



Comparação da percepção de treinadores e atletas sobre a metodologia de ensino-treino no voleibol

Comparision of coaches' and athletes' perception of teaching-training methodology in volleyball

Comparación de la percepción de entrenadores y atletas sobre la metodología de enseñanza-entrenamiento en el voleibol

AUTORES:

João Xavier Muando Nhaguilunguana

Departamento de Treino Desportivo. Escola Superior de Ciências do Desporto. Universidade Eduardo Mondlane. Moçambique.

joaoxaviermuando@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4383-4449>

Rolando Castro Marcelo

Departamento de Desporto Adaptado e Saúde. Escola Superior de Ciências do Desporto. Universidade Eduardo Mondlane. Moçambique.

rolandocastromarcelo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0884-4369>

Samson Carlos Psungo

Departamento de Treino Desportivo. Escola Superior de Ciências do Desporto. Universidade Eduardo Mondlane. Moçambique.

samsonpsungo3@icloud

<https://orcid.org/0009-0005-0155-1714>

Fecha de recepción: 2026-03-19

Fecha de aceptación: 2026-05-26

Fecha de publicación: 2026-07-06

DOI: <https://doi.org/10.33936/cognosis.v11i3.8648>



RESUMO

O presente estudo teve como objetivo comparar a percepção de treinadores e atletas sobre a metodologia de ensino-treino no voleibol, analisando cinco dimensões pedagógicas: planificação e clareza das instruções, estratégias e métodos de treino, comunicação e feedback, motivação e envolvimento, e avaliação e reflexão. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, realizado com uma amostra de 16 participantes (2 treinadores e 14 atletas) de um clube de voleibol da cidade de Maputo, selecionados por conveniência. Os dados foram recolhidos através de questionários estruturados em escala de Likert de cinco pontos e analisados com recurso à estatística descritiva e à magnitude das diferenças segundo os critérios de Hopkins. Os resultados evidenciaram uma tendência geral de convergência entre treinadores e atletas, embora os treinadores tenham apresentado percepções sistematicamente mais elevadas em todas as dimensões analisadas. As maiores diferenças observaram-se nas dimensões comunicação e feedback e avaliação e reflexão, enquanto a menor discrepância foi registada nas estratégias e métodos de treino. Conclui-se que, apesar de existir alguma consistência na percepção da metodologia de treino, persistem divergências entre a intenção pedagógica dos treinadores e a experiência vivida pelos atletas, o que reforça a necessidade de práticas mais centradas no atleta, com maior comunicação bidirecional e reflexão sistemática no processo de ensino-treino.

PALAVRAS-CHAVE: voleibol; ensino-treino; percepção; treinador; atleta.

ABSTRACT

The present study aimed to compare coaches' and athletes' perceptions of the training and teaching methodology in volleyball, focusing on five pedagogical dimensions: planning and clarity of instructions, training strategies and methods, communication and feedback, motivation and engagement, and evaluation and reflection. This is a descriptive quantitative study conducted with a convenience sample of 16 participants (2 coaches and 14 athletes) from a volleyball club in the city of Maputo. Data were collected using structured questionnaires based on a five-point Likert scale and analysed using descriptive statistics and magnitude-based inferences according to Hopkins. The results revealed an overall tendency towards convergence between coaches and athletes, although coaches consistently reported higher perceptions across all analysed dimensions. The greatest differences were observed in communication and feedback, as well as evaluation and reflection, while the smallest discrepancy was found in training strategies and methods. It is concluded that, despite a general alignment in perceptions of the training methodology, divergences persist between coaches' pedagogical intentions and athletes' lived experiences, highlighting the need for more athlete-centred practices, stronger bidirectional communication, and systematic reflection within the training process.

KEYWORDS: volleyball; training process; perception; coach; athlete.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo comparar la percepción de entrenadores y atletas sobre la metodología de enseñanza-entrenamiento en voleibol, analizando cinco dimensiones pedagógicas: planificación y claridad de las instrucciones, estrategias y métodos de entrenamiento, comunicación y retroalimentación, motivación y participación,

y evaluación y reflexión. Se trata de un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo, realizado con una muestra de 16 participantes (2 entrenadores y 14 atletas) de un club de voleibol de la ciudad de Maputo, seleccionados por conveniencia. Los datos se recopilaban mediante cuestionarios estructurados en una escala Likert de cinco puntos y se analizaron utilizando estadística descriptiva y la magnitud de las diferencias según los criterios de Hopkins. Los resultados evidenciaron una tendencia general de convergencia entre entrenadores y atletas, aunque los entrenadores mostraron percepciones sistemáticamente más altas en todas las dimensiones analizadas. Las mayores diferencias se observaron en las dimensiones de comunicación y retroalimentación y evaluación y reflexión, mientras que la menor discrepancia se registró en las estrategias y métodos de entrenamiento. Se concluye que, a pesar de existir cierta consistencia en la percepción de la metodología de entrenamiento, persisten divergencias entre la intención pedagógica de los entrenadores y la experiencia vivida por los atletas, lo que refuerza la necesidad de prácticas más centradas en el atleta, con mayor comunicación bidireccional y reflexión sistemática en el proceso de enseñanza-entrenamiento.

PALABRAS CLAVE: voleibol; enseñanza-entrenamiento; percepción; entrenador; atleta.

1. INTRODUÇÃO

A conceptualização contemporânea do treino desportivo transcende a mera dimensão biológica do rendimento, afirmando-se como um processo pedagógico complexo e intencional. Sob esta ótica, o treinador assume o papel de educador, sendo a sua eficácia determinada pela capacidade de mediar a aprendizagem e o desenvolvimento holístico do atleta num ambiente de interação social. Como sustentam Jones (2006) e colaboradores, o cerne do *coaching* reside na interface entre o ensino e a aprendizagem, onde o conhecimento não é meramente transmitido, mas construído através de uma prática socialmente situada. Esta visão pedagógica, reforçada por autores como Cushion (2010), sublinha que o processo de treino deve ser uma prática crítica, evitando a reprodução acrítica de tradições tecnicistas que frequentemente ignoram a subjetividade dos intervenientes.

No âmbito dos jogos desportivos colectivos (JDC), a complexidade do processo de ensino-treino é amplificada pela natureza sistémica destas modalidades, entendidas como microssistemas sociais regidos por uma lógica interna própria. A abordagem tradicional, fundamentada no paradigma racionalista, privilegia a fragmentação da técnica em detrimento da compreensão do jogo, o que, segundo Graça e Mesquita (2015), compromete a capacidade adaptativa e a tomada de decisão do atleta. Em oposição, modelos contemporâneos e centrados no jogo propõem que a técnica e a tática formem uma unidade indissociável, onde o "aprender a jogar" ocorre através da resolução de situações-problema. Esta perspetiva é corroborada pela Pedagogia do Jogo de Scaglia (2017), que enfatiza o jogo como uma unidade complexa definida pelo seu contexto.

No contexto específico do voleibol, esta dicotomia metodológica é particularmente relevante devido à elevada exigência técnica da modalidade, que frequentemente conduz a processos de treino centrados na automatização mecânica do gesto. Contudo, evidências recentes apresentadas por Caldeira et al. (2023) sugerem que a variabilidade funcional do movimento, estimulada por abordagens como a Pedagogia Não-Linear, facilita a adaptação tática perante constrangimentos variáveis. A planificação cuidadosa e a clareza das instruções, conforme preconizado por Bento (1987), tornam-se variáveis críticas para assegurar que os atletas compreendam os "porquês" das suas acções. A aplicação de modelos como o *Constraints-Led Approach* permite que a técnica emergja da interação constante do praticante com o meio.

A qualidade deste processo pedagógico está intrinsecamente ligada ao papel da comunicação e do feedback, bem como à gestão do clima motivacional. A comunicação eficaz entre treinador e atleta é, segundo Jowett (2019), o combustível para relações de qualidade e para a satisfação do desportista, permitindo a redução de ambiguidades de papel. Paralelamente, a promoção de um clima de mestria — em consonância com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000) — revela-se fundamental para fomentar a motivação intrínseca e o envolvimento do atleta. A avaliação e a reflexão constantes sobre estas práticas são mecanismos essenciais para que o treino se assuma como uma prática profissional deliberada e consciente.

Neste prisma, a importância da percepção de treinadores e atletas emerge como um indicador vital da eficácia do processo de treino. De acordo com os modelos de Riemer e Chelladurai (1998) sobre a satisfação do atleta, a convergência entre o que é vivenciado e os padrões de exigência determina a qualidade da experiência desportiva. Contudo, a literatura indica frequentemente discrepâncias significativas: enquanto treinadores tendem a valorizar métodos reprodutivos, os atletas muitas vezes expressam preferência por métodos produtivos e centrados na sua autonomia. Esta dissonância perceptiva pode comprometer o alinhamento de objectivos e a eficácia pedagógica da intervenção.

Apesar do vasto corpo teórico em Pedagogia do Desporto, subsistem lacunas críticas na literatura, nomeadamente a escassez de estudos comparativos que analisem a intersecção das percepções de treinadores e atletas no voleibol. Acresce a este facto uma notória carência de investigações realizadas em contextos africanos e comunitários, onde as particularidades culturais influenciam as dinâmicas pedagógicas. A compreensão destas realidades é imperativa para o desenvolvimento de modelos de preparação a longo prazo que sejam cientificamente validados. É neste cenário de necessidade de fundamentação contextual que a presente investigação se posiciona.

Face ao exposto, o presente estudo surge da necessidade de aprofundar o conhecimento sobre as dinâmicas metodológicas que sustentam o treino do voleibol, procurando identificar pontos de convergência entre os protagonistas. Desta forma, o objetivo deste artigo consiste em comparar a percepção de treinadores e atletas sobre a metodologia de ensino-treino adotada, analisando variáveis como: a planificação e clareza das instruções; estratégias e métodos do treino; comunicação e feedback, motivação e envolvimento; e os processos de avaliação e reflexão.

2. MÉTODOS

Tipo de estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma investigação descritiva, de abordagem quantitativa, centrada na análise comparativa da percepção de treinadores e atletas sobre a metodologia de ensino-treino no voleibol.

Participantes

Participaram no estudo dois treinadores e catorze atletas pertencentes a uma equipa de voleibol de um clube localizado na cidade de Maputo. A amostra foi selecionada por conveniência, considerando a participação regular nos treinos e a disponibilidade para responder aos instrumentos de recolha de dados.

Instrumentos

Foram utilizados dois questionários estruturados: um destinado aos treinadores e outro às atletas, organizados em escala de Likert de cinco pontos. Os instrumentos avaliaram cinco dimensões da metodologia de ensino-treino: (i) planificação e clareza das instruções, (ii) estratégias e métodos de treino, (iii) comunicação e feedback, (iv) motivação e envolvimento e (v) avaliação e reflexão.

A utilização de questionários estruturados fundamenta-se na necessidade de compreender a percepção dos intervenientes acerca da qualidade pedagógica do processo de ensino-treino. A literatura na área da pedagogia do desporto e do *coaching* tem destacado que dimensões como comunicação, feedback, motivação, clareza das instruções e estratégias metodológicas influenciam directamente a aprendizagem, o envolvimento e a experiência desportiva dos atletas (Jones, 2006; Cushion, Armour e Jones, 2003; Mesquita, 2013).

Neste sentido, a avaliação da percepção de treinadores e atletas constitui uma abordagem relevante para analisar a congruência entre a intenção pedagógica do treinador e a experiência vivenciada pelos atletas durante o treino (Jowett e

Ntoumanis, 2004; Riemer e Chelladurai, 1998). Estudos recentes têm igualmente utilizado instrumentos baseados em escalas de percepção para investigar a qualidade do processo de ensino-treino em modalidades colectivas e contextos de formação desportiva (Mesquita, Ramos e Coutinho, 2013).

Assim, os questionários utilizados neste estudo permitiram analisar diferentes dimensões pedagógicas do treino de forma sistemática e comparativa entre treinadores e atletas.

Procedimentos

Os questionários foram aplicados individualmente aos treinadores e de forma anónima às atletas, garantindo confidencialidade e participação voluntária. A recolha de dados foi realizada em contexto de treino, sem interferência externa.

Tratamento estatístico dos dados

A análise dos dados foi realizada em três etapas. Inicialmente, foi aplicada estatística descritiva básica, através do cálculo de médias e desvios padrão, com o objectivo de caracterizar as variáveis em estudo.

Posteriormente, procedeu-se à determinação da percepção dos dois grupos (treinadores e atletas) relativamente às dimensões da metodologia de ensino-treino, com base nos valores médios obtidos.

Adicionalmente, para complementar a análise dos dados, foi utilizada a interpretação da magnitude das diferenças com base nos critérios propostos por Hopkins (2002), permitindo classificar as diferenças entre os grupos como: Trivial ($<0,20$), Pequena ($0,20 - 0,59$), Moderada ($0,60 - 0,19$), Grande ($1,20 - 1,99$) e Muito Grande ($\geq 2,0$). Esta abordagem foi adotada considerando o reduzido tamanho da amostra e a necessidade de uma interpretação mais robusta dos resultados.

3. RESULTADOS

A amostra do estudo foi constituída por 16 participantes, sendo 14 atletas e 2 treinadores. A média de idade dos participantes foi de $24,47 \pm 9,63$ anos, enquanto o tempo médio de experiência na modalidade foi de $2,50 \pm 1,41$ anos. Relativamente às características antropométricas, observou-se peso médio de $67,74 \pm 7,20$ kg e altura média de $1,69 \pm 0,08$ m. De modo geral, os dados caracterizam um grupo com experiência competitiva relativamente recente, mas com diversidade etária significativa.

Comparação da percepção de treinadores e atletas sobre a metodologia de ensino-treino no voleibol

João Xavier Muando Nhaguilunguana, Rolando Castro Marcelo, Samson Carlos Psungo

A Tabela 1 apresenta os resultados da comparação entre a percepção dos treinadores e das atletas relativamente às diferentes dimensões da metodologia de ensino-treino no voleibol.

De forma geral, verificou-se que os treinadores apresentaram médias superiores em todas as dimensões avaliadas quando comparados às atletas. A média global da percepção dos treinadores foi de $4,26 \pm 0,48$, enquanto as atletas apresentaram média de $3,82 \pm 0,71$, resultando numa diferença de magnitude pequena ($\Delta = 0,44$), segundo os critérios de Hopkins (2002).

Tabela 1: resultados da comparação da percepção de treinadores e atletas sobre a metodologia de ensino-treino

Tipo de Participante	Atletas			Treinadores			Δ	Magnitude
	Média	Nº	DP	Média	Nº	DP		
Planificação e clareza das instruções	4,25	14	0,523	4,63	2	0,177	0,38	Pequena
Estratégias e métodos do treino	3,94	14	0,618	4,13	2	0,177	0,19	Trivial
Comunicação e feedback	3,6	14	0,699	4,1	2	0,707	0,50	Pequena
Motivação e envolvimento	3,44	14	0,822	3,83	2	0,236	0,39	Pequena
Avaliação e reflexão	3,87	14	0,607	4,38	2	0,884	0,51	Pequena
Média	3,82	14	0,709	4,26	2	0,481	0,44	Pequena

Na dimensão planificação e clareza das instruções, as atletas apresentaram média de $4,25 \pm 0,52$, enquanto os treinadores obtiveram média de $4,63 \pm 0,17$, verificando-se uma diferença de magnitude pequena ($\Delta = 0,38$). Estes resultados sugerem relativa concordância entre os grupos quanto à organização e clareza do processo de treino.

Relativamente às estratégias e métodos de treino, observou-se a menor diferença entre os grupos. As atletas registaram média de $3,94 \pm 0,62$ e os treinadores $4,13 \pm 0,17$, correspondendo a uma diferença trivial ($\Delta = 0,19$). Este resultado evidencia uma percepção semelhante entre treinadores e atletas acerca das estratégias metodológicas utilizadas durante o treino.

Na dimensão comunicação e feedback, verificou-se média de $3,60 \pm 0,70$ para as atletas e $4,10 \pm 0,71$ para os treinadores, correspondendo a uma diferença pequena ($\Delta = 0,50$). Embora ambos os grupos tenham apresentado avaliações positivas, os resultados indicam que os treinadores percebem a qualidade da comunicação de forma mais favorável do que as atletas.

Quanto à dimensão motivação e envolvimento, as atletas apresentaram média de $3,44 \pm 0,82$, enquanto os treinadores registaram média de $3,83 \pm 0,24$, verificando-se uma diferença pequena ($\Delta = 0,39$). Esta foi a dimensão com menor média atribuída pelas atletas, sugerindo possíveis limitações na percepção do clima motivacional durante o treino.

Na dimensão avaliação e reflexão, observou-se média de $3,87 \pm 0,61$ para as atletas e $4,38 \pm 0,88$ para os treinadores, correspondendo a uma diferença pequena ($\Delta = 0,51$). Os resultados indicam que os treinadores avaliam mais positivamente os processos de avaliação e reflexão quando comparados às atletas.

De forma geral, os resultados evidenciam relativa convergência entre os grupos relativamente à metodologia de ensino-treino, embora os treinadores apresentem uma autoavaliação sistematicamente mais elevada em todas as dimensões analisadas.

4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo permitem analisar a relação entre a intenção pedagógica dos treinadores e a percepção experienciada pelos atletas no contexto do voleibol, evidenciando uma tendência geral de convergência entre os dois grupos, embora com diferenças sistemáticas na valorização das dimensões avaliadas.

De forma global, os treinadores apresentam percepções mais elevadas em todas as dimensões da metodologia de ensino-treino, resultado que pode ser interpretado à luz do modelo de satisfação e congruência proposto por Riemer e Chelladurai (1998). Segundo estes autores, a qualidade da experiência desportiva depende do grau de alinhamento entre comportamentos prescritos, efetivos e preferências dos atletas. Neste caso, a discrepância observada sugere uma possível sobrestimação, por parte dos treinadores, da eficácia das suas próprias práticas pedagógicas.

Na dimensão planificação e clareza das instruções, a diferença reduzida entre grupos indica uma relativa concordância sobre a organização do treino. Este resultado pode ser interpretado como sinal de alguma consistência metodológica no processo de ensino, em consonância com a importância atribuída por Bento (1987) à clareza e intencionalidade da planificação. Ainda assim, a percepção ligeiramente mais elevada dos treinadores pode refletir uma visão mais otimista da eficácia comunicativa das suas instruções.

Relativamente às estratégias e métodos de treino, a diferença trivial observada sugere alinhamento entre treinadores e atletas quanto às abordagens utilizadas. Este resultado pode ser enquadrado nas discussões de Graça e Mesquita (2015) e Scaglia (2017), que defendem a integração da técnica e da tática através de

metodologias centradas no jogo. A convergência encontrada pode indicar uma transição parcial para modelos mais ecológicos de ensino, ainda que coexistam práticas tradicionais.

Na dimensão comunicação e feedback, os resultados evidenciam uma discrepância mais evidente, com os treinadores a avaliarem mais positivamente esta dimensão. Este padrão é consistente com a literatura de Jowett (2019), que destaca a comunicação como elemento central na qualidade da relação treinador-atleta. A diferença observada pode indicar uma assimetria na percepção da eficácia comunicativa, sugerindo possíveis limitações na bidirecionalidade do feedback e na clareza da mensagem pedagógica.

Quanto à motivação e envolvimento, os valores mais baixos atribuídos pelos atletas sugerem fragilidades na criação de um clima motivacional consistente. À luz da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000), este resultado pode indicar uma satisfação parcial das necessidades psicológicas básicas, nomeadamente autonomia e envolvimento. A percepção mais positiva dos treinadores pode refletir uma divergência entre intenção motivacional e experiência subjetiva dos atletas.

Na dimensão avaliação e reflexão, novamente se observa uma tendência de sobrevalorização por parte dos treinadores. Este resultado é particularmente relevante, uma vez que a literatura contemporânea em pedagogia do desporto enfatiza a reflexão como elemento estruturante do desenvolvimento profissional do treinador. No entanto, a discrepância sugere que os processos de avaliação podem não estar a ser plenamente percecionados ou interiorizados pelos atletas, o que limita o seu impacto pedagógico.

No geral, os resultados indicam uma convergência moderada entre treinadores e atletas, mas também uma tendência consistente de autoavaliação mais positiva por parte dos treinadores. Este padrão é coerente com a literatura de *coaching* que aponta para a existência de lacunas entre intenção pedagógica e experiência vivida, frequentemente associadas à persistência de modelos de ensino híbridos e à dificuldade de implementação plena de abordagens centradas no atleta (Jones, 2006; Cushion, 2010; Chow et al., 2022).

Assim, os resultados reforçam a ideia de que o processo de treino deve ser entendido como uma prática pedagógica relacional e dinâmica, na qual a eficácia não depende apenas da estrutura do treino, mas sobretudo da forma como este é interpretado e vivido pelos seus intervenientes.

5. CONCLUSÕES

Os treinadores tendem a avaliar de forma mais positiva a qualidade do processo de ensino-treino em todas as dimensões, enquanto os atletas apresentam percepções mais moderadas, especialmente nas áreas de motivação, comunicação e avaliação. Esta discrepância sugere a existência de um desalinhamento parcial entre a intenção pedagógica e a experiência vivida, o que pode influenciar a eficácia global do processo de formação desportiva.

À luz da literatura analisada, reforça-se a importância de uma abordagem pedagógica centrada no atleta, baseada em comunicação bidirecional, feedback contínuo e promoção de um clima motivacional orientado para a mestria. Adicionalmente, destaca-se a necessidade de fortalecer práticas reflexivas sistemáticas, que permitam ajustar continuamente o processo de treino às necessidades reais dos praticantes.

Por fim, este estudo contribui para a compreensão da pedagogia do desporto em contextos de prática real, evidenciando a relevância de integrar a percepção dos diferentes intervenientes na avaliação da qualidade do processo de ensino-treino. Futuras investigações deverão recorrer a amostras mais amplas e metodologias mistas, de forma a aprofundar a compreensão das dinâmicas pedagógicas no voleibol, especialmente em contextos africanos onde a evidência empírica ainda é limitada.

6. DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSES

Os autores declaram que não existem conflitos de interesses em relação a este artigo. Não receberam financiamento nem apoio de nenhuma organização ou entidade que pudesse influenciar o conteúdo do trabalho.

7. CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

- | | |
|---------|---|
| Autor 1 | Conceptualização, Curadoria de dados, Análise formal, Obtenção de financiamento, Investigação, Metodologia, Administração do projeto, Recursos, Software, Visualização, Redação – rascunho original e Redação – revisão e edição. |
| Autor 2 | Análise formal, Investigação, Metodologia, Recursos, Supervisão e Validação. |
| Autor 3 | Conceptualização, Curadoria de dados, Obtenção de financiamento e Recursos. |

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Livros Horizonte.
- Caldeira, P., et al. (2023). How functional movement variability facilitates successful skill adaptation during volleyball. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2), 668–676.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2022). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction* (2nd ed.). Routledge.
- Cushion, C. (2010). [Considering Learning Styles and Coaching](#), *Sports Media*.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). *Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach*. *Quest*, 55(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015). Modelos e concepções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (2nd ed., pp. 9–54). FADEUP.
- Hopkins, W. G. (2002). *A scale of magnitudes for effect statistics. A new view of statistics*.
- Jones, R. L. (2006). *The sports coach as educator: Re-conceptualising sports coaching*. Routledge.
- Jowett, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–12.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): *Development and initial validation*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338>.
- Mesquita, I. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: concepção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação.
- Mesquita, I., Ramos, A., & Coutinho, P. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: concepção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127–156.
- Scaglia, A. J. (2017). Pedagogia do jogo: O processo organizacional dos jogos esportivos coletivos enquanto modelo metodológico para o ensino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17(S1A), 27–38.