

A Relação Treinador–Atleta

1. A Importância do Treinador na Motivação e Continuidade da Prática de Jovens Atletas em Luta

Devemos compreender que a motivação nos jovens deriva da sua necessidade de se:

- Divertirem (necessidade de estimulação e excitação);
- Sentirem valorizados (competentes e bem sucedidos).

Segundo um estudo de *Weinberg & Gould (1995)* as razões para a participação desportiva são:

- 1º Divertirem-se;
- 2º Aprenderem novas habilidades;
- 3º Fazer algo que seja bom;
- 4º Estar com os amigos;
- 5º Fazer novos amigos;
- 6º Estar em forma;
- 7º Fazer exercício e ter experiências de sucesso.

Segundo um estudo de *Gonçalves (1996)* as razões para a participação desportiva são:

- Aprender;
- Melhorarem os “skills”;
- Serem bem sucedidos;
- Estar com os amigos;
- Fazer novos amigos;
- Estar em forma;
- Divertirem-se;
- Actividade agradar aos pais.

Segundo um estudo de *Gould, Feltz, Horn & Weiss (1982)* as razões para o abandono desportivo são:

- 42% - Tinham outras coisas que fazer;
- 28% - Não se divertiam,
- 24% - Queriam praticar outro desporto;
- 24% - Pensavam que não eram tão bons quanto desejariam;
- 20% - Não gostavam do treinador;
- 16% - Pressão Envolvente;
- 16% - Aborrecimento;
- 16% - Treino muito difícil.

Segundo um estudo de *Pooley (1980)* as razões para o abandono desportivo são:

- 27% - Conflito de interesses com outras actividades;
- 12% - Conflito de interesses com outros desportos;
- 23% - Ênfase competitivo do treinador;
- 15% - Ênfase Competitivo do Programa;
- 12% - Problemas de Comunicação.

Segundo um estudo de *Torres (1997)*, sobre as razões para o abandono desportivo, realizado na época 1994/95 com 248 atletas (113 Infantis B; 87 Cadetes e 48 Juniores) filiados em clubes da Associação de Lutas Amadoras de Lisboa:

- Abandonaram a prática da modalidade 21,2% dos Infantis; 33,3% dos Cadetes e 41,6% dos Juniores;
- A média de permanência na modalidade é de 1,7 épocas para os Infantis; 1,2 épocas para os cadetes e 2,2 épocas para os Juniores.

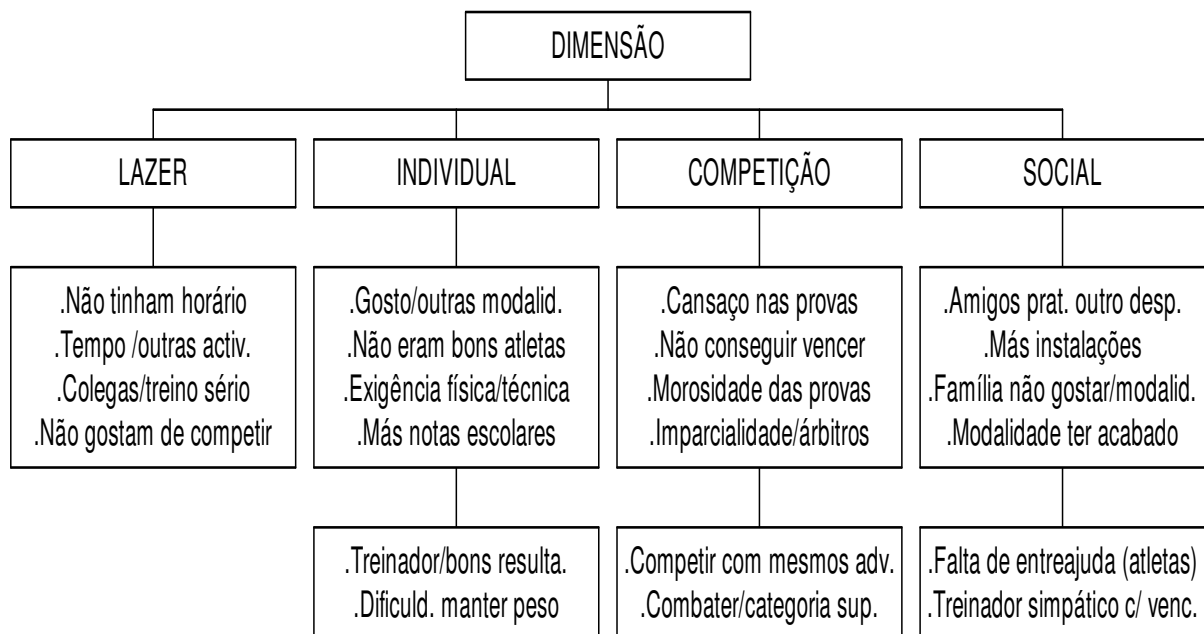
Segundo estudos de *Smith, Smoll & Curtis (1978)*; *Smith, Zane, Smoll & Coppel (1983)* sobre a influência do comportamento do treinador no abandono desportivo, treinadores que davam:

- mais Reforço, Encorajamento e Instrução Técnica Correctiva Contigente ao Erro, bem como tinham...
- menos comportamentos Punitivos e de comunicação geral,...
- tinham atletas com maior gosto pela prática e pelo treinador e baixa propensão para abandonar.

Segundo um estudo de *Barnett, Smoll & Smith (1992)* com 202 atletas e 18 treinadores, sobre a influência do comportamento do treinador no abandono desportivo, treinadores que davam:

- mais Reforço, Encorajamento e Instrução bem como tinham...
- menos comportamentos Punitivos,...
- Tinham atletas com maior gosto pela prática e pelo treinador e baixa propensão para abandonar.

Dimensões do Abandono Desportivo - Torres (1997)



2. Filosofia do Trabalho com Crianças e Jovens

A filosofia do trabalho com crianças e jovens deve centrar-se:

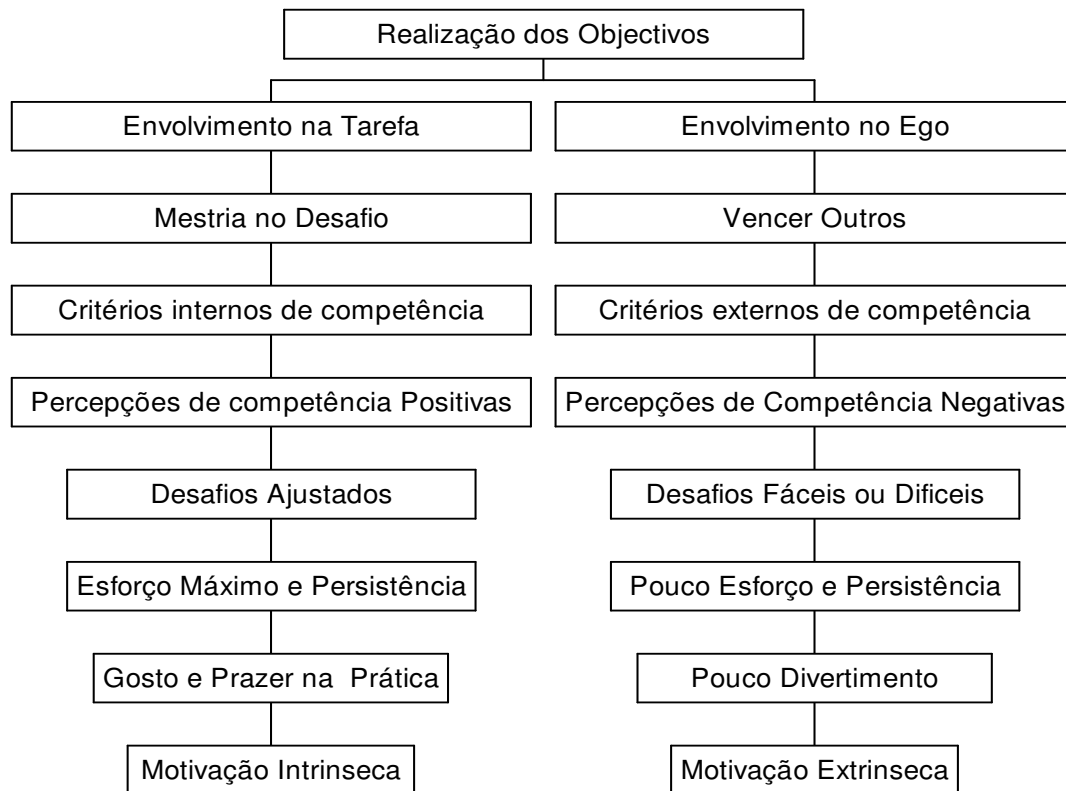
- No desenvolvimento pessoal;
- Na promoção de um estilo de vida saudável;
- No desenvolvimento das suas performances.

Podemos afirmar que na generalidade os objectivos são:

- Ajudar os jovens a divertirem-se;
- Ajudar os jovens a desenvolverem-se;
- Ter uma equipa vencedora.

“Vencer não é tudo mas esforçarem-se por vencer é!”

Modelo da Realização dos Objectivos - Maehr, Nicholls & Dweck



Com base na análise do Modelo da Realização de Objectivos podemos afirmar que os jovens orientados para o Envolvimento na Tarefa

- Concentram o esforço na descoberta de estratégias para realizar a tarefa;
- Esforçam-se continuamente e não só o suficiente para vencer;
- Gosto pelo envolvimento na tarefa;
- Objectivo é demonstrar habilidade a partir de tarefas de mestria.

Estudos realizados na Luta com base na Teoria da Realização dos Objectivos por Burton & Martens (1986), com 69 Treinadores (USWF), equipas de 22 Estados e atletas entre os 7 e 17 anos, verificaram que os atletas que abandonavam a prática da Luta faziam-no porque:

- Não se divertiam e encontraram outras coisas que fazer;
- Venciam menos (baixa percepção de habilidade com base nas atribuições feitas);
- Valorizavam mais os desportos de equipa.

O Estilo do Treinador		
Autoritário	Permissivo	Democrático
<ul style="list-style-type: none"> • Toma todas as decisões • Atleta - ouve, interioriza e executa • Não permite questionamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomam poucas decisões • Fornecem pouca instrução • Falta de Organização • Não Resolvem problemas ou • Resolvem-nos tardiamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo Cooperativo • Estrutura e regulamenta • Atletas aprendem a estabelecer os seus objectivos e a esforçarem-se por eles • Dá instrução e indica direcção quando necessário • Confia nos atletas (auto-estima e confiança) • Aumenta a motivação

O que torna um treinador bem sucedido?

- O conhecimento da modalidade;
- A motivação;
- A empatia para com os atletas.

3. Habilidade em Comunicar

A comunicação pode ser verbal ou não verbal e não transmite apenas uma mensagem através do seu conteúdo, mas também através das suas emoções.

Como Comunicamos? – Tipos de Treinador		
Convencido		<ul style="list-style-type: none"> • Actua como soubesse tudo • Nunca admite um erro • Exige respeito mas nunca respeita
Negativo		<ul style="list-style-type: none"> • Palavras e actos sempre negativos • Apenas crítica • Nunca elogia • Utiliza o castigo e a crítica na eliminação de comportamentos indesejáveis

(continua)

(continuação)

<p>Juiz</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Palavras e actos sempre negativos • Apenas crítica • Nunca elogia • Utiliza o castigo e a crítica na eliminação de comportamentos indesejáveis
<p>Fala Barato</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Fala tanto que não tem tempo para ouvir • Sabe tudo • Não dá oportunidade aos atletas para dizer o que sentem
<p>Inconstante</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Diz uma coisa e depois outra • Castiga um jogador e perante a mesma situação não castiga outro • Discute decisões do árbitro mas diz que é errado e...
<p>Cara de Pedra</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Não demonstra sentimentos • Os atletas não sabem o que sente
<p>Confuso</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Não explica de forma a que os atletas compreendam • Complica o que quer dizer • Fala no abstracto

4. Competências de Comunicação

Como desenvolver a credibilidade quando comunicamos?

- Sendo cooperativos;
- Tendo conhecimento da modalidade;
- Sendo justos e consistentes;
- Expressando calor, amizade, aceitação e empatia;
- Sendo dinâmico e espontâneo;
- Utilizando uma aproximação positiva.



Como comunicar com uma aproximação positiva:

- Enfatiza o elogio e a recompensa;
- Ajuda atletas a valorizarem-se;
- Aumenta a credibilidade do treinador;
- Aumenta a auto-estima dos atletas.

Para comunicar com consistência, devo manter:

- Coincidência entre a comunicação verbal e não verbal;
- A palavra.

Para melhorar a competência de ouvir, devo:

- Reconhecer a importância de ouvir;
- Concentrarmo-nos no que dizem;
- Evitar interromper;
- Respeitar os pontos de vista dos atletas;
- Reprimir resposta emocional;
- Ouvir activamente.

Para melhorar a comunicação não verbal, devo utilizar:

- Movimentos corporais;
- As minhas características físicas;
- Comportamentos de toque;
- A posição do corpo.

O que devemos reforçar? *Martens (1997)*

- O desempenho, não o resultado;
- Os atletas mais pelo seu esforço do que pelo seu sucesso real;
- As pequenas coisas como forma de atingir objectivos maiores.

Quantas vezes devemos reforçar? *Martens (1997)*

- Frequentemente no início da Aprendizagem;
- Ocasionalmente quando as competências estão bem aprendidas.

Quando devemos reforçar? *Martens (1997)*

- Quando os atletas estão a aprender pela primeira vez, após correcção do comportamento;
- Quando os atletas merecem.

Para podermos modelar o comportamento podemos utilizar as seguintes estratégias:

- Fraccionar a aprendizagem do *skill* em pequenos passos;
- Desenvolver uma componente de cada vez;
- Reforçar ocasionalmente (depois do comportamento aprendido);
- Rever a aprendizagem;
- Se tudo falhar,... mudar de estratégia.

Não é a quantidade do reforço positivo que faz a diferença, mas antes a qualidade dos conteúdos em termos de contigência e apropriação.

Segundo Martens (1997), deve-se utilizar a punição:

- De uma Forma Correctiva;
- Impessoalmente (após não cumprir regras);
- Após um aviso;
- De forma consistente;
- E não ficar mais tarde arrependido;



- E depois desta não humilhar;
- Mas nunca quando estão a praticar/competir;
- Mas nunca utilizar exercícios físicos para punir;
- Com moderação.

5. Fases de Aprendizagem

5.1. Fase Mental

- Demonstração e explicação (aprendizagem das progressões das técnicas);
- Treinador - adapta-se ao ritmo de aprendizagem do atleta.

5.2. Fase Prática

- Ênfase na qualidade da prática (aperfeiçoar o *skill*);
- Actividade mental: concentração no tempo e coordenação em cada fase da sequência em detrimento da aprendizagem;
- O atleta ajusta a prática
- O treinador avalia (Quantas vezes? Quanto tempo? Como dividir a sequência? Quando avançar para técnicas mais complexas?).

5.3. Fase Automática

- Focalização em elementos mais críticos;
- O atleta sabe como corrigir;
- perturbação - se o atleta procurar analisar a técnica no decorrer da execução.

Como ensinar *skills* desportivos?

- 1º Introdução do *skill*;
- 2º Demonstrar e Explicar o *skill*;
- 3º Praticar o *skill*;
- 4º Fornecer *feedback* para corrigir os erros.

1º Introdução do *Skill*

Como?

- Com entusiasmo;
- Falando claramente;
- Evitando falar durante muito tempo;
- Evitando o sarcasmo;
- Evitando maneirismos irritantes;
- Evitando linguagem abusiva.

São aspectos que contribuem para uma boa introdução:

- Prender a atenção dos atletas;
- Distribuir os atletas de maneira a que todos possam ver;
- Atribuir um nome ao *skill* e dar uma boa razão aos atletas para o aprenderem.

2º Demonstrar e Explicar o *Skill*

A demonstração e explicação do *skill* deve ser efectuada por:

- Alguém que saiba demonstrar correctamente;
- Alguém que o atleta respeite.

Caso o próprio treinador não consiga demonstrar deve:

- a) Praticar até ficar apto;

- b) Pedir ajuda a alguém que execute perfeitamente;
- c) Utilizar meios audiovisuais

Os quatro passos para uma demonstração e explicação efectiva são:

- Prender a atenção dos atletas;
- Demonstrar e explicar;
- Relacionar com *skills* previamente aprendidos;
- Verificar se os atletas compreenderam.

Na demonstração devemos:

- Demonstrar o *skill* por inteiro;
- Demonstrar diversas vezes e de vários ângulos;
- Demonstrar à esquerda e à direita;
- Demonstrar em partes se o *skill* for complexo;
- Demonstrar a baixa velocidade.

Na explicação devemos:

- Antes de demonstrar referir um ou dois pontos importantes;
- Ser simples e breves;
- Preocuparmo-nos em que haja coincidência entre a explicação e a demonstração;
- Ter cuidado em que haja tempo de explicação para preparar os atletas.

3º Praticar o *Skill*

Onde devemos separar o *skill*?

- Onde existe menor interdependência (na transição de um tipo de movimento para outro);
- Entre a fase preparatória e a fase de acção.

Formas adicionais no ensino de *skills*:

- Simplificação (do *skill*);
- Focalizar a atenção (numa só parte).

Princípios de Prática:

1. Praticar o *skill* correcto;
2. Praticar o *skill* em condições aproximadas à realidade;
3. Realizar práticas curtas e frequentes;
4. Utilizar com eficácia o tempo de prática;
5. Fazer bom uso do equipamento;
6. Assegurar que os atletas têm sucesso em cada prática;
7. Tornar a prática divertida.

4º Corrigir os Erros

Para corrigir os erros devemos:

- Compreender os erros (aprendizagem *vs* performance);
- Observar e avaliar o desempenho;
- Fornecer *feedback*;
- Ter uma aproximação positiva na correcção dos erros

Para podermos observar e avaliar o desempenho:

- Só com o conhecimento da técnica.
- A experiência é essencial.
- Devemos estudar biomecânica, aprendizagem motora, a modalidade;



- Podemos recorrer a meios audiovisuais;
- E devemos ter extremo cuidado para não fornecermos *feedbacks* incorrectos.

Devemos fornecer feedback:

- Imediatamente a seguir ao erro;
- Em maior do que menor frequência;
- Por forma a corrigir um erro de cada vez;
- E deixar os atletas dar feedbacks;
- Com informação simples e precisa;
- Positivo e específico;
- Após a demonstração e explicação.

Resumindo:

- Devemos ir ao encontro das necessidades dos jovens (treinos estimulantes; modificar actividades modificar regras, expectativas realistas);
- Sucesso não é equivalente a vencer, falhar não é a mesma coisa que perder;
- Devemos orientar o nosso ambiente de treino para a Tarefa/Mestria;
- Devemos encorajar, dar reforço positivo e instrução;
- Devemos recompensar mais o esforço que o resultado;
- Devemos ter uma aproximação positiva aos erros (*sandwich approach*);
- Devemos ter a honestidade como referencial no nosso ambiente de treino;
- Devemos ser entusiastas.