado
da ação.

EXPLORAÇÃO

03 

COMPREENDER

Leitura de jogo,
princípios coletivos
e explicação das
próprias escolhas.

CONSTRUÇÃO

04 

ASSUMIR

Responsabilidade
por rotina, comunicação
e preparação.

CONSOLIDAÇÃO

05 

COMPETIR

Pressão e resultado
entram no processo
sem substituir
o desenvolvimento.

AUTONOMIA

JOGO
APRENDIZAGEM
CARÁTER
OPORTUNIDADES
FUTURO

**Formar é conduzir a atleta
do gesto ao entendimento,
e do entendimento à autonomia.**

PESSOAS MELHORES. ESPORTE MAIS FORTE.

HANDEBOL
TRANSFORMA

BASE
É
MOVIMENTO

EDUCAÇÃO



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO

CORPO QUE PENSA

Educação Física é leitura, decisão e convivência. O movimento também produz conhecimento.



CONHECIMENTO EM MOVIMENTO

Em uma boa aula de Educação Física, executar é só uma parte. O estudante observa, compara, decide, explica e constrói respostas com o corpo.

Uma partida reduzida pode ensinar mais do que uma longa fila de repetições. Ao diminuir o espaço, alterar uma regra ou limitar o número de passes, o professor cria um problema. O estudante precisa identificar opções, tomar decisões e perceber como seu movimento interfere no coletivo.

APRENDER A LER O QUE ACONTECE

Durante um jogo, uma dança, uma luta ou outra prática corporal, o estudante percebe distâncias, trajetórias, movimentos e intenções.

Antes de agir, precisa compreender o que acontece ao redor.

Um passe para um companheiro livre, uma mudança de posição para ajudar a equipe ou uma decisão diferente depois de um erro mostram que existe pensamento por trás do movimento.

Perguntar “o que você percebeu?” ou “por que escolheu essa opção?” pode revelar aprendizagens que não aparecem apenas observando a execução.

EXEMPLO DE AULA | JOGO 3 CONTRA 3

Divida a turma em pequenos grupos e utilize uma quadra reduzida. A equipe precisa completar cinco passes antes de tentar marcar o ponto.

Depois de alguns minutos, interrompa e pergunte:

“Como vocês conseguiram criar espaço?”

“O que tornou o passe mais fácil?”

“Quando foi melhor passar e quando foi melhor se deslocar?”

A atividade trabalha percepção, movimentação sem bola, comunicação e tomada de decisão.

ERRAR TAMBÉM FAZ PARTE DA AULA

Quando o erro vira motivo de constrangimento, alguns estudantes começam a evitar a participação.

O erro pode ter outra função.

Ele informa ao estudante e ao professor o que ainda precisa ser compreendido, experimentado ou ajustado.

Em vez de apenas dizer que uma execução está errada, o professor pode permitir outra tentativa e ajudar o estudante a perceber o que mudou.

EXEMPLO DE AULA | ARREMESSO COM ESCOLHA

Organize três zonas de arremesso, cada uma com uma distância diferente.

O estudante escolhe de onde deseja tentar.

Depois das primeiras tentativas, pergunte:

“De qual distância você conseguiu controlar melhor o movimento?”

“O que precisou mudar quando ficou mais longe?”

A atividade deixa de ser apenas uma contagem de acertos. O aluno começa a comparar suas próprias ações.

DIVERSIDADE COMO PONTO DE PARTIDA

Turmas não são homogêneas.

Experiência esportiva, condição física, deficiência, confiança, coordenação e relação anterior com o movimento mudam a maneira como cada estudante participa.

Adaptar uma atividade não significa diminuir sua qualidade.

Mudar espaço, bola, distância, tempo ou regra pode permitir que estudantes diferentes enfrentem o mesmo problema pedagógico por caminhos diferentes.

EXEMPLO DE AULA | QUEIMADA ADAPTADA

Em uma queimada tradicional, alguns estudantes podem passar quase toda a atividade sem tocar na bola.

Experimente estabelecer que, antes de uma tentativa de eliminação, pelo menos três integrantes da equipe precisam participar da jogada.

Também é possível utilizar bolas mais leves ou criar pequenas áreas de proteção temporária.

A mudança aumenta participação, circulação da bola e necessidade de cooperação.

PARTICIPAR NÃO É FAZER TUDO IGUAL

Dois estudantes podem realizar a mesma atividade de formas diferentes e ambos aprenderem.

Um pode ter maior velocidade. Outro pode compreender melhor o espaço. Um terceiro pode contribuir pela comunicação ou organização da equipe.

O professor precisa observar evolução, não apenas comparar desempenhos.

EXEMPLO DE AULA | CIRCUITO COM ESCOLHAS

Monte estações envolvendo equilíbrio, lançamento, deslocamento e coordenação.

Em cada estação, ofereça dois ou três níveis de dificuldade.

No lançamento, por exemplo, coloque alvos em diferentes distâncias. No equilíbrio, permita bases maiores ou menores.

O estudante escolhe por onde começar e pode aumentar o desafio quando se sentir preparado.

A tarefa passa a envolver também percepção dos próprios limites e autonomia.

O PROFESSOR ORGANIZA EXPERIÊNCIAS

Ensinar Educação Física não significa apenas demonstrar um movimento e pedir que a turma repita.

O professor organiza situações.

Uma mudança simples na regra pode modificar completamente aquilo que a atividade exige do estudante.

Reduzir o espaço aumenta a necessidade de decisões rápidas. Aumentá-lo exige maior ocupação da quadra. Limitar os passes muda a dinâmica coletiva.

A regra também ensina.

EXEMPLO DE AULA | JOGO COM TRÊS PASSES

Em um jogo de handebol, determine que nenhum jogador pode permanecer com a bola por mais de três segundos.

Depois, limite também a quantidade de passos permitidos.

A tendência é que os estudantes comecem a procurar companheiros antes mesmo de receber a bola.

Nesse momento, o professor pode discutir antecipação, visão de jogo e movimentação sem bola.

AVALIAR O QUE FOI APRENDIDO

Uma avaliação baseada somente em velocidade, força ou precisão pode revelar quem já possuía maior experiência antes das aulas.

Isso não significa necessariamente que foi quem mais aprendeu.

A avaliação pode observar evolução, participação, compreensão das regras, cooperação, tomada de decisão e capacidade de explicar escolhas.

O professor pode registrar pequenas mudanças ao longo das aulas.

Um estudante que passou a participar mais, que aprendeu a ocupar melhor os espaços ou que começou a ajudar os colegas também apresenta evidências de aprendizagem.

EXEMPLO DE REGISTRO DO PROFESSOR

Em vez de registrar somente gols ou acertos, observe perguntas como:

O estudante compreendeu a proposta?

Consegue tomar decisões durante a atividade?

Participa das ações coletivas?

Apresentou evolução em relação às aulas anteriores?

Consegue explicar uma escolha realizada durante o jogo?

Esse acompanhamento ajuda a enxergar o processo, não apenas o resultado final.

O MOVIMENTO VAI ALÉM DO ESPORTE

Esporte é uma parte importante da Educação Física, mas não é a única.

Jogos, danças, lutas, ginásticas, brincadeiras e práticas de aventura ampliam experiências e permitem outras formas de relação com o corpo.

EXEMPLO DE AULA | CRIANDO UMA SEQUÊNCIA

Em pequenos grupos, apresente quatro movimentos simples de dança ou ginástica. Depois, peça aos estudantes que criem mais quatro movimentos e organizem uma sequência própria. Eles terão que decidir a ordem, combinar ritmos, negociar ideias e encontrar uma maneira de apresentar a produção coletiva.

Nesse momento, criação, movimento e convivência acontecem juntos.

QUANDO O MOVIMENTO GANHA SENTIDO

Nem toda aprendizagem da Educação Física aparece em um gesto tecnicamente perfeito. Às vezes, ela aparece quando um estudante finalmente participa de uma atividade que antes evitava. Quando percebe um colega livre. Quando consegue explicar uma decisão.

Quando aprende a respeitar diferenças.

Quando entende que precisa mudar sua estratégia.

O conhecimento produzido pelo movimento aparece na forma como o estudante observa, experimenta, decide e convive. O corpo não é apenas o lugar onde a atividade acontece.

É também um lugar de aprendizagem.

PERGUNTA QUE MOVE A AULA: O que esta tarefa permite perceber, decidir e explicar?

QUATRO LENTES PARA UMA AULA

O conteúdo muda, mas algumas perguntas ajudam a manter intenção pedagógica.

TEMA	IDEIA CENTRAL	LEITURA
Acesso	ENTRAR	Todos conseguem compreender como participar?
Desafio	TENTAR	A tarefa exige esforço sem tornar a falha inevitável?
Sentido	ENTENDER	O aluno percebe para que serve o que está fazendo?
Registro	REVER	Há evidências de evolução para orientar a aula seguinte?

QUATRO LENTES PARA UMA AULA

O conteúdo pode mudar de uma aula para outra. Em um dia, o foco pode estar no handebol. Em outro, na dança, nas lutas, nos jogos ou na ginástica. Mesmo assim, algumas perguntas ajudam o professor a perceber se a atividade realmente tem intenção pedagógica.

As quatro lentes funcionam como um jeito simples de olhar para a aula antes, durante e depois dela.

ACESSO | ENTRAR

A primeira pergunta é básica: todos conseguem compreender como participar?

Antes de pensar em desempenho, é preciso garantir entrada real na atividade. Isso envolve entender a proposta, conhecer as regras e perceber o que precisa ser feito.

Se parte da turma não entende a dinâmica, tem medo de participar ou encontra barreiras no espaço, no material ou na organização, o problema pode estar na tarefa, não no estudante.

Em uma aula com jogo reduzido, por exemplo, o professor pode diminuir o número de regras, demonstrar uma rodada antes de começar ou adaptar o material para facilitar a participação.

Acesso significa criar condições para que o estudante consiga entrar no processo.

DESAFIO | TENTAR

A segunda lente observa o nível de dificuldade.

A tarefa precisa exigir esforço, atenção e tentativa, mas não pode ser tão difícil a ponto de transformar o erro em destino certo.

Quando tudo é fácil demais, o estudante apenas repete o que já sabe. Quando tudo é difícil demais, ele pode desistir antes de aprender.

O desafio pedagógico está no meio desse caminho.

Em uma atividade de arremesso, por exemplo, o professor pode criar diferentes distâncias. Alguns estudantes começam mais perto e avançam conforme ganham segurança. Outros já podem iniciar em um ponto mais distante.

A pergunta é simples: a atividade convida o estudante a tentar de novo?

SENTIDO | ENTENDER

Fazer por fazer empobrece a aprendizagem.

O estudante precisa compreender, mesmo que de forma simples, para que serve o que está realizando.

Em um exercício de passe, por exemplo, não basta pedir dez repetições. O professor pode criar uma situação em que o passe tenha função dentro de um problema de jogo.

Quando o aluno percebe que a movimentação ajuda a criar espaço, que a comunicação melhora a organização da equipe ou que determinada técnica aumenta suas possibilidades de ação, o conteúdo ganha sentido.

Entender não significa explicar tudo teoricamente. Significa perceber uma relação entre a tarefa e aquilo que ela ajuda a resolver.

REGISTRO | REVER

A última lente olha para aquilo que ficou da aula.

Houve alguma mudança? O estudante compreendeu melhor a atividade? Participou mais? Tomou decisões diferentes? Melhorou uma execução? Passou a se comunicar com a equipe?

Registrar essas evidências ajuda o professor a não depender apenas da impressão do momento.

Esse registro pode ser simples. Uma observação rápida no planejamento, uma pequena ficha, uma pergunta feita no final da aula ou uma conversa de dois minutos com a turma já podem oferecer pistas importantes.

O registro serve para orientar o próximo passo.

Ele ajuda a responder uma pergunta essencial: o que precisa continuar, o que pode avançar e o que precisa ser reorganizado?

OLHAR A AULA POR MAIS DE UM ÂNGULO

Essas quatro lentes não funcionam separadas.

Uma atividade pode ser acessível, mas pouco desafiadora. Pode ser difícil na medida certa, mas sem sentido para o estudante. Pode funcionar muito bem, mas não deixar nenhum registro que ajude o professor a perceber o que foi aprendido.

Por isso, olhar para acesso, desafio, sentido e registro ajuda a manter a aula conectada com aprendizagem real.

Antes da aula, elas ajudam a planejar.

Durante a aula, ajudam a ajustar.

Depois da aula, ajudam a compreender o que aconteceu.

No fim, a pergunta não é apenas se a atividade foi realizada.

É se ela criou condições para o estudante entrar, tentar, entender e evoluir.

FUTEBOL, FUTSAL E HANDEBOL

“O espaço muda, a lógica permanece: perceber, decidir, executar e voltar a ler o jogo.”

FUTEBOL

Campo amplo, mais tempo de deslocamento e importância da ocupação coletiva dos espaços.

FUTSAL

Espaço curto, transições rápidas e decisões frequentes sob pressão.

HANDEBOL

Contato, circulação veloz da bola e alternância constante entre ataque e defesa.

FUTEBOL, FUTSAL E HANDEBOL

“O espaço muda, a lógica permanece: perceber, decidir, executar e voltar a ler o jogo.”

Futebol, futsal e handebol possuem regras, espaços, tempos e formas de interação diferentes. Mas existe algo que aproxima as três modalidades: o jogador nunca executa uma ação isoladamente. Antes de passar, finalizar, conduzir ou se deslocar, ele precisa perceber o que acontece ao redor. Onde estão os companheiros? Onde está o adversário? Existe espaço para avançar? É melhor passar ou continuar com a bola? O que provavelmente acontecerá depois da minha ação?

O jogo apresenta informações o tempo inteiro.

Por isso, jogar bem envolve um ciclo que se repete constantemente:

perceber, decidir, executar e voltar a perceber.

A ação termina, mas a leitura continua.

FUTEBOL

No futebol, o campo amplo modifica profundamente a maneira como o jogador percebe o jogo.

As distâncias são maiores, os deslocamentos podem durar mais tempo e uma decisão tomada em determinado setor pode produzir consequências muitos metros adiante. O jogador precisa observar não apenas quem está perto da bola, mas também aquilo que acontece longe dela.

Um lateral que avança modifica a organização do próprio time. Um atacante que se movimenta pode abrir espaço para outro jogador. Um meio-campista que muda de posição pode criar uma nova linha de passe.

Por isso, ocupar espaço é tão importante quanto tocar na bola.

EXEMPLO DE AULA

Em um jogo reduzido de **5 contra 5**, divida o campo em três zonas.

Para marcar o gol, a equipe precisa passar por pelo menos duas zonas antes da finalização.

A regra estimula os estudantes a perceberem largura, profundidade, circulação da bola e movimentação sem bola.

Depois da atividade, o professor pode perguntar:

“Por que algumas equipes conseguiram avançar com mais facilidade?”

“O que aconteceu quando todos correram para perto da bola?”

A discussão ajuda o aluno a compreender que jogar futebol também significa organizar o espaço.

FUTSAL

No futsal, tudo acontece mais perto.

A quadra menor reduz o tempo disponível para pensar. A bola retorna rapidamente, os adversários estão próximos e as mudanças entre ataque e defesa acontecem em poucos segundos.

Um passe errado pode gerar imediatamente uma oportunidade para o adversário.

Isso exige percepção constante.

O jogador precisa observar antes de receber a bola. Muitas vezes, quando ela chega, parte da decisão já deveria estar construída.

É por isso que orientação corporal, movimentação sem bola e comunicação ganham tanta importância.

EXEMPLO DE AULA

Organize um jogo de **4 contra 4** e determine que cada jogador pode permanecer com a bola por no máximo três segundos. A limitação aumenta a necessidade de observar antes de receber. Depois, introduza uma nova regra: o gol só vale quando pelo menos três jogadores da equipe participarem da construção da jogada. O exercício reduz ações individuais prolongadas e aumenta circulação, apoio e criação de linhas de passe.

O professor pode perguntar:

“Você já sabia para onde passar antes de receber?”

Essa pergunta aproxima a aula da lógica real da modalidade.

HANDEBOL

No handebol, a circulação rápida da bola acontece junto com deslocamentos intensos e contato corporal regulamentado. Ataque e defesa mudam constantemente. Um jogador que acabou de finalizar pode precisar retornar imediatamente para defender. Uma perda de bola transforma atacantes em defensores em poucos segundos.

Essa alternância exige capacidade de reorganização.

No ataque, o jogador observa espaços entre defensores, movimentação dos companheiros, posição do goleiro e possibilidades de progressão. Na defesa, precisa acompanhar bola, adversário e espaço ao mesmo tempo.

O jogo exige escolhas sucessivas.

EXEMPLO DE AULA

Realize uma situação de **3 contra 3** em meia quadra. O ataque possui até seis passes para tentar finalizar.

A limitação cria urgência sem eliminar a possibilidade de construção da jogada. Depois de algumas repetições, retire o limite e observe se os jogadores continuam tomando decisões com maior objetividade.

O professor pode interromper uma situação e perguntar:

“O que você percebeu antes de atacar aquele espaço?”

“Por que decidiu passar em vez de arremessar?”

A intenção não é encontrar uma única resposta correta. É ajudar o estudante a explicar aquilo que percebeu.

A BOLA NÃO CONTA TODA A HISTÓRIA

Nas três modalidades existe uma tendência comum entre iniciantes: acompanhar apenas a bola.

Mas grande parte do jogo acontece longe dela.

No futebol, alguém cria profundidade.

No futsal, um jogador oferece apoio.

No handebol, um atacante fixa um defensor e libera espaço para outro companheiro.

Nenhuma dessas ações necessariamente aparece no placar ou na estatística, mas todas podem modificar a jogada.

Aprender a jogar também significa aprender a olhar para aquilo que acontece sem a bola.

PERCEBER ANTES DE EXECUTAR

Um passe tecnicamente perfeito pode ser uma decisão ruim.

Um arremesso bem executado pode acontecer no momento errado.

Uma condução tecnicamente correta pode levar o jogador para um espaço sem saída.

É por isso que técnica e decisão não deveriam permanecer separadas durante todo o processo de aprendizagem.

A técnica oferece possibilidades ao jogador.

A leitura do jogo ajuda a escolher qual delas utilizar.

O JOGO MUDA DEPOIS DE CADA AÇÃO

Depois de um passe, tudo pode mudar.

O adversário se desloca. Um espaço aparece. Outro desaparece. Um companheiro acelera. A defesa reorganiza sua posição. Por isso, o jogador precisa voltar a observar imediatamente. Esse ciclo acontece inúmeras vezes:

Perceber.

Decidir.

Executar.

Ler novamente.

No futebol, há mais campo para interpretar. No futsal, há menos tempo para decidir. No handebol, a proximidade entre ataque e defesa aumenta a velocidade das mudanças. As modalidades são diferentes.

A inteligência do jogo, porém, nasce de uma pergunta que acompanha todas elas:

“O que está acontecendo agora e qual é a melhor resposta que posso construir?”

MULTIESPORTES

ANÁLISE

TRÊS JOGOS, UMA PERGUNTA

O que o atleta percebe antes de agir? A resposta aproxima modalidades sem apagar suas diferenças.

No futebol, a amplitude do campo exige visão periférica, leitura de profundidade e paciência para reorganizar a posse. No futsal, a proximidade entre jogadores reduz o tempo disponível. Um passe altera rapidamente o equilíbrio da quadra. No handebol, a circulação diante de uma defesa organizada pede coordenação entre deslocamento, contato e finalização.

TRANSFERIR PRINCÍPIOS

Princípios podem atravessar modalidades. Criar linha de passe, oferecer apoio, proteger o centro, acelerar uma transição e comunicar a troca defensiva aparecem com formas diferentes. O treinador que reconhece essas relações amplia o repertório sem transformar esportes distintos em versões do mesmo jogo.

A REGRA ORGANIZA A EXPERIÊNCIA

Cada modalidade define espaço, tempo, contato e forma de pontuar. Essas regras moldam comportamento. Por isso, uma análise responsável precisa começar no jogo real, não em frases genéricas sobre “querer mais”. A tarefa deve mostrar qual decisão se pretende desenvolver.

Observar o esporte desse modo ajuda quem joga e quem assiste. A técnica deixa de ser gesto isolado e passa a ser resposta a uma situação. A leitura tática se torna acessível porque nasce de perguntas concretas: onde está o espaço, quem oferece apoio e o que muda depois da perda da bola?

TRÊS JOGOS, UMA PERGUNTA

O que o atleta percebe antes de agir?

Essa pergunta aproxima futebol, futsal e handebol sem apagar aquilo que torna cada modalidade diferente.

Antes de qualquer passe, deslocamento ou finalização, existe uma leitura. O atleta observa espaço, adversários, companheiros, velocidade da jogada e possibilidades de ação.

A técnica aparece depois dessa leitura.

Por isso, analisar apenas o gesto pode mostrar como alguém executou uma ação, mas não explica completamente por que aquela decisão foi tomada.

FUTEBOL: MAIS ESPAÇO PARA INTERPRETAR

No futebol, o tamanho do campo amplia as possibilidades.

O jogador precisa perceber aquilo que acontece perto da bola, mas também situações que estão muitos metros adiante.

Um atacante pode abrir espaço sem tocar na bola. Um lateral pode avançar e modificar a organização ofensiva. Um meio-campista pode atrasar alguns metros para oferecer uma nova linha de passe.

A leitura envolve profundidade, largura e tempo.

Nem sempre acelerar é a melhor resposta. Em alguns momentos, manter a posse e permitir que a equipe reorganize suas posições pode ser mais eficiente.

EXEMPLO DE SITUAÇÃO

Imagine um jogador recebendo a bola no meio-campo.

Antes do domínio, ele pode observar:

Quem está se aproximando para pressionar?

Existe alguém livre no lado oposto?

Há espaço para avançar?

Um companheiro está atacando a profundidade?

O passe acontece depois dessas informações.

FUTSAL: MENOS TEMPO, MAIS DECISÕES

No futsal, os jogadores estão próximos e o espaço é menor.

Isso reduz o tempo disponível.

Um passe modifica rapidamente a estrutura da quadra. Quem estava atacando pode precisar defender segundos depois. Um pequeno erro de posicionamento pode abrir uma linha direta para o gol.

Por isso, observar antes de receber a bola se torna fundamental.

Quando o jogador domina e só depois começa a procurar opções, talvez a oportunidade já tenha desaparecido.

EXEMPLO DE SITUAÇÃO

Durante uma saída de pressão, um jogador recebe próximo à lateral.

Antes da bola chegar, precisa perceber:

O marcador está fechando qual lado?

Existe apoio atrás?

Um companheiro movimentou-se para o centro?

Há espaço para uma tabela?

A qualidade da decisão depende daquilo que foi percebido antes.

HANDEBOL: DECIDIR DIANTE DA DEFESA

No handebol, a bola circula diante de uma defesa organizada e geralmente compacta.

O atacante precisa identificar pequenos espaços entre defensores.

Um deslocamento pode atrair um marcador. Um bloqueio pode criar vantagem para outro jogador. Uma mudança rápida de direção pode alterar completamente a organização defensiva.

Também existe contato corporal.

Isso significa que a decisão não envolve apenas enxergar o espaço. O atleta precisa avaliar distância, equilíbrio, velocidade, posicionamento dos defensores e possibilidade de continuidade da jogada.

EXEMPLO DE SITUAÇÃO

Um armador recebe a bola diante de uma defesa fechada.

Antes de atacar, pode perceber:

O defensor está avançando ou recuando?

Existe intervalo entre dois marcadores?

A ponta está livre?

O pivô conseguiu uma posição favorável?

A defesa está concentrada demais de um lado?

A resposta pode ser um passe, uma infiltração, uma circulação rápida ou até a decisão de reiniciar a construção.

TRANSFERIR PRINCÍPIOS

Algumas ideias aparecem nos três esportes.

Criar linha de passe é uma delas.

No futebol, pode significar afastar-se alguns metros e oferecer uma opção segura.

No futsal, muitas vezes acontece em espaços muito menores e exige movimentação rápida.

No handebol, pode surgir por meio de cruzamentos, mudanças de posição e ataques aos intervalos defensivos.

O princípio permanece.

A forma muda.

O mesmo acontece com o apoio.

Em qualquer uma das três modalidades, quem está sem a bola também participa da jogada.

A diferença está em como essa participação acontece dentro das regras e características de cada esporte.

DEFENDER TAMBÉM EXIGE LEITURA

A lógica não pertence apenas ao ataque.

Defender também significa perceber antes de agir.

O jogador precisa acompanhar bola, adversário, companheiros e espaço simultaneamente.

No futebol, proteger uma região central pode ser mais importante do que perseguir individualmente um adversário.

No futsal, uma pequena demora na troca defensiva pode abrir espaço para uma finalização.

No handebol, dois defensores precisam se comunicar rapidamente para decidir quem acompanha determinado atacante durante um cruzamento.

A defesa também pensa.

A TRANSIÇÃO MUDA O JOGO

Um dos momentos mais ricos para observar tomada de decisão acontece quando a posse muda.

A equipe que atacava precisa defender.

Quem defendia percebe uma oportunidade de avançar.

Nesse instante, o jogo fica menos organizado e surgem novos espaços.

No futebol, uma recuperação pode gerar um contra-ataque em campo aberto.

No futsal, poucos segundos podem separar a recuperação da finalização.

No handebol, uma defesa ou interceptação pode iniciar imediatamente um contra-ataque.

A pergunta muda rapidamente:

“Perdemos a bola. O que fazer agora?”

Ou:

“Recuperamos. Existe espaço para acelerar?”

A REGRA ORGANIZA A EXPERIÊNCIA

Cada modalidade estabelece seus próprios limites.

No futebol, a bola é jogada principalmente com os pés e o campo oferece grande amplitude.

No futsal, o espaço reduzido aproxima as ações.

No handebol, o uso das mãos, o limite de passos e a presença da área do goleiro modificam completamente as possibilidades de ataque.

Essas regras não são apenas detalhes técnicos.

Elas organizam o comportamento dos jogadores.

Por isso, uma tarefa de treinamento precisa considerar aquilo que realmente acontece no jogo.

A REGRA TAMBÉM PODE ENSINAR

O professor ou treinador pode modificar temporariamente uma regra para destacar determinada decisão.

No futebol, limitar o número de toques pode estimular circulação mais rápida.

No futsal, exigir que a equipe utilize os dois lados da quadra antes da finalização pode ampliar a percepção espacial.

No handebol, estabelecer um limite de passes antes do arremesso pode aumentar a velocidade das decisões.

A regra modificada precisa ter propósito.

Não basta dificultar a atividade. É preciso saber qual comportamento se deseja provocar.

A TÉCNICA DENTRO DA SITUAÇÃO

Passar, dominar, driblar e arremessar continuam sendo fundamentais.

Mas a técnica ganha outro significado quando aparece dentro de uma situação real.

Um passe não é bom apenas porque chegou ao companheiro.

Ele também precisa acontecer no momento adequado.

Um drible não é eficiente apenas porque foi tecnicamente bem executado.

Ele precisa produzir alguma vantagem.

Um arremesso pode ser excelente tecnicamente e ainda representar uma escolha ruim se havia uma opção melhor disponível.

A pergunta deixa de ser apenas:

“Ele sabe fazer?”

E passa a incluir:

“Ele sabe quando fazer?”

TRÊS MODALIDADES, MUITAS RESPOSTAS

Futebol, futsal e handebol não são o mesmo jogo.

Possuem histórias, técnicas, regras e formas próprias de organização.

Mas todos colocam o atleta diante de situações que precisam ser interpretadas.

Onde está o espaço?

Quem oferece apoio?

O adversário está pressionando ou recuando?

Existe vantagem para acelerar?

O que muda depois da perda da bola?

Essas perguntas aproximam modalidades porque revelam aquilo que acontece antes do gesto.

O corpo executa.

Mas, antes disso, alguém precisa perceber.

E talvez seja justamente aí que comece uma parte importante da inteligência do jogo.



O QUE OBSERVAR EM QUALQUER JOGO

Sem inventar estatísticas, é possível organizar uma observação consistente.

TEMA	IDEIA CENTRAL	LEITURA
Com bola	ESCOLHA	Opções percebidas, tempo de decisão e qualidade da execução.
Sem bola	ESPAÇO	Apoio, cobertura, desmarque, retorno e ocupação coletiva.
Transição	RESPOSTA	Velocidade para reorganizar depois de ganhar ou perder a posse.
Comunicação	VÍNCULO	Informação verbal, gestual e contato visual que sustenta o coletivo.

O QUE OBSERVAR EM QUALQUER JOGO

Observar um jogo não precisa significar contar ações o tempo inteiro.

Também não exige inventar estatísticas para dar aparência de precisão.

É possível fazer uma leitura consistente acompanhando comportamentos que aparecem repetidamente durante a partida. A ideia é olhar para o que o jogador faz com a bola, sem a bola, durante as transições e na comunicação com a equipe.

Esses quatro pontos ajudam a enxergar o jogo para além do placar.

COM BOLA | ESCOLHA

Quando o atleta recebe a bola, uma pergunta simples pode orientar a observação:

Quais opções ele percebeu antes de agir?

A qualidade de uma ação não depende apenas da execução técnica.

Um passe pode chegar ao companheiro e ainda assim ter sido uma escolha pouco eficiente. Um arremesso pode ser tecnicamente bom, mas acontecer em um momento ruim. Um drible pode superar um adversário e, mesmo assim, conduzir o jogador para uma situação sem saída.

Por isso, observar quem está com a bola envolve três aspectos: as opções disponíveis, o tempo utilizado para decidir e a qualidade da execução.

Em uma situação de handebol, por exemplo, um armador pode ter espaço para arremessar, um pivô bem posicionado e uma ponta livre. A decisão tomada mostra parte daquilo que ele conseguiu perceber.

No futsal, um jogador pressionado pode escolher entre devolver a bola, girar ou procurar um passe em profundidade.

No futebol, o atleta pode acelerar a jogada ou optar por manter a posse e reorganizar a equipe.

A pergunta não é apenas “acertou ou errou?”.

Também vale perguntar: **o que ele viu antes de decidir?**

SEM BOLA | ESPAÇO

Quem não está com a bola continua jogando.

Essa talvez seja uma das partes mais importantes de qualquer modalidade coletiva.

O jogador pode oferecer apoio, criar uma linha de passe, ocupar um espaço vazio, realizar uma cobertura defensiva, acompanhar um adversário ou retornar para reorganizar a equipe.

Muitas dessas ações passam despercebidas porque não terminam em gol, assistência ou finalização.

Mas sustentam o jogo.

No futebol, um atacante pode arrastar um defensor e abrir espaço para outro jogador.

No futsal, alguém pode deslocar-se poucos metros e criar uma opção de passe que não existia um segundo antes.

No handebol, um jogador pode fixar um defensor e facilitar a entrada de um companheiro em outro setor.

Observar sem bola é acompanhar aquilo que o atleta faz para ajudar o coletivo mesmo quando não participa diretamente da ação principal.

TRANSIÇÃO | RESPOSTA

Toda mudança de posse cria um novo problema.

Quem estava atacando precisa defender.

Quem estava defendendo encontra a possibilidade de atacar.

Esse momento revela muito sobre atenção, velocidade de leitura e capacidade de reorganização.

Depois de perder a bola, o atleta reage imediatamente ou permanece preso à jogada anterior?

Depois de recuperar a posse, percebe a oportunidade de avançar ou demora para reconhecer a nova situação?

No handebol, uma defesa do goleiro pode iniciar um contra-ataque em poucos segundos.

No futsal, uma recuperação próxima ao gol adversário pode gerar uma finalização quase imediata.

No futebol, uma equipe pode recuperar a bola e encontrar grande espaço antes que o adversário consiga reorganizar suas linhas.

A transição mostra como o atleta responde quando o jogo muda de direção.

COMUNICAÇÃO | VÍNCULO

Jogar coletivamente exige troca de informação.

Essa comunicação não acontece apenas pela fala.

Um gesto com a mão pode indicar onde o jogador quer receber a bola. Um olhar pode antecipar uma movimentação. Uma orientação verbal pode avisar sobre um adversário aproximando-se por trás.

Até o posicionamento corporal comunica.

Por isso, observar comunicação significa perceber como os jogadores ajudam uns aos outros a compreender melhor o que está acontecendo.

Em uma defesa, alguém avisa sobre uma troca de marcação?

Durante uma saída de bola, um jogador orienta o companheiro?

Depois de um erro, existe comunicação que reorganiza a equipe ou apenas reclamação?

A qualidade desse vínculo influencia diretamente o funcionamento coletivo.

OBSERVAR COM INTENÇÃO

Esses quatro pontos não precisam virar uma planilha enorme.

O professor ou treinador pode escolher um deles como foco principal de determinada aula ou partida.

Em um jogo, pode observar apenas a reação após a perda da bola.

Em outro, pode acompanhar quantas vezes os atletas oferecem apoio sem precisar contar números exatos.

Também pode registrar situações específicas:

“Percebeu a ponta livre antes do passe.”

“Demorou para retornar depois da perda.”

“Passou a comunicar melhor as trocas defensivas.”

Esse tipo de anotação ajuda a transformar observação em informação útil para o treino seguinte.

O JOGO CONTA MAIS DO QUE O PLACAR

O resultado mostra quem terminou com mais gols ou pontos.

Mas não mostra sozinho como a equipe tomou decisões, ocupou espaços, reagiu às mudanças e se comunicou.

Uma equipe pode vencer e apresentar problemas importantes.

Outra pode perder e demonstrar avanços claros na organização do jogo.

Por isso, observar com bola, sem bola, nas transições e na comunicação oferece uma leitura mais completa.

O jogo começa a revelar não apenas quem executa melhor, mas quem percebe, decide, se reorganiza e consegue jogar junto.





BASTIDORES

UMA VOZ QUE CHEGA MAIS LONGE

A transmissão registra o lance. O jornalismo precisa registrar também as pessoas, o contexto e o que aconteceu antes de a câmera ligar.

UMA VOZ QUE CHEGA MAIS LONGE

Transmitir um jogo é mostrar o que acontece diante da câmera.

Fazer jornalismo esportivo é ir além disso.

O lance importa. O gol importa. A defesa, a virada, o erro e a comemoração também. Mas nenhuma dessas cenas existe sozinha. Antes de a bola entrar em quadra ou em campo, já existe uma história acontecendo.

Há atletas que treinaram durante semanas. Famílias que reorganizaram a rotina. Técnicos que fizeram escolhas difíceis. Equipes que viajaram, perderam jogadores por lesão, mudaram estratégia ou chegaram pressionadas por resultados anteriores.

Quando a transmissão conhece esse contexto, o jogo ganha outra dimensão.

ANTES DA CÂMERA LIGAR

Boa parte do jornalismo esportivo começa quando ainda não existe imagem ao vivo.

É na preparação que surgem as perguntas importantes.

Como aquela equipe chegou até ali?

Quem merece atenção?

Existe alguma mudança no elenco?

Qual jogador voltou de lesão?

O treinador modificou a forma de jogar?

O que aconteceu no confronto anterior?

Essas informações ajudam narrador, comentarista e repórter a explicar o que o público está vendo.

Sem contexto, um jogador pode parecer apenas nervoso.

Com contexto, o público entende que ele está voltando depois de meses afastado.

Sem apuração, uma substituição parece apenas uma troca.

Com informação, pode representar uma mudança tática planejada durante toda a semana.

O PERSONAGEM POR TRÁS DO NÚMERO

Todo atleta tem uma camisa, uma posição e uma estatística.

Mas também tem uma trajetória.

Conhecer essas histórias não significa transformar toda transmissão em drama. Significa perceber quando uma informação humana ajuda a compreender melhor o acontecimento esportivo.

Uma atleta que marcou o gol decisivo pode estar disputando sua primeira competição nacional.

Um goleiro que fez uma grande defesa pode ter começado o torneio no banco.

Um treinador pode estar utilizando jovens formados no próprio projeto.

Esses elementos aproximam quem assiste de quem está jogando.

O esporte deixa de ser apenas uma sequência de acontecimentos e passa a ter memória.

CONTAR O QUE A IMAGEM NÃO MOSTRA

A câmera acompanha a bola, mas nem sempre consegue mostrar tudo.

Enquanto o jogo acontece, há movimentações no banco, orientações do treinador, conversas entre jogadores, reações da torcida e decisões que ajudam a explicar o momento da partida.

É aí que o trabalho da equipe de transmissão se completa.

O narrador conduz.

O comentarista interpreta.

O repórter procura aquilo que está fora do enquadramento principal.

Um detalhe observado na lateral pode explicar uma mudança alguns minutos depois.

Uma conversa rápida com a comissão técnica pode esclarecer por que determinado atleta não começou jogando.

O jornalismo ajuda a preencher aquilo que a imagem sozinha não consegue contar.

APURAR ANTES DE AFIRMAR

Velocidade não pode substituir cuidado.

Durante uma transmissão, é fácil repetir uma informação recebida de maneira incompleta. Um boato sobre lesão, uma suposta discussão interna ou uma informação incorreta sobre um atleta pode ganhar força simplesmente porque foi dita ao vivo.

Por isso, confirmar importa.

Quando não existe certeza, a linguagem também precisa mostrar isso.

Existe diferença entre dizer que um jogador “está lesionado” e informar que “deixou o aquecimento com desconforto e a situação ainda será confirmada”.

Jornalismo responsável não tenta parecer mais informado do que realmente está.

O CONTEXTO MUDA A NARRATIVA

Imagine uma final.

Uma equipe está perdendo por três gols.

O placar mostra desvantagem.

Mas talvez aquela equipe tenha chegado à competição com um elenco muito jovem. Talvez esteja disputando sua primeira decisão. Talvez tenha eliminado o principal favorito na semifinal.

Nada disso muda o resultado naquele momento.

Mas muda a maneira de compreender o que está acontecendo.

O contexto não serve para justificar tudo. Serve para tornar a leitura mais completa.

A TRANSMISSÃO TAMBÉM CONSTRÓI MEMÓRIA

Muitos jogos acabam e praticamente desaparecem.

Principalmente em competições escolares, estaduais, de base ou em modalidades com menor espaço na mídia.

Nesses casos, uma transmissão pode se tornar um dos poucos registros daquele momento.

O nome de uma atleta pronunciado corretamente, uma entrevista depois da partida, a identificação de quem marcou um gol importante ou uma imagem da torcida podem permanecer anos depois.

Isso aumenta a responsabilidade de quem está contando a história.

A transmissão não registra apenas resultado.

Registra pessoas.

QUANDO A VOZ CHEGA MAIS LONGE

Uma boa transmissão ajuda o público a entender o que aconteceu.

Um bom trabalho jornalístico ajuda a entender por que aconteceu, quem participou daquela construção e o que aquela partida representa dentro de uma história maior.

A câmera mostra o lance.

A apuração encontra o contexto.

A entrevista dá voz aos personagens.

E o jornalismo conecta tudo isso para que o jogo não termine simplesmente quando o cronômetro chega ao zero.



COMUNICAÇÃO

REPORTAGEM

O JOGO QUE O PÚBLICO NÃO VÊ

Uma cobertura confiável começa na apuração e continua na coordenação entre voz, imagem, reportagem e produção.

Transmitir é organizar atenção. A câmera escolhe um enquadramento, a narração acompanha a velocidade do jogo, o comentário explica decisões e a reportagem aproxima o público dos personagens. A produção conecta essas funções e resolve o que não aparece na tela.

INFORMAÇÃO ANTES DO ENTUSIASMO

Nome, categoria, equipe, local e placar precisam ser conferidos. Emoção não corrige dado errado. Quando a informação é sólida, o entusiasmo ganha credibilidade e o público consegue acompanhar a história sem ruído.

COBERTURA LOCAL VIRA MEMÓRIA

Muitos acontecimentos esportivos desaparecem quando termina a partida. Uma transmissão, uma fotografia bem legendada e uma reportagem contextualizada criam arquivo para atletas, equipes e comunidades. A PlayGol TV nasce desse compromisso com o que acontece perto e merece permanecer.

O trabalho continua depois do apito. Imagens são selecionadas, resultados são revisados e os melhores trechos ganham novo contexto. Publicar rápido tem valor. Publicar corretamente tem mais. A confiança do leitor e do espectador é construída detalhe por detalhe.



EQUIPE PLAYGOL TV: Narração: Deyvid Figueredo. Comentário: Lucas Cordeiro. Reportagem: Silvestre Soares, Juninho Marinho e Sofia Ventura. Produção, edição e cinegrafia: Gilvan Moreira.

COMUNICAÇÃO

FLUXO

DA PAUTA AO ARQUIVO

Uma transmissão começa antes do jogo e termina depois da publicação.

01 APURAR

Confirmar competição, categoria, local, horário, equipes e personagens.

02 PREPARAR

Distribuir funções, testar sinal, áudio, energia, enquadramento e conexão.

03 TRANSMITIR

Manter clareza, ritmo e comunicação interna durante o evento.

04 CONFERIR

Revisar placar, nomes, legendas e informações antes de recortes e notícias.

05 PRESERVAR

Organizar imagens e registros para que o acontecimento continue acessível.

DA PAUTA AO ARQUIVO

Uma transmissão esportiva não começa quando a câmera liga.

Ela começa antes, na preparação.

Também não termina quando o jogo acaba. Depois da última imagem, ainda existe um trabalho importante de conferência, organização e preservação do que foi produzido.

Por isso, uma cobertura bem feita passa por diferentes etapas. Cada uma delas ajuda a reduzir erros, melhorar a qualidade da informação e fazer com que o registro continue útil depois da transmissão.

01 APURAR

Antes de transmitir, é preciso saber exatamente o que está acontecendo.

Qual é a competição?

Qual categoria está em quadra?

Onde será o jogo?

Que horas começa?

Quem são as equipes?

Quem são os atletas, treinadores e personagens que merecem atenção?

Essas informações parecem simples, mas qualquer erro nelas compromete a credibilidade da cobertura.

Trocar o nome de uma atleta, informar uma categoria errada ou confundir uma fase da competição pode parecer detalhe, mas para quem participa daquele evento, não é.

A apuração serve justamente para isso: chegar ao jogo sabendo o máximo possível sobre aquilo que será contado.

02 PREPARAR

Depois da informação, vem a parte técnica.

Quem narra?

Quem comenta?

Quem fica responsável pelas imagens?

Quem acompanha informações durante o jogo?

Tudo precisa estar combinado.

Também é o momento de testar câmera, microfone, conexão, energia, enquadramento e qualidade do sinal.

Em uma transmissão ao vivo, pequenos problemas podem virar grandes dificuldades.

Um cabo defeituoso, uma bateria descarregada ou um áudio mal testado podem comprometer minutos importantes de um evento que não vai se repetir.

Preparar não elimina todos os imprevistos.

Mas diminui bastante a chance de ser surpreendido por aquilo que poderia ter sido resolvido antes.

03 TRANSMITIR

Quando o jogo começa, planejamento e improviso passam a caminhar juntos.

A transmissão precisa acompanhar a velocidade do evento sem perder clareza.

O narrador descreve.

O comentarista ajuda a interpretar.

O repórter acrescenta informações.

A equipe técnica garante que imagem e som cheguem ao público.

Tudo acontece ao mesmo tempo.

Nesse momento, comunicação interna faz diferença.

Uma informação recebida pelo repórter pode chegar ao narrador. Uma mudança de escalação pode ser conferida antes de ser anunciada. Um problema técnico pode ser resolvido sem interromper completamente a cobertura.

Transmitir bem não significa falar o tempo inteiro.

Também significa saber quando observar, quando informar e quando deixar o próprio jogo contar a história.

04 CONFERIR

O jogo terminou.

Mas o trabalho ainda não.

Antes de transformar a transmissão em notícias, cortes para redes sociais ou pequenos vídeos, é preciso conferir as informações.

O placar está correto?

Os nomes estão escritos corretamente?

Quem marcou os gols?

A legenda identifica a pessoa certa?

A informação publicada durante o jogo foi confirmada?

Essa revisão evita que um erro do ao vivo continue circulando depois.

Também é nesse momento que a equipe pode identificar os melhores trechos da transmissão, entrevistas importantes, gols, defesas, lances decisivos e imagens que ajudam a contar o evento.

O conteúdo deixa de ser apenas transmissão e passa a se transformar em registro jornalístico.

05 PRESERVAR

Depois de produzir tantas imagens, existe uma pergunta que muitas vezes é esquecida:

Onde tudo isso ficará guardado?

Preservar também faz parte da cobertura.

Organizar arquivos por competição, data, equipe e categoria permite encontrar rapidamente uma imagem meses ou anos depois.

Uma entrevista que hoje parece comum pode se tornar importante no futuro.

A primeira participação de uma jovem atleta, um título estadual, uma estreia ou uma partida histórica podem ganhar outro valor com o passar do tempo.

Sem organização, esse material pode simplesmente desaparecer.

O JOGO ACABA, O REGISTRO NÃO

A transmissão mostra o presente.

O arquivo preserva a memória.

Entre esses dois momentos existe um trabalho que começa na pauta, passa pela apuração, pela preparação técnica, pelo ao vivo e continua depois do encerramento da partida.

É esse cuidado que transforma uma transmissão em algo maior do que uma imagem que passou pela tela.

Ela se torna documento.

Uma memória disponível para atletas, clubes, famílias, jornalistas e para quem quiser entender, no futuro, o que aconteceu naquele dia.

DESEMPENHO



PROCESSO

MAIS QUE RESULTADOS

O placar informa o desfecho. A conversa depois do jogo precisa explicar o caminho e apontar o próximo treino.

DESEMPENHO

ANÁLISE

QUANDO O PLACAR NÃO BASTA

Ganhar e jogar bem podem coincidir. Nem sempre coincidem. Avaliar exige contexto e critérios compreensíveis.

Uma equipe pode vencer abaixo do que treinou. Também pode perder e apresentar avanços importantes. Separar resultado e desempenho não diminui a competição. Permite compreender o que realmente aconteceu e evita que toda avaliação dependa do humor produzido pelo placar.

METAS QUE PODEM SER VISTAS

“Ter foco” é amplo. Retornar depois da perda, comunicar uma troca defensiva, selecionar melhor o arremesso e ocupar o espaço combinado são comportamentos observáveis. Quando o critério é conhecido, o atleta entende o que será analisado e consegue participar da revisão.

DADOS SERVEM À PERGUNTA

Um número isolado raramente explica uma decisão. O scout ganha sentido quando acompanha imagem, contexto tático e função de cada atleta. O dado ajuda a formular perguntas melhores. Não substitui o olhar do treinador nem a experiência de quem esteve em quadra.

A avaliação útil termina com uma decisão. O que será mantido? O que precisa ser treinado? Quem necessita de orientação individual? Assim, o resultado deixa de funcionar como sentença e passa a alimentar o próximo ciclo de preparação.

QUANDO O PLACAR NÃO BASTA

Ganhar e jogar bem podem acontecer ao mesmo tempo.

Mas nem sempre.

Uma equipe pode vencer porque aproveitou melhor duas ou três situações decisivas, mesmo tendo apresentado problemas durante boa parte da partida. Também pode perder depois de executar corretamente aquilo que vinha treinando, criar boas oportunidades e demonstrar evolução em aspectos importantes do jogo.

Por isso, avaliar apenas pelo resultado final pode esconder muita coisa.

O placar informa quem venceu.

Ele não explica sozinho como a equipe jogou, quais decisões funcionaram, onde surgiram as dificuldades e o que precisa ser levado para o treino seguinte.

Separar resultado e desempenho não diminui a competição. Pelo contrário. Ajuda a entender melhor o que realmente aconteceu.

RESULTADO E DESEMPENHO NÃO SÃO A MESMA COISA

Imagine uma equipe que vence por dois gols de diferença.

À primeira vista, o resultado é positivo.

Mas durante o jogo ela pode ter perdido muitas bolas sem pressão, retornado lentamente para defender e feito escolhas ruins nos arremessos.

Se a análise terminar no placar, esses problemas desaparecem.

Agora imagine outra equipe que perde uma partida apertada, mas consegue executar melhor as transições, diminuir erros de passe e ocupar melhor os espaços em relação ao jogo anterior.

Existe derrota no resultado.

Mas também existe evolução no desempenho.

As duas informações precisam coexistir.

O resultado responde:

“Quem venceu?”

A avaliação de desempenho tenta responder:

“Como jogamos?”

“Por que conseguimos ou não conseguimos determinadas ações?”

“O que mudou em relação ao que treinamos?”

O PERIGO DE AVALIAR PELO HUMOR DO PLACAR

Depois de uma vitória, existe uma tendência natural de enxergar tudo de maneira mais positiva.

Depois de uma derrota, o contrário também acontece.

Um jogo perdido pode fazer parecer que nada funcionou.

Um jogo vencido pode esconder erros importantes.

Quando a avaliação depende apenas da sensação produzida pelo resultado, ela fica vulnerável ao momento emocional.

Por isso, definir critérios antes da partida ajuda muito.

Se a equipe entrou em quadra com o objetivo de melhorar o retorno defensivo, esse comportamento precisa ser observado independentemente do placar.

Se o foco era selecionar melhor os arremessos, essa análise continua válida mesmo depois de uma vitória.

O resultado não apaga o processo.

METAS QUE PODEM SER VISTAS

Algumas orientações utilizadas no esporte são importantes, mas muito amplas.

“Precisamos ter mais foco.”

“Tem que querer mais.”

“Precisamos jogar com atitude.”

O problema é que frases assim são difíceis de observar.

Como saber se houve mais foco?

Como medir atitude?

É mais útil transformar essas ideias em comportamentos concretos.

Em vez de dizer apenas “voltem mais concentradas”, o treinador pode observar:

A equipe retornou rapidamente depois de perder a posse?

As atletas localizaram suas adversárias durante o retorno?

Houve comunicação para organizar a defesa?

Em vez de pedir somente “mais inteligência no ataque”, pode analisar:

A atleta percebeu quando havia espaço para arremessar?

Escolheu finalizar mesmo com uma companheira melhor posicionada?

Reconheceu quando era necessário reiniciar a jogada?

Esses comportamentos podem ser vistos.

E aquilo que pode ser visto também pode ser discutido.

O ATLETA PRECISA CONHECER O CRITÉRIO

Quando o atleta sabe o que está sendo observado, ele participa melhor da própria avaliação.

Imagine que antes de uma partida o treinador estabeleça três pontos:

Retornar imediatamente depois da perda da bola.

Comunicar as trocas defensivas.

Evitar arremessos desequilibrados quando houver opção melhor.

Depois do jogo, a conversa pode retornar exatamente a esses critérios.

A avaliação deixa de ser uma sequência de opiniões gerais.

Passa a ter referências.

O atleta também consegue refletir:

“Consegui cumprir?”

“Em qual momento tive dificuldade?”

“O que preciso perceber mais rápido?”

Isso transforma a avaliação em parte da aprendizagem.

AVALIAR NÃO É PROCURAR CULPADOS

Quando a análise acontece apenas depois de uma derrota, existe o risco de virar caça ao erro.

Quem perdeu a bola?

Quem errou o arremesso?

Quem falhou na marcação?

Essas informações podem ser importantes, mas isoladas dizem pouco.

Um erro defensivo pode ter começado vários segundos antes.

Talvez um atacante tenha perdido a bola em uma região perigosa.

Talvez alguém tenha demorado para retornar.

Outro jogador tentou fazer a cobertura.

O adversário encontrou espaço e marcou.

Se a análise observar apenas quem estava mais próximo do atacante na finalização, pode responsabilizar a pessoa errada.

No esporte coletivo, muitas ações são consequência de uma sequência de acontecimentos.

Por isso, contexto importa.

DADOS SERVEM À PERGUNTA

O scout pode ajudar muito.

Número de arremessos, perdas de bola, assistências, recuperações, defesas e outros registros permitem enxergar padrões que podem passar despercebidos durante o jogo.

Mas o dado precisa responder a alguma pergunta.

Imagine que uma atleta terminou a partida com seis erros de passe.

O número parece ruim.

Mas é necessário perguntar:

Em quais situações aconteceram?

Ela recebeu a bola sob pressão?

Tentava passes mais difíceis por causa da função que exercia?

Os companheiros ofereciam boas linhas de passe?

Os erros aconteceram durante contra-ataques ou ataque organizado?

Foram decisões ruins ou problemas de execução?

Sem essas perguntas, o número pode enganar.

O MESMO NÚMERO PODE CONTAR HISTÓRIAS DIFERENTES

Duas atletas podem terminar uma partida com três gols.

Isso não significa que tiveram o mesmo desempenho.

Uma pode ter marcado três gols em quatro tentativas.

Outra pode ter precisado de dez arremessos.

Uma pode ter atraído defensores e criado oportunidades para companheiras.

A outra pode ter participado pouco da organização ofensiva.

O número final é igual.

A participação no jogo pode ter sido completamente diferente.

Por isso, estatística sem contexto é fotografia.

A análise precisa tentar entender o filme.

IMAGEM, DADO E CONTEXTO JUNTOS

Quando possível, rever imagens do jogo torna a avaliação muito mais rica.

O vídeo permite voltar alguns segundos antes de uma ação e perceber detalhes.

Antes de uma perda de bola, havia opção de passe?

Antes do gol sofrido, como estava a organização defensiva?

Antes do arremesso, quantas opções estavam disponíveis?

A imagem mostra o acontecimento.

O scout ajuda a localizar padrões.

O contexto explica a função do jogador e aquilo que estava sendo solicitado pela equipe.

Essas informações juntas produzem uma leitura mais justa.

EXEMPLO PRÁTICO: ARREMESSO

Imagine que uma equipe terminou com baixo aproveitamento ofensivo.

A primeira reação poderia ser:

“Precisamos treinar finalização.”

Talvez.

Mas antes é preciso entender de onde vieram os arremessos.

Foram realizados sob pressão?

A equipe conseguiu criar situações claras?

Os jogadores estavam equilibrados no momento da finalização?

Houve precipitação?

A escolha do tipo de arremesso foi adequada?

Talvez o problema não seja simplesmente técnico.

Pode estar na construção das oportunidades.

Nesse caso, repetir cem arremessos sem oposição no treino talvez não resolva o problema encontrado no jogo.

EXEMPLO PRÁTICO: RETORNO DEFENSIVO

Suponha que a equipe sofreu vários gols de contra-ataque.

O número pode mostrar a quantidade.

Mas a análise precisa descobrir por quê.

A equipe demorou para retornar?

Muitos jogadores participaram do rebote ofensivo e ficaram atrás da bola?

Houve perda em setores perigosos?

A comunicação defensiva foi lenta?

O goleiro tentou saídas arriscadas?

Cada causa exige uma resposta de treino diferente.

É exatamente por isso que o dado não encerra a análise.

Ele começa uma pergunta.

COMPARAR O ATLETA COM ELE MESMO

Avaliação também pode acompanhar evolução individual.

Nem sempre faz sentido comparar dois atletas que possuem funções, experiência ou características diferentes.

Pode ser mais útil observar como cada um evolui em relação ao próprio desempenho anterior.

Uma atleta que cometia sete perdas de bola e passou a cometer três apresenta uma mudança importante.

Outra que quase não se comunicava defensivamente e começou a orientar companheiras também está evoluindo.

Alguns avanços aparecem nas estatísticas.

Outros aparecem no comportamento.

Os dois merecem atenção.

O QUE FAZER COM A AVALIAÇÃO

Uma avaliação só se torna realmente útil quando produz alguma decisão.

Depois da partida, treinador e equipe podem organizar as informações em perguntas simples:

O que funcionou e precisa ser mantido?

O que apareceu algumas vezes, mas ainda precisa de consistência?

Qual problema se repetiu?

O que pode ser resolvido coletivamente?

Quem precisa de uma orientação individual?

Qual comportamento deve virar objetivo do próximo treino?

Essas respostas transformam análise em planejamento.

DO JOGO PARA O TREINO

Se a equipe apresentou dificuldade em sair da pressão, o próximo treino pode criar situações específicas de saída.

Se houve problemas no retorno defensivo, podem ser propostas atividades em que a perda da bola exija reorganização imediata.

Se a seleção de arremessos foi ruim, o treino pode apresentar situações nas quais os jogadores precisam escolher entre finalizar, passar ou continuar a circulação.

O jogo oferece informação.

O treino responde a ela.

Depois, outra partida mostra se houve mudança.

Assim se forma um ciclo:

jogar, observar, compreender, treinar e voltar a jogar.

O PLACAR TERMINA. A ANÁLISE CONTINUA.

Competir envolve vencer e perder.

O placar faz parte do esporte e precisa ser respeitado.

Mas transformar o resultado em única medida de qualidade empobrece a leitura do jogo.

Uma boa avaliação tenta compreender o processo.

Observa decisões.

Analisa comportamentos.

Utiliza dados quando eles ajudam.

Considera função, contexto e momento da partida.

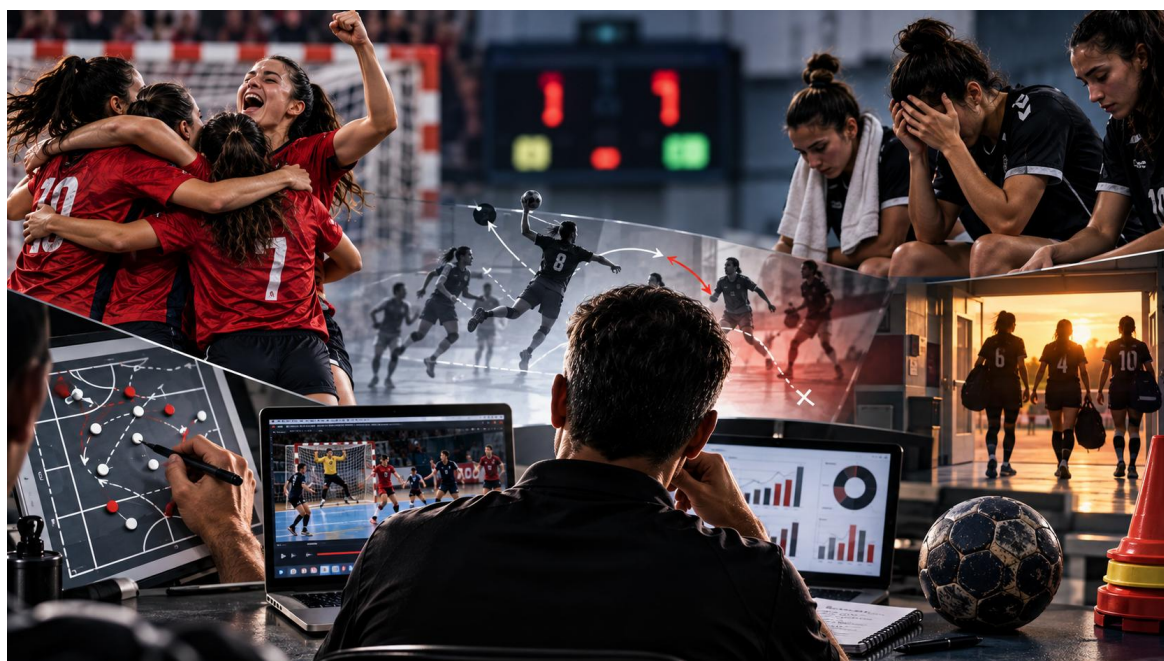
E termina sempre com uma pergunta prática:

o que faremos com aquilo que aprendemos sobre esse jogo?

Quando essa pergunta é respondida, o resultado deixa de ser uma sentença sobre a equipe.

Passa a ser informação para o próximo passo.

DEPOIS DO JOGO: Primeiro, recuperar. Depois, revisar fatos. Por fim, escolher uma tarefa concreta para o treino seguinte.



CRITÉRIOS SEM NÚMEROS INVENTADOS

Quando não há estatística confirmada, a revista trabalha com categorias de observação.

TEMA	IDEIA CENTRAL	LEITURA
Decisão	POR QUÊ?	A escolha correspondia ao espaço e ao momento da partida?
Execução	COMO?	O gesto permitiu realizar a intenção com controle?
Resposta	E DEPOIS?	Como a equipe reagiu ao acerto, à perda ou à arbitragem?
Aprendizagem	PRÓXIMO	Qual ajuste pode ser treinado e observado novamente?

CRITÉRIOS SEM NÚMEROS INVENTADOS

Nem toda análise esportiva precisa começar por uma planilha.

Quando não existem estatísticas confirmadas, o caminho mais responsável é observar o jogo com critérios claros e evitar números que não foram registrados de forma confiável.

Em vez de afirmar que uma equipe “errou muito” ou que determinado atleta “teve baixo aproveitamento”, a análise pode descrever aquilo que realmente foi percebido.

A pergunta muda.

Sai o número sem fonte.

Entra a observação organizada.

DECISÃO | POR QUÊ?

A primeira lente olha para a escolha.

O atleta tomou uma decisão coerente com o espaço, o momento e as opções disponíveis?

Essa pergunta é importante porque uma ação pode terminar em erro e ainda assim ter surgido de uma boa leitura.

Imagine uma atleta de handebol que percebe a ponta livre e realiza o passe correto, mas a companheira não consegue dominar a bola.

O resultado da jogada foi negativo.

A decisão, porém, pode ter sido adequada.

O contrário também acontece.

Um arremesso pode terminar em gol, mas ter sido feito em uma situação pouco favorável, com uma companheira melhor posicionada.

Por isso, o resultado da ação não deve ser confundido automaticamente com a qualidade da escolha.

Observar decisão significa tentar entender o raciocínio do jogo:

Havia espaço?

Existia uma opção melhor?

A atleta percebeu a movimentação da defesa?

O momento da partida pedia aceleração ou controle?

Esse tipo de análise ajuda a compreender o comportamento sem depender de uma estatística que não existe.

EXECUÇÃO | COMO?

Depois de analisar a escolha, é preciso observar como ela foi executada.

O gesto permitiu realizar aquilo que o atleta pretendia?

Uma boa decisão pode falhar por dificuldade técnica.

O jogador percebe a companheira livre, mas executa um passe forte demais.

Identifica o momento certo para finalizar, mas perde equilíbrio durante o arremesso.

Escolhe avançar para um espaço disponível, mas perde o controle da bola.

Nesse caso, decisão e execução contam histórias diferentes.

Separar as duas coisas é fundamental para orientar o treino.

Se a decisão foi correta e a execução falhou, talvez o problema esteja na técnica.

Se a execução foi boa, mas a escolha foi inadequada, o treino precisa trabalhar leitura e tomada de decisão.

Essa distinção evita correções genéricas.

Em vez de dizer apenas “precisa melhorar”, o treinador consegue identificar melhor o que precisa ser desenvolvido.

RESPOSTA | E DEPOIS?

O jogo não termina quando uma ação dá certo ou errado.

Depois dela vem outra situação.

Por isso, também importa observar como o atleta e a equipe respondem ao que acabou de acontecer.

Depois de perder a bola, há retorno defensivo?

Depois de sofrer um gol, a equipe mantém organização?

Depois de um erro individual, os companheiros ajudam ou demonstram reprovação?

Depois de uma decisão da arbitragem, o atleta volta rapidamente para o jogo ou permanece discutindo?

Essas respostas mostram muito sobre maturidade competitiva.

Um erro técnico pode durar um segundo.

A reação emocional ao erro pode comprometer várias jogadas seguintes.

Por isso, observar “o que acontece depois” oferece informações importantes sobre comportamento e capacidade de reorganização.

APRENDIZAGEM | PRÓXIMO

Toda análise deveria levar a algum lugar.

Depois de observar decisão, execução e resposta, surge a pergunta mais prática:

O que pode ser ajustado no próximo treino?

Talvez uma atleta precise melhorar a leitura do espaço.

Outra pode precisar trabalhar equilíbrio no arremesso.

A equipe pode apresentar dificuldade para retornar depois da perda da bola.

Ou talvez seja necessário treinar comunicação defensiva em situações de troca.

A observação ganha valor quando gera uma proposta concreta.

O objetivo não é apenas apontar problemas.

É transformar aquilo que aconteceu no jogo em tarefa de aprendizagem.

DESCREVER É MELHOR DO QUE INVENTAR

Existe uma diferença importante entre impressão e informação.

Dizer que uma equipe “teve 70% de domínio” sem ter feito esse registro cria uma aparência de precisão que não existe.

É mais correto dizer:

“A equipe permaneceu mais tempo organizada no campo ofensivo.”

“Em vários momentos, a circulação da bola criou espaço pelo lado direito.”

“A equipe apresentou dificuldade para se reorganizar depois das perdas.”

Essas frases não fingem uma medição que não foi feita.

Elas descrevem comportamentos observados.

Isso torna a análise mais transparente.

O CONTEXTO PRECISA APARECER

Nenhuma ação acontece fora do contexto.

Um passe arriscado pode fazer sentido quando faltam poucos segundos.

Um arremesso rápido pode ser inadequado em uma situação e necessário em outra.

Uma equipe pode apresentar dificuldade de saída porque enfrenta uma defesa muito agressiva.

Por isso, a observação precisa considerar momento, espaço, função e comportamento do adversário.

A pergunta não deve ser apenas:

“Deu certo?”

Também precisa incluir:

“Por que essa decisão foi tomada naquele momento?”

DA OBSERVAÇÃO PARA O TREINO

Uma análise simples pode seguir uma sequência:

Por quê?

A decisão fazia sentido?

Como?

A execução permitiu realizar a intenção?

E depois?

Como atleta e equipe reagiram?

Próximo?

O que precisa ser treinado novamente?

Esse caminho ajuda treinador, professor, jornalista ou analista a falar sobre desempenho sem depender de estatísticas inexistentes.

PRECISÃO TAMBÉM É SABER O QUE NÃO FOI MEDIDO

Nem sempre haverá scout completo.

Nem toda competição oferece dados detalhados.

Nem todo jogo possui sistema de análise.

Isso não impede uma boa leitura.

Impede apenas que se trate impressão como estatística.

Quando os números existem e são confiáveis, eles enriquecem a análise.

Quando não existem, critérios de observação permitem continuar olhando o jogo com responsabilidade.

A boa análise não precisa parecer matemática para ser séria.

Ela precisa deixar claro o que foi visto, como foi interpretado e qual aprendizagem pode nascer daquela situação.

GILVAN MOREIRA
Psicólogo do Esporte e Professor

MÉTODO P.R.O.X.I.M.A.

Protocolo de Recuperação Psicológica Pós-Erro no Esporte

Psicologia do Esporte

FOCO
RECUPERAÇÃO
AÇÃO

O erro terminou.
O próximo lance ainda não.

O PRÓXIMO LANCE

“Recuperar-se não apaga o erro. Apenas impede que ele controle a decisão seguinte.”

TREINO MENTAL

MÉTODO AUTORAL

P.R.O.X.I.M.A

Uma sequência curta para reorganizar atenção e comportamento depois de uma falha.

O método P.R.O.X.I.M.A foi estruturado por Gilvan Moreira para ajudar atletas a interromper a permanência mental no erro e recuperar disponibilidade para a tarefa. Ele não promete eliminar emoção. Organiza uma resposta possível enquanto o jogo continua.

P - significa pausar por um instante.

R - é respirar.

O - convida a observar sem dramatizar. A sequência reduz a reação automática e separa o fato ocorrido das interpretações que ampliam ameaça.

X - significa cortar o diálogo interno que alimenta o erro. Não é negar o que aconteceu. É interromper frases absolutas e acusações pessoais.

I - é identificar a próxima tarefa, de forma curta e concreta.

M - significa mover o corpo para a ação. Postura, deslocamento, contato visual e comunicação ajudam a sinalizar retorno.

A - finaliza com agir.

O método precisa ser praticado em treinos, dentro das exigências de cada modalidade. Educação psicológica não substitui avaliação ou atendimento clínico quando existe sofrimento persistente.

O método P.R.O.X.I.M.A, estruturado por Gilvan Moreira, foi criado para ajudar atletas a interromper a permanência mental no erro e recuperar, o mais rápido possível, a disponibilidade para a próxima tarefa. A proposta não é fazer o atleta “esquecer” o que aconteceu nem eliminar emoções como frustração, ansiedade ou irritação. Essas reações fazem parte da competição. O objetivo é oferecer uma sequência prática para que o erro não continue ocupando espaço mental quando o jogo já exige uma nova decisão. O método organiza esse retorno em sete movimentos: **Pausar, Respirar, Observar, Cortar o diálogo interno que alimenta o erro, Identificar a próxima tarefa, Mover o corpo para a ação e Agir.** Na prática, isso significa ajudar o atleta a sair de pensamentos como “não acredito que errei” ou “vou errar de novo” e voltar para perguntas mais úteis: “o que está acontecendo agora?” e “qual é a minha próxima função?”. Neste momento, o P.R.O.X.I.M.A está em fase de aplicação e acompanhamento com atletas em contexto esportivo. O processo envolve observação de comportamentos, respostas após o erro, recuperação para a jogada seguinte e desempenho em situações reais de competição.

SEQUÊNCIA COMPLETA: Pausar por um instante. Respirar. Observar sem dramatizar. Cortar o diálogo interno que alimenta o erro. Identificar a próxima tarefa. Mover o corpo para a ação. Agir.

TREINO MENTAL

APLICAÇÃO

TREINAR A VOLTA À TAREFA

A recuperação psicológica se fortalece quando deixa de existir apenas no discurso.

01 SIMULAR

Criar pressão controlada, desvantagem e retomada sem humilhar o atleta.

02 NOMEAR

Ensinar a reconhecer pensamento, ativação física e comportamento.

03 PRATICAR

Usar a sequência em tarefas específicas da modalidade.

04 OBSERVAR

Registrar quanto tempo e quais sinais marcam o retorno funcional.

05 REVISAR

Conversar depois do treino e ajustar a palavra ou tarefa escolhida.





ARQUIBANCADA

ALÉM DA LINHA LATERAL

Apoiar não é assumir o lugar do treinador. É oferecer vínculo para que a atleta possa competir sem carregar duas orientações ao mesmo tempo.

FAMÍLIA

PAIS E RESPONSÁVEIS

QUANDO O APOIO VIRA PRESSÃO

A intenção pode ser boa e, ainda assim, produzir ruído. O efeito da mensagem precisa entrar na conversa.

Quando a atleta olha para a arquibancada, procura uma referência afetiva. Expressões de irritação, instruções paralelas e cobranças constantes transformam esse espaço em uma segunda comissão técnica. A jovem passa a dividir atenção entre o jogo, o treinador e a reação da família.

ANTES DA PARTIDA

Perguntas sobre preparação, esforço e compromisso costumam ser mais úteis do que previsões de vitória. Elas lembram que identidade e vínculo não dependem do placar. O papel da família é oferecer segurança para competir, não garantir que nada difícil aconteça.

DURANTE

Orientação técnica pertence à equipe. A arquibancada pode incentivar sem dirigir cada ação. Quando há discordância com o treinador, a conversa funciona melhor fora do calor do jogo, em momento adequado e com perguntas objetivas.

DEPOIS

Escutar primeiro permite que a atleta organize a própria experiência. Às vezes, ajudar é esperar. Frustração administrável faz parte da autonomia. O reencontro depois da partida não deveria mudar de qualidade conforme o resultado.

PERGUNTA CENTRAL: Quando sua filha olha para a arquibancada, ela encontra apoio ou pressão?



ANTES, DURANTE E DEPOIS

Três momentos, três formas diferentes de estar presente.

TEMA	IDEIA CENTRAL	LEITURA
Antes	PREPARAR	Ajude na rotina e evite transformar expectativa em cobrança.
Durante	CONFIAR	Incentive sem competir com a voz do treinador.
Depois	ESCUTAR	Pergunte como ela viveu o jogo antes de oferecer análise.
Sempre	VÍNCULO	Não condicione afeto, respeito ou atenção ao desempenho.





A MENTE TAMBÉM ENTRA EM QUADRA

ANSIEDADE E ERROS COGNITIVOS

Ativação física, antecipação e medo de errar fazem parte do esporte. O cuidado começa quando o atleta aprende a distinguir sensação, pensamento e fato.

O CORPO SE PREPARA

Sentir o coração acelerar não prova incapacidade. Pode ser apenas o organismo respondendo à importância do momento.

Antes de competir, respiração, tensão muscular e atenção podem mudar. A ansiedade é orientada para o futuro. Ela aparece quando a pessoa antecipa resultado, julgamento ou possibilidade de falhar. Em níveis manejáveis, essa ativação pode favorecer prontidão. Quando é interpretada como ameaça inevitável, decisões simples parecem maiores.

PENSAMENTO NÃO É FATO

Catastrofização transforma uma falha em consequência extrema. Generalização converte um passe errado em “eu sempre erro”. O pensamento tudo ou nada divide a atuação entre perfeita e péssima. Na leitura mental, o atleta presume saber o que treinador, torcida ou colegas estão pensando.

O FILTRO QUE APAGA O RESTANTE

O filtro negativo seleciona apenas o que deu errado e ignora sinais de competência. A autocritica excessiva pode parecer exigência, mas frequentemente aumenta ameaça e reduz clareza. Linguagem precisa corrige comportamento sem atacar identidade.

O objetivo não é zerar ansiedade nem impor pensamento positivo. É reconhecer ativação, testar interpretações e preservar escolhas úteis. Quando o sofrimento é persistente, intenso ou ultrapassa o contexto esportivo, é necessário buscar avaliação profissional.

RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL: Este conteúdo é educativo. Não realiza diagnóstico e não substitui acompanhamento psicológico individual.



MENTE
PROCESSO
EVOLUÇÃO
RESULTADOS

DISCIPLINA
TAMBÉM
JOGA.

CINCO ARMADILHAS DEPOIS DO ERRO

Nomear o padrão ajuda a recuperar precisão.

*Mente
forte
joga
mais
longe.*

01

**Catastrofização****VAI PIORAR**

Amplia a consequência e trata o pior cenário como destino.

02

**Generalização****SEMPRE**

Usa um episódio para definir toda a história do atleta.

03

**Tudo ou nada****PERFEITO?**

Ignora nuances, progresso e desempenho suficiente.

04

**Leitura mental****ELES ACHAM**

Responde a julgamentos imaginados, não ao jogo real.

05

**Filtro negativo****SÓ O ERRO**

Apaga acertos e informações que contradizem a autocrítica.

OBSERVAÇÃO
FINAL

**Autocrítica****EU SOU**

Troca a análise do comportamento por um ataque à identidade.

ERROS
TAMBÉM
FAZEM
PARTE
DE GRANDES
HISTÓRIAS.

MAIS CONSCIÊNCIA.
MAIS ESCOLHAS.
MELHORES JOGOS.

PSICOLOGIA DO ESPORTE

DESEMPENHO TAMBÉM SE TREINA AQUI.



FOCO
EQUILÍBRIO
PROCESSO
CONFIANÇA
EVOLUÇÃO



RECUPERAÇÃO

ENTRE UMA FALHA E A PRÓXIMA DECISÃO

A atenção não permanece estável o tempo inteiro. A habilidade competitiva está em perceber a saída e construir o retorno.

VOLTAR SEM NEGAR O QUE HOUE

Recuperação psicológica não é esquecer. É escolher quando analisar e quando agir.

Durante o jogo, a prioridade é recuperar funcionalidade. Uma palavra curta, uma expiração mais longa, o contato visual com um companheiro ou a ocupação da posição podem funcionar como referências. A tarefa precisa ser simples o bastante para caber no ritmo da partida.

DIÁLOGO INTERNO FUNCIONAL

“Eu sou péssimo” ataca a identidade e não informa o que fazer. “Ajusta o apoio e volta” descreve comportamento. A linguagem muda porque o objetivo muda: sair do julgamento e retornar à ação.

ATENÇÃO DEPOIS DO ERRO

Tentar expulsar um pensamento pode aumentar sua presença. Reconhecer “estou preso no lance anterior” e redirecionar a atenção costuma ser mais viável. O atleta aprende a notar para onde a mente foi e qual pista ajuda a voltar.

Depois da partida, existe espaço para uma revisão detalhada. Emoção e aprendizagem têm tempos diferentes. Primeiro, o organismo recupera. Depois, fatos são revistos: o que aconteceu, o que estava sob controle e o que será treinado. Esse cuidado evita confundir reflexão com ruminação.

AUTOR DA SEÇÃO: Gilvan Moreira, Psicólogo Esportivo.



PERFIL

GILVAN MOREIRA

Além da Quadra

PERFIL

DISCIPLINA, PESSOAS E PROPÓSITO
EM UM MESMO CAMINHO

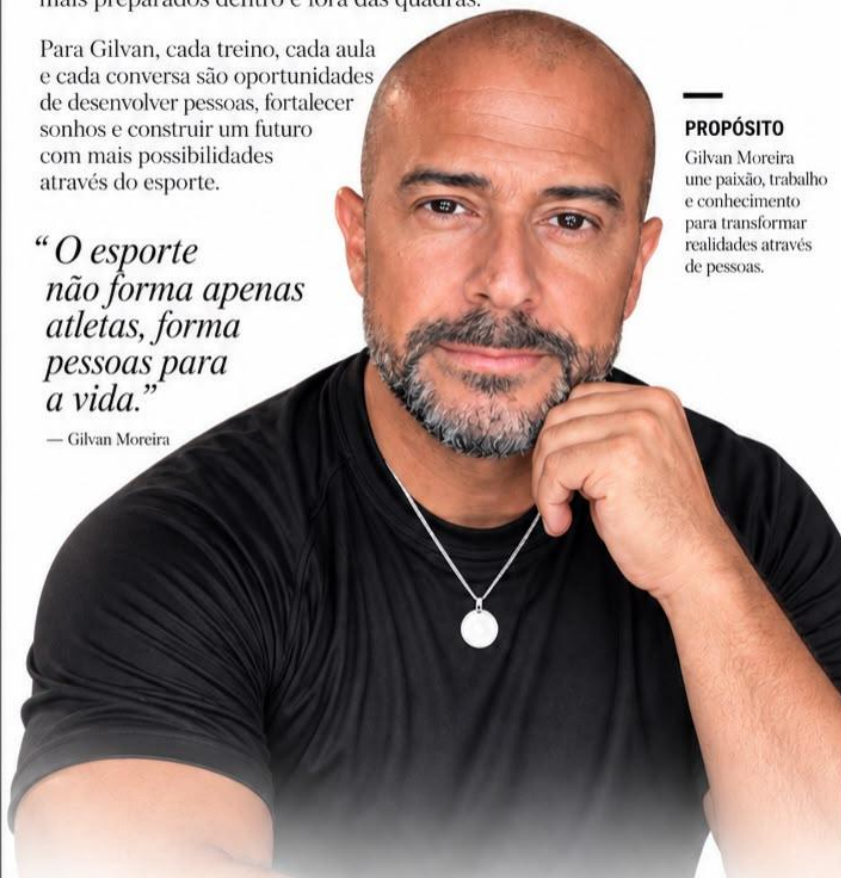
Psicólogo esportivo, professor, treinador de handebol e comunicador, **Gilvan Moreira** dedica sua vida a algo maior que vitórias e títulos: acredita no esporte como ferramenta de transformação humana.

Com uma trajetória construída no trabalho em Alagoas, ele une conhecimento, experiência e sensibilidade para formar atletas mais preparados dentro e fora das quadras.

Para Gilvan, cada treino, cada aula e cada conversa são oportunidades de desenvolver pessoas, fortalecer sonhos e construir um futuro com mais possibilidades através do esporte.

“O esporte não forma apenas atletas, forma pessoas para a vida.”

— Gilvan Moreira



PROPÓSITO

Gilvan Moreira une paixão, trabalho e conhecimento para transformar realidades através de pessoas.

“O esporte é um lugar de aprendizagem, pressão, vínculo e comunicação. É por isso que nenhuma dessas áreas aparece isolada.”

EDUCAÇÃO

Professor de Educação Física, coordenador e formador com trajetória ligada à escola pública.

ESPORTE

Treinador de handebol e psicólogo esportivo em contextos de formação e competição.

COMUNICAÇÃO

Jornalismo, rádio, fotografia esportiva e produção audiovisual convergem na PlayGol TV.

GILVAN MOREIRA

PSICÓLOGO ESPORTIVO
PROFESSOR
TREINADOR DE HANDEBOL
COMUNICADOR

ESPORTE
PESSOAS
HISTÓRIAS
QUE IMPORTAM

PERFIL

TRAJETÓRIA

ENTRE ENSINAR, TREINAR E COMUNICAR

A quadra foi se tornando sala de aula, campo de observação psicológica e espaço de produção jornalística.

A formação de Gilvan Moreira atravessa Psicologia, Educação Física, História e Jornalismo, com mestrado em Ciência do Esporte. Na prática, essas áreas se encontram em problemas concretos: como uma atleta responde à pressão, como um grupo aprende, como um treinador comunica uma correção e como uma história esportiva pode ser preservada.

A EXPERIÊNCIA QUE CIRCULA

Ensinar muda a forma de treinar. O professor aprende a criar caminhos para pessoas diferentes. Treinar devolve à sala de aula a urgência das decisões reais. A Psicologia ajuda a compreender ansiedade, confiança, erro e atenção dentro do contexto, sem reduzir o atleta a uma reação isolada.



HANDEBOL COMO TERRITÓRIO

O trabalho com equipes de Coruripe e do CRB Alagoas mantém teoria e prática em diálogo. Formação, competição, relação com famílias e preparação psicológica aparecem no mesmo cotidiano. A pergunta não é apenas como vencer, mas o que o processo está ensinando.

A PLAYGOL TV

Fotografia, narração, edição e reportagem criam memória para o esporte local. A PlayGol TV amplia esse percurso ao unir transmissão, conteúdo educativo, Psicologia do Esporte e cultura esportiva. A identidade nasce do encontro entre áreas, não da repetição de uma fórmula.

FORMAÇÃO: Psicologia. Educação Física, licenciatura e bacharelado. História. Jornalismo. Mestrado em Ciência do Esporte. Pós-graduação em Coordenação Pedagógica e Gestão Escolar.

UM PROJETO EM MOVIMENTO

Marcos profissionais organizados por áreas, sem datas não confirmadas no material desta edição.

01 ENSINAR

Docência em Educação Física e atuação na coordenação pedagógica e esportiva.

02 TREINAR

Handebol de formação e adulto, com trabalho em Coruripe e CRB Alagoas.

03 CUIDAR

Psicologia do Esporte aplicada à preparação, ao erro e ao desenvolvimento.

04 REGISTRAR

Fotografia, rádio, jornalismo e produção de transmissões esportivas.

05 INTEGRAR

PlayGol TV como espaço para cobertura, educação, análise e memória.

LEITURAS QUE SUSTENTAM A EDIÇÃO

Referências identificáveis para Psicologia do Esporte, desenvolvimento e preparação mental.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8. ed. Champaign: Human Kinetics, 2023.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Anxiety. APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: APA. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/anxiety>. Acesso em: 19 set. 2026.

RICE, Simon M. et al. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. Sports Medicine, v. 46, p. 1333-1353, 2016. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2.

REARDON, Claudia L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. British Journal of Sports Medicine, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715.

GUSTAFSSON, Henrik et al. Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, v. 9, n. 3, p. 263-281, 2015. DOI: 10.1123/jcsp.2014-0051.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 19 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.

EXPEDIENTE

TEMA	IDEIA CENTRAL	LEITURA
Direção editorial e produção		Gilvan Moreira
Projeto editorial		PlayGol TV
Psicologia do Esporte		Gilvan Moreira, Psicólogo Esportivo
Equipe de transmissão		Deyvid Figueredo, Lucas Cordeiro, Silvestre Soares, Juninho Marinho e Sofia Ventura
Site		playgoltv.com.br
Instagram		@gilvanmoreira.psico
Edição		Setembro de 2026, Brasil

AGENDA PLAYGOL TV

A programação de jogos, transmissões e eventos deve ser consultada no site oficial. Datas não confirmadas não foram impressas nesta edição.

ALÉM DO PLACAR FICAM AS PESSOAS

Uma revista sobre o que o esporte move.

PLAYGOL TV | VOCÊ DENTRO DA QUADRA!

playgoltv.com.br | @gilvanmoreira.psico