

Treinador Eficaz

Resende, R., Fernández, J. J., Aranha, Á., & Albuquerque, A. (2011). Treinador eficaz. In J. Prudente & H. Lopes (Eds.), *Seminário Internacional de Desporto e Ciência 2011* (pp. 7). Funchal: Universidade da Madeira.



Introdução

Introdução

- ▶ O treinador necessita de desenvolver a sua função com eficácia no sentido em que os resultados constituem uma determinante da sua competência.
- ▶ Desta afirmação ressaltam dois conceitos que merecem ser explorados: o conceito de eficácia e o da competência.
- ▶ Obviamente que o desejável é que o treinador através do exercício competente da sua actividade tenha um resultado eficaz.



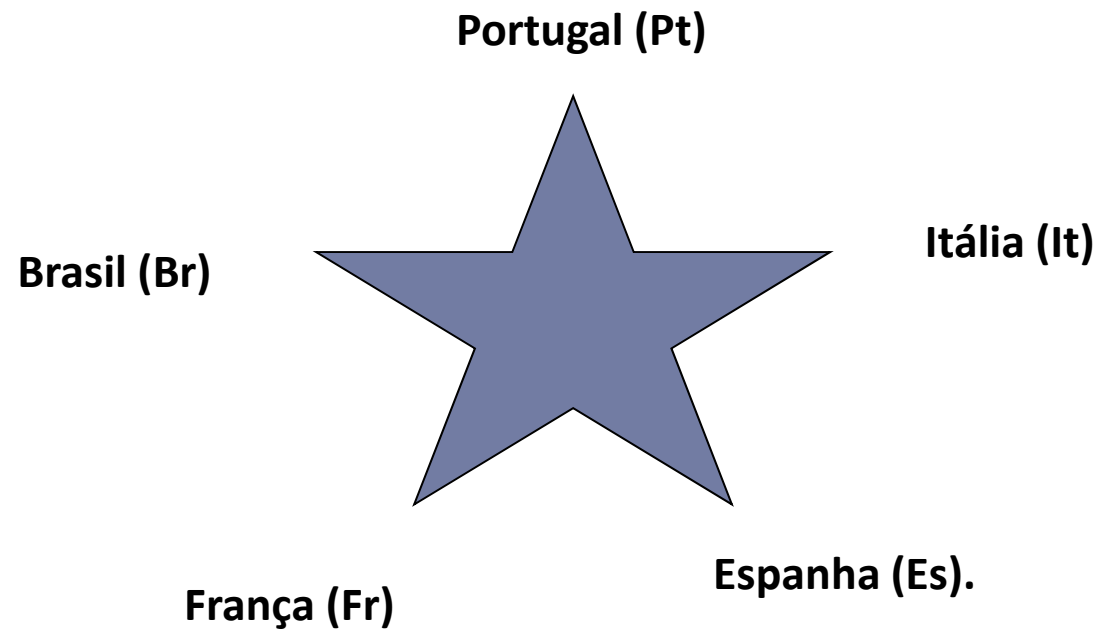


Metodologia

Metodologia

Participantes

Quinze treinadores experts de Voleibol, três de cada nacionalidade



Seleção dos participantes

Cinco critérios:

- ▶ Vasta experiência como treinadores (mais de 10 anos) (Samela, 1996; Fleurence & Cotteaux, 1999)
- ▶ Serem, ou terem sido, treinadores de alto rendimento (Côté *et al.*, 1995b)
- ▶ Participarem, ou terem participado, na formação de treinadores
- ▶ Serem reconhecidos pelos pares (Salmela, 1996)
- ▶ Estarem relacionados presentemente com o Voleibol



Caracterização dos participantes

- ▶ Todos do sexo masculino com uma idade que se situa entre os 33 e os 61 anos ($M=50.3; \pm 7$)
- ▶ Todos com passado desportivo, enquanto atletas de Voleibol entre os 5 e os 22 anos ($M=15.6; \pm 5.7$)
- ▶ Experiência profissional como treinadores entre os 13 e 40 anos ($M=25.2; \pm 7.9$)
- ▶ Doze treinadores têm formação em EF e Desporto. Três têm formação superior na área da Economia



Instrumento

- ▶ O instrumento de recolha de dados foi a entrevista de natureza semi estruturada
- ▶ As investigações efectuadas por Côté *et al.*, (1995a); Côté *et al.*, (1995b); Gomes (2005); Salmela (1996) e Salmela e Moraes (2003) serviram de quadro conceptual de referência.





Resultados

Eficácia do treinador no processo de treino

Eficácia do treinador no processo de treino

Definição de objectivos

Técnicas de instrução

Controlo de qualidade

Adaptar o treino à situação

Definição de objectivos

- ▶ A **definição de objectivos** de treino é fundamental para que este se concretize de forma eficaz.
- ▶ Os objectivos devem ser definidos de acordo com o grupo que se orienta.
- ▶ Devem ser coerentes na sua estrutura sendo consequentes no seu processo.
- ▶ O treinador deve procurar associar pequenos objectivos em cada um dos treinos e possuir o talento, ou a arte, de os colocar na ordem correcta tendo em vista o longo prazo e procurando, pouco a pouco, atingir o objectivo proposto.



Definição de objectivos

- ▶ o treinador deve procurar que o atleta ganhe autonomia na tarefa e desenvolva a capacidade de resolução de problemas que o jogo lhe coloca.
- ▶ Um treinador de formação deve ter uma função de maior acompanhamento dos jovens de forma consecutiva, prescritiva e até afectiva.
- ▶ No rendimento consideram que a orientação para o resultado é muito mais evidente sendo a função do treinador mais de influência e de optimização do trabalho



Definição de objectivos

- ▶ *Muitas vezes pedimos do banco para que o jogador solucione os problemas que vão aparecendo no jogo quando não proporcionamos no treino situações idênticas.*
- ▶ *Marcamos de tal forma a tarefa, marcamos o objectivo de uma forma tão estrita que dificilmente os atletas depois aprendem a solucionar os problemas que surgem no decorrer do jogo.*
- ▶ *Depois é difícil exigir ao jogador que seja criativo, que tome soluções alternativas aos problemas que o jogo lhe está colocar. (...) Os jogadores devem saber porque e para quê fazem as coisas.*

(Es₂)



Técnicas de instrução

- ▶ De forma abrangente (Br_1 , Br_2 , Br_3 , Es_1 , Es_2 , Es_3 , It_3 , Pt_1 e Pt_3) (60%) os treinadores consideram que a comunicação eficaz é crucial para que o processo de se desenvolva da melhor maneira.
- ▶ Expressam, também, a observação como forma de se traduzir num processo pedagógico e o feedback como orientação na direcção do objectivo nomeadamente no decurso da competição proporcionando soluções ao atleta.
- ▶ Um treinador alude a reflexão como uma técnica de instrução importante para a progressão do atleta (Es_2).



Técnicas de instrução

- ▶ *Essa comunicação tem que ser clara, exacta, e simples. Eu não tenho que lhes dizer para que saibam o que eu sei.*
- ▶ *Não se trata de lhes dizer o que sei, mas sim de lhes dizer o que eles necessitam.*
- ▶ *A mensagem, não pode ser muito grande, muito complexa, porque a nossa capacidade de atenção e de retenção não recolhe tanto. Recolhe uma mínima percentagem.*

▶ (Es₃)

- ▶ *Tem que transmitir de uma forma objectiva as coisas que você quer. Ali, naquele momento. Transmitir de uma forma objectiva, clara e perceber que o atleta está a entender aquilo que você está querendo falar.*

▶ (Br₃)



Controlo de qualidade

- ▶ Os treinadores expert sustentam, de forma incisiva, que esta pode ser a grande diferença na qualidade dos treinadores.



Controle de qualidade

- ▶ *O treinador no treino não pode deixar passar nada. Quer dizer que ele é responsável pelo que se passa no treino, ele deve saber que, quando uma coisa não vai bem para ele, ele deve intervir.*
- ▶ *Para mim isso é primordial. É frequentemente a diferença entre um bom treinador e um mau treinador. Eles conhecem o Voleibol da mesma forma, eles têm a mesma experiência, mas existem aqueles que vão intervir para impedir que a equipa seja medíocre e há aqueles que não intervêm, porque não querem ter problemas.*

▶ (Fr₃)



Controlo de qualidade

- ▶ *O mais importante no treino de hoje em dia é o controlo da qualidade do trabalho. Muitos preocupam-se com o jogo. Mas o jogo, jogar bem, é consequência da automatização que nós fazemos no treino.*
 - ▶ *Organizo o treino de uma forma em que me coloco numa posição em que possa controlar melhor o trabalho para garantir que a qualidade seja boa. Se a qualidade for fraca eu devo intervir para a estimular.*
- ▶ (It_2)



Adaptar o treino à situação

- ▶ O treinador tem de adaptar o treino à situação real contextualizada nas particularidades de envolvimento de cada treino.
- ▶ Consideram imprescindível o planeamento da actividade, todavia, a capacidade de adaptar-se aos constrangimentos que surgem durante a actividade é fundamental.
- ▶ A adaptabilidade é importante, mas deve ser uma ferramenta que aproxime sempre o treino do objectivo delineado.



Adaptar o treino à situação

- ▶ *Eu vou para o treino com o treino preparado. Mas todos os dias, enquanto os jogadores fazem o aquecimento, altero alguma coisa da minha planificação. E se há um exercício que não vai bem para mim, não tem o máximo empenho, a máxima concentração, porque o exercício é demasiado complicado, os jogadores não o interpretam bem, eu devo ser rápido a alterá-lo. Ainda que a planificação seja essa eu devo ser rápido a alterá-lo. Porque é o meu trabalho, a minha cultura, a minha mestria.*

▶ *(It₂)*





Conclusões

Conclusões

- ▶ A eficácia dos processos de treino, por parte do treinador, passa pela definição de objectivos, do domínio de técnicas de instrução, do controlo da qualidade do treino e da capacidade adaptativa do treinador aos constrangimentos situacionais em treino e competição.
- ▶ Dentro destes, a qualidade do treino surge com particular veemência, pois consideram ser este o aspecto diferenciador da expertise do treinador.
- ▶ Elegem as competências de iniciativa, de perseverança em conformidade com as exigências do processo em levar por diante um projecto de treino com o rendimento apropriado.

