

PEDAGOGIA DO DESPORTO

Olímpio Coelho

-
1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
 2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO
 3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS
-

Índice

1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	3
1.1 O TREINADOR(A) DE GRAU II NO CONTEXTO DO PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES	3
1.1.1 O treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino	4
1.2 AS RESPONSABILIDADES DO TREINADOR(A) DE GRAU II	6
1.2.1 O que nos mostra a realidade?	10
1.2.2 O que fazer para mudar a realidade?	12
1.2.3 A função de tutoria do Treinador(a) de Grau II	13
1.3 O PERFIL DO TREINADOR(A) DE GRAU II	16
1.3.1 Princípios para definir o perfil do Treinador(a) de Grau II	19
1.3.1.1 Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota	19
1.3.1.2 Ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem	22
1.3.1.3 Relativizar o conceito de sucesso	25
1.3.1.4 Criar um ambiente facilitador da aprendizagem	27
1.3.1.5 Ser imparcial	29
1.3.1.6 Abrir linhas de comunicação	30
1.3.1.7 Promover o Espírito Desportivo	31
1.3.1.8 Regular a superação	32
1.3.1.9 Adequar os modelos de preparação e de competição ao desporto juvenil: uma questão pedagógica	33
1.3.1.9.1 A importância dos modelos de preparação e competição no desporto juvenil	35
CONCLUSÕES	38
AUTOAVALIAÇÃO	39
GLOSSÁRIO	87
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88

1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO
3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Identificar a intervenção do treinador(a) como um problema pedagógico-didático.
2. Identificar o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino.
3. Perceber o enquadramento do Treinador(a) de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores.
4. Desenvolver uma perspetiva ampla da Pedagogia aplicada em contexto desportivo.
5. Identificar o papel da Pedagogia e do Treinador de Grau II no processo de desenvolvimento desportivo.
6. Clarificar o lugar do desporto na vida da criança e do jovem.
7. Identificar o tratamento pedagógico do desporto como um espaço de reflexão sobre a realidade e instrumento essencial da sua transformação.
8. Consciencializar o Treinador de Grau II da importância da sua função de tutor para a formação dos treinadores e o desenvolvimento da sua modalidade.
9. Identificar os fatores de suporte e os princípios estruturantes do perfil do Treinador de Grau II enquanto, predominantemente, treinador de jovens.
10. Perspetivar os modelos de preparação e de competição no desporto juvenil (Iniciação e Orientação), na sua essência, como uma questão pedagógica.

1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

1.1 O treinador(a) de Grau II no contexto do Plano Nacional de Formação de Treinadores

O Treinador(a) de Grau II corresponde, de acordo com o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT, p. 61), ao primeiro nível de formação em que é concedida a possibilidade de treinar, autonomamente, praticantes em todas as etapas da carreira desportiva. Todavia, ao referir, expressamente, que é o Grau III que especialmente confere qualificações para o treino de mais alto nível de rendimento desportivo da modalidade, atribui ao Treinador(a) de Grau II, na sequência das funções prioritárias apontadas para o Grau I, um papel de relevo no desporto juvenil, sobretudo na etapa da Orientação desportiva.

Ademais, por ser responsável direto pela formação desportiva, especialmente de crianças e jovens, terá de conhecer profundamente, para o exercício autónomo da sua atividade, as determinantes de desenvolvimento desportivo de longo prazo, ao nível pessoal, social e desportivo (PNFT, pag 61).

Estas responsabilidades implicam que o Treinador(a) de Grau II tenha uma visão esclarecida e abrangente quanto à natureza e características do processo de formação dos praticantes. Para além disso, é-lhe atribuída a prerrogativa de tutoriar a formação em exercício do Treinador de Grau I (PNFT, pags. 61, 62).

O Treinador(a) de Grau II ocupa um lugar central na formação dos praticantes e na formação em exercício dos candidatos a Treinador(a) de Grau I e, em consequência, no processo de desenvolvimento desportivo.

1.1.1 O TREINO DESPORTIVO É UM PROCESSO PEDAGÓGICO E DE ENSINO

Ser treinador(a) implica interagir, permanentemente, com um ou vários praticantes, em função de objetivos previamente definidos associados à aprendizagem e aperfeiçoamento desportivos. Assim, tendo como referência o sentido amplo de Pedagogia, podemos afirmar que a intervenção do treinador(a) assume um caráter pedagógico se, pelo **esclarecimento (informação), conjugado com o exemplo, de forma paciente e persistente, é suficientemente persuasiva para promover nos seus alvos – praticantes em primeiro lugar, mas também dirigentes e pais – a abertura e disponibilidade para alterar as suas crenças, comportamentos e competências.**¹

Assim, o treino desportivo, qualquer que seja a faixa etária, é um processo pedagógico e um processo de ensino visto que nele se trata, permanentemente, de promover nos praticantes, não só as indispensáveis aprendizagens das competências corporais e motoras, mas também das competências sociais (Saber ser/Saber estar).²

A atividade do treinador envolve, de forma interdependente e indissociável, três momentos: o planeamento do treino e a “construção” de cada unidade de treino, a sua aplicação e a avaliação posterior. Neste enquadramento, a Pedagogia aplicada em contexto desportivo projeta-se nos procedimentos didáticos, enquanto a Didática, rejeitando uma função meramente instrumental, se compromete com as preocupações pedagógicas. As **preocupações didáticas**, traduzidas na estruturação, oportunidade e clareza da apresentação e regulação das tarefas de ensino e treino, facilitando o entendimento do seu conteúdo e finalidades, criam uma maior disposição para a aprendizagem, contribuindo para a **eficácia da intervenção pedagógica**.

¹ Num sentido amplo a Pedagogia consiste em toda a ação visando, pela persuasão, transformar crenças, comportamentos e competências de um indivíduo ou grupo de indivíduos. Num sentido restrito tem como objeto de estudo o processo educativo e o processo de ensino-aprendizagem.

² O desporto, numa assunção clara do seu caráter cultural e do seu papel social, é indissociável de preocupações educativas e formativas, conforme aos documentos doutrinários e jurídicos, nacionais e internacionais, reguladores desta matéria: Carta Europeia do Desporto, Declaração de Nice, Lei de Bases da Educação, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, entre outros.

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo



A interação entre Pedagogia e Didática constitui uma condição essencial de salvaguarda das “boas práticas” no desporto.

É a partir da sua filosofia³ que o treinador(a) estrutura o seu comportamento concreto: a forma como intervém e transmite conhecimentos, como reage às situações com que se confronta e como se relaciona com todos os intervenientes que integram a prática desportiva.

O **pensamento** expressa-se nas práticas e, por isso, para **mudar as práticas** que, enfermado de vícios e desvios, reconhecidamente não satisfaçam às características recomendadas para o desporto juvenil, é necessário um forte investimento na **mudança de atitudes** dos seus principais agentes - os treinadores - atuando sobre o seu **sistema de valores**.

A importância do papel do treinador(a) decorre de se constituir como o motor potencial de transformação de praticantes, obviamente, mas também de dirigentes e pais. No caso do Treinador(a) de Grau II destaca-se ainda o seu importante papel na formação em exercício do Treinador(a) de Grau I. É, por isso, natural, que se atribua ao sistema de valores e à formação de atitudes um papel relevante apontando para a necessidade de proceder a uma análise crítica da realidade e a clarificar o significado de conceitos fundamentais como, por exemplo, sucesso/insucesso e vitória/derrota.

³ A filosofia do treinador(a) traduz-se no conjunto de crenças e perspetivas que este evidencia relativamente ao desporto em geral e ao desporto juvenil em particular. Neste sentido, é equivalente aos conceitos pensamento do treinador(a) e representação social do desporto.



A Pedagogia aplicada em contexto desportivo estabelece as condições para o treinador(a) ser eficaz nos processos de ensino e treino desportivos, tendo em atenção que estes são condicionados pelas inter-relações que se estabelecem no contexto grupal em que decorrem e pelo sistema de valores de todos os que participam na sua organização e direção.

1.2 As responsabilidades do treinador(a) de Grau II

O desporto juvenil atribui a todos os que nele intervêm uma elevada responsabilidade em função de seis importantes aspetos cuja compreensão é determinante para regular a qualidade da intervenção pedagógica do treinador(a):

1. É sobretudo por influência dos adultos e pela natureza das experiências que estes lhes proporcionam, que as crianças e jovens desenvolvem a maior parte das suas atitudes e comportamentos, ao mesmo tempo que estruturam a sua personalidade.

Assim, a influência, positiva ou negativa da prática desportiva depende do modo como as várias personagens nele envolvidas – treinadores, pais e dirigentes - a organizam, enquadram e dirigem e do modo como reagem e atuam nas diferentes situações com que têm de lidar. De facto, os benefícios normalmente atribuídos à prática desportiva não são garantidos, automaticamente, por simples participação, podendo, esta, contribuir tanto para a formação, saúde e bem estar dos jovens como para desenvolver, nestes, entre outros aspetos, perturbações comportamentais e hábitos de fraude e violência.



O desporto é uma faca de dois gumes, cujo potencial positivo ou negativo, depende das experiências que proporciona, decorrentes da forma como os adultos o organizam, enquadram e dirigem e dos valores que através dele transmitem aos jovens praticantes.

2. A prática desportiva das crianças e jovens é regulada, em Portugal, pelas Leis de Bases da **Atividade Física e do Desporto** (Lei nº 5/2007 de 16 de janeiro) e do **Sistema Educativo** (Lei nº46/86 de 14 de outubro alterada pela Lei nº 49/2005 de 30 de agosto). Nelas se preceitua, com particular destaque, para os períodos etários correspondentes à **escolaridade obrigatória**, e que a atividade desportiva deve ter como objetivos prioritários **educar** e **formar**, contribuindo, inequivocamente, para promover nas crianças e jovens:

- o desenvolvimento físico, intelectual, emocional e social;
- a personalidade e o caráter;
- a noção de responsabilidade;
- o espírito de solidariedade e de cooperação;
- o sentido de autonomia;
- a formação cívica;
- a atitude ética e a ética desportiva;
- a saúde.

Neste contexto, os treinadores preferencialmente vocacionados para as etapas da Iniciação e Orientação desportivas, como é o caso dos treinadores de Grau I e II, devem evidenciar, claramente, preocupações quanto à **formação pessoal e social** dos jovens praticantes. Isto em alinhamento com as grandes finalidades determinadas pelas Leis de Bases dos Sistemas Educativo e Desportivo, atrás referenciadas, e também **expressas no Programa Nacional de Formação de Treinadores**.

Muitos praticantes jovens que se dedicam intensamente ao desporto abandonam-no prematuramente, quando, no decorrer da adolescência, são atraídos por outros centros de interesse que durante alguns anos ignoraram, sobretudo quando foram submetidos a demasiada pressão em consequência da sobrevalorização da necessidade de ganhar.⁴

É por isso importante clarificar o lugar do desporto na vida da criança e do jovem, tendo em atenção que a sua prática deve constituir, pelo menos durante o período abrangido pela escolaridade obrigatória, um complemento da sua atividade escolar e não a sua ocupação ou centro de interesse exclusivo. Tal é essencial para lhes proporcionar um estilo de vida ativo, saudável e equilibrado, para não prejudicar a vivência de atividades igualmente essenciais à sua formação e desenvolvimento e para regular, de forma adequada, o papel e a intervenção de todos os responsáveis pela prática desportiva infantil e juvenil.

⁴ O abandono precoce (drop-out) ocorre, com regularidade e de forma significativa, em dois momentos: cerca dos 14/15 anos e cerca dos 17/18. Constitui, hoje, uma preocupação de todos os países, mesmo os considerados desportivamente desenvolvidos.



Esta clarificação deve começar, em primeiro lugar, pelo próprio treinador, ao qual cabe transferir esta mensagem para os praticantes, pais, e dirigentes.

3. Na infância e na adolescência, no contexto do **processo de desenvolvimento** (crescimento e maturação), ocorrem, de forma **constante** mas **descontínua** e, sobretudo, **individualizada**, significativas transformações físicas, biológicas, psíquicas e sociais.

É, portanto, natural que se verifiquem, até cerca dos 17/18 anos períodos de maior ou menor instabilidade no processo de desenvolvimento com reflexos, umas vezes favoráveis outras desfavoráveis, na capacidade de resposta dos praticantes às solicitações do treino e da competição.

 O comportamento motor apresenta, em cada etapa do desenvolvimento, e de praticante para praticante, variações dos seus níveis de controlo, precisão, velocidade de execução e suscetibilidade à fadiga. O que, obviamente, influencia a expressão das capacidades e, por extensão, o processo de aprendizagem assim como os níveis de desempenho alcançáveis.⁵

⁵ Conhecer e assumir este facto é determinante para ajustar as atitudes e intervenções do treinador(a) face às dificuldades de aprendizagem e à ocorrência de erros.

4. Os processos de formação e preparação desportivos, cujo vértice é o alto rendimento, constitem um processo a **longo prazo**, organizado em etapas compatíveis, necessariamente, com as próprias etapas do desenvolvimento do indivíduo.

 Os limites temporais de preparação metódica e progressiva apontados como adequados para a formação a longo prazo dos praticantes, em função da natureza das modalidades, é de 8 a 12 anos. Em termos gerais aceita-se como válida a designada “Regra dos 10 anos”.



5. A especialização e o alto rendimento exigem, como seu suporte, o desenvolvimento progressivo, variado e completo de todas as estruturas, funções e capacidades, constituindo a formação dos praticantes, inequivocamente, um pressuposto prévio indispensável a uma especialização bem sucedida. **Somos assim remetidos para a importância da preparação geral (multilateral), do desenvolvimento das técnicas corporais básicas e da aquisição consistente das técnicas fundamentais da modalidade.**

 A natureza do trabalho desenvolvido com as crianças e jovens desempenha um papel significativo na determinação dos limites do progresso qualitativo nas etapas posteriores do processo de preparação desportiva.

6. Cada etapa dos processos de formação e preparação desportivos - Iniciação, Orientação, Especialização e Alto Rendimento - e, conseqüentemente, cada escalão etário, reclama na direção e organização do treino e da competição, processos pedagógico - didáticos específicos e orientações próprias.⁶

⁶ Relativamente às etapas do processo de preparação desportiva, suas características e conteúdos, sugere-se uma pesquisa na Internet, sob a entrada LTAD (Long Term Athlete Development), que proporciona acesso, sobre este tema, a uma vasta gama de informação pertinente de países como Canadá, Austrália e Reino Unido.

 A prática desportiva das crianças e jovens não pode ter a mesma orientação da Especialização e do Alto Rendimento e deve distinguir-se claramente da prática desportiva dos adultos, assumindo características próprias relativamente à sua natureza, objetivos e enquadramento.





Na etapa de Orientação, as preocupações relevantes devem incidir, na sequência da Iniciação, na formação e aprofundamento das capacidades motoras e técnico-táticas dos jovens praticantes e na instalação dos hábitos que são determinantes para o seu progresso e desenvolvimento.

Deste modo, a formação e a especialização dos praticantes exigem treinadores com perfil ajustado às preocupações dominantes de cada uma destas grandes etapas dos processos de formação e preparação desportivas, facto que, pela sua repercussão sobre o desenvolvimento de uma modalidade, justifica a importância que deve ser atribuída à formação dos treinadores, com particular destaque para os graus I e II.

1.2.1 O QUE NOS MOSTRA A REALIDADE?

A observação regular da prática desportiva das crianças e jovens permite verificar que:

1. Tanto a preparação como a competição dos escalões de formação são, em geral, orientadas à imagem do que se faz com os adultos quer no âmbito das preocupações metodológicas e organizativas, quer no âmbito das atitudes: valorização da vitória como único meio de sucesso e indiferenciação, entre jovens e adultos, dos limites do conceito de **rendimento**;⁷ ao mesmo tempo que se verifica uma preocupação insuficiente com o ensino e desenvolvimento das técnicas fundamentais. Deste facto resulta a inconsistência e superficialidade dos alicerces físico-motores e técnicos que se observam em muitos dos praticantes jovens.
2. Os responsáveis - treinadores, pais e dirigentes – ao considerarem, normalmente, a **vitória**, como o único critério identificador do **sucesso**, fazem dela uma questão de afirmação pessoal e “bombardeiam” as crianças e jovens com mensagens comportamentais e verbais, no sentido de que **só a vitória e os vencedores é que têm valor**.

⁷ O conceito de **rendimento** no desporto infantojuvenil envolve não só o critério resultado desportivo mas também os critérios progresso/evolução na aprendizagem dos conteúdos e no desenvolvimento das capacidades motoras.

3. Não se verificam diferenças no comportamento e na atitude da audiência de uma competição de adultos ou de uma competição entre praticantes de 12, 13 ou 14 anos.

Desta caracterização resulta um quadro diversificado de sinais negativos e inadequados, manifestados através de comportamentos observáveis:



- ◆ nível de desempenho irregular;
- ◆ injúria ou agressão intencional;
- ◆ comportamento exaltado, colérico, censurando e culpando companheiros e juízes;
- ◆ tentativas de ludibriar as regras, desenvolvendo “truques” diversos;
- ◆ contestação das decisões dos juízes;
- ◆ intimidação dos adversários através de violência física ou verbal;
- ◆ reação às intervenções da audiência com gestos ou palavras inadequadas.

Estes sintomas adquirem expressão mais acentuada em situações específicas, atingindo por vezes os limites da rutura, nomeadamente nos seguintes casos:



- ◆ sempre que um praticante não alcança as suas expectativas pessoais;
- ◆ sempre que um praticante não consegue corresponder ao que sabe que esperam dele (expectativas dos outros);
- ◆ quanto maior for a importância atribuída a uma competição ou resultado;
- ◆ quanto maior e mais crítica for a audiência.



Estes comportamentos interferem negativamente não só na formação das competências sociais das crianças e jovens mas também prejudicam a sua carreira desportiva, não contribuindo para que, a prazo, cada um possa desenvolver plenamente as suas potencialidades.



1.2.2 O QUE FAZER PARA MUDAR A REALIDADE?

A maior parte dos comportamentos que se observam resultam da forma como pensam e atuam os responsáveis. Sempre que treinadores e pais fazem da vitória uma questão de afirmação pessoal, frequentemente exercerão sobre as crianças e jovens pressão excessiva que em nada facilita o seu desenvolvimento, quer como praticantes, quer como pessoas.

Sempre que os treinadores quiserem obter êxito pessoal mostrando qualificação, conhecimento e capacidade, essencialmente através dos resultados dos seus praticantes, terão tendência para exigir mais do que devem e para desenvolverem neles expectativas pouco realistas, ao mesmo tempo que contribuem para que ocorram, nas situações competitivas, à maneira dos adultos, ambientes pesados, de grande responsabilização, em redor de “competições decisivas”, onde não faltam os gritos e os apupos a juízes, praticantes, etc.

⁸ Ter mais e melhores praticantes, expectativa legítima de todos os que se integram no sistema desportivo, obriga a respeitar as características do processo de desenvolvimento das crianças e jovens, os princípios do treino e os princípios do processo ensino-aprendizagem.

Os responsáveis pelo enquadramento da prática desportiva das crianças e jovens - pais, dirigentes e treinadores - necessitam compreender, com clareza, as características que aquela deve assumir, por forma a que possam desempenhar uma função efetivamente formativa e educativa e ao mesmo tempo contribuir para o desenvolvimento desportivo em geral e de uma modalidade em particular.⁸

 Pelos responsáveis - treinadores, pais e dirigentes - devem começar as necessárias e urgentes mudanças que são sobretudo mudanças de atitude.

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo

A abordagem pedagógica do desporto assume um papel determinante nos processos de formação do praticante, de desenvolvimento de uma modalidade e do desenvolvimento desportivo:



- agindo sobre atitudes, comportamentos e competências de praticantes, pais e dirigentes;
- apontando a necessidade de atender às características do processo de desenvolvimento (crescimento e maturação) das crianças e jovens;
- chamando a atenção para a importância da Iniciação e Orientação desportivas enquanto alicerces da Especialização e do Alto Rendimento;
- identificando as condições de eficácia do ensino, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas desportivas e da prática de uma modalidade;
- fomentando a análise crítica da realidade: o que **deveria ser?** O que **é?** O que **fazer** para diminuir a “distância” entre o que é e o que deveria ser?

A Pedagogia aplicada em contexto desportivo transcende, assim, os limites da ação do treinador(a) com os seus atletas, assumindo-se como um **instrumento e espaço de reflexão** e como um **meio de intervenção sobre a realidade**, com particular vocação para a vertente infantojuvenil (formação dos praticantes).



O treinador(a) é um agente de mudança e tem na Pedagogia o instrumento fundamental para intervir na transformação da realidade.⁹

⁹ Fazer Pedagogia é, na sua essência, um exercício de transformação da realidade.

1.2.3 A FUNÇÃO DE TUTORIA DO TREINADOR(A) DE GRAU II

O PNFT (p. 44) considera a “experiência em contexto laboral” como uma importante componente da formação dos treinadores e nesse sentido estabelece a necessidade de cumprir, em todos os graus, um período mínimo de formação em exercício, correspondendo à obrigatoriedade de realizar um **estágio tutorado**.

 A obrigatoriedade de existência de estágio tutorado em todos os graus, tem por base a constatação inequívoca de que a aprendizagem em contextos reais de prática, decorre do progressivo reconhecimento da importância desta em sede de aquisição de competências profissionais, na medida em que, apenas através delas, o formando é confrontado com os problemas concretos nas situações de treino e de competição. Mais se considera que a aprendizagem experiencial é a via mais autêntica da construção do conhecimento profissional (PNFT, p. 44).

A **tutoria (supervisão pedagógica)** é um processo formativo, sistemático e intencional, visando promover a qualidade da intervenção do treinador(a) em formação.

No estágio tutorado o candidato a Treinador(a) de Grau I desenvolve a sua atividade formal, ensinando e treinando atletas, num ambiente regulado mas responsabilizante, recebendo aconselhamento e orientação assim como informação suficientemente regular do seu desempenho e do seu progresso. Pode assim adquirir e desenvolver, em contexto real, durante o período de estágio, as competências de ensino e treino essenciais.

Ao Treinador(a) de Grau II é atribuída uma importante **função pedagógica: contribuir, direta e ativamente, para a formação e qualificação do Treinador de Grau I**¹⁰. Cabe-lhe, como tutor, proporcionar ao formando uma experiência formativa, enriquecedora e necessariamente positiva, estimulando a reflexão sobre as suas próprias práticas (comportamento reflexivo), promovendo o autoconhecimento.

Para exercer a sua função de tutor, para todos os efeitos um orientador de estágio, o Treinador(a) de Grau II deve:

1. Desenvolver disposição mental para o desempenho desta tarefa.¹¹

Não sendo o estágio tutorado, no contexto desportivo nacional, uma prática culturalmente instalada e tendo em conta a sua natureza e implicações, o Treinador(a) de Grau II deve projetar-se para além de si próprio, dos seus atletas e da instituição em que está integrado e assumir, convictamente, que esta é uma função importante no progresso da sua modalidade.

¹⁰ Pedagógica, mais uma vez, porque visa intervir sobre as competências específicas (organizar, aplicar e avaliar o ensino e o treino) e sobre as competências sociais do Treinador(a) de Grau I.

¹¹ Supõe-se que o Treinador(a) de Grau II tendo já sido alvo, por duas vezes, de um processo de tutoria, tenha desenvolvido disposição e competências para o desempenho desta tarefa.

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo

 O Treinador(a) de Grau II deve assumir responsabilidades e comprometer-se com o desenvolvimento da sua modalidade disponibilizando-se, de forma genuína, para ajudar a preparar melhores treinadores, nomeadamente de jovens.

O envolvimento genuíno do tutor nesta tarefa é essencial para mobilizar o envolvimento do formando e contribuir para transformar, progressivamente, a **supervisão pedagógica** numa prática normal **aceite, compreendida e desejada** pelos treinadores em formação.

2. Fomentar a confiança

A supervisão pedagógica sendo um processo de interação e relacionamento entre formador e formando, requer confiança mútua, cabendo ao tutor tomar a iniciativa no sentido do seu desenvolvimento.

Fomentar a confiança, implica que o tutor para além de ser, pela sua competência e comportamento, um modelo de referência, demonstre empenhamento na função e interesse pelo formando.¹²

3. Estruturar o processo de supervisão

O Treinador(a) de Grau II, enquanto tutor, deve:

3.1 Começar por **esclarecer e informar o formando quanto à filosofia** da instituição onde se processa o estágio e estabelecer com ele as normas gerais de funcionamento e de interação com o formador.

3.2 Definir e planear, com o formando, as indispensáveis **observações de treinos e competições** (periodicidade, calendário, condições de operacionalização).

Para executar esta tarefa da função de tutoria é importante dispor de um **instrumento de observação** simples que se foque na atitude e na intervenção do formando na condução das unidades de treino.¹³



¹² O interesse pelo formando manifesta-se pela forma como o tutor gere a definição do enquadramento institucional e conceitual, as observações e as reuniões de balanço e análise.

¹³ A discriminação dos aspetos a observar deve estar em alinhamento com os aspetos fundamentais da construção e da aplicação da unidade de treino descritos na Didática do Grau I nomeadamente: gestão do tempo (aproveitamento e perdas), instrução, informação de retorno (FB).

- 3.3 Definir e planejar com o formando as **reuniões de balanço e análise** (periodicidade, calendário, condições de operacionalização). Estas podem reportar-se:
- a) À verificação do planeamento: adequação e execução do plano anual, do plano semanal (microciclo) e do plano de unidade de treino.
 - b) Ao desempenho do formando nas unidades de treino observadas pelo tutor.
- 3.4 Velar pela existência e regular atualização do Dossiê do Treinador/Dossiê de Treino.



A supervisão pedagógica, enquanto processo de liderança, implica estabelecer comunicação e responsabilizar e envolver o formando na sua própria formação.

1.3 O perfil do treinador(a) de Grau II

Lutar para ganhar, dentro das regras, é uma importante e indissociável parte do desporto e deve orientar a participação de treinadores e praticantes qualquer que seja o escalão etário. Mas tal não justifica que, nas crianças e jovens, se subverta a correta sequência das prioridades inerentes à formação dos praticantes a longo prazo: proporcionar **prazer/satisfação**, promover o **desenvolvimento** dos praticantes, **ganhar**.

Muitos treinadores afirmam que proporcionar aos praticantes prazer, satisfação e desenvolvimento são os seus objetivos mais importantes, mas quando treinam e participam na competição, na verdade, mostram pelas suas decisões, intervenções e comportamento que sobrevalorizam o ganhar.



Por exemplo, os treinadores que utilizam na competição essencialmente os praticantes mais avançados não proporcionando oportunidades aos restantes, que utilizam praticantes lesionados, que tentam ludibriar os regulamentos técnico-pedagógicos que, em algumas modalidades aconselham ou impõem que todos os praticantes participem minimamente, ou que gritam desesperadamente para os praticantes que erram, demonstram que ganhar é, para eles, mais importante do que o desenvolvimento daqueles.

É certo que os treinadores verificam, com regularidade, que são avaliados apenas através das vitórias que obtêm, sendo, aqueles que procuram, numa perspetiva de preparação a longo prazo, contribuir para a formação dos praticantes mas “falham” no ganhar, considerados como perdedores ou “maus” treinadores.

Resulta daqui que, **com regularidade preocupante, os treinadores, mais ou menos pressionados, sobrevalorizam a vitória e neguem os princípios e os valores que devem presidir ao desporto juvenil.**



Esta situação tende a ser reforçada pela pouca ou nenhuma visibilidade que é proporcionada aos treinadores de crianças e jovens, não sendo habitual verem reconhecido o seu trabalho.¹⁴

¹⁴ Porque todos os treinadores necessitam de reconhecimento é necessário desenvolver iniciativas tendentes a destacar publicamente o mérito de treinadores, clubes/instituições, dirigentes que, no desporto juvenil, realizam bom trabalho (de acordo com os princípios e objetivos recomendados).

¹⁵ A pressão de ganhar deve estar relativizada no desporto infantil e juvenil.

Cabe, principalmente, aos treinadores, a responsabilidade de provocar a mudança desta lamentável realidade começando por **resistir à tentação** para abandonar os seus princípios sempre que se sentem “ameaçados” pela pressão de ganhar.¹⁵

Sejamos realistas: os interesses e motivações dos treinadores também contam e devem ser considerados. Todavia, para trabalhar com crianças e jovens, o treinador deve distinguir claramente entre os seus objetivos pessoais e os interesses dos praticantes, subordinando os primeiros aos segundos.



É importante investir na formação e enquadramento dos treinadores de jovens, muitas vezes treinadores em início de carreira, de modo a evitar a tendência de pretenderem afirmar-se nesses escalões mediante a única distinção socialmente reconhecida -vencer...mesmo que a qualquer preço!



Cada treinador deve tentar identificar, honestamente, e exercitando o seu comportamento reflexivo, o “estado” das suas prioridades perguntando, regularmente, a si próprio:

- | | |
|--|---|
| em que ordem coloco os fatores prazer, desenvolvimento e ganhar? | tomo, por vezes, decisões que refletem mais a minha preocupação com a vitória (ganhar uma competição) do que com o desenvolvimento do atleta? |
| sou capaz de respeitar os objetivos a longo prazo não apenas durante o treino mas também no “calor” da competição? | dou valor ao facto de verificar que os praticantes gostaram de treinar e competir? |
| sou capaz de respeitar os objetivos a longo prazo não apenas quando os praticantes que dirijo estão a ganhar mas também quando estão a perder? | dou valor ao facto de verificar que os praticantes melhoraram a sua técnica e conhecimento da modalidade? |



Quando o treinador examina periodicamente as suas experiências e pensa sobre elas, determinando o que deve fazer de diferente para melhorar a sua ação e o que deve manter porque resulta bem, está a investigar e a aprender.



1.3.1 PRINCÍPIOS PARA DEFINIR O PERFIL DO TREINADOR(A) DE GRAU II

O treinador(a) deve evidenciar competência no âmbito específico da modalidade (técnico-tático e organizativo) e uma atitude que, para além de revelar domínio dos princípios fundamentais da relação interpessoal (comunicação e liderança), apresente os seguintes “traços”gerais:

- ponderação, **serenidade** e autocontrolo;
- **disponibilidade** para assimilar novos conhecimentos;
- **flexibilidade** para mudar de processos quando tal se impõe;
- **abertura** ao criticismo construtivo;
- capacidade de, criticamente, avaliar-se a si próprio (**comportamento reflexivo**).

Para “construir” uma atitude compatível com a sua função, a fim de ordenar convenientemente os seus objetivos e definir um perfil adequado ao desporto infantil e juvenil em geral e à etapa da Orientação em particular, o treinador deve regular-se pelos princípios que a seguir se apresentam.

1.3.1.1 DESENVOLVER ATITUDES SAUDÁVEIS PERANTE A VITÓRIA E A DERROTA¹⁶

No desporto, qualquer treinador(a), em qualquer escalão etário, para cumprir plenamente a sua função, deve atuar no sentido de criar condições para alcançar a vitória e ter a preocupação de influenciar os praticantes no sentido de participarem no treino e na competição para atingirem esse mesmo fim.

Contudo, não se afigura razoável “esquecer” que a vitória e a derrota são conceitos indissociáveis¹⁷ dependendo o seu significado, entre outros, dos seguintes fatores:

- da qualidade da oposição encontrada;
- da sua relação com os objetivos de preparação e participação previamente definidos.

¹⁶ Vitória e derrota são suas faces da mesma moeda e constituem factos naturais, inerentes e intrínsecos à própria competição desportiva e devem assumir um caráter de valor relativo. Esta ideia é essencial para lidar adequadamente com estas duas situações.

¹⁷ A atitude de relativização da vitória e da derrota, normalmente assumida pelos treinadores mais experientes e de prestígio feito, ganha uma importância acrescida quando consideramos a prática desportiva infantil e juvenil.

Seria irrealista e ingénuo pensar que a vitória não seja, para as crianças e jovens, algo de relevante.

Todavia, libertos da pressão dos adultos, não põem a ênfase **exclusivamente** na vitória e na competição como os seus treinadores e pais, por uma questão de afirmação pessoal, muitas vezes fazem, sobrepondo os seus interesses aos dos praticantes e filhos: os primeiros querem ganhar a todo o custo e sempre; os segundos querem ver os filhos participar sempre e, **a todo o custo**, também ganhar.

As crianças e jovens procuram no desporto, para além dos resultados, oportunidades para estarem com amigos, para experimentarem situações de êxito pessoal e grupal, para serem membros de um grupo, participarem e darem o seu contributo e para aprenderem novas atividades.

Quando o treinador acentua a filosofia da "vitória a todo o custo", do "ganhar é tudo", tende a perder de vista os valores e objetivos mais importantes da prática desportiva das crianças e jovens e reforça o desapontamento e os efeitos emocionais perturbadores que a ocorrência de derrota e a frustração de não alcançar objetivos já de si comportam.

A natureza e intensidade das emoções geradas na prática desportiva dependem da atitude pessoal dos praticantes para com as situações e para consigo próprios.

Deste modo, uma das preocupações mais importantes na prática desportiva das crianças e jovens é orientar os praticantes no sentido de:

- ▶ APRENDEREM A CONVIVER COM OS EFEITOS EMOCIONAIS DA COMPETIÇÃO.
- ▶ MINIMIZAREM A FRUSTRAÇÃO E DESAPONTAMENTO QUE A DERROTA SEMPRE CAUSA.

! As crianças e jovens procuram no desporto, para além dos resultados, oportunidades para estarem com amigos (...)



Os praticantes podem ter um controlo considerável sobre o esforço que realizam e sobre o empenho que põem na sua participação mas não sobre o resultado de uma competição. Por isso, ganhar e perder, relacionam-se diretamente com o resultado de uma competição enquanto sucesso e fracasso não dependem, exclusivamente, dele. Os praticantes se induzidos a pensar que o único objetivo é ganhar, atribuem à derrota uma dimensão "catastrófica" e confrontam-se com um imenso e terrível desapontamento.



Quando ganhar é mantido nos seus limites aceitáveis o treinador forma praticantes que, crescendo com elogio e criticismo construtivo, gostam do desporto, lutam pela excelência, e arriscam cometer erros a fim de aprenderem. Ou seja, que aceitam responsabilidades, que aceitam os outros e acima de tudo que se aceitam a si próprios.

Por isso o conceito fundamental a desenvolver é que o sucesso deve, para além do resultado, contemplar a satisfação por tentar realizar uma tarefa proposta e livremente assumida, por se esforçar para melhorar e progredir e por verificar consequências favoráveis dessa sua atitude. **É a perseguição da vitória, o esforço e empenhamento investidos, o sonho de alcançar o objetivo mais do que o objetivo em si, que devem produzir a alegria e satisfação da participação nos desportos.**

A forma como os praticantes são ensinados a treinar, competir e a encarar os resultados da sua participação é um aspeto fundamental da sua formação desportiva.

Para que ganhar e perder seja perspetivado de um modo saudável, devem os treinadores definir, com clareza, junto dos praticantes que orientam, o significado de vitória e de derrota, desenvolvendo duas ideias fundamentais:

1.
Ganhar não é tudo nem a única coisa.

2.
Perder não constitui obrigatoriamente um fracasso.

Para ser eficaz neste processo o treinador deverá transmitir aos jovens praticantes a ideia de que perder não significa, necessariamente, uma ameaça ao seu valor pessoal ou que lhes deva ser dada menos estima do que se tivessem ganho.

Na verdade se as crianças e jovens, para além dos resultados, das vitórias, também retirarem satisfação por se relacionarem com os companheiros e adversários e por fazerem amizades, por melhorarem as suas capacidades e por via disso a sua autoestima, e se no futuro continuarem interessados na prática do desporto/modalidade, o treinador de jovens conseguiu cumprir um dos seus objetivos mais importantes.

Ensinar a ganhar, uma necessidade muitas vezes referida é, primeiro que tudo, nas crianças e jovens, desenvolver o gosto pela prática e o desejo de aprender e melhorar, assim como ensinar a ser persistente na perseguição de objetivos realistas definidos criteriosamente.

 Os resultados desportivos, na prática desportiva das crianças e jovens, devem ser uma consequência natural do trabalho realizado pacientemente e a longo prazo, das etapas da aprendizagem consistentemente ultrapassadas e do desenvolvimento progressivo dos praticantes.

1.3.1.2 SER PACIENTE PERANTE OS ERROS E AS DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM

O objetivo mais importante de todos os responsáveis pelo ensino e treino das crianças e jovens é desenvolver nestes o gosto pelo desporto em geral e por uma modalidade em particular e promover a aprendizagem e aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos ou técnico-táticos.

Um dos vários aspetos fundamentais sobre os quais se apoia a “construção” destes objetivos é a **intervenção sobre os erros**, em treino e em competição.

Neste âmbito, a natureza e qualidade da intervenção resulta da conjugação de dois fatores:

1.
A **correção** propriamente dita: como e quando fazer.

2.
A **atitude** do treinador quando corrige.

A atitude do treinador é por demais evidente, condiciona a atitude dos praticantes sobre os seus próprios erros com reflexos, positivos ou negativos, sobre o sucesso e a progressão da sua aprendizagem.

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo

Uma atitude impaciente, pouco compreensiva, hostil, demasiado crítica, pode conduzir o praticante ao insucesso regular, desenvolvendo e reforçando nele uma das seguintes atitudes ¹⁸:

¹⁸ Desde logo, não se contrariando este quadro situacional, contribui-se seguramente para a eclosão, no futuro, de diferentes tipos dos designados “atletas-problema.”

1.
Negação inconsciente dos erros - não identificam os erros exceto nas situações que implicam uma avaliação concreta: falhar um lançamento, um penálti, derrubar a fasaquia no salto em altura.

2.
Negação consciente dos erros - identificam os erros mas não os assumem, procurando encontrar sempre uma justificação, uma desculpa, ou atribuindo a responsabilidade a outros.

3.
Resistência à correção dos erros - identificam os erros, assumem-nos, mas não os querem corrigir, muitas vezes como reação de oposição ao comportamento/intervenção do treinador.

4.
Manifestação de intolerância para com os erros dos companheiros.

Para intervir de forma correta, o treinador deve começar por desenvolver **em si próprio**, quanto aos erros, uma atitude baseada nos seguintes pontos:

1.
Os erros são normais e vão ocorrer muitas vezes em treinos e competições.

2.
O que se pretende não é eliminar completamente os erros - tal não é realista-mas diminuir progressivamente o seu número.

3.
A ocorrência de erros são oportunidades ricas e indispensáveis para intervir no processo ensino-aprendizagem e portanto sobre o progresso e melhoria dos praticantes.

4.
O sucesso e o insucesso na aprendizagem é sempre da responsabilidade das duas partes envolvidas: quem ensina e quem aprende.

A partir destes conceitos o treinador poderá orientar a sua intervenção por forma a:

1º ■ Ser paciente face aos erros

O treinador deve ter em consideração que reprimendas ásperas, resultantes de impaciência e baixo grau de tolerância, sobretudo quando em público, criam desencorajamento e perda de confiança e desenvolvem, nos praticantes, comportamentos de oposição para com ele. Por isso é aconselhável evitar o criticismo exagerado assim como as intervenções com caráter hostil ou que ridicularizam os praticantes.

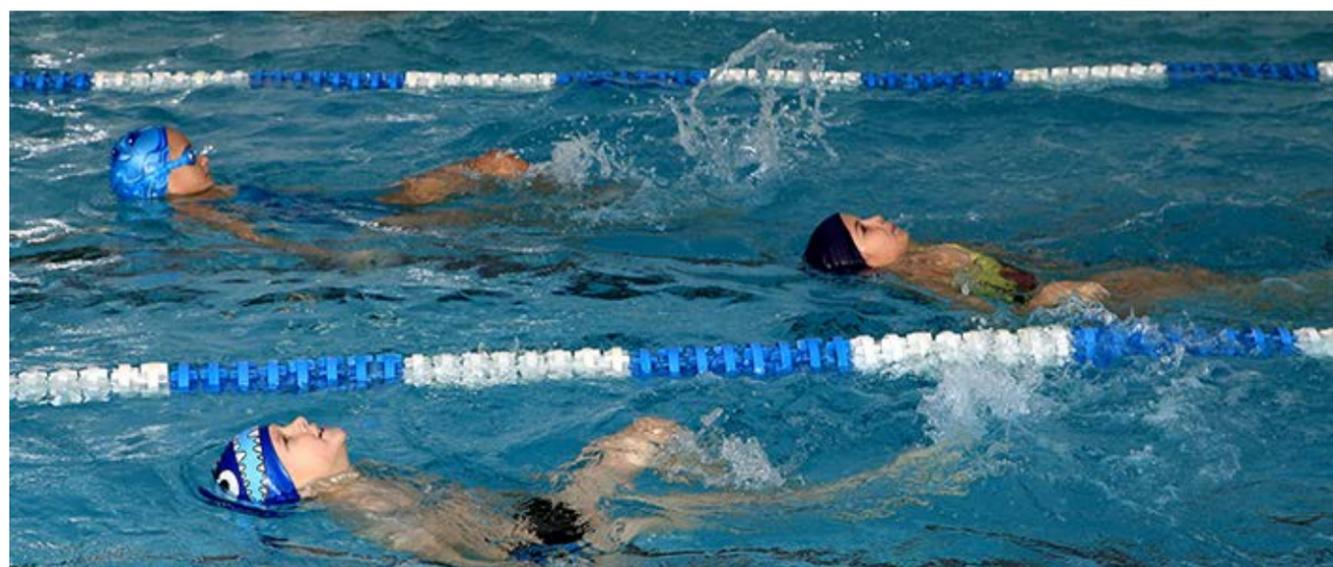
2º ■ Fazer correções e intervenções de forma positiva.

A intervenção positiva é mais efetiva do que a intervenção negativa.¹⁹ Pela intervenção positiva reconhecem-se e salientam-se os aspetos aceitáveis do comportamento e/ou desempenho dos praticantes e facilita-se o caminho para apontar e corrigir as partes negativas.

Quando se informa concretamente qual o erro cometido, quando se dá instruções e tarefas orientadas para a correção dos erros e se fornece regularmente encorajamento e apoio contribui-se, sem dúvida, para que o praticante que comete o erro e é corrigido possa:

1. considerar os erros como factos naturais e não como fracassos;
2. considerar a correção não como um castigo mas como uma tentativa de ajuda.

¹⁹ Tendo em consideração que a intervenção do treinador nunca é, neste âmbito, cem por cento "limpa" é conveniente tomar-se como referência a relação intervenções positivas/intervenções negativas em que, desejavelmente, as primeiras devem, quantitativamente, sobrepor-se às segundas.



3º ■ Interrogar-se sobre o seu grau de responsabilidade na ocorrência de erros e dificuldades de aprendizagem

A ocorrência ou persistência dos erros pode resultar de uma deficiente explicação/demonstração, do caráter "pobre" da correção, da incapacidade do próprio praticante (insuficiente desenvolvimento das capacidades motoras e do controlo corporal) ou de perturbações do processo de comunicação.

Uma atitude que leva o treinador, no ato de corrigir, a culpabilizar os praticantes e a "acusar" o indivíduo que errou, às vezes de forma agressiva, sem questionar a sua própria responsabilidade, tende a inibir o processo de aprendizagem e a criar dificuldades de comunicação.

Se o treinador deve ser o primeiro a estar consciente de que os erros são naturais e fazem parte do processo de aprendizagem deverá também ser capaz de transmitir essa atitude aos praticantes, levando-os a assimilar as seguintes ideias:

1. Ninguém é perfeito e isento de erros.
2. Reagir de forma positiva aos erros cometidos, considerando que estes são naturais e passíveis de correção, é o principal caminho para os poder corrigir.
3. Para poder progredir e melhorar é necessário ter consciência dos erros que se cometem, assumir a responsabilidade da sua autoria e manifestar o desejo de os corrigir.
4. É importante ser compreensivo para com os erros dos companheiros (forma de alcançar compreensão para os seus próprios erros).



Os praticantes, especialmente as crianças e jovens, necessitam de ser corrigidos mas sem que isso corresponda à criação de situações perturbadoras da sua autoestima. Por isso o treinador ao corrigir deve, de forma serena, visar o erro cometido e não o indivíduo, evitando que a correção seja um ato punitivo e desagradável.

1.3.1.3 RELATIVIZAR O CONCEITO DE SUCESSO

Sem dúvida que o sucesso em desporto se mede em termos de vitórias, títulos, recordes, pondo a ênfase no resultado do confronto entre adversários em que se aprecia e compara, basicamente, as capacidades de uns e outros (caráter absoluto do sucesso).



²⁰ O caráter relativo do conceito de sucesso engloba ainda a oportunidade de participar, fator de grande relevância do desporto infantil e juvenil e diretamente relacionado com a hierarquia das motivações para a adesão à prática desportiva.

Todavia a delimitação do conceito de sucesso não passa exclusivamente pelo facto de obter melhores resultados que todos os outros adversários, visto que engloba também o progresso que cada praticante ou cada grupo evidencia no desempenho das suas tarefas num determinado período temporal (caráter relativo do sucesso) ²⁰.

As crianças e jovens, pelo menos nas fases iniciais e quando não pressionadas pelo adulto, aderem ao desporto e nele permanecem essencialmente por razões de ordem lúdica e de socialização: prazer, amizade, convívio, fazer amigos, melhorar a condição física, aprender uma modalidade. A relação sucesso-insucesso e a respetiva perceção depende ainda, diretamente, dos objetivos traçados e das expectativas criadas. Este facto torna relevante a importância de **estabelecer objetivos realistas**, isto é, alcançáveis embora colocando alguma exigência, constituindo um desafio.



É urgente, na prática desportiva das crianças e jovens, reorientar o conceito limitado de sucesso, baseado exclusivamente no resultado das competições, para um conceito mais abrangente que inclua também o progresso pessoal e as oportunidades de participação.

²¹ Este conceito condiciona, sobretudo nos escalões de formação, a criação de níveis ótimos de entusiasmo e gosto pela prática, os ritmos de aprendizagem e progresso e, por extensão, a adesão à prática e o abandono precoce. O conceito de sucesso, para induzir uma ação favorável ao desenvolvimento dos praticantes, deve ser definido mais pela evolução e progresso que cada praticante evidencia no desempenho das tarefas, em clara sobreposição aos resultados que, em sentido absoluto, alcança.

O conceito de sucesso²¹ influencia a eficácia da formação desportiva devendo o treinador, para gerir adequadamente aquele conceito, seguir três grandes orientações gerais:

1.
Estabelecer objetivos realistas que criem, quer para o grupo/equipa quer para cada praticante, de acordo com as suas capacidades e necessidades, condições potenciais de êxito ²².

2.
Orientar o empenho, esforço e expectativas dos praticantes mais para objetivos de preparação e de progresso pessoal do que para objetivos finais da competição (resultados desportivos).

3.
Fornecer regularmente aos praticantes informações pertinentes quanto aos progressos alcançados e valorizá-los.

²² Ninguém é bem sucedido sem sucesso.



A noção de sucesso, de uma forma geral, mas especialmente nas crianças e jovens, está para além das medalhas e das vitórias.



1.3.1.4 CRIAR UM AMBIENTE FACILITADOR DA APRENDIZAGEM

A aprendizagem é profundamente influenciada pela natureza da intervenção do treinador em resultado da sua atitude, isto é, da forma como este entende a sua participação e a das crianças e jovens na prática desportiva e dos objetivos que persegue:

- ◆ Valoriza ou não excessivamente a vitória?
- ◆ Faz ou não da vitória uma questão de afirmação pessoal?
- ◆ É ou não paciente e tolerante perante as dificuldades de aprendizagem e os erros?
- ◆ Sobrepõe ou não os seus interesses aos dos praticantes?
- ◆ Quantas vezes o treinador perde a paciência com os seus praticantes porque não fazem o que espera deles?
- ◆ Quantas vezes o sucesso foi atribuído apenas ao treinador enquanto a responsabilidade do insucesso é "atirada" para o praticante?
- ◆ Quantas vezes as reações do treinador foram determinadas pelo seu "orgulho ferido" na medida em que o praticante, que ele assume como uma extensão de si próprio, não correspondeu às suas expectativas?
- ◆ Quantas vezes o seu comportamento foi determinado por não ver satisfeita, através dos praticantes, a sua necessidade de afirmação ou por se "sentir" avaliado através deles?



É importante recordar que os treinadores assumem um papel determinante na “construção” de atitudes e, por consequência, na formação e desenvolvimento das crianças e jovens, quer como praticantes quer como pessoas.

Assim se o treinador responsabiliza tudo e todos por um fracasso, exceto ele próprio, os praticantes tenderão a fazer recair a justificação do seu mau desempenho ou comportamento sobre qualquer coisa ou sobre qualquer outro indivíduo.

Se o treinador se permite ter explosões emocionais, os praticantes reagirão da mesma forma; se desacredita em voz alta, publicamente, os praticantes, estes tenderão a pôr em dúvida qualquer questão por ele levantada.

Se o treinador não é pontual e assíduo não pode esperar que os praticantes adquiram esses hábitos.

Se o treinador não dá valor à aprendizagem das técnicas e ao cuidado com os pequenos pormenores não pode esperar contribuir para construir praticantes consistentes do ponto de vista técnico.



Para criar um ambiente de ensino, treino e competição que vá ao encontro das necessidades e características das crianças e jovens é necessário que os responsáveis evitem proporcionar, desenvolver ou reforçar as situações e atitudes que são perturbadoras da aprendizagem e da evolução dos praticantes.

Na verdade muitos praticantes jovens são perturbados na sua aprendizagem e podem, inclusive, ganhar aversão à prática desportiva quando confrontados com uma ou várias das seguintes situações que são, sem dúvida, contraditórias das necessidades de aprendizagem e do desenvolvimento dos praticantes:

- pressões e exigências exageradas e constantes gerando grandes níveis de ansiedade e provocando “desconforto”;
- metas irrealistas, concebidas pelos próprios praticantes, pelos familiares ou pelo treinador que uma vez não atingidas desenvolvem frustração;
- relacionamento rude, intolerante ou insensível por parte do treinador que gera desencorajamento e reação de oposição;
- ocorrência regular, nos treinos e competições, de situações de hostilidade e fraude;
- sobrevalorização da vitória e do resultado acentuando a importância que já lhe é naturalmente atribuída pelos praticantes.

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo

O treinador assume uma atitude incorreta, perturbadora da aprendizagem e do desenvolvimento dos praticantes, sempre que valoriza exclusiva ou excessivamente a vitória e a competição, quando faz da vitória, sobretudo, uma questão de afirmação pessoal, quando vê nos praticantes uma extensão de si próprio cujo insucesso atinge o seu orgulho pessoal, enfim, quando pretende mostrar através deles, a todo o custo, qualificação, conhecimentos e capacidades, ampliando a sua tendência para:

- se “projetar” nos seus praticantes e por causa disso “sofrer” com os insucessos e dificuldades destes;
- pressionar exageradamente os praticantes exigindo mais do que eles podem dar provocando, deste modo, níveis elevados de ansiedade;
- ser profundamente crítico e muitas vezes hostil manifestando pouca paciência perante os erros e as dificuldades de aprendizagem destruindo, eventualmente, a autoestima dos praticantes e criando barreiras ao processo de comunicação com estes;
- desenvolver um comportamento parcial na medida em que tenderá a ser, normalmente, pouco compreensivo e paciente para os menos aptos e que apresentam mais dificuldades (estes não “fazem” os resultados) e muito tolerantes para os que exibem capacidades mais evoluídas, mesmo que se desviem com regularidade das normas estabelecidas para todos;
- atribuir a responsabilidade do insucesso só ao praticante.

1.3.1.5 SER IMPARCIAL

Se aos mais aptos devem ser dadas oportunidades de expressar as suas potencialidades, aos outros, que apresentam mais dificuldades, deve ser dado o tempo suficiente para desenvolverem as suas capacidades, necessitando, talvez mais do que os primeiros, de apoio, orientação e enquadramento.

O treinador deve, portanto, ser imparcial, evitando a tendência para incentivar e apoiar, predominantemente, os mais aptos e desenvolvidos e “desprezar”, quantas vezes inconscientemente, os menos aptos.

É neste âmbito particularmente importante a intervenção junto dos jovens praticantes que, por questões de maturidade, se afirmam perante os restantes. Se as suas expectativas e atitudes não forem convenientemente moderadas poderão configurar a emergência de “estrelas prematuras;” que, mais tarde, ao perderem o seu estatuto, podem evidenciar dificuldades de ajustamento que conduzem eventualmente ao abandono, por frustração ou ao desenvolvimento de “atletas-problema” com comportamentos conflituosos duradouros.





1.3.1.6 “ABRIR” LINHAS DE COMUNICAÇÃO

A comunicação é um fator determinante do sucesso da aprendizagem. Na verdade o problema da aprendizagem não está, muitas vezes, no saber como ensinar nem naquilo que se ensina mas na incapacidade de comunicar.

Assim, para poder estabelecer comunicação com os praticantes e ganhar a confiança destes, é necessário em primeiro lugar que os responsáveis se questionem a si próprios, com regularidade, e possam responder de forma afirmativa às seguintes questões:

- estou seguro daquilo que **devo** ensinar?
- estou seguro daquilo que **quero** ensinar?
- estou a distribuir a minha **atenção** por todos os praticantes?
- estou a mostrar, de forma sincera, **confiança** nos praticantes?
- estou a ser suficientemente **paciente** para com os praticantes que manifestam mais dificuldades de aprendizagem?
- estou a intervir de forma **serena**, evitando hostilizar os praticantes que manifestam mais dificuldades de aprendizagem ou que apresentam uma aprendizagem mais lenta?
- estou a usar uma **linguagem** clara, concisa e significativa e a ser compreendido pelos praticantes?
- estou a tentar **avaliar** os efeitos das minhas intervenções?
- quando um praticante tenta **expressar** a sua opinião ouço-o com atenção, incentivo-o a aprofundar as suas ideias e procuro compreendê-las?



O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo

1.3.1.7 PROMOVER O ESPÍRITO DESPORTIVO (FAIR PLAY)

Para dar valor ao ato desportivo, treinadores e praticantes devem participar para alcançar a vitória o que origina, naturalmente, um estado de tensão inter-individual e intergrupala que afeta, em graus variáveis, os comportamentos de todos os intervenientes. A competição desportiva, em qualquer nível, decorre por isso num contexto dinâmico, com potencialidades conflituosas em que o clima emocional sofre alterações por vezes significativas.



A questão da potencial ocorrência de problemas não reside, portanto, na atitude de participar para alcançar a vitória, mas na sobrevalorização excessiva ou exclusiva desta, nos meios que se usam para atingir esse objetivo assim como na atitude que se assume quando ele não é alcançado.

O que se torna indispensável é saber como intervir, especialmente nos sentidos **formativo** e **preventivo**, de modo a que a atividade decorra dentro dos limites que prefiguram o espírito desportivo:



A **formação desportiva** deve, assim, incluir obrigatoriamente o espírito desportivo como uma das suas componentes que, integrada no âmbito da formação das atitudes, resulta de uma prática concreta, justificando e exigindo intervenção adequada, desde muito cedo, junto dos praticantes, por parte das diferentes personagens que intervêm na prática desportiva. Destas, uma adquire um relevo especial no que se refere à formação, desenvolvimento e promoção do espírito desportivo: o treinador(a). Este deve em primeiro lugar perspetivar a promoção e desenvolvimento do espírito desportivo como resultando, fundamentalmente, da ação integrada de duas componentes:

1. uma de **natureza geral**, cuja extensão está muito para além da prática desportiva, consubstanciada no desenvolvimento cultural, educacional e da formação cívica.
2. outra **específica**, em que o treinador deve promover nos praticantes o respeito pelas regras da modalidade, pelos adversários, pela arbitragem e pelos juizes.



O treinador deve **dar o exemplo** mostrando respeito pela arbitragem, evitando exteriorizar ostensivamente o seu desacordo, pressionar os juízes ou manifestar apoio e reforço às atitudes menos corretas de praticantes, dirigentes e pais.

Mas o treinador deve também dirigir corretamente o processo de aprendizagem, o treino e a competição, consciente de que o seu tipo de intervenção e de relacionamento assume um papel determinante na “construção” das atitudes daqueles e, por consequência, no desenvolvimento do espírito desportivo.

O treinador deverá, assim, evitar as atitudes e intervenções que desenvolvendo níveis elevados de ansiedade e frustração assim como um bloqueio do processo de comunicação, provocam desconforto e destroem a autoestima dos praticantes, conduzindo, quer ao abandono da prática desportiva quer à criação, nos treinos e competições, de condições propícias ao desenvolvimento e ocorrência de hostilidade, individualismo, agressão e desresponsabilização, comportamentos incompatíveis com a aquisição de espírito desportivo.

1.3.1.8 REGULAR A SUPERAÇÃO

Qualquer nível da prática desportiva envolve sempre **superação** na medida em que este é um **conceito intrínseco ao próprio conceito de desporto**. E, embora possamos falar de superação sempre que, de forma geral, se persegue algum tipo de melhoria ou progresso, este conceito tende, a associar-se, indevidamente, apenas à sua componente **extrínseca** correspondendo, essencialmente, à ação do treinador que “força” o praticante a atuar nos seus limites e a suportar cargas e intensidades de treino e competição elevadas.

É fundamental não esquecer que a superação envolve uma outra componente, a **intrínseca**, “decidida” e controlada pelo próprio praticante. Esta relaciona-se diretamente com um dos “traços” fundamentais do conceito de sucesso:

quando a prática é agradável e estimulante e o praticante sente que está a aprender e a progredir, os seus níveis de entusiasmo e empenhamento são, fácil e naturalmente, acrescidos.

Neste contexto, nas crianças e jovens, o conceito de superação deve associar-se mais à perseguição de metas de aprendizagem e progresso pessoal, deve relacionar-se mais com o esforço que cada um é capaz de dar e quer dar, do que com a capacidade para suportar cargas de treino ou exigências competitivas elevadas impostas pelo treinador.

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo



E não é de somenos importância, evitar a solicitação máxima (intensa) e exagerada das capacidades antes do fim da adolescência.

Por isso, para evitar excessos, na prática desportiva das crianças e jovens a superação, que sempre tem lugar, deve ser autorregulada mais do que imposta por via extrínseca.

Recomenda-se, assim, que nos jovens, o treinador intervenha, sobretudo por via indireta, mobilizando, essencialmente, a componente intrínseca da superação, organizando as atividades e agindo convenientemente sobre os fatores que regulam o caráter agradável/desagradável da prática.

Quando os praticantes encontram no treino e na competição motivos de prazer e satisfação aumentam o seu entusiasmo, “comprometem-se” com a atividade e “superam-se”, participando de forma naturalmente intensa embora nos limites que estão ao seu alcance isto é, dentro dos seus níveis de tolerância. Cumpre-se assim o **princípio da precaução** sem recorrer a uma solicitação minimalista das capacidades que não é, obviamente, indutora de progresso.

1.3.1.9 ADEQUAR OS MODELOS DE PREPARAÇÃO E DE COMPETIÇÃO AO DESPORTO JUVENIL: UMA QUESTÃO PEDAGÓGICA ²³

O **pensamento expressa-se nas práticas** e, por isso, reflete-se no **modelo de preparação** e, em última análise, em cada plano de **unidade de treino**. Por isso, se o treinador(a) se pautar por objetivos a longo prazo, se privilegiar o desenvolvimento do praticante relativamente aos resultados desportivos e se relativizar os conceitos sucesso/insucesso e vitória/derrota, esta perspetiva expressar-se-á no modelo de preparação que tenderá a evidenciar, na sua estrutura e composição (conteúdos), o respeito pelos seguintes princípios:

²³ Se o modelo de preparação (estrutura e natureza das práticas) traduz o pensamento dos treinadores então agir sobre ele constitui um dos vetores fundamentais da intervenção pedagógica em contexto desportivo.

²⁴ A aprendizagem das técnicas é influenciada pelos níveis de desenvolvimento físico geral, pelo domínio dos deslocamentos, pelo equilíbrio corporal e pela coordenação dos movimentos. Consequentemente estas são dominantes a acentuar na formação e desenvolvimento das capacidades motoras em crianças e jovens.

²⁵ Naturalmente que a evolução e desenvolvimento do jovem praticante não se processa de forma adequada sem o recurso à intensidade enquanto componente da carga de treino. Neste plano, o problema reside, essencialmente, nas situações em que a carga de treino, pela sua duração e intensidade se direciona sem suficiente controlo, para a zona da resistência anaeróbia láctica.

1. Dominância da exercitação visando a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais relativamente à exercitação visando a elevação da capacidade funcional do organismo (desenvolvimento e aprofundamento das capacidades motoras).

Aprender e desenvolver as técnicas e os princípios fundamentais de uma modalidade é, nas primeiras etapas, prioritário em relação ao aumento da capacidade funcional do organismo (solicitação energético-funcional). A exercitação das capacidades funcionais do organismo deve, portanto, estar orientada essencialmente para promover o desenvolvimento físico harmonioso e para dar suporte à aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas.²⁴

Valorizar a componente energético-funcional da preparação é, por outro lado, convidar a uma maior intensidade da carga de treino o que não se adequa, em geral, às capacidades das crianças e jovens.

Se uma das preocupações dominantes é a aprendizagem então os praticantes, para conseguirem fixar as técnicas (estabilização e aprofundamento), têm de executar um número significativo de vezes, em condições diversas de complexidade e dificuldade, mas, muitas vezes, em regime de baixa ou média intensidade. Assim o recurso a uma progressiva elevação da intensidade de execução das tarefas deve ir a par do progressivo domínio e consistência destas.²⁵

2. Dominância da preparação geral (multilateral) sobre a preparação específica

As primeiras etapas da preparação desportiva (Iniciação e Orientação) devem ser caracterizadas pela diversidade de experiências, solicitações e conteúdos de forma a aumentar o domínio corporal e o “vocabulário” motor configurando o domínio relativo da preparação geral(multilateral) sobre a preparação específica.

3. Dominância das solicitações percetivo-cinéticas

Na preparação das crianças e dos jovens, a “composição” da sessão de treino deve atribuir um lugar relevante às formas de manifestação das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com o sistema nervoso as quais são, reconhecidamente, suportes a prazo para a construção dos resultados de alto nível.

São as solicitações no âmbito da velocidade de reação, de execução e de deslocamento em distâncias curtas, da força rápida e da coordenação e destreza que, alternando com pausas adequadas, permitem introduzir na preparação das crianças e jovens a necessária intensidade sem incorrer em desvios relevantes ou prejudiciais que, ampliando a duração dos estímulos impostos, “empurrem”, excessivamente, a natureza da carga de treino para “zonas” próprias da velocidade-resistência e da resistência anaeróbia láctica.

É assim da conjugação entre a **exercitação formal** organizada e dirigida com base nestas solicitações e a **participação empenhada** e entusiasmada do praticante (superação intrínseca, autorreguladora), que se definem, **com naturalidade e um aceitável grau de segurança, os patamares de intensidade adequados às crianças e jovens.**



Quando o treinador(a) se regula por objetivos vinculados à vitória a todo o custo e aos resultados desportivos a curto prazo tenderá a afastar-se dos objetivos fundamentais do desporto juvenil e do respeito pelas características que devem presidir aos modelos de preparação.

Assim um treinador entenda que o modelo de treino dos adultos deve ser a principal referência do modelo de treino das crianças e jovens, privilegiará, por exemplo, o resultado, a intensidade da carga de treino e a preparação específica, atribuindo pouco ou nenhum valor ao progresso e desenvolvimento pessoal, ao volume da carga de treino e à preparação geral. Sobrepõe, assim, a preparação a **curto prazo** à preparação a **longo prazo**, negando alguns dos princípios pedagógicas fundamentais que devem dar forma e conteúdo à prática desportiva das crianças e jovens.

Quanto ao **Modelo de Competições**, indissociável do **Modelo de Preparação**, deve, pela sua natureza (duração, número de competições durante a época, diversidade, âmbito geográfico e equilíbrio competitivo), contribuir para:

- a) Relativizar os conceitos de vitória e derrota e aumentar, substancialmente, as oportunidades de sucesso, quer as associadas aos resultados quer as associadas ao progresso e à participação.
- b) Reforçar, a par dos modelos de preparação, a preparação geral e multilateral.

1.3.1.9.1 A IMPORTÂNCIA DOS MODELOS DE PREPARAÇÃO E COMPETIÇÃO NO DESPORTO JUVENIL

Várias são as razões que justificam a importância de desenvolver modelos de preparação e competição adequados às crianças e jovens evidenciando a interdependência entre as decisões metodológicas e as preocupações pedagógico-didáticas. Vejamos em seguida.

1. Contribuir para a formação global dos praticantes em todas as suas facetas, isto é, concretizar as virtualidades educativas e formativas do desporto:

- ensinar a cooperar e competir;
- desenvolver os hábitos de persistência, organização e autodisciplina;
- criar oportunidades de aprendizagem e exercício das regras de convivência, lealdade e civismo, estabelecendo, em situação concreta, os limites do comportamento ético e moral;
- permitir, a cada praticante, adquirir um sentido realista de si próprio, pela oportunidade de se autoavaliar, comparando-se com companheiros e adversários;
- promover oportunidades de desenvolvimento da autoestima;
- promover oportunidades de inserção num grupo, proporcionando o exercício do sentido de pertença/afiliação.

²⁶ As técnicas desportivas (habilidades motoras específicas) desenvolvem-se tendo como suporte as técnicas corporais básicas visto serem aplicação destas: o passe, o lançamento do peso, são formas especializadas de arremesso; o salto em altura é uma forma especializada de saltar.

2. Construir os alicerces que sirvam de suporte à progressão nas diferentes etapas da preparação desportiva:

- garantindo, a tempo, a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais;²⁶
- promovendo, a tempo, o desenvolvimento físico geral de uma forma equilibrada e harmoniosa.

Numa **perspetiva sistémica**, a preparação desportiva das crianças e jovens também tem como objetivo proporcionar a longo prazo melhor qualidade ao Alto Rendimento. Não se questiona portanto esta finalidade mas o caminho a percorrer para a atingir.

A tendência para **“treinar muito”** e **“ensinar pouco”**, transferindo os modelos adultos para a prática infantil e juvenil, privilegiando as componentes tática e energética do treino, com consequências menos favoráveis sobre a formação dos praticantes, nomeadamente no domínio dos fundamentos da modalidade, deve ser combatida.



É essencial eliminar/relativizar a ideia de que para ter bons praticantes numa modalidade o treino e a competição das crianças e jovens deverão reproduzir, muito cedo, as características da atividade dos praticantes adultos.²⁷

²⁷ Os praticantes “mais aptos” nas etapas da Iniciação/Orientação não são, muitas vezes, aqueles que se destacam na etapa da Especialização.

3. Desenvolver o gosto e o entusiasmo pela prática desportiva criando ambientes apropriados aos habitualmente designados escalões de formação, controlando os fatores que regulam o caráter agradável/desagradável da prática, gerindo, adequadamente, o grau de exigência solicitado, a definição de objetivos, o tipo de relacionamento, etc.

A generalidade dos especialistas põem em destaque esta preocupação e consideram, muitos deles, que esta é a função mais importante do treinador de jovens (Iniciação e Orientação).

4. Contrariar a tendência para a especialização precoce, incentivando os “valores” que devem marcar a prática das crianças e jovens: a preparação a longo prazo, o ensino das técnicas e a preparação geral e multilateral, entre outros. Mantendo ou reconduzindo a atividade, desta forma, para padrões aceitáveis.²⁸

5. Transformar a filosofia dos responsáveis - treinadores, pais e dirigentes - afastando-os da tendência para fazerem da vitória e dos resultados uma questão de afirmação pessoal que conduz a opções metodológicas inadequadas e a atitudes e comportamentos negativos.

6. Contrariar o abandono precoce quer por autoexclusão quer por reprovação antecipada dos candidatos.

²⁸ Contrariar a **especialização precoce** não significa condenar a **prática desportiva precoce**. É possível começar cedo e bem em oposição a começar cedo e mal.





Conclusões

1. O treino desportivo é um processo pedagógico-didático e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.
2. A interdependência entre Pedagogia e Didática, convergindo na sua orientação e conteúdos, é determinante para o fomento das “boas práticas” no desporto infantojuvenil.
3. As características do processo de desenvolvimento biológico, o caráter cultural e social do desporto e o seu potencial educativo constituem os suportes à definição das etapas da formação desportiva e influenciam as decisões metodológicas (Modelo de Preparação) e o perfil de intervenção do treinador(a) (Modelo de Intervenção).
4. O treinador(a) é um agente de mudança e tem na Pedagogia um espaço de reflexão e um instrumento de intervenção sobre a realidade.
5. O Treinador(a) de Grau II deve comprometer-se com o desenvolvimento da sua modalidade, contribuindo para a formação dos novos treinadores, disponibilizando-se para exercer a função de tutoria, principalmente dos candidatos a Treinador(a) de Grau I.
6. Para criar um ambiente de ensino, treino e competição que vá ao encontro das necessidades e características das crianças e jovens é necessário que os responsáveis evitem desenvolver ou reforçar as situações e atitudes que promovem desconforto, frustração, desencorajamento e reação de oposição.
7. Desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota, relativizar o conceito de sucesso e ser paciente perante os erros e as dificuldades de aprendizagem são princípios determinantes na definição do perfil do treinador(a).
8. As opções metodológicas e organizativas (Modelos de Preparação e de Competição), porque dependem da sua filosofia (o pensamento expressa-se nas práticas), são condicionadas pela formação pedagógico-didática do treinador(a).

O papel do treinador de Grau II e da Pedagogia na formação dos praticantes e no processo de desenvolvimento desportivo

Autoavaliação

1. COMENTE AS SEGUINTE AFIRMAÇÕES:

- 1.1 *As preocupações didáticas constituem um fator facilitador da eficácia da intervenção pedagógica.*
- 1.2 *O tratamento pedagógico do desporto é um instrumento de transformação da realidade.*
- 1.3 *No desporto dos jovens os verdadeiros vencedores não são necessariamente os atletas medalhados. (Nigel Kemp)*
- 1.4 *Façam os vossos atletas ganhar qualquer que seja o resultado. (Frank Smoll)*
- 1.5 *O desenho dos modelos de preparação e competição adequados ao desporto juvenil é, em primeiro lugar, uma questão pedagógica.*
- 1.6 *O Treinador(a) de Grau II deve perspetivar a sua função e papel na modalidade para além dos seus atletas, da instituição em que está integrado e de si próprio.*

2. IDENTIFIQUE E DESCREVA AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS PEDAGÓGICAS DECORRENTES DA EVIDÊNCIA: “O PENSAMENTO EXPRESSA-SE NAS PRÁTICAS.”

3. IDENTIFIQUE AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS, COM RELEVÂNCIA PEDAGÓGICA, DECORRENTES DA NATUREZA E CARATERÍSTICAS DO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO BIOLÓGICO DAS CRIANÇAS E JOVENS (CRESCIMENTO E MATURAÇÃO).





Índice

2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO	41
2.1 BASES DA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO	41
2.1.1 Estruturar as intervenções em função dos graus de competência e empenhamento	42
2.1.2 Informar o praticante quanto ao grau de atenção que lhe é dispensado	43
2.1.3 Usar com critério o elogio e a repreensão	43
2.1.4 Utilizar a comunicação verbal e não verbal	45
2.1.5 Saber ouvir	47
2.1.6 A UNIDADE DE TREINO - procedimentos essenciais	49
2.1.6.1 Planear a unidade de treino	49
2.1.6.2 Chegar antes do início formal do treino	51
2.1.6.3 Começar o treino à hora prevista	51
2.1.6.4 Observar e intervir durante o desenrolar da sessão	52
2.1.6.5 Registrar, após o fim da sessão, as “notas” memorizadas	54
2.1.7 APRENDER E ENSINAR: a abordagem dos conteúdos	54
2.1.7.1 Condições essenciais para ensinar as habilidades técnicas	57
2.1.7.1.1 Selecionar os conteúdos do programa de ensino	57
2.1.7.1.2 Conhecer os conteúdos do programa de ensino	57
2.1.7.1.3 Desenvolver um ambiente (clima) adequado à aprendizagem	58
2.1.7.1.4 Usar uma metodologia de ensino adequada	59
A Bases gerais do ensino e treino desportivos	60
B O ciclo Apresentação-Prática-Correção	65
2.2 A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NA COMPETIÇÃO	68
CONCLUSÕES	74
AUTOAVALIAÇÃO	76
GLOSSÁRIO	87
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88

1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO

3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Identificar a intervenção pedagógica no treino e na competição como um regulador da atitude e comportamentos e um indutor de transformações nas competências técnicas e sociais.
2. Conhecer os principais suportes comunicacionais essenciais à eficácia da intervenção pedagógica do treinador(a) no treino e na competição e as condições de oportunidade e coerência da sua aplicação.
3. Conhecer os procedimentos relativos à organização e gestão da unidade de treino que contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica.
4. Identificar o valor e função da aprendizagem atempada e consistente das habilidades técnicas na formação do praticante.
5. Identificar o ensino eficaz de uma modalidade e das suas habilidades técnicas como um processo multifatorial e de convergência de saberes.
6. Conhecer as etapas da metodologia do ensino de uma modalidade e das suas habilidades técnicas e os cuidados a ter na sua utilização.
7. Identificar os processos de ensino e treino desportivos como resultantes da conjugação harmoniosa entre a decisão do treinador(a), antecipando cenários e acelerando esses processos, com suporte na sua competência e experiência, e as necessidades sugeridas pela prática (identificação da sua oportunidade para resolver problemas).

2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO

2.1 Bases da intervenção pedagógica no treino

O modo como o treinador(a) organiza a atividade, realiza as suas intervenções e supervisiona os praticantes, constitui um problema básico do processo de ensino e treino o qual passa, de forma decisiva, pela relação com os praticantes. Estabelece-se, assim, entre ambas as partes, inevitavelmente, uma interação que, com maior ou menor intensidade, põe em confronto diferentes expectativas, sentimentos e valores, constituindo um processo dinâmico, recíproco e potencialmente conflituoso.

Por isso a **habilidade interrelacional**, competência que se integra no processo de liderança e comunicação, é um **pressuposto prévio, indispensável à condução adequada do treino e da competição**, e traduz-se num corpo de regras e orientações de que se destacam as que se seguem.

**2.1.1 ESTRUTURAR AS INTERVENÇÕES EM FUNÇÃO DOS GRAUS DE COMPE-
TÊNCIA E EMPENHAMENTO DOS PRATICANTES TENDO EM ATENÇÃO QUATRO
PRINCÍPIOS ORIENTADORES:**

os praticantes incompetentes (que não dominam as tarefas) necessitam de uma definição detalhada e clara das tarefas e de considerável supervisão por parte do treinador(a);	Direção
os praticantes competentes, se minimamente empenhados, podem “aceitar” uma definição de tarefas formulada em termos gerais, sem grandes pormenores, e assumir substancialmente a responsabilidade da supervisão da sua atividade;	Delegação ²⁹
os praticantes empenhados necessitam de menos apoio e encorajamento;	Orientação
os praticantes menos empenhados necessitam de considerável apoio e encorajamento.	Orientação ³⁰

²⁹ Delegar é, em geral, uma estratégia válida para elevar o empenhamento de um praticante suficientemente competente e para fomentar e exercitar a sua autonomia e responsabilidade.

³⁰ A intervenção de apoio e encorajamento é determinante em todo o processo de aprendizagem, formação e desenvolvimento dos praticantes. Todavia estes não desenvolvem capacidades apenas com apoio e encorajamento e necessitam, sobretudo no caso de não possuírem competência para realizar uma tarefa, de considerável direção e supervisão.

Portanto, a regulação por parte do treinador(a) da natureza e contornos da sua intervenção deve ter como suporte a identificação dos **níveis de competência e empenhamento** dos praticantes. Por outro lado, o treinador(a) perante um desempenho pouco satisfatório deve começar por determinar se se trata de um problema de competência, de empenhamento ou de ambos a fim de selecionar, de forma mais adequada, a sua intervenção.

Para reduzir as exigências de elevada supervisão é necessário, ao longo do tempo, aumentar o **apoio e encorajamento** e diminuir a **direção** à medida que o desempenho vai melhorando evoluindo-se, assim, progressivamente de **direção para delegação**.

 O objetivo central na formação dos praticantes é elevar, gradualmente, a respetiva competência e empenhamento a fim de facilitar a transição dos processos de direção para os de delegação, desenvolvendo a sua autonomia e responsabilidade.

**2.1.2 INFORMAR O PRATICANTE QUANTO AO GRAU DE ATENÇÃO QUE LHE É
DISPENSADO TENDO COMO REFERÊNCIA DOIS PRINCÍPIOS GERAIS:**

- a) *Ignorar um indivíduo constitui uma forma de repreensão que só deve ser usada em casos especiais.*
Não investir tempo e atenção suficientes com um praticante tem como consequência provável que ele se sinta ignorado e desprezado. De início talvez tente tornar-se notado mas, não obtendo reação significativa, passará progressivamente a atuar a um nível inferior às suas capacidades.

 Explicar a um praticante competente e empenhado que uma menor atenção temporária resulta do reconhecimento das suas capacidades e da necessidade de investir tempo em outros elementos do grupo, é um procedimento que tenderá a ser perçecionado, provavelmente, como um elogio.

- b) *Observar um indivíduo de perto, com grande regularidade, pode ser entendido como “estar à espreita” que se cometam erros e criar inibições, levando a um comportamento defensivo a fim de evitar críticas ou castigos.*
Investir bastante tempo e atenção num praticante acompanhando-o com grande regularidade, poderá ter como consequência que, ao fim de algum tempo, aquele pense que o treinador não confia nele e que, inclusive, o escolheu como “vítima.”

 Explicar a um praticante incompetente que o facto de ser acompanhado de perto com bastante regularidade se deve à sua inexperiência e visa contribuir para desenvolver mais rapidamente as suas capacidades é um procedimento que tenderá a ser perçecionado, provavelmente, como uma ação positiva.

2.1.3 USAR COM CRITÉRIO O ELOGIO E A REPREENSÃO

Qualquer praticante para melhorar necessita de receber informações claras e concisas quer sobre os seus comportamentos e atitudes quer sobre o nível dos seus desempenhos. Por isso **elogios** e **repreensões** são dois instrumentos essenciais à ação do treinador(a) no sentido de assegurar as condições mais convenientes ao progresso dos praticantes. Todavia, embora se completem,

não têm o mesmo significado e aplicam-se, preferencialmente, em distintas condições: os elogios constituem a chave fundamental para a formação e desenvolvimento dos praticantes; as repreensões, por seu lado, não são, diretamente, instrumentos de formação e desenvolvimento, mas fundamentalmente um modo de lidar com problemas de atitude e comportamento que perturbem a aprendizagem e a qualidade das atividades do grupo.³¹

³¹ As repreensões não deixam de ser, por via indireta, instrumentos de formação na medida em que, em geral, a mudança de atitude é essencial para regular o clima da sessão e, assim, facilitar o progresso e o desenvolvimento.

2.1.3.1 PRINCÍPIOS PARA USAR BEM OS ELOGIOS E AS REPREENSÕES

Para usar bem os elogios e as repreensões é necessário: ser breve, ser específico, apontando com clareza o que foi bem ou mal feito, ser sincero e estimular o praticante lembrando-lhe que é capaz de fazer melhor ou de se corrigir.

Relativamente ao uso das repreensões existem ainda alguns aspetos particulares que importa acentuar:

◆ Fazer as repreensões de acordo com o nível de desenvolvimento dos praticantes

As repreensões devem ser usadas predominantemente com os praticantes que, sendo competentes, baixaram o seu grau de empenhamento e cujo desempenho não esteja por isso de acordo com as suas capacidades. Mas quando indivíduos inexperientes, naturalmente inseguros, não realizam as tarefas corretamente, é preferível investir no apoio e encorajamento assim como, algumas vezes, reformular os objetivos e as tarefas.

◆ Repreender comportamentos e não o valor da pessoa

Ao dirigir indivíduos e grupos é muito importante não esquecer que o comportamento e o valor pessoal devem ser vistos como aspetos distintos. Por isso ao fazer uma repreensão, “atacar” essencialmente o comportamento e não o valor da pessoa. Uma vez que o seu valor não é contestado o indivíduo não sente necessidade de se defender. **É preciso deixar claro que não é a pessoa que está em causa mas o seu comportamento.** Deste modo alcança-se o objetivo fundamental da repreensão: eliminar ou reduzir o comportamento e salvaguardar a pessoa.

◆ A segunda parte de uma repreensão deve ser um elogio

Começar por ser crítico para com o comportamento e depois positivo para com a pessoa visada leva a que esta não fique ressentida. Por outro lado ficará a pensar no seu próprio comportamento e não no da pessoa que o repreendeu. Trata-se de reforçar, junto do visado, a ideia de que o comportamento pode não ser bom mas a pessoa é.³²

³² Alguns autores aconselham a utilização da técnica da sandwich: elogio-repreensão-elogio.

◆ Repreender em cima do acontecimento

Se a repreensão não for efetuada imediatamente a seguir ao facto que a justifica tenderá a ter muito pouco efeito sobre o comportamento futuro.³³

Intervir no momento próprio, relacionando a repreensão com os factos, confere à crítica um caráter significativo e justo.

◆ Mostrar interesse sincero pela pessoa que se repreende

As repreensões só serão eficazes quando os seus autores se interessam efetivamente pelos indivíduos visados. Por isso é indispensável que as repreensões não sejam realizadas indiscriminadamente mas se liguem a um objetivo claro: contribuir para o progresso e desenvolvimento dos praticantes. **Repreende-se porque se julga poder alcançar alguns efeitos que serão favoráveis e não para diminuir ou humilhar o indivíduo.**

2.1.4 UTILIZAR A COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO VERBAL

A dinâmica relacional envolve comunicação verbal e não verbal, dois meios complementares de enviar e receber mensagens.

A linguagem verbal constitui um instrumento fundamental da intervenção do treinador e deve merecer, da parte deste, uma atenção particular quanto ao seu aperfeiçoamento, o que implica saber escolher as palavras que traduzam, com a maior fidelidade possível, a informação que se pretende fazer fluir entre o emissor e o recetor.

Mas é, também, necessário que a linguagem usada seja:

- Simples.**
- Clara e audível**, em função do tom e volume de voz assim como da dicção.
- Concreta e específica**, de forma que a mensagem tenha conteúdo. Não tem o mesmo significado nem conteúdo dizer: “Passa como deve ser!” ou, de acordo com as componentes críticas, dar indicações quanto à posição das mãos sobre a bola, à ação do braço e dedos na finalização, etc.
- Positiva**
Quando o pensamento dos praticantes se orienta para possíveis acidentes ou lesões, derrota, fracasso, incapacidade para alcançar um objetivo, geram-se receios e dúvidas que interferem com as aprendizagens e o desempenho das tarefas. Assim, dizer para não fazer algo é chamar a atenção para o ato inadequado e induz uma representação mental negativa que influencia de forma desfavorável o comportamento e, por extensão, o seu desenvolvimento.

A intervenção pedagógica no treino e na competição

³³ É importante ter em atenção o sentido relativo de “em cima do acontecimento”, visto ser de considerar o seu cruzamento com outra regra fundamental: elogiar em público, repreender em privado.



 Para garantir o caráter positivo da comunicação verbal é aconselhável focar a atenção no que queremos realizar e não tanto no que queremos evitar.

É, ainda, aconselhável moderar a linguagem no sentido de evitar expressões que se ouvem com alguma regularidade e que, pelo seu caráter negativo, são perturbadoras da confiança e da autoestima dos praticantes e, quantas vezes, origem de conflitos:



Quanto à comunicação não verbal é importante ter presente que pelo comportamento motor, atitude corporal, gestos, expressões faciais, contacto visual ou ausência dele, o uso das mãos, transmitem-se mensagens claras de aprovação, desaprovação, aceitação, rejeição, satisfação, insatisfação, agrado, desagrado etc.

Cada ação do treinador(a) é potencialmente uma mensagem não verbal e por isso deve utilizar adequadamente a atitude, o movimento e a voz que são instrumentos fundamentais no exercício da sua atividade.

 O treinador(a), para além de desenvolver a comunicação verbal aperfeiçoando a sua linguagem, e adequando o tom e volume de voz deve desenvolver a comunicação não-verbal aprendendo a interpretar sinais e a enviar mensagens com o olhar, movimentos do corpo, expressões faciais, posições corporais.

2.1.5 SABER OUVIR

A ação do treinador(a) projeta-se para além da unidade de treino e, por isso, deve organizar o seu tempo para, entre outras tarefas, estar disponível para falar com os praticantes, por sua iniciativa (entrevista) ou por solicitação daqueles.³⁴

A comunicação é um processo recíproco que não consiste apenas em enviar mensagens mas também em recebê-las e, por isso, para estabelecer relações construtivas com os praticantes é necessário manter abertas “linhas de comunicação” e criar oportunidades para que expressem os seus pontos de vista, opiniões e sentimentos.³⁵

Saber ouvir é, por isso, uma parte vital da comunicação devendo, o treinador(a), assumir uma atitude que lhe permita desempenhar eficazmente neste processo a sua função.

³⁴ Estabelecer um horário para receber os praticantes que queiram falar com o treinador(a) em privado é uma medida aconselhável e que transmite uma mensagem de abertura e disponibilidade.

³⁵ É preciso considerar que, do ponto de vista dos praticantes, não há questões menos importantes.



Reconhecer e acreditar, sinceramente, na necessidade de saber ouvir, estar consciente de que saber ouvir é muitas vezes difícil e estar disposto(a) a exercitar esta competência, constituem atitudes indispensáveis ao processo de comunicação.

Estas atitudes são o suporte fundamental para que o treinador(a) não falhe na aplicação regular dos princípios que caracterizam, nesta matéria, uma boa prática:

1. Ouvir com atenção

A boa comunicação começa com uma audição atenta mostrando, pelo interlocutor, um interesse genuíno. Neste contexto, o olhar do treinador(a) focado diretamente no praticante desempenha uma função determinante.

2. Evitar interromper o interlocutor

O treinador(a) deve permitir que o praticante se expresse completamente evitando a tendência para se antecipar e responder ao que supõe, muitas vezes erradamente, ser o pensamento deste. Quando em desacordo deve procurar atingir o sentido essencial da mensagem em vez de interromper para “atacar” ou refutar pormenores. Deve, ainda, quando o praticante se expressa lentamente ou com hiatos, ter a paciência suficiente para esperar pela mensagem completa, considerando que manifestar por palavras, um ponto de vista, uma ideia, um sentimento, nem sempre é um processo fácil e que pode estar sujeito a bloqueios de origens diferenciadas.

A tendência para responder emocionalmente, sobretudo quando se sente “atacado”, é uma das situações que mais facilmente induzem o treinador(a) a interromper o praticante. É necessário tentar avaliar a razão pela qual o interlocutor expressa de determinada forma os seus pontos de vista e na melhor maneira para, com serenidade, responder construtivamente.

3. Ouvir de forma ativa

Embora a audição passiva, fazendo silêncio enquanto o praticante fala, seja algumas vezes necessária e possa transmitir algum grau de aceitação, tem limitações visto que o interlocutor não pode ficar seguro de que o treinador(a) compreenda ou esteja com atenção suficiente. **Na verdade o silêncio não transmite empatia e calor.**

Ouvir de forma ativa envolve interação com o praticante fornecendo-lhe provas de que se tenta compreender e se está atento e interessado no que ele está a dizer e implica:

- a) **Encorajar a expressão**, incentivando o praticante a aprofundar as suas ideias, opiniões e sentimentos. Pode fazê-lo através da expressão verbal - pequenos murmúrios significando que se está a acompanhar a ideia - ou corporal nomeadamente através da expressão visual, facial, acenos de cabeça.
- b) **Convidar à clarificação**, a fim de tentar interpretar corretamente o que o praticante diz, visto que as palavras comuns nem sempre refletem com fidelidade os aspetos importantes que se pretendem transmitir. Por isso, fazer perguntas, utilizando como base afirmações do praticante, constitui uma parte importante da audição ativa.



A audição ativa permite que os praticantes percebam que as suas ideias e sentimentos são considerados importantes e respeitados e por isso estarão, reciprocamente, mais aptos para ouvir o treinador(a).

Todavia, para que a audição ativa funcione em pleno, é fundamental que o treinador(a) aceite, com sinceridade, os sentimentos dos praticantes e queira compreendê-los e ajudá-los.

Para melhorar a sua eficácia no processo de comunicação o treinador(a) deve, ainda, com regularidade pôr a si próprio algumas perguntas:



2.1.6 A UNIDADE DE TREINO - PROCEDIMENTOS ESSENCIAIS

2.1.6.1 PLANEAR A UNIDADE DE TREINO

- ◆ **Definir as prioridades** (objetivos) da sessão de treino a fim de conferir significado a cada uma delas e aos respetivos conteúdos no contexto do planeamento semanal, de etapa e anual.
- ◆ **Selecionar os exercícios** cujos objetivos são compatíveis com os objetivos da sessão.
- ◆ **Prever a gestão do tempo** e dos recursos materiais (espaço/instalações, material) e humanas (adjuntos, seccionistas, pais) disponíveis, no sentido da sua rentabilização.

³⁶ Em qualquer relatório de regras de funcionamento e de comportamento estas devem:
- ser formuladas de forma curta, clara, direta e positiva (o que se deve fazer em vez do que não se deve fazer);
- ser passíveis de cumprimento.

🔪 **Desenvolver e usar rotinas** de funcionamento, eventualmente associadas a um relatório de regras de conduta, e **instaurar sinais**, fáceis de aprender, para identificar diversas situações do treino: interromper a atividade, solicitar atenção para uma explicação ou correção, mudar de exercício, organizar uma nova atividade, etc. ³⁶

🔪 **Estruturar a sessão de treino** de forma a envolver nas atividades e manter ativos todos os praticantes o maior tempo possível. O que tem diversas vantagens:

- previne e reduz os comportamentos desviantes ou fora da tarefa;
- contribui para manter o interesse e o empenhamento dos praticantes;
- amplia as oportunidades de intervenção e de emissão de informação de retorno (*feedback*), aspeto essencial à motivação e progresso dos praticantes assim como à correção quer das atitudes quer dos seus níveis de desempenho.

🔪 **Atribuir, sempre que possível, um nome** a cada exercício a fim de que os praticantes o identifiquem e ocupem rapidamente as posições correspondentes.

🔪 **Prever a duração dos exercícios** de forma a assegurar um número suficiente de repetições que proporcione a aquisição da necessária eficiência tendo em atenção que:

- um défice de repetições não promove uma aprendizagem profunda;
- um excesso de repetições conduz à fadiga e à saturação que influenciam negativamente a eficiência e a eficácia da execução e atrasam a aprendizagem.

🔪 **Distribuir por várias sessões** a repetição de exercícios e objetivos até que os praticantes tenham fixado os elementos em aprendizagem. Uma outra possibilidade a explorar é manter o objetivo variando os exercícios.

🔪 **Usar exercícios simples** para o ensino dos fundamentos para que os praticantes e o treinador(a) se concentrem mais nos seus conteúdos, na aprendizagem das técnicas, e não na organização, eventualmente complicada, dos exercícios.

🔪 **Prever a inclusão**, nas unidades de treino dos jogos desportivos coletivos (JDC), situações de jogo, formal e reduzido, em número e duração relevantes.



2.1.6.2 CHEGAR ANTES DO INÍCIO FORMAL DO TREINO

O treinador(a) deve desenvolver o hábito de chegar antes da hora prevista para início do treino. Pode assim preparar o local e verificar o material (o que também contribui para rentabilizar o tempo disponível) de modo a diminuir a ocorrência de situações imprevistas e a garantir as necessárias condições de segurança.

Este hábito cria ainda boas oportunidades para realizar, no período até ao início formal do treino, um trabalho individualizado que permita contribuir para o aperfeiçoamento técnico mas sobretudo para uma relação personalizada com os praticantes disponíveis. De facto, durante o desenrolar da sessão o treinador(a), pela necessidade de se dividir por todos os elementos do grupo, tem naturais limitações para aprofundar a comunicação com os praticantes. Por isso dedicar 15 minutos a um praticante em cada sessão de treino pode ser um investimento que traga, a todos, consideráveis benefícios.

É, também, de todo o interesse, envolver os praticantes que chegam mais cedo, na realização, em regime de autotreinamento, de um programa centrado, por exemplo, no aperfeiçoamento técnico. Este procedimento, vinculado ao conceito "Aprender a Treinar" é um suporte relevante ao desenvolvimento da autonomia e responsabilização dos praticantes.

2.1.6.3 COMEÇAR O TREINO À HORA PREVISTA ³⁷

O treinador(a) deve iniciar o treino à hora prevista e definida no plano de treino:

- cria hábitos de pontualidade;
- induz os praticantes a chegarem a horas;
- promove o aproveitamento do tempo disponível.

Como regra é importante começar o treino à hora marcada, mesmo que não estejam presentes todos os elementos do grupo. Não é boa medida esperar por qualquer praticante.

📡 (...) dedicar
15 minutos a um
praticante em cada
sessão de treino pode
ser um investimento
que traga, a todos,
consideráveis
benefícios.

³⁷ O princípio de começar à hora marcada deve ser extensivo também ao finalizar da sessão de treino. Sobretudo as crianças e jovens têm obrigações familiares, académicas etc. que não devem ser afetadas pelo não cumprimento dos horários estabelecidos. Por outro lado, a capacidade de organização do treinador também se objetiva neste aspeto particular.

2.1.6.4 OBSERVAR E INTERVIR DURANTE O DESENVOLVIMENTO DA SESSÃO

Durante o desenrolar da sessão o treinador(a) deve:

🔪 **Observar com atenção** as respostas dos praticantes às solicitações feitas para determinar o que é necessário corrigir, em função dos objetivos principais de cada sessão de treino.

🔪 **Intervir sobre a organização das tarefas**, sobre a execução correta dos exercícios e das técnicas e sobre as atitudes dos praticantes, tendo como referência os objetivos da sessão e as regras de conduta que a regulam.³⁸ Trata-se de instalar, sobretudo nas crianças e jovens, o hábito de cumprimento das regras que regulam a atividade do grupo, quer no plano das atitudes, quer no plano da organização das tarefas. Neste sentido é conveniente:

- intervir, de acordo com a dinâmica da sessão, sempre que os aspetos essenciais das regras assumidas estão a ser desvirtuados;
- planear a revisão (relembrar) das regras essenciais com alguma regularidade.

🔪 **Ocupar uma posição no espaço de trabalho e/ou deslocar-se** de forma a poder visualizar, com a regularidade possível, todos os praticantes a fim de:

- avaliar a forma como cumprem as tarefas;
- detetar os que carecem de apoio individualizado imediato;
- registar as situações que permitam ou aconselhem a emissão de elogios;
- acompanhar de perto as áreas do espaço de trabalho e os praticantes, que em previsão, possam ser focos de perturbação (organizar, neste aspeto, a ação dos adjuntos, se os houver).

🔪 **Dirigir-se a um grupo de praticantes** mantendo, tanto quanto possível, algum grau de atenção nos restantes, sobretudo se não existir treinador adjunto, conjugando posição, circulação, visão direta e visão periférica.

🔪 **Dosear as intervenções** junto dos praticantes visando que estes não se sintam nem demasiado vigiados nem esquecidos.

🔪 **Dedicar atenção especial** e adequar a sua intervenção aos praticantes de que se espera menos sucesso.³⁹

³⁸ As regras que regulam as várias áreas da vida de um grupo de praticantes devem, em geral, ser analisadas e discutidas com todos os praticantes, explicadas na sua essência, objetivos e vantagens, de forma a reunir, de todos, a necessária aceitação e adesão.



³⁹ O treinador adota frequentemente na prática, para estes praticantes, comportamento menos favoráveis à aprendizagem do que para os praticantes de que espera melhor desempenho. Verifica-se ainda, neste plano, a tendência para fornecer informação, orientação e elogios para os mais aptos e maior número de reprimendas para os mais fracos, aprofundando a diferença entre eles. De facto, sabe-se que os praticantes tendem a atuar e adequar o seu desempenho e evolução ao modo como percebem as expectativas do treinador/a.

🔪 **Dosear de forma equilibrada** as interrupções do treino fornecendo as informações pertinentes, sempre que possível, sem interromper a atividade.

🔪 **Exigir uma execução correta** desde o início da aprendizagem. É conveniente evitar abandonar uma tarefa sem que algumas execuções corretas sejam efetuadas.

🔪 **Interromper um exercício** antes que, pela sua duração excessiva, os praticantes comecem a manifestar um menor empenhamento na sua realização.

🔪 **Insistir no uso dos sinais** previamente combinados para interromper a atividade, solicitar atenção para uma explicação/correção, mudar de exercício, mudar de posição, organizar uma nova atividade.

🔪 **Interromper a atividade** tendo bem claro, antes, o que vai dizer. A insegurança tem mais cedo ou mais tarde reflexos negativos.

🔪 **Aplicar estratégias diversificadas** para despertar o entusiasmo pela atividade, o gosto de aprender coisas novas, de progredir e de testar os seus limites, como por exemplo:

- proporcionar conhecimento dos resultados e progressos obtidos em diversos itens: melhoria da execução técnica, domínio e aplicação dos princípios fundamentais de jogo, evolução das capacidades motoras;⁴⁰
- introduzir, nos exercícios que o justifiquem e o possibilitem, em diferentes "episódios" do treino, situações de competição com os companheiros e entre grupos;
- induzir os praticantes a atribuírem à competição consigo próprio (progresso e recordes pessoais) uma importância significativa;
- selecionar, para integrar na composição da unidade de treino, tarefas e conteúdos que admitam margens aceitáveis de êxito.

🔪 **Ignorar, sempre que possível** e adequado, os comportamentos inapropriados e recompensar (elogiar) os comportamentos apropriados.

🔪 **Utilizar, apenas se necessário**, formas verbais de dissuasão (repreensões). Para que sejam eficazes devem ser: claras, diretas, feitas com firmeza mas sem rudeza, realizadas de preferência e, sempre que possível, na sequência da ocorrência do facto que as justifica.



⁴⁰ Neste âmbito seria importante construir um modelo de registo estatístico de treinos e jogos que, especificamente, tivesse em consideração os itens que podem e devem interessar à preparação das crianças e jovens.

2.1.6.5 REGISTRAR, APÓS O FIM DA SESSÃO, AS “NOTAS” MEMORIZADAS



O que resultou bem, o que correu mal, o que é necessário evitar ou introduzir na próxima sessão. **A fim de dar suporte a uma avaliação realista da sessão e do trabalho desenvolvido.**

2.1.7 APRENDER E ENSINAR: A ABORDAGEM DOS CONTEÚDOS (HABILIDADES TÉCNICAS)

Cada modalidade constitui um “território cultural” cujas características são determinadas desde logo, e em grande parte, pelo respetivo regulamento. Este, estabelecendo as condições espaciais e temporais, o objetivo da atividade e a forma de avaliação/pontuação e, no caso dos jogos desportivos coletivos, a natureza e dimensões do alvo, desenha um corpo próprio de princípios e de “modos de fazer”, expressos em comportamentos corporais e motores codificados e validados pela sua observação e análise sistemáticas e pela experiência decorrente da sua aplicação.



Cada modalidade comporta, portanto, um reportório bem definido de conteúdos técnicos e/ou técnico-táticos, individuais e coletivos que lhe conferem uma identidade própria.

Aprender uma modalidade desportiva é sobretudo aprender a utilizar, com oportunidade e eficácia, habilidades motoras próprias do “território cultural” dessa modalidade. Processo que é condicionado, desde logo, por quatro grandes fatores:

1. **O caráter complexo e multifatorial** do movimento humano envolvendo uma estreita interdependência das estruturas locomotora, orgânica e perceptivo-cinética e uma íntima ligação com o meio envolvente, recebendo destes constrangimentos decorrentes da relação inseparável entre o envolvimento, a tarefa e o sujeito.
Assim, mesmo o mais simples movimento envolve processos mentais, sensoriais e motores que atuam em conjunto, influenciando-se mutuamente.
2. **O caráter irregular e individualizado** do processo de desenvolvimento das crianças e jovens que, até atingirem a maturidade, envolve desfazamentos sucessivos e alternados entre o desenvolvimento dos sistemas

nervoso, muscular, ósseo e orgânico implicando, no comportamento motor, variações de controlo, precisão, segurança, eficácia, velocidade de execução e suscetibilidade à fadiga.⁴¹

3. **A filosofia do treinador(a)** que, modelando a sua intervenção em conformidade com os seus objetivos e as suas perspetivas dos conceitos sucesso/insucesso e vitória/derrota, influencia a atitude do praticante perante a prática e a aprendizagem, perturbando-as ou facilitando-as.
4. **A natureza das técnicas desportivas** que, enquanto **técnicas corporais aplicadas** ao contexto específico de uma modalidade, têm necessariamente como suporte as **técnicas corporais básicas** que delimitam o comportamento motor: marcha, corrida, salto, suspensão, preensão, arremesso, pontapear entre outras⁴². Daqui resulta que o ensino/aprendizagem das técnicas de qualquer modalidade dependem do desenvolvimento de uma base geral, numa **perspetiva de preparação multilateral**, em alinhamento com a formação das capacidades motoras⁴³.

Ensinar e aperfeiçoar as técnicas fundamentais constitui, portanto, uma das tarefas mais importantes dos treinadores de crianças e jovens sendo um dos aspetos que melhor estabelece a distinção entre a **formação** e a **especialização** dos praticantes. Em primeiro lugar porque é imprescindível aproveitar plenamente os períodos de maior recetividade e capacidade de assimilação de novos hábitos motores. Em segundo lugar, porque a aquisição oportuna e consistente das técnicas fundamentais constitui um suporte indispensável ao progresso de qualquer praticante.

Os treinadores devem, com os praticantes jovens, dar particular atenção à aprendizagem e ao aperfeiçoamento/consolidação das técnicas fundamentais por forma a:

- a) Desenvolver os hábitos motores sobre os quais se estruturam, mais tarde, as técnicas de maior complexidade;
- b) Corrigir os erros mais importantes para que estes não se instalem com caráter definitivo.



É indispensável ensinar cedo e bem as técnicas fundamentais de modo a que no futuro não seja necessário fazer, a maior parte das vezes sem êxito, grandes modificações na sua execução.

A intervenção pedagógica no treino e na competição

⁴¹ Encontramos entre indivíduos da mesma idade cronológica variações em termos de idade biológica, mental e emocional de grande amplitude, caracterizando antecipações ou atrasos de uns em relação aos outros. A compreensão dos conceitos idade cronológica, idade biológica, salto pubertário, entre outros, são fundamentais para **organizar o pensamento pedagógico do treinador e o perfil da sua intervenção (comportamento)**.

⁴² As técnicas desportivas caracterizam-se como elementares (básicas, fundamentais) e específicas/especializadas (associadas à especialização de funções sobretudo típicas dos níveis superiores de prática).

⁴³ A preparação multilateral, fator indissociável da preparação a longo prazo, não se apoia apenas na formação e desenvolvimento das capacidades motoras mas também, e de forma associada, à aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas próprias de cada modalidade.



Para não comprometer a aquisição, aperfeiçoamento e especialização das técnicas mais complexas, logo, a preparação e obtenção dos resultados desportivos de nível superior, é importante não menosprezar, na infância e puberdade, o enriquecimento do comportamento motor, exercitando as técnicas corporais básicas, ampliando o “vocabulário motor”, e promovendo a assimilação das técnicas desportivas fundamentais ⁴⁴.

⁴⁴ Este é um dos mais importantes contributos do desporto juvenil para a Especialização/ Alto Rendimento numa perspectiva de longo prazo.

⁴⁵ O ensino das técnicas e o desenvolvimento dos respetivos hábitos motores, em que a repetição e a correção assumem um papel de destaque, é uma via privilegiada para inculcar nos praticantes os hábitos mentais e as atitudes indispensáveis à sua formação desportiva.



- . transmitindo o gosto de aprender e de se aperfeiçoar;
- . transmitindo o hábito de realizar as técnicas com correção e rigor;
- . sendo cuidadoso com os pequenos pormenores;
- . transmitindo o hábito de ser paciente e persistente;
- . transmitindo o hábito de respeitar as regras de segurança.

Se os treinadores de jovens não valorizarem estes aspetos, os treinadores dos escalões superiores “herdam” praticantes com insuficiências que mais tarde poderão encontrar, nas suas carreiras atléticas, grandes obstáculos e dificuldades.

⁴⁶ Os resultados das competições, embora importantes e indissociáveis de toda a atividade desportiva, não devem subverter as características da prática nestes escalões, o que pode eventualmente ocorrer quando se tornam a preocupação dominante.

Por outro lado é necessário ter em atenção que o desenvolvimento sob pressão, a “contra relógio”, é um erro de custos muitas vezes elevados. Assim, quem está em fase de aprendizagem não pode estar sujeito à exigência de rendimento para além dos seus limites de capacidade e, por isso, a formação dos praticantes não é compatível com a obrigação de ganhar ou de fazer resultados ⁴⁶.

Assumindo com clareza que cada modalidade envolve um repertório de habilidades técnicas que a caracterizam, importa equacionar as condições essenciais para que sejam ensinadas e aprendidas de forma eficaz.

2.1.7.1 CONDIÇÕES ESSENCIAIS PARA ENSINAR AS HABILIDADES TÉCNICAS

O treinador(a) não é um navegador à vista subordinando-se às circunstâncias, antes está obrigado a dirigir um processo, influenciando-o com base na sua competência e experiência. Cabe-lhe a responsabilidade de, sempre que necessário e oportuno, sem esquecer o indispensável envolvimento e participação dos praticantes, antecipar cenários ou acelerar etapas do processo de ensino e treino prescrevendo as adequadas soluções. Tal implica um conhecimento suficientemente profundo da sua modalidade.

2.1.7.1.1 SELECIONAR OS CONTEÚDOS DO PROGRAMA DE ENSINO

O treinador(a), para organizar convenientemente as suas tarefas, não pode prescindir de um programa de ensino que explicita os conteúdos que, num determinado escalão e nas diversas áreas (técnicas, táticas, regulamento, atitudes) sejam consideradas aquisições indispensáveis. No programa de ensino, a desenvolver no desporto juvenil, assume particular importância o repertório de habilidades técnicas da modalidade, organizadas hierarquicamente, em progressão das mais básicas para as mais complexas ⁴⁷.

2.1.7.1.2 CONHECER OS CONTEÚDOS DO PROGRAMA DE ENSINO

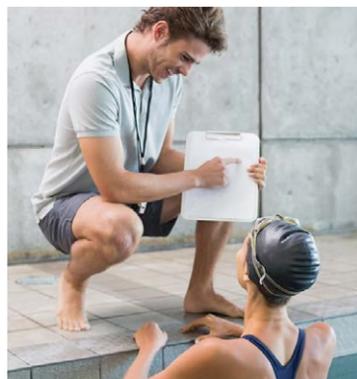
Para promover a formação dos praticantes de um modo consistente o treinador necessita conhecer, com suficiente profundidade, as habilidades técnicas e técnico-táticas do programa de ensino. Esse conhecimento que advém da capacidade de analisar significa que o treinador(a) sabe:

- . descrevê-las e organizar a respetiva demonstração;
 - . distinguir as várias partes que as constituem;
 - . quais os seus pontos fundamentais (componentes críticas);
 - . quais os desvios de execução (erros) mais comuns;
 - . quais as correções essenciais que deve fazer.
- . no caso dos JDC, identificar a relação técnico-tática (integração da técnica no contexto tático) ⁴⁸.

Pode assim dispor de um suporte para intervir, com eficácia, na explicação e demonstração, na observação, na correção e na avaliação dos praticantes.

⁴⁷ A existência de um programa de ensino para os escalões jovens, devidamente fundamentado, e cuja aplicação fosse passível de supervisão pelos organismos da tutela desportiva, constitui uma hipótese de trabalho que não se afigura desprezível e que deveria merecer alguma reflexão e debate. Este problema, relativamente resolvido no sistema educativo, não tem tido no sistema desportivo acolhimento satisfatório. O que introduz no sistema um considerável grau de “desordem” conceitual e organizacional.

⁴⁸ A análise das técnicas constitui-se assim como uma competência pedagógica essencial à intervenção do treinador(a) no seu ensino e correção. Daí a relevância das unidades temáticas Observação e análise das habilidades desportivas (Grau I) e Biomecânica (Grau II)



Importa ainda salientar que aos diferentes conteúdos do **programa de ensino** deve corresponder um **programa de exercícios** variados, organizados sob a forma de caderno ou “dossiê”, recolhidos das fontes mais diversas, caracterizados, pelo menos, nos seguintes itens: **objetivos, condições materiais e desenvolvimento**.

2.1.7.1.3 DESENVOLVER UM AMBIENTE (CLIMA) FACILITADOR DA APRENDIZAGEM

A aprendizagem das técnicas desportivas exige que as crianças e jovens sejam ensinados, treinem e compitam num ambiente sereno e acolhedor e que lhes seja proporcionada orientação, apoio e encorajamento. Não sendo por isso favorável confrontá-los com uma prática **extremamente** formal, **excessivamente** intensa e **vincadamente** competitiva.

A ação do treinador(a) é mais proveitosa e conseqüente se exercer um controle efetivo dos fatores que são perturbadores do ambiente de prática (clima) e da aprendizagem. Assim, para desenvolver um ambiente adequado de prática que favoreça a disposição dos praticantes para a aprendizagem impõe-se:



- | | |
|---|--|
| <p>(a) Evitar pressões e exigências exageradas, proposta de metas irrealistas ou relacionamento rude e intolerante.</p> <p>(b) “Abrir” linhas de comunicação mostrando confiança nos praticantes, ouvindo-os com atenção, usando uma linguagem clara.</p> | <p>(c) Ter paciência e tolerância para com os erros e as dificuldades de aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none">- evitando ser hostil e punitivo;- evitando ridicularizar ou repreender de forma agressiva;- informando concretamente qual o erro cometido e fornecendo instruções e tarefas que facilitem a sua correção;- mostrando que os erros são naturais e passíveis de correção. |
|---|--|

A definição da atitude do treinador(a) face à aprendizagem passa por ter sempre presente que a aquisição das habilidades técnicas não se traduz, normalmente, no seu domínio imediato.

De um modo geral os movimentos apresentam-se, de início, de forma insegura, pouco precisos, sem a necessária coordenação (coordenação grosseira do movimento). Com a exercitação regular e a orientação adequada, os movimentos tornam-se progressivamente mais seguros, precisos e coordenados (desenvolvimento da coordenação fina). Finalmente a execução adquire uma sequência dinâmica constante e uma maior segurança face às diferentes influências perturbadoras (fase de aprofundamento e estabilização).

A intervenção pedagógica no treino e na competição



2.1.7.1.4 - USAR UMA METODOLOGIA DE ENSINO ADEQUADA

O desporto integra diversas “famílias” de modalidades que se distinguem, entre outros aspetos, por se desenrolarem em ambientes de interferência contextual diversificada configurando os conceitos de habilidades técnicas abertas (*open skills*) e habilidades técnicas fechadas (*closed skills*).

Desenha-se, assim, um continuum que vai desde modalidades de baixa interferência contextual (ginástica artística, remo) a modalidades de elevada interferência contextual (futebol, rugby) submetidas portanto a uma menor ou maior turbulência, a uma menor ou maior imprevisibilidade, a condições de maior ou menor estabilidade que determinam a especificidade da aprendizagem e do ensino em cada família de modalidades⁴⁹.

E, por isso, é necessário ser cauteloso nas generalizações, evitando assumir como dominantes os referenciais de modelos de ensino e treino que se adequam aos níveis superiores de prática mas não tanto às crianças e jovens em formação, aos praticantes experts mas não tanto aos de baixa ou média competência, às modalidades de habilidades técnicas abertas mas não tanto às modalidades de habilidades técnicas fechadas.

⁴⁹ Mesmo nos JDC o grau de turbulência e imprevisibilidade não é igual em todas as modalidades: menor no voleibol e maior no rugby, evidenciando uma interessante associação entre os limites regulamentares da possibilidade de progressão com a bola controlada e a possibilidade de contacto entre os jogadores.

⁵⁰ As especificidades da aprendizagem e dos métodos de ensino de cada modalidade devem ser tratadas associadas à componente específica da formação dos treinadores.

Mas a aprendizagem e o ensino desportivos têm, também, aspetos transversais a todas as modalidades e são esses que, no contexto da **componente geral da formação dos treinadores**, devem merecer uma atenção especial.⁵⁰

A - BASES GERAIS DO ENSINO E TREINO DESPORTIVOS

A aprendizagem em contexto desportivo consiste na aquisição e aperfeiçoamento dos conteúdos técnicos e/ou técnico-táticos de uma modalidade e traduz-se na sua aplicação oportuna para alcançar objetivos específicos. A aprendizagem reconhece-se pelas progressivas transformações observáveis na execução da(s) tarefa(s): **grau de consistência, adequação aos problemas colocados e conseqüências (resultado)**.⁵¹

A eficácia da aprendizagem assenta, previamente, na harmonização de quatro fatores interdependentes: **o seu caráter significativo, o acesso a informação pertinente, a repetição das tarefas em aprendizagem/aperfeiçoamento e os tipos de aprendizagem**.

O CARÁTER SIGNIFICATIVO DA APRENDIZAGEM

A eficácia da aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades técnicas (conteúdos técnicos e/ou técnico - táticos) depende de uma **abordagem significativa** das mesmas relacionando o como fazer, com o quando fazer (quando se aplica), em estreita dependência do(s) objetivo(s) de cada modalidade e do grau de interferência contextual a que está submetida. Assim, nos extremos, o caráter significativo da execução técnica na ginástica artística é conferido pela realização da própria tarefa (técnica) conforme à especificação imposta pelo regulamento (código de pontuação); no futebol, pela resolução eficaz de problemas em contextos turbulentos visando, em última análise, concretizar o objetivo do jogo: **marçar golos**.⁵²

O ACESSO A INFORMAÇÃO PERTINENTE

A prática de qualquer modalidade tem na informação um suporte fundamental e indispensável aos mecanismos de regulação (controlo) da execução motora e, por consequência, da aprendizagem, a qual é obtida por uma via interna, propriocetiva e vestibular,⁵³ e por via externa: visual e auditiva.

Estas são duas vias interdependentes que, de forma indissociável, conjugam o controlo corporal (das ações motoras) e o controlo do ambiente.

⁵¹ A aprendizagem assume-se como consistente quando as circunstâncias não alteram significativamente o padrão de aplicação, execução e eficácia de uma tarefa específica.

⁵² A disposição para a aprendizagem é potenciada quando o ensino é estruturado numa relação estreita entre os conteúdos e as suas condições reais de aplicação.

⁵³ O aparelho vestibular é essencial para a identificação das posições que o corpo ocupa no espaço e para o controlo do equilíbrio corporal.



O controlo corporal (das ações motoras) é realizado essencialmente por via propriocetiva e vestibular que, permitindo o “reconhecimento” da posição relativa dos segmentos corporais e da posição do corpo no espaço e os graus de tensão muscular, é crucial para a aprendizagem e aperfeiçoamento.

Este facto, que é comum a todas as modalidades, tem uma maior expressão nas modalidades de habilidades técnicas fechadas, com baixa interferência contextual.

O controlo do ambiente, essencial nos JDC, recorre essencialmente à informação externa, visual e auditiva, embora fortemente apoiada na informação propriocetiva e vestibular previamente desenvolvida e aperfeiçoada pela execução específica da modalidade.

À medida que, transitando para as modalidades de habilidades técnicas abertas, com particular destaque para os JDC, aumenta a interferência contextual e se desenham ambientes mais turbulentos, torna-se indispensável que, progressivamente, se desenvolva a capacidade do praticante para transferir a atenção da tarefa motora para a observação e análise do ambiente, condição necessária a uma adequada tomada de decisão.

A disponibilidade para focar a atenção, sobretudo na observação do meio ambiente, depende do domínio corporal e das habilidades técnicas suficientemente consistentes.



A REPETIÇÃO DAS TAREFAS

Em qualquer modalidade a exercitação focada na **repetição** orientada das suas habilidades técnicas específicas (conteúdos técnicos e/ou técnico-táticos) constitui uma **exigência indiscutível** ao progresso e evolução dos praticantes.

Pode-se questionar a natureza e condições dessa repetição mas não o facto em si e a sua necessidade, enquanto fator decisivo da aprendizagem.

O grau de interferência contextual implica uma relação direta com a **diversidade e variabilidade** das **condições de repetição** das tarefas. Nas modalidades fechadas (ginástica, remo) a variabilidade da repetição requerida e aconselhável é baixa; nas modalidades abertas a variabilidade das condições de repetição das tarefas é progressivamente uma necessidade e uma exigência.

OS TIPOS DE APRENDIZAGEM ⁵⁵

Embora as três vias de acesso à informação sejam interdependentes verifica-se, em geral, em cada indivíduo, a predominância de uma delas, como via privilegiada de receção de informação, configurando, por parte dos praticantes, um tipo de aprendizagem essencialmente visual, auditiva ou proprioceptiva. Da conjugação destes quatro fatores extrapolam-se algumas orientações fundamentais:

1. A **introdução das habilidades técnicas** no processo de ensino e treino desportivos deve assentar na conjugação de duas vias: a **decisão do treinador**, antecipando cenários e acelerando o processo com suporte na sua competência e experiência, e as **necessidades sugeridas pela prática** (identificação da sua oportunidade para resolver problemas). ⁵⁶
2. A **abordagem e exercitação/aplicação** das habilidades técnicas devem, como regra geral, para serem significativas e promover a aprendizagem, realizar-se predominantemente:

- (1) Vinculadas ao contexto da sua aplicação (contextualizada).
- (2) Como um todo (global)

É importante que os praticantes relacionem, desde logo, o como fazer de cada uma das habilidades técnicas do reportório da modalidade com a necessidade e oportunidade da sua aplicação, ou seja, com o **quando** e o **porquê**.

A aplicação estrita deste princípio vai-se afirmando, em termos de importância e oportunidade, à medida que transitamos das modalidades fechadas para as modalidades abertas, em particular os JDC. Assim, recomenda-se que a apresentação e experimentação global da habilidade técnica seja o ponto de partida. Todavia a complexidade da técnica, o seu grau de perigosidade (risco potencial elevado), a etapa da formação desportiva e a competência dos praticantes podem aconselhar ou impor a necessidade de segmentar o movimento total nas suas partes constituintes (fundamentais). Em qualquer caso a exercitação em separado de uma das partes da técnica deve organizar-se tendo a preocupação de não perder a referência do todo. É importante que o praticante possa compreender como as partes se integram no todo e contribuem para o seu desenvolvimento.

Por isso, a organização do ensino/aperfeiçoamento de uma habilidade, deve prever a combinação do método global com o método parcial.

3. A estabilização e o aperfeiçoamento das técnicas exige exercitação que reforce o controlo proprioceptivo das ações motoras e do domínio dos materiais e equipamentos. Esta é uma necessidade em todas as modalidades, por razões parcialmente diferentes:
 - (a) Nas modalidades fechadas para garantir, sobretudo, a estabilidade do padrão de movimento caracterizador da técnica (ginástica artística, remo).
 - (b) Nas modalidades abertas para “libertar” o praticante para o controlo do ambiente criando as condições necessárias para a adequada tomada de decisão ⁵⁷.

Um menor domínio do corpo, dos materiais e da tarefa desvia o foco da atenção para a ação motora e limita, mais ou menos substancialmente, a disponibilidade para observar e controlar o ambiente/contexto. Por isso, a unidade de treino, sobretudo nas modalidades abertas, também deve incluir, na sua composição, **exercitação realizada em contextos de baixa interferência** que, permitindo focar deliberadamente a atenção na ação motora e nos seus pormenores, contribua para a “afinação” do sentido proprioceptivo. Daí que nos JDC, embora atribuindo lugar de destaque ao jogo formal e às situações de jogo reduzido, seja imprescindível o recurso a exercitação com oposição regulada (moderada) e sem oposição utilizando, nesta, inclusive, diferentes velocidades de execução.

A intervenção pedagógica no treino e na competição



É importante que o praticante possa compreender como as partes se integram no todo e contribuem para o seu desenvolvimento.

⁵⁷ Sabemos que qualquer nova tarefa, sobretudo se não for elementar, requer que temporariamente a atenção se foque, com maior ou menor intensidade, no próprio ato motor.

⁵⁵ Esta adequação ao contexto assume particular relevância nas modalidades abertas, em especial nos JDC.

4. À medida que se progride das modalidades fechadas para as modalidades abertas vai-se impondo progressivamente a necessidade de, na indispensável repetição de tarefas, a exercitação associar as condições de estabilização com condições de variabilidade. Esta desenvolve-se de forma controlada, sem perturbar a necessária estabilização, percorrendo nos dois sentidos, a sequência⁵⁸:

⁵⁸ O mesmo procedimento é válido, nos JDC, para a aprendizagem da organização coletiva (situações táticas e estratégicas).



5. O treinador(a) tendo a responsabilidade de estruturar e conduzir o processo de ensino e treino desportivos, para além de determinar e selecionar os conteúdos a abordar deve transmiti-los prescrevendo as soluções (método de instrução direta) para os problemas identificados. **Mas a aprendizagem para ser eficaz exige o envolvimento do praticante na sua própria aprendizagem.** Impõe-se, portanto, conjugar com o método de instrução direta o método de questionamento (resolução de problemas) constituindo este uma via para desenvolver um comportamento pró-ativo e a autonomia do praticante.



CONCLUSÃO: o ensino eficaz de uma modalidade e das suas habilidades técnicas constitui um processo multifatorial e de convergência de saberes.

B - O CICLO APRESENTAÇÃO-PRÁTICA-CORREÇÃO

Independentemente da modalidade e da sua natureza nos diversos planos já referenciados, em algum momento, desejavelmente de forma oportuna e resultante de uma decisão ponderada, o treinador(a) terá necessidade, para abordar ou aperfeiçoar uma habilidade técnica, de recorrer ao ciclo **apresentação-prática-correção**.

1. APRESENTAÇÃO DA HABILIDADE TÉCNICA

Definido que seja o momento adequado, em função da modalidade e dos praticantes, o treinador(a) deve começar por proceder à **apresentação** da técnica, isto é, à sua **explicação** e **demonstração**, de modo a que os praticantes possam adquirir dela, sobretudo por visualização, a necessária imagem motora. A qualidade da explicação e da demonstração sendo determinante para influenciar o processo de aprendizagem implica que o treinador atenda aos seguintes procedimentos:

- 1º ANTES DE COMEÇAR A **EXPLICAÇÃO/DEMONSTRAÇÃO**:
- dispor os praticantes de forma a poder ser visto e ouvido por todos;
 - colocar-se de forma a poder ver e ouvir todos;
 - assegurar-se que atrás de si não há nenhuma fonte de distração visual e que os praticantes não estão de frente para o sol ou qualquer outra fonte de luminosidade;
 - esperar que se tenha criado um ambiente sereno e que todos os praticantes estejam prontos (atentos).



⁵⁹ Quanto mais os praticantes entendem a utilidade de uma habilidade e como ela se integra no todo da aprendizagem mais fácil é desenvolverem um plano mental para a aprenderem. Em especial no caso dos jogos desportivos coletivos - técnicas abertas em ambientes turbulentos - é determinante salientar para que serve e quando se aplica a técnica a ensinar. Para além de, desejavelmente, resultar de uma necessidade sentida.

⁶⁰ Há do ponto de vista motor elementos comuns entre grupos de técnicas e admite-se que o fenómeno de transferência possa acelerar a aprendizagem.

2º DURANTE A EXPLICAÇÃO/DEMONSTRAÇÃO:

- prender a atenção de todos pela forma como usa a voz e a expressão corporal;
- anunciar a habilidade dando-lhe um nome/designação curta (é importante para uma futura identificação rápida);
- salientar para que serve e quando se aplica a técnica que vai ensinar⁵⁹;
- relacionar, sempre que oportuno, as técnicas em aprendizagem com técnicas da mesma família anteriormente aprendidas⁶⁰;
- salientar apenas os aspetos fundamentais da técnica evitando referir demasiados detalhes (limitar o número de componentes críticas a enfatizar);
- usar uma linguagem simples e concreta;
- ser breve, evitando longos discursos;
- proporcionar uma visualização da habilidade técnica no seu todo (global) e à velocidade normal;
- repetir a demonstração várias vezes e de ângulos diferentes em relação à posição dos praticantes para que todos possam observar os pormenores mais relevantes;
- usar palavras-chave ou frases curtas que ilustrem adequadamente os aspetos fundamentais da técnica;
- garantir que há concordância entre a explicação e a demonstração (por vezes não acontece);
- verificar o grau de compreensão dos praticantes relativamente à explicação/demonstração observando as suas faces e reações procurando detetar sinais de confusão (dúvida), colocando questões (método de questionamento) ou convidando a fazer perguntas.



No desporto infantojuvenil faz algum sentido que seja o treinador a demonstrar. Neste caso deve praticar as habilidades até poder executá-las convenientemente. Se o treinador não está seguro da sua capacidade para executar uma habilidade particular pode:

- socorrer-se, sobretudo no caso de demonstrações simples, de alguns dos seus praticantes. Ter no entanto em atenção que alguns são tímidos e não se sentem confortáveis a demonstrar à frente dos seus pares. O treinador deve respeitar estes sentimentos individuais;
- socorrer-se de um praticante convidado que os jovens admirem pela sua perícia na modalidade em questão. No entanto os iniciados muitas vezes percebem os melhores executantes como desencorajadores (a maior parte das pessoas identificam-se com os executantes médios e aprendem melhor com estes);
- usar meios auxiliares de ensino (ajudas didáticas): vídeo, filme, sequências fotográficas, gravuras. O treinador deve decidir se uma ajuda didática se justifica na medida em que acrescente, na circunstância, alguma coisa à demonstração⁶¹.

2. PRÁTICA/CORREÇÃO

O treinador deve proporcionar aos praticantes, após a explicação/demonstração, a oportunidade de execução da técnica em aprendizagem fornecendo, logo que possível, a informação de eventuais erros ou deficiências e as indicações necessárias para a sua correção⁶².

DURANTE A PRÁTICA/CORREÇÃO:

- permitir que os praticantes realizem um número razoável de tentativas antes de proceder às primeiras intervenções (correções);
 - começar por fazer correções dirigidas a todo o grupo:
 - usando palavras-chave ou frases curtas para relembrar os pontos fundamentais da técnica;
 - mostrando, sem especificar os autores, os erros que estão a ser cometidos e a correspondente execução correta;
 - interrompendo e voltando a demonstrar.
 - concentrar a sua atenção essencialmente sobre os erros mais significativos e importantes, isto é, os que são relativos aos aspetos fundamentais da técnica;
 - individualizar progressivamente as suas intervenções:
 1. Aos que “apanharam” a técnica, realçar esse facto e os aspetos que estão a ser cumpridos confirmando as ações corretas.

⁶¹ É aconselhável colocar ajudas didáticas no balneário onde os praticantes as possam ver: por exemplo uma boa sequência de fotos e junto com um cartaz que apresente, resumidamente, as componentes críticas. Deste modo os praticantes podem tomar contacto com a técnica depois de ter sido ensinada e relembrar os detalhes da demonstração.

⁶² Cabe ao treinador, neste contexto, tomar uma decisão crítica previamente assumida no planeamento: a técnica deve ser exercitada como um todo ou em partes? A decisão adequada decorre da natureza (aberta ou fechada) da modalidade, da complexidade da técnica, do grau de risco que comporta a sua execução global e da competência dos praticantes.



2. Aos que evidenciarem dificuldades, indicar o que estão a fazer corretamente e como deveriam executar:
- proporcionando imagem quer do erro quer da execução correta;
 - sendo afetuoso, sereno, em vez de ríspido e hostil, evitando “gozar” com os erros (sobretudo quando faz a sua imitação);
 - evitando zangar-se ou mostrar ar aborrecido;
 - confirmando o efeito das suas intervenções;
 - fazendo intervenções algumas vezes “em privado”, retirando o praticante do grupo de trabalho em que está incluído;
 - realçando publicamente, sempre que possível e adequado, os seus pequenos progressos.
- distribuir a atenção por todos os praticantes fazendo, a cada um, pelo menos uma ou duas observações;
 - alternar a observação global de todos os praticantes com a observação individualizada para o que deve ir ocupando diferentes posições;
 - evitar corrigir muitos pormenores ao mesmo tempo;
 - para ficar mais disponível e à medida que a aprendizagem se desenvolve, formar, algumas vezes, pares de trabalho em que um praticante mais “avançado” ajuda um mais “atrasado” (sistema de tutorias).

2.2 A intervenção pedagógica na competição

A intervenção do treinador na competição, para ser significativa, deve recair sobre a globalidade do processo de preparação o que obriga a considerar a interrelação entre o programa de treinos e o programa de competições.

Deste modo a intervenção do treinador em situação de competição deve estar diretamente relacionada com a natureza e objetivos das atividades realizadas nos treinos.



A intervenção pedagógica no treino e na competição

A ação do treinador deve orientar-se no sentido de progressivamente instalar hábitos favoráveis à preparação para a competição: ser pontual, cuidar adequadamente do equipamento, do equipar e do aquecimento. Deve ainda contribuir para a criação de um ambiente sereno regulando a natural excitação dos jovens praticantes e de induzir nestes a aquisição de algumas atitudes fundamentais:

- cada praticante deve ter como referência as suas capacidades pessoais, os objetivos definidos para si e para o grupo e os conteúdos que foram alvo de preocupação durante os treinos da semana, evitando uma preocupação exagerada com o valor dos adversários e o resultado final;
- cada praticante pode experimentar, aprender ou aperfeiçoar alguma coisa independentemente do resultado final da competição. Deve por isso concentrar-se essencialmente nos objetivos de aprendizagem e aperfeiçoamento e no aproveitamento da satisfação e prazer que a oportunidade de participação lhe pode proporcionar.

O aquecimento deve estar organizado de modo a que os exercícios selecionados se desenrolem com a necessária progressão, respeitando o caráter gradualmente mais intenso com que devem ser realizados. O treinador deve ser persistente na tentativa de, progressivamente, persuadir os praticantes a encararem a sua preparação e concentração para a competição, de forma consciente e séria, sem necessidade de vigilância apertada⁶³.

As intervenções do treinador no decorrer da competição, deverão seguir as recomendações gerais já enunciadas em outros momentos: claras, curtas, específicas e com caráter positivo, eliminando ou reduzindo drasticamente o criticismo exagerado, a hostilidade e sobretudo a humilhação.

Mas é necessário, também, que incidam prioritariamente sobre os aspetos técnicos considerados fundamentais no ensino e aprendizagem da modalidade. Daí ser indispensável que o treinador, sempre que qualquer praticante denote a necessidade da sua intervenção, a possa realizar sem perda de tempo, através de frases chave associadas aos conteúdos em aprendizagem.

No decorrer da competição o treinador deverá, portanto, subordinar a sua ação (observação e intervenção) a um objetivo dominante: aferir os progressos técnicos dos praticantes e, por extensão, avaliar os efeitos das sessões de treino que organiza e dirige. Assim, neste contexto, todas as intervenções do treinador no decorrer de uma competição, deverão partir da observação e registo das ações técnicas positivas e negativas realizadas pelos praticantes.



⁶³ Uma forma de responsabilizar e de exercer a delegação é realizar o aquecimento em grupo sob supervisão de um dos seus elementos.



De uma forma geral, durante o desenrolar da competição, o treinador deve:

- ser positivo salientando as coisas boas que os seus praticantes estão a fazer e fazendo as correções de forma construtiva;
- ser um bom exemplo tentando manter um comportamento sereno e equilibrado, inclusive para com os juizes, mesmo que sinta que cometeram um erro;
- evitar saturar os praticantes com recomendações demasiado longas e fastidiosas;
- aproveitar para fornecer apoio e encorajamento suplementares a um ou outro atleta eventualmente mais desanimado ou menos satisfeito.

No caso particular dos **jogos desportivos coletivos** deverá o treinador ter em atenção, para além das recomendações gerais, o cumprimento de alguns procedimentos específicos:

1. Tentar utilizar todos os jogadores em todos os jogos mas sem que isso signifique desvalorização ou desinteresse pelo resultado/vitória. Assim, e numa tentativa de conciliação entre participação e vitória, dois fatores manifestamente motivadores e formativos, numa tentativa de conciliação entre a necessidade de cumprir o princípio básico de proporcionar a todos os jogadores o máximo tempo de jogo possível sem, contudo, deixar de lutar para ganhar, deverá o treinador procurar, no decorrer de todo o jogo, que a utilização de cada jogador seja suficientemente significativa.

2. Ao proceder a substituições o treinador deve **evitar:**

- substituir imediatamente após o início do jogo, a não ser em caso de extrema necessidade, já que todo o jogador necessita de algum tempo de adaptação às dificuldades que lhe são colocadas pelos adversários e pelas situações de jogo;
- substituir jogadores logo pelos primeiros erros cometidos;
- fazer entrar jogadores em campo já no final do jogo (último minuto) a não ser por absoluta necessidade;
- dizer muitas coisas ao jogador que vai entrar, cingindo-se aos aspetos técnicos fundamentais e sendo o mais objetivo possível.

Por outro lado, quando se efetua uma substituição é, em geral, conveniente e oportuno fornecer, ao jogador substituído, alguma informação sobre o seu desempenho assim como alguma orientação no sentido da melhoria deste. Esta intervenção deve ser breve, com carácter positivo e, sobretudo evitando qualquer carácter punitivo. As indicações a dar aos praticantes devem incidir na técnica individual, com especial relevo para os conteúdos que durante a semana foram trabalhados. O treinador deve ainda estar atento:

- a todo o jogador cujo comportamento em campo não seja disciplinarmente correto (com companheiros, adversários, árbitros ou público) não deixando de ponderar, seriamente, a conveniência de o substituir. Do mesmo modo deve regular o seu próprio comportamento de modo a não ser um indutor ou facilitador dos comportamentos inadequados dos jogadores;

 As indicações a dar aos praticantes devem incidir na técnica individual, com especial relevo para os conteúdos que durante a semana foram trabalhados.



- aos jogadores que “amam” pelo facto de não integrarem a equipa inicial;
- aos jogadores que “valorizam” excessivamente as suas marcações de pontos ou golos muitas das vezes induzidos pelas recomendações ou exigências dos pais ou até pelos “prémios” por estes atribuídos (motivação extrínseca, por exemplo de natureza monetária).

3. Após o jogo é particularmente relevante que os treinadores dos escalões de formação desenvolvam, nos seus jogadores, o salutar hábito de, no final do jogo, independentemente do resultado, cumprimentarem os adversários e a equipa de arbitragem. Nas equipas de formação a atuação do treinador deverá ser no sentido de os jogadores não se sentirem excessivamente afetados pela frustração do resultado ou excessivamente eufóricos no caso de vitória. Apreciar, na altura ou posteriormente, o desempenho individual e coletivo não tanto em função do resultado (e não só pelos pontos obtidos ou golos marcados) mas do cumprimento dos objetivos técnicos ou técnico-táticos definidos para aquela competição. Nesta perspetiva, caso a sua ação no jogo tenha sido desempenhada de forma satisfatória, deve felicitar os jogadores, independentemente da vitória ou da derrota.

A intervenção pedagógica no treino e na competição

Um modo de rentabilizar os ensinamentos de cada competição é proporcionar condições e criar estratégias que promovam a reflexão dos jogadores⁶⁴ e os consciencializem daquilo que nela aconteceu.

A resposta, destes, a algumas questões simples pode satisfazer esta intenção:

⁶⁴ Aplica-se a qualquer modalidade, coletiva ou individual.

- ◆ Uma coisa boa que tenha acontecido?
- ◆ O que fizemos bem?
- ◆ O que podemos fazer melhor da próxima vez?
- ◆ O que precisamos trabalhar no treino para estarmos mais bem preparados da próxima vez?
- ◆ Encorajámo-nos uns aos outros?
- ◆ Todos tiveram suficiente tempo de jogo?
- ◆ Manifestámos uma boa atitude para com os adversários? E para com os árbitros?



Um dos objetivos prioritários do treinador(a) de crianças e jovens é promover a aprendizagem e o aperfeiçoamento técnico, isto é, fazer progredir os praticantes.

A concretização deste objetivo é tanto mais fácil quanto mais o treinador(a) consiga ter os praticantes participando nas atividades, de forma empenhada, com satisfação e sem causar problemas significativos de disciplina.



Sempre que o treinador pretende realizar uma análise mais aprofundada do jogo não o deverá fazer, logo após a finalização deste, mas sim antes do início do treino seguinte.





Conclusões

1. A intervenção pedagógica no treino e na competição, visando a eficácia do ensino e treino desportivos, atua como um regulador da atitude e comportamento dos praticantes e como um promotor de transformações das suas competências técnicas e sociais.
2. A habilidade interrelacional, competência que se integra no processo de liderança e comunicação, é um **pressuposto prévio indispensável à condução adequada do treino e da competição.**
3. O objetivo central na formação dos praticantes é elevar, gradualmente, a respetiva competência e empenhamento a fim de facilitar a transição dos processos de direção para os de delegação, desenvolvendo a sua autonomia e responsabilidade.
4. Cada modalidade comporta um repertório bem definido de conteúdos técnicos e/ou técnico-táticos, individuais e coletivos que lhe conferem uma identidade própria.
5. Para selecionar e ministrar os conteúdos (habilidades técnicas) do programa de ensino exige-se ao treinador(a) um conhecimento suficientemente profundo da sua modalidade.
6. Os processos de ensino e treino desportivos devem organizar-se em torno da conjugação harmoniosa entre a decisão do treinador(a), antecipando cenários e acelerando esses processos, com suporte na sua competência e experiência, e as necessidades sugeridas pela prática (identificação da sua oportunidade para resolver problemas).
7. A organização do processo de ensino e treino desportivos é influenciado pela natureza de cada modalidade em função do grau de interferência contextual a que está submetida (modalidades fechadas ou abertas).
8. Ensinar as técnicas fundamentais cedo e bem é uma das tarefas mais importantes dos treinadores de crianças e jovens porque constitui um suporte à formação a prazo dos praticantes.
9. A eficácia do ensino das habilidades técnicas assenta na prévia harmonização de quatro fatores: o seu caráter significativo, o acesso a informação pertinente, a repetição de tarefas e os tipos de aprendizagem dominantes evidenciado por cada praticante.



10. Na aprendizagem das habilidades técnicas o controlo corporal (das ações motoras) é realizado sobretudo por via proprioceptiva. O controlo do ambiente, essencial nos JDC, recorre essencialmente à informação externa, visual e auditiva, embora fortemente apoiada na informação proprioceptiva e vestibular.
11. O ensino eficaz de uma modalidade e das suas habilidades técnicas constitui um processo multifatorial e de convergência de saberes que deve articular os métodos global, parcial, de instrução direta e de questionamento.
12. O jogo formal e as suas formas reduzidas devem ocupar lugar de destaque na organização do ensino e treino desportivos.
13. Se o “valor” das habilidades técnicas decorre da interação técnica-tática isso não exclui a necessidade de realizar tarefas (a incluir no treino) de execução parcial e, eventualmente descontextualizada.
14. A intervenção pedagógica na competição deve articular-se com os objetivos da preparação e a intervenção no treino.



Índice

3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS	79
3.1 O IMPORTANTE PAPEL DOS PAIS	79
3.2 O TREINADOR(A) DE GRAU II: ESTRATÉGIAS BÁSICAS PARA LIDAR COM OS PAIS	81
CONCLUSÕES	86
AUTOAVALIAÇÃO	86
GLOSSÁRIO	87
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Identificar a relevância das relações triangulares, treinador(a), praticantes, pais, no desporto juvenil.
2. Identificar o papel fundamental do treinador(a) na regulação do comportamento dos pais.
3. Descrever as estratégias elementares para exercer uma ação pedagógica consequente sobre os pais.

3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS⁶⁵

3.1 O importante papel dos pais

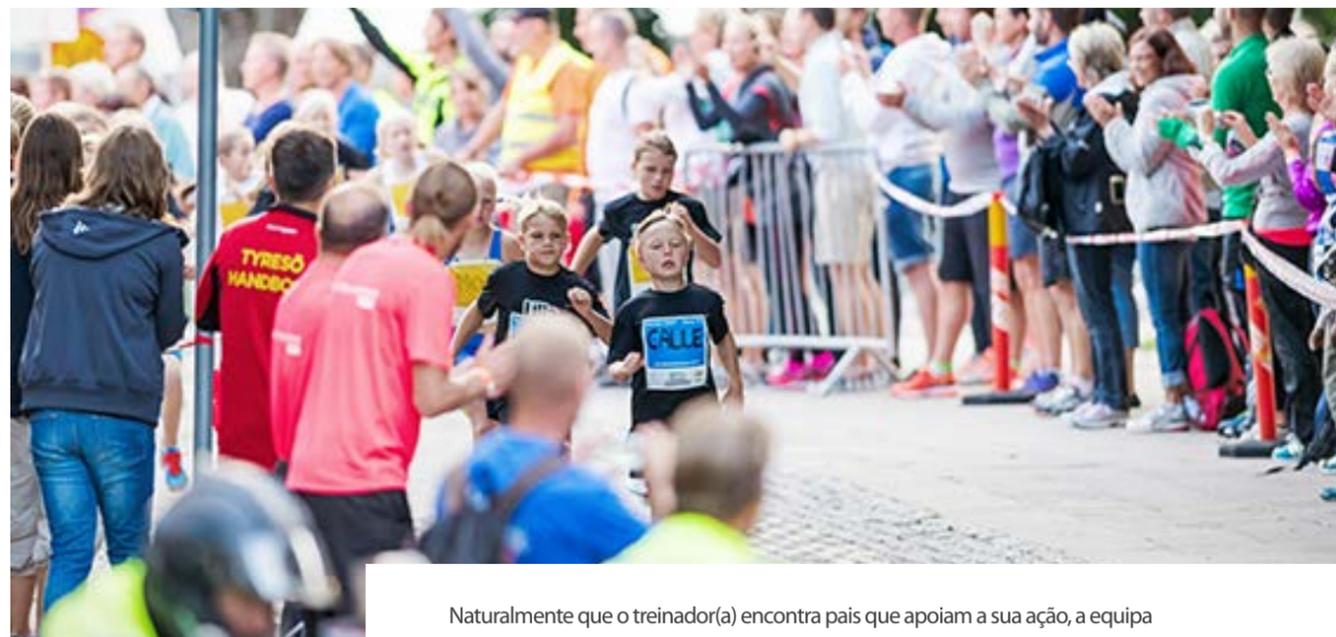
O treinador(a) é uma personagem fundamental do processo desportivo quer na sua componente especialização quer na componente formação e desempenha, pelo seu exemplo e tipo de intervenção, um papel fundamental junto dos praticantes e dos pais.

Os pais frequentemente assumem atitudes e manifestam comportamentos incorretos, resultantes do facto de definirem o seu valor próprio através do sucesso dos filhos, tendo por isso dificuldade em observarem o fracasso e o eventual desapontamento destes. Eles podem querer tanto que os seus filhos participem, sejam estrelas, sejam extensões do seu passado atlético, sejam meio de alcançar a sua própria afirmação pessoal que, muitas vezes, mesmo inconscientemente, veiculam, com mensagens diretas ou subtis, normalmente de forma inadequada, essas suas expetativas.

Alguns pais tornam-se tão emocionalmente empenhados na prática desportiva dos filhos que parecem considerar que lidar com eles como praticantes desportivos é algo à margem das suas responsabilidades sociais e educativas.

⁶⁵ O campo de intervenção pedagógica do treinador/a, enquanto elemento nuclear do processo desportivo, é amplo e tem, também nos pais, um foco extremamente importante e que envolve considerável delicadeza. Não pode, por isso, sobretudo no desporto juvenil, deixar de ser um tema relevante da Pedagogia aplicada em contexto desportivo.

1. O PAPEL DO TREINADOR DE GRAU II E DA PEDAGOGIA NA FORMAÇÃO DOS PRATICANTES E NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO TREINO E NA COMPETIÇÃO
3. OS PAIS NA PRÁTICA DESPORTIVA DAS CRIANÇAS E JOVENS



Naturalmente que o treinador(a) encontra pais que apoiam a sua ação, a equipa e o clube. Mas também se vê confrontado com a necessidade de lidar com pais que são, potencialmente, criadores de problemas e dificuldades devido, por exemplo:

- à sua permanente ausência, do treino e da competição, em consequência de compromissos, ocupações ou desinteresse;
- à sua intervenção extremamente crítica, sempre repreendendo o filho ao mais pequeno erro;
- ao seu comportamento, gritando e usando muitas vezes linguagem abusiva para adversários e juízes;
- ao facto de fazerem sugestões aos filhos, normalmente em contradição com as instruções do treinador.

Apesar das eventuais dificuldades é preciso reconhecer que o designado “triângulo desportivo” constituído pelos praticantes pelos pais e pelo treinador é, no desporto das crianças e jovens, inevitável e sobretudo desejável.

Em primeiro lugar porque os pais têm o direito e o dever de assumir as suas responsabilidades na formação e educação dos filhos, contribuindo para garantir que a sua prática desportiva seja segura, benéfica e agradável. **Por isso devem ser persuadidos a assumirem comportamentos e atitudes adequadas.**

Em segundo lugar porque, em geral, os jovens praticantes querem que os pais os vejam participar, partilhem da sua satisfação e experiências e lhes deem o seu apoio.

Em terceiro lugar os pais podem fornecer apoios indispensáveis: uns servem, em algumas circunstâncias, de árbitros e marcadores; outros colaboram nos transportes; alguns conseguem apoios financeiros.

 Nestas condições preconizar o afastamento dos pais como solução para os problemas que muitas vezes eles criam, seria absolutamente inadequado e revelaria uma perspetiva incorreta sobre o significado do desporto das crianças e jovens.

Pelo contrário, os treinadores, também como os pais, estão obrigados a exercer uma função pedagógica como forma de garantir e fomentar o normal funcionamento das interações entre os três vértices do triângulo.

3.2 O Treinador de Grau II: estratégias básicas para lidar com os pais

Ao treinador(a) cabe a obrigação e responsabilidade de tentar minimizar os efeitos negativos destas situações e eliminar, tanto quanto possível, as roturas de comunicação a qual, desejavelmente, deve ser suficientemente aberta entre todas as partes envolvidas.

O treinador(a), para contrariar o empenho emocional e negativo dos pais deverá ter duas preocupações prévias:

- 1º. Não ser ele próprio o fomentador de tais atitudes como infelizmente muitas vezes se observa: **o exemplo é um potente instrumento para regular os comportamentos inapropriados dos pais.**
- 2º. Atuar junto dos praticantes fazendo uma abordagem positiva da sua participação nos desportos, encorajando e recompensando, a par do resultado, o esforço e os pequenos éxitos alcançados. **O grau de satisfação obtido e manifestado pelos praticantes pode influenciar positivamente o comportamento dos pais.**

Estes dois procedimentos, constituindo uma vertente indireta de intervenção sobre os pais, poderão facilitar a abordagem dos mesmos pelo treinador(a).



No sentido de uma intervenção direta junto dos pais o treinador(a) deverá:

1. Sempre que encontrar oportunidade, falar calmamente com os pais e tentar apontar os aspetos que tornam o seu comportamento benéfico para os seus filhos, levando-os a compreender que:
 - não é tragédia para as crianças e jovens perder uma competição, fazer erros ou ter um desempenho medíocre. Tragédia é os pais diminuírem a autoestima dos seus filhos;
 - pressão excessiva pode prejudicar o potencial do desporto para a formação e desenvolvimento dos filhos;
 - devem aceitar com naturalidade ver o seu filho ser “ultrapassado” pelos filhos dos amigos mas apesar disso responder de uma forma positiva aos modestos progressos conseguidos no âmbito da sua habilidade;
 - devem permanecer sentados na área reservada aos espetadores;
 - devem evitar fazer comentários ofensivos ou desagradáveis aos praticantes ou aos pais dos adversários, aos árbitros ou outras personagens;
 - devem aceitar e reforçar a autoridade do treinador;
 - devem, fora do quadro dos treinos e competições, evitar:
 - ser negativamente críticos para os seus filhos;
 - pressionar os filhos;
 - ser irrealistas quanto às prestações dos filhos.

Se algum encarregado de educação quiser opinar sobre o que deve ser feito (“Se eu fosse o treinador...”) o treinador(a) deve ouvi-lo educada e serenamente e agradecer-lhe os comentários e sugestões. Pode até haver uma ou outra ideia a merecer atenção embora, como é óbvio, caiba ao treinador qualquer tomada de decisão.

2. Tentar, tanto quanto possível, envolver os pais solicitando ajuda em algumas tarefas de apoio ao treino e à competição, nomeadamente na organização das deslocações e dos convívios da equipa; reforçando, assim, a funcionalidade do “triângulo desportivo.”
Uma interessante base de trabalho a explorar poderá ser a elaboração do jornal da equipa/clube que, em uma ou duas folhas A4, apresente, por exemplo, um relatório da última competição,⁶⁶ informações sobre os próximos treinos, informações pessoais sobre os praticantes, como por exemplo a data de aniversário, agradecimento aos pais que deram ajuda nos treinos, nos transportes e nas competições.

⁶⁶ O relatório deve ter uma orientação fundamentalmente positiva, mesmo quando a equipa perdeu, deve destacar não só as “estrelas” mas também os esforços realizados e as melhorias verificadas. Deve reforçar a ideia de camaradagem salientando aspetos positivos do adversário.

3. Evidenciar interesse em ajudar os pais que estão interessados em adquirir conhecimentos sobre a modalidade e o desporto em geral, disponibilizando-se para responder a perguntas, preparando pequenas informações escritas ou remetendo-os para publicações adequadas.
4. Promover algumas ações de formação abordando a problemática do treino de crianças e jovens.
5. Organizar, com alguma regularidade, reuniões com os pais explicitando os seus objetivos e os da instituição, explicando ou relembrando as regras de funcionamento, esclarecendo eventuais dúvidas, recebendo sugestões dos pais, identificando a perceção dos pais quanto ao desenvolvimento da atividade dos filhos e identificando as suas expectativas.



Para as reuniões formais calendarizadas é aconselhável convidar os pais pessoalmente, telefonando ou enviando-lhes uma curta nota informando-os do dia, local, hora e objetivos da reunião.

A **reunião no início da época** assume uma particular importância sendo um momento privilegiado para abordar os pais e poderá permitir, ao treinador, comunicar os seus objetivos, esclarecer eventuais dúvidas ou receber sugestões dos pais, contribuindo para prevenir problemas futuros.

É ainda conveniente que o treinador, para se orientar na condução da reunião, estabeleça um guião onde constem, por exemplo, os seguintes pontos:

1. Introdução

Agradecer a presença dos pais que compareceram e proceder à sua apresentação formal, assim como aos restantes membros da equipa de trabalho (seccionista, treinador adjunto etc).

2. Objetivos fundamentais da prática desportiva das crianças e jovens.

Apresentar alguns dos resultados da pesquisa sobre as razões da prática das crianças e jovens. Solicitar aos pais para pensarem por que razão os seus filhos querem praticar esta modalidade.

3. Qual a importância de ganhar?

Explicar sinteticamente a sua filosofia, atitude e estilo de treinador. Dá mais ênfase à participação ou ao ganhar?

Explicar o que deseja alcançar durante a época e como o pretende fazer. Explicitar a opinião sobre a rotação/utilização dos praticantes nos treinos e nas competições.

4. Fornecer detalhes do programa

Horários, formas de comunicação com os pais, equipamentos requeridos. Dar ideia das tarefas de apoio necessárias. Alguns pais gostam ou até ambicionam ajudar e algumas crianças querem que os pais ajudem. É oportuno fazer sentir aos pais que são bem vindos às sessões de treino e que o treinador aprecia a sua ajuda mesmo que numa base ocasional.

5. Regras da equipa/grupo ⁶⁷

O treinador pode dar uma ideia das regras essenciais que deverão regular a vida da equipa, como as pretende aplicar e quais as suas expectativas quanto ao comportamento dos praticantes. Por exemplo o que acontece se um praticante falta ao treino? O que acontece se um praticante assume comportamentos inapropriados no treino?

6. Papel e responsabilidades dos pais

Discutir o valor de os pais estarem presentes no maior número de situações de treino e competições possível e como devem comportar-se. O treinador(a) deve, para melhor lidar com o facto, reconhecer e aceitar que alguns pais têm dificuldade em controlar-se. Neste caso, se se manifestam gritando, talvez seja adequado sugerir-lhes que o façam usando sobretudo encorajamentos positivos.

⁶⁷ É um procedimento recomendável envolver os jogadores na análise e discussão das regras da equipa.



O treinador(a) pode ainda discutir as vantagens de os pais reconhecerem e aplaudirem os bons lances tanto os da equipa do filho como os do adversário. Respeitando esta regra elementar do espírito desportivo poderão ficar surpreendidos com o efeito positivo que terá sobre os pais "adversários".

8. Sensibilizar os pais a que:

- procurem saber se o filho gosta da atividade que pratica;
- procurem conhecer os objetivos do programa;
- que felicite o filho pelo esforço e progressos.

9. Ajudar os pais a fixarem objetivos para os seus filhos que estejam em concordância com os do treinador privilegiando:

- melhoria das habilidades (técnica);
- fazer novos amigos/convivência;
- retirar satisfação;
- criar bons hábitos (suporte indispensável ao progresso futuro).

10. Considerar algum tempo para questões gerais finais.

Nem todos os pais comparecerão, alguns poderão ter compromissos, outros, infelizmente, pura e simplesmente não se interessam. Neste caso pode o treinador preparar algumas notas dos assuntos que foram discutidos e enviá-las aos pais que não estiveram presentes. Duas questões finais devem merecer particular atenção ao treinador na sua ação junto dos pais:

1. Não é incompatível o seu reconhecimento de que o desporto deve ajudar ao desenvolvimento harmonioso do filho e o natural desejo que o filho seja um bom atleta, um campeão (desde que vejam este objetivo/expectativa não no imediato, mas a longo prazo).
2. Alguns pais têm o hábito de dar recompensas aos filhos em função do seu desempenho nos treinos e sobretudo na competição atribuindo, por exemplo, dinheiro em função dos pontos ou golos marcados ou das marcas e vitórias obtidas.



O treinador deve tentar persuadir pais e filhos que as recompensas a existirem devem incidir sobretudo sobre o esforço realizado, a persistência manifestada no treino, os progressos de aprendizagem verificados.



Conclusões

1. As relações triangulares treinador(a), praticantes, pais condicionam o clima do treino e da competição no desporto juvenil.
2. Os pais constituem, com muita frequência, um fator perturbador do clima no treino e na competição no desporto juvenil.
3. O treinador(a) não pode eximir-se, face à importância que os pais assumem no desporto juvenil, a exercer sobre estes uma ação pedagógica, formativa e educativa.
4. O treinador(a) para ser bem sucedido na intervenção pedagógica com os pais deve dar o exemplo, regulando o seu próprio comportamento, e utilizar estratégias passíveis de os sensibilizar e influenciar favoravelmente.
5. O treinador(a) deve desenvolver uma estratégia de intervenção com os pais numa perspetiva de alcance de efeitos a prazo.

Autoavaliação



- *Justifique a afirmação: Preconizar o afastamento dos pais como forma de limitar os efeitos dos seus desvios comportamentais, constitui uma perspetiva incorreta sobre o verdadeiro significado do desporto para as crianças e jovens.*
- *Elabore uma lista, tão extensa quanto possível, de questões que, corretamente formuladas, os pais poderão colocar aos filhos relativamente à sua participação na prática desportiva (treino e competição).*
- *Descreva os principais passos de uma estratégia para exercer uma ação pedagógica no sentido de regular os excessos comportamentais dos pais.*

GLOSSÁRIO

A

AMBIENTES ADEQUADOS DE PRÁTICA

Também designado por **clima da sessão de treino** consiste na conjugação equilibrada de entusiasmo e empenhamento com a qualidade das práticas/desempenho das tarefas. Exige que o treinador(a) promova um ambiente positivo.

C

COMPORTAMENTO REFLEXIVO

Corresponde ao hábito de o treinador(a), regularmente, proceder a uma autoavaliação das suas práticas e do seu sistema de valores. É condição determinante do seu progresso.

F

FILOSOFIA DO TREINADOR(A)

Consiste no conjunto de crenças e perspetivas que um treinador(a) ou um grupo de treinadores eviden-

ciam relativamente ao desporto em geral e ao desporto juvenil em particular. Corresponde aos conceitos Pensamento do Treinador(a) e Representação Social do Desporto.

FORMAÇÃO DESPORTIVA

Processo que diz respeito à formação global dos atletas e que, numa perspetiva de longo prazo, considera a formação e desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas, das capacidades motoras e das atitudes.

H

HABILIDADES TÉCNICAS ABERTAS (OPEN SKILLS)

São habilidades técnicas próprias de modalidades que decorrem em contextos imprevisíveis/instáveis e exigem grande adaptação do praticante para responder às situações emergentes.

HABILIDADES TÉCNICAS FECHADAS (CLOSED SKILLS)

São habilidades técnicas que se realizam em contextos relativamente estáveis e previsíveis que não colocam ao praticante constrangimentos significativos.

I

INICIAÇÃO DESPORTIVA

Primeira etapa do processo de formação desportiva, entre os 6 e os 12 anos, visando desenvolver o gosto pelo desporto e proporcionar uma abordagem diversificada da prática desportiva, que contribua para o desenvolvimento global e a educação integral dos praticantes.

INFORMAÇÃO DE RETORNO

Decorre da reação do treinador(a) ao desempenho do praticante na realização de uma ação/tarefa, disponibilizando informação que contribua para a sua melhoria. Também designado, neste caso, por *feedback* pedagógico ou extrínseco.

M

MODELO DE PREPARAÇÃO

Consiste na estrutura e conteúdos dominantes selecionados para integrar cada unidade de treino. As opções metodológicas evidenciam o pensamento do treinador(a) nomeadamente quanto aos seus objetivos: se a curto ou a longo prazo, se privilegiando o resultado ou a evolução/progresso dos praticantes.

MODELO DE COMPETIÇÃO

Diz respeito à forma como as competições estão organizadas nas suas dimensões temporais e territoriais (local, regional, nacional) e ao seu grau de compatibilidade com os grandes objetivos do desporto infantojuvenil.



ORIENTAÇÃO DESPORTIVA

Segunda etapa do processo de formação desportiva em que os praticantes, entre os 11/12 e os 15/16 anos, optam, preferencialmente, por determinada(s) modalidade(s) para as quais evidenciam capacidade e particular interesse.



QUESTIONAMENTO

O questionamento, enquanto método de ensino que se caracteriza pelo seu carácter interrogativo e por convidar à resolução de problemas, fomenta o raciocínio, a compreensão das tarefas e o envolvimento do praticante na sua própria aprendizagem. Promove ainda a comunicação entre treinador(a) e praticante.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADELINO, J., COELHO, O., VIEIRA, J. (2000). *Treino de Jovens: O que todos precisam de saber!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

BALYI, Y. (2005). Desenvolvimento do praticante a longo prazo-treinabilidade na infância e na adolescência. In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Novas práticas, melhor organização, outra atitude"* (pp.71-96). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal

CORDOVIL, J. (2005). O treinador de jovens. In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Novas práticas, melhor organização, outra atitude"* (pp. 109-120). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal

CANDEIAS, J. A. (2004). Prática Desportiva – Instrumento de educação. Pressupostos que tornam a prática desportiva educativa – Uma opinião. In *Educação pelo Desporto. Realidade ou utopia.* (pp 43 a 51), IDP

CASTELO, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo.* Lisboa: Edições FMH UTL

DUFFY, P. (2005). A relação com os pais - desafios e oportunidades. In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Novas práticas, melhor organização, outra atitude"* (pp. 139-153). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal

GONÇALVES, C. A. (2004). O papel dos treinadores na educação para os valores no âmbito do desporto infantojuvenil. In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Num desporto com valores, preparar o futuro"* (pp. 23 a 34). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal

GONÇALVES, C. E. (2006). *A educação moral na formação do atleta.* Revista Horizonte, 21, 123, 29-35

GRAÇA, A., MESQUITA, I. (2006). Ensino do Desporto. In G. Tani, J. Bento e R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-218). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan

LIMA, T. (2001). *Com que então quer ser treinador?* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

LIMA, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

MARQUES, A., (2004). O Desporto como modelo educativo. Uma pedagogia do esforço, uma cultura da exigência. In *Educação pelo Desporto. Realidade ou utopia.* (pp. 7 a 16). IDP

MARQUES, A., (2004). O Desporto como modelo educativo. Uma pedagogia do esforço, uma cultura da exigência. In *Educação pelo Desporto. Realidade ou utopia* (pp. 7 a 16). IDP

MESQUITA, I. (1997). *Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos coletivos.* Lisboa: Livros Horizonte

RAPOSO, A. V. (2004). A sessão de treino: planeamento, realização e avaliação. In *Atas do Seminário Internacional Treino de Jovens "Num desporto com valores, preparar o futuro"* (pp. 53-63). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

RAPOSO, A.V. (2001). *Gostava de Treinar. O Que Tenho de Fazer?* Lisboa. Editorial Caminho

RIBEIRO, M., VOLOSSOVITCH, A. (2004). *Andebol - O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos.* Lisboa: Edições FMH UTL.

FICHA TÉCNICA

PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
MANUAIS DE FORMAÇÃO - GRAU II

EDIÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.
Rua Rodrigo da Fonseca nº55
1250-190 Lisboa
E-mail: geral@ipdj.pt

AUTORES

CLÁUDIA MINDERICO

NUTRIÇÃO, TREINO E COMPETIÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

JOÃO PAULO VILAS-BOAS

BIOMECÂNICA DO DESPORTO

JOSÉ GOMES PEREIRA

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

LUÍS HORTA

LUTA CONTRA A DOPAGEM

OLÍMPIO COELHO

PEDAGOGIA DO DESPORTO

PAULO CUNHA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPOTIVO - MODALIDADES COLETIVAS

RAÚL OLIVEIRA

TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO

SIDÓNIO SERPA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

TEOTÓNIO LIMA

ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL

COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

António Vasconcelos Raposo

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

DFQ - Departamento de Formação e Qualificação

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate-DesignStudio

© IPDJ - 2016

