

Auditório das Piscinas do Jamor
20 e 21 de Outubro



Seminário CORRIDA



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

SEMINÁRIO PNMC

Auditório das Piscinas do Jamor
20 e 21 de Outubro

Didáctica e Pedagogia

Nuno Januário

Desporto



FONTE DE ALEGRIA E NÃO DE ALERGIA

O que é um bom treinador?

- Existem diversas concepções de “boa” Educação Desportiva, do que é uma boa orientação dos processos de ensino e treino.
- Quais são as finalidades da prática desportiva?
- Como concretizá-las?
- *Situados numa concepção particular, o treinador eficaz é o que consegue cumprir esses objetivos.*



visar a excelência
da performance e o
rendimento competitivo

**proporcionar a todos uma
experiência positiva**

O que é um bom Treinador?

- Um bom treinador é o que consegue imprimir Ganhos aos atletas (transformações positivas).
- A eficácia da actuação do Treinador mede-se pelos ganhos dos atletas a curto, médio e longo prazo.

O que é um bom treinador?

- Tipos de ganhos:
 - 1. Motores (ou psico-motores).
 - 2. Cognitivos
(Conhecimentos e Capacidades intelectuais).
 - 3. Sócio-Afectivos
(relacionamento consigo e com os outros, sentimentos, interesses, atitudes, valores).

- **Objectivos:**

- 1. Aprendizagem de Habilidades Desportivas**

- Técnica
- Tática
- Regulamentar
- Organizativa

- 2. Desenvolver hábitos de prática física**

- 3. Desenvolver atitudes e comportamentos de ética desportiva, responsabilidade e cooperação.**

- 4. Adquirir**

- Adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas
- Regras e cuidados higiénicos
- Benefícios para a Saúde

5. Desenvolver o Gosto pela Prática do Desporto.

6. Aprofundar a compreensão da sua importância para a Saúde, para a Ocupação dos Tempos Livres e para o Desenvolvimento Social.

7. Alcançar objectivos educativos gerais (desenvolvimento pessoal e social).

– Projecto formativo integral.

**É muito mais do que desenvolver os factores da
Condição Física que determinam o Rendimento**

Treinadores Eficazes e Eficientes

- O treinador deve estar consciente de que:
- 1. Não há ensino sem Sabedoria...
- 2. Não há ensino sem Reflexão...
- 3. A acção é sempre baseada na consideração da ecologia da situação...

A gestão das variáveis presentes no processo formativo é tão complexa que torna difícil prever, antecipadamente, as estratégias, os métodos e as técnicas que deve dominar em cada momento.

A capacidade de reflexão, de análise de situações desportivas, de resolução criativa de problemas, é decisiva.

Os ganhos de aprendizagem dependem:

- Tempo potencial de Aprendizagem.
 - Instrução
 - Feedback.
 - Clima.

Os professores e treinadores mais experientes distinguem-se dos inexperientes no domínio das estratégias de comunicação (Martens, 1999).

Clareza da informação e fornecimento de feedback apropriado são essenciais na eficácia do ensino (Werner e Rink, 1987).

Funções da Comunicação

- **1. Informação**
(facilitar as aprendizagens).
- **2. Motivação**
(ex: apresentação de objectivos...)
- **3. Controlo**
(Controlo do comportamento dos atletas. Ex: apresentar regras)
- **4. Expressão emocional**
(expressão de frustrações ou satisfação).



Técnicas de Instrução

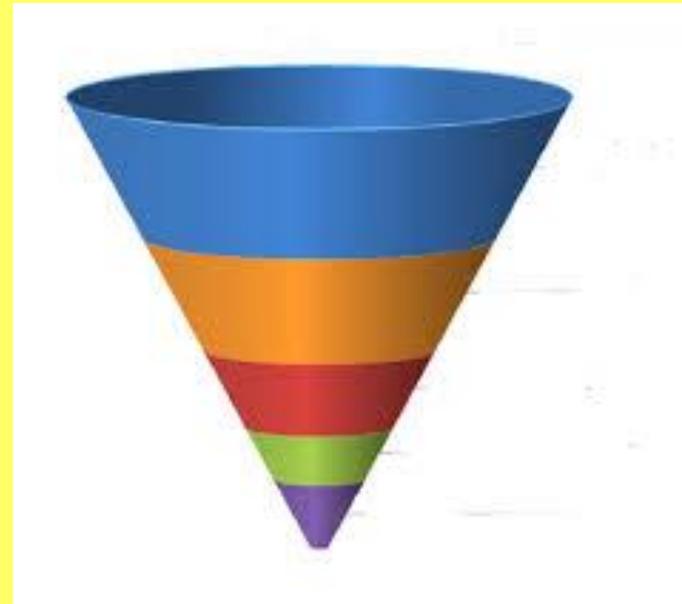
Comportamentos que fazem parte do repertório do treinador para comunicar informação substantiva (Siedentop, 1991).

Técnicas de Instrução

- **Garantir a qualidade e a pertinência da informação.**
 - Na apresentação da sessão
 - Na apresentação das tarefas motoras
 - No balanço final da sessão
 - Na construção de exposições orais
 - Na demonstração
 - Na utilização de meios auxiliares
 - Na comunicação não-verbal
 - No questionamento
 - No feedback pedagógico

Da instrução à aprendizagem

- As perdas de informação podem chegar aos 40%.
- Afunilamento instrucional
 - O que quero dizer
 - O que digo
 - O que o outro ouve
 - O que o outro compreende
 - O que o outro retém
 - O que o outro responde



Recordamo-nos:

Scony-Vacuum Oil Co. Studies

- 10% do que lemos
- 20% do que ouvimos
- 30% do que vemos
- 50-70% do que vemos e ouvimos
- 80% do que dizemos
- 90% do que fazemos.
 - *O que ouço esqueço*
 - *O que vejo recordo*
 - *O que faço compreendo*

Abstrato

*Edgar
Dale*

APZ

Concreto

Taxa de esquecimento

- Coisas ouvidas:
 - Ao fim de 3 horas: 30%
 - Ao fim de 3 dias: 90%
- Coisas vistas:
 - 3 horas: 28%
 - 3 dias: 88%
- Vistas e ouvidas:
 - 3 horas: 15%
 - 3 dias: 35%



A memória humana no processo de treino

- Tudo envolve filtragem e processamento de informação.
- A teoria de George Millers “ 7 ± 2 ”
 - A capacidade de processar informação é reduzida.
- O contexto é uma variável importante sobre a memória.

Somos melhores a reconhecer do que a recordar as coisas.

Recordamos melhor imagens do que palavras.

O processo de persuasão das mensagens instrucionais

- A informação envolve elementos informativos mas, também, um efeito persuasivo.
- A sua influência depende destas duas dimensões.



Qualidade da Informação

Velocidade de exposição ajustada.

Fluidez: Falar de forma fluida, sem pausas ou interrupções desnecessárias.

Altura e tom de voz ajustados.

Linguagem **clara** e **terminologicamente** correcta

Gestão: *Planear os momentos de exposição e a sua duração (início da sessão, períodos de repouso e transição, fim da sessão).*

Qualidade da Informação

Ser interessante, para manter a atenção...

Técnica do “Biquini” (pequenos, interessantes, cobrindo o essencial).

Movimentação: Movimentar-se de forma dinâmica pelo espaço.

Controlo da qualidade da informação:

Verificar o grau de compreensão da informação

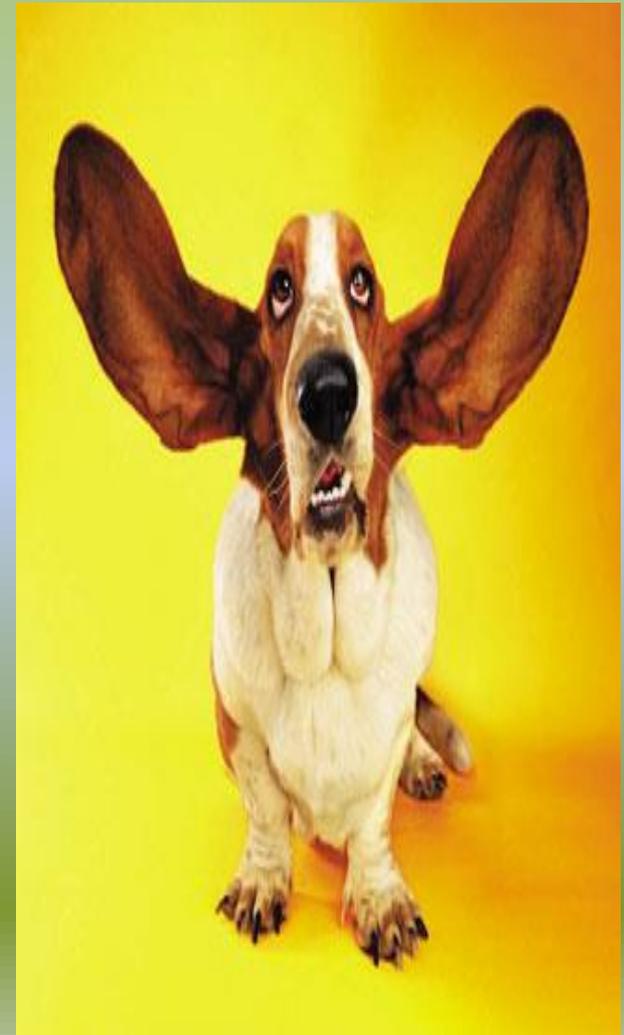
Reservar tempo para dúvidas e discussão

Utilizar o questionamento.

Comunicar Melhor

Usar múltiplos canais (redundância através de canais diferentes reduz a probabilidade de má compreensão).

- **Adaptar a mensagem aos praticantes.**
- **Empatia** (sensibilidade às necessidades, percepções, atitudes e emoções dos receptores. Pôr-se no lugar deles).
- **Escuta Activa** (atenção, interpretação e memorização das mensagens).
 - **Contacto visual,**
 - **expressões faciais adequadas**



A Gestão dos Erros



A Gestão dos Erros é uma competência técnica fundamental

A boa gestão dos erros determina menos erros e erros menos graves, recuperação mais rápida dos erros, melhor e mais rápida correcção e aprendizagem e melhor performance.

Partir da Concepção de Erro

Não devemos prestar só atenção aos erros mas ao modo como olhamos para eles.

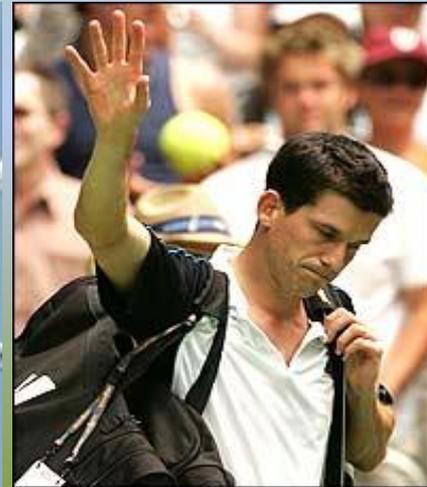
Não devemos tomá-los pelos maus da fita mas como professores que nos ajudam a aprender milhares de habilidades.

- Importa rever a imagem que temos dos erros.
- Erros são só variações na performance.
- Algo que teremos de fazer de forma diferente da próxima vez.

**FALHAR É APENAS FALTA DE SUCESSO
MOMENTANEO**

FAZ PARTE DO PROCESSO DO SUCESSO

É INSUFICIENCIA APENAS DE MOMENTO



Errar é algo natural, que faz parte do simples facto de praticar desporto

A gestão dos erros exige uma concepção correcta do erro

ERRO faz parte do processo de APRENDIZAGEM

ERRO CONSTRUTIVO



O erro deve ser entendido como uma oportunidade, um desafio e não uma ameaça

CONSTRUIR CONFIANÇA

**FACILITA A
APRENDIZAGEM**



A Concepção do erro no processo de aprendizagem

“Não foi o praticante que falhou mas a acção que realizou”



Erro “Construtivo”

Revê a própria aprendizagem

- . Procura as razões explicativas do erro
- . Encontra soluções remediativas
- . Encoraja a prática



Implicação Cognitiva e Afectiva

Reduzir o medo de falhar

O medo de FALHAR pode ser o maior inimigo do praticante.

Se os TREINADORES se focarem no empenhamento e não no erro, os praticantes aprendem a valorizar esse referencial para si próprios.

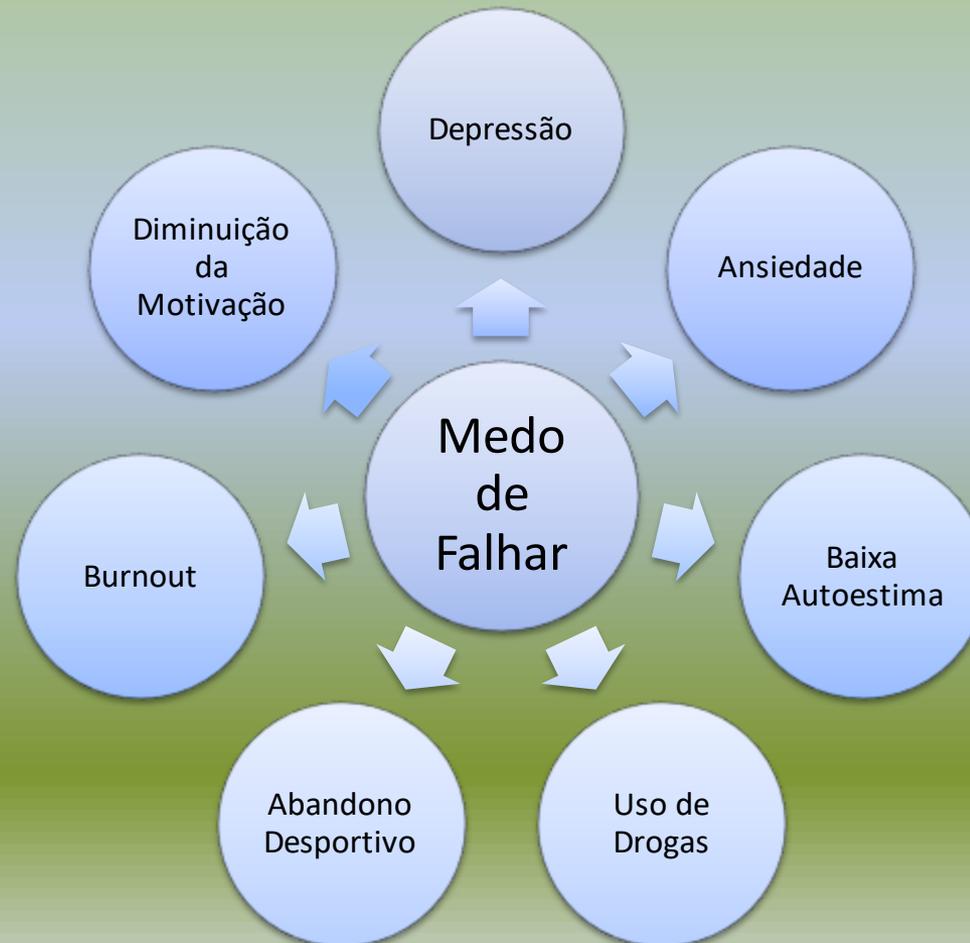


A obtenção de performances elevadas pode conduzir a um aumento do Medo de Falhar (Hoseck & Man, 1989).



Diversas consequências nefastas foram identificadas em atletas devido ao Medo de Falhar

O **Medo de Falhar** foi destacado pela investigação como a maior fonte de preocupação e ameaça sentida pelos atletas



A Gestão dos Erros é uma competência técnica complexa

- Envolve uma dimensão de diagnóstico.
- Envolve uma dimensão de prescrição.
- A observação e detecção de erros, dos erros principais, das suas causas.
- O tratamento (FB, exercícios, programas).



Uma boa gestão dos erros implica que sejam reparados o mais depressa possível!

Erros por corrigir tornam-se progressivamente mais difíceis de corrigir.

Tornam-se mais dispendiosos em termos de tempo e esforço

Envolvem gastos emocionais acrescidos

Quanto mais se praticam mais se consolidam.



Corrigir os erros implica reconhecer exactamente a causa do erro.

Chegar à causa do erro exige

- Recolha de informação:
Observar o movimento.
- Interpretação da informação:
 - Conhecimento dos objectivos
 - Conhecimento do contexto
 - Conhecimento do modelo de execução
 - Conhecimento do executante



Feedback



- Geral: Informação de retorno, retroacção.
- Operacional: Reacção do treinador que visa informar o praticante do estado das suas aquisições com a intenção de as melhorar (FB externo).
- Informação pessoal (auto-avaliação) também é fonte de FB (FB internos).

Não desviar a atenção dos FB proprioceptivos



Feedback

Uma tarefa decisiva é a de proporcionar aos atletas **feedback significativo e conhecimento dos resultados**



Sem consciência dos resultados a prática tem pouco valor para a formação.

O conhecimento dos resultados é uma fonte decisiva de motivação

Algumas das variáveis a gerir na correção dos atletas

- Frequência (qual a desejável?)
- Natureza: simples/específicos
- Objectivo:
 - Avaliativos (positivos/negativos)
 - Prescritivos
 - Descritivos
 - Interrogativos



*Maior Implicação
Cognitiva*

Garantir a capacidade de auto-avaliação

Optimizar o Feedback

- Forma
 - Auditivos
 - Auditivo-Visuais +++
 - Auditivo-Cinestésicos +++
- Momento
 - Durante
 - Após +++
 - Retardados



O FB pode ter efeitos sobre o entusiasmo e o clima no treino.

Optimizar o Feedback

- Direcção
 - Grupo
 - Indivíduo +++
 - Classe
- Pertinência ou Valor
 - Grau de adequação aos “erros”
 - Focalizados sobre as dificuldades principais e suas causas.
- Garantir o alinhamento com os objectivos.



Indicações metodológicas

- Descrever o modelo e indicar o que fazer para melhorar.
- Garantir a congruência com a informação anterior .
- Considerar os níveis de conhecimento do praticante.
- Procurar a individualização das intervenções.



Indicações metodológicas

- Proporcionar feedback tão cedo quanto o possível após a prática mas permitir a sua auto-avaliação.
- Proporcionar feedback específico;
- ✓ Concentrar-se nos comportamentos, não nas intenções;
- ✓ Adaptar o feedback ao nível de desenvolvimento do atleta



Optimizar o Feedback

- Forma de distribuição
 - Equilibrada por todos os indivíduos
- Quantidade de informação por intervenção
 - “uma ideia de cada vez”
 - Evitar corrigir tudo simultaneamente
- Expressão verbal (cuidada, clara, concisa).

Evitar informação em excesso

Optimizar o Feedback

- Acompanhar as execuções seguintes e tentar perceber o efeito da intervenção anterior de F.B.
 - Garantir avaliação séria das dificuldades.
- Verificação dos efeitos
 - Verificar o efeito sobre as aprendizagens.
(ex: alteração ou não do comportamento)
 - Reacção do atleta: modifica de acordo com a informação dada, modifica mas não de acordo com essa informação?

Importa otimizar a atenção, a compreensão e a retenção da informação correctiva.

- retém mais os específicos (descritivos e prescritivo)
- os que tem demonstração (mistos AV e AQ)

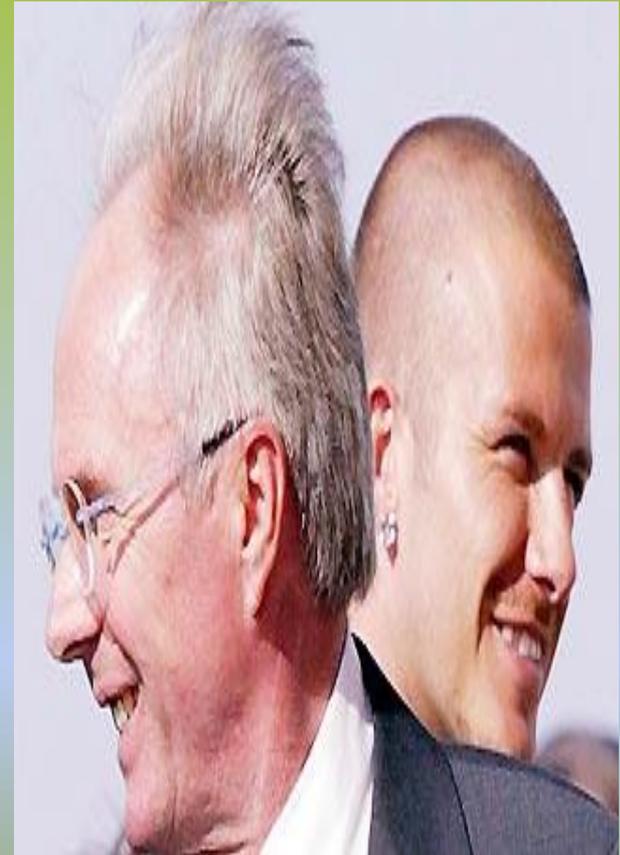
- Interpretação:
- Percebem menos do que recebem
- relatam com coerência 70% (33,7% a 78,7%)
- Reduzem os conteúdos (efeito de simplificação)

A retenção depende da extensão e estrutura da mensagem

FB

Retenção pode depender do nível de prática e/ou conhecimento (mais elevado melhor).

A credibilidade do treinador é decisiva para darem valor ao FB.



Importa:

*Criar condições para a manutenção da atenção
Concentração no essencial para garantir a retenção
Cuidar de que as informações sejam convincentes*

O Feedback

- Feedback deve ser gradualmente reduzido

- O praticante analisa a sua própria performance (exemplo feedback vídeo)

- o praticante imagina e percorre mentalmente as acções realizadas

**Autonomização
crescente**



Praticante capaz de funcionar independentemente de um guia externo



O Feedback

- Evitar excesso de elogio

- Evitar falta de feedbacks

- Evitar images irrealistas da sua habilidade

- O treinador deve manter a integridade



**Manter
o Prazer**

**A APRENDIZAGEM É UM ESFORÇO
COLABORATIVO ENTRE TREINADOR E
ATLETA**

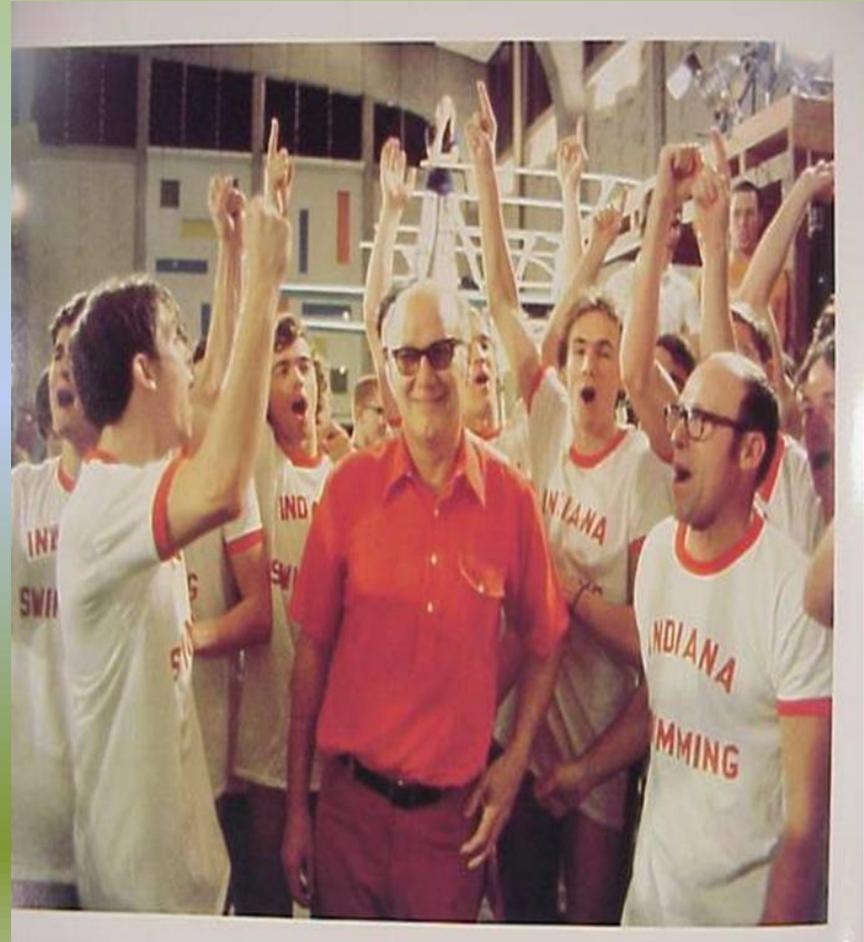
***BONS APRENDIZES APRENDEM
MESMO COM MAUS TREINADORES***

**NINGUÉM PODE ENSINAR SE O OUTRO NÃO
QUISER APRENDER**

Estratégias de Optimização do Clima

Estratégias de Optimização do Clima

- Optimização da relação treinador-praticante.
- Optimização da relação praticante-praticante.
- Optimização da relação praticante-modalidade.



Praticante-Modalidade

- Promover o gosto pela prática e o gosto por aprender e treinar.
 - Assegurar que os praticantes atribuem significado, importância, às actividades propostas.
 - Formular expectativas elevadas e realistas.
 - Gerir a percepção de risco; garantir segurança física e emocional em ambiente desafiante, de risco estimulante.
 - Garantir sentimentos de sucesso na prática.



Estratégias de Optimização do Clima

Transmitir mensagens:

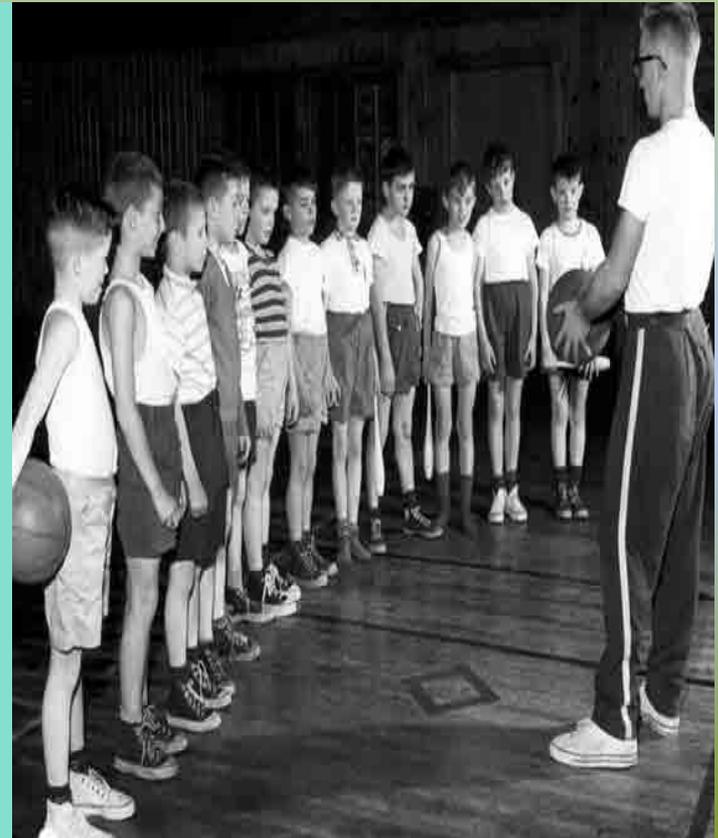
- **Eu valorizo-te como pessoa**
- **Sou capaz de ensinar e vocês são capazes de aprender e de evoluir.**
- **Não deixar pensar que é impossível melhorar, que é difícil e só para superdotados.**
- **Eles devem sentir “Ele é um bom treinador”.**



Estratégias de Optimização do Clima

Transmitir mensagens:

- **Devem confiar no treinador.**
- **Devem sentir que o treinador acredita na sua capacidade de aprendizagem,**
- **... Que trata todos de igual maneira.**





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

SEMINÁRIO PNMC

Auditório das Piscinas do Jamor
20 e 21 de Outubro

OBRIGADO !

njanuario@fmh.ulisboa.pt