

PSICOLOGIA DO DESPORTO

Sidónio Serpa

-
1. FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA
 2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO
 3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA
-

Índice

1. FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA	3
1.1 Fatores intrínsecos ao atleta	5
1.2 Fatores extrínsecos ao atleta	6
1.2.1 A tarefa	7
1.2.2 A situação	8
1.3 O comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos	9
1.4 A relação treinador-pais-atleta	11
1.4.1 Princípios da relação treinador-pais	13
CONCLUSÕES	14
AUTOAVALIAÇÃO	14
GLOSSÁRIO	15



1. FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA
2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO
3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA





OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o leitor deve ter conhecimento sobre os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho.

1. FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DO DESEMPENHO DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

O João tem 13 anos. Pratica futebol no clube da sua terra. Tem muito jeito. É o que dizem as pessoas do clube, incluindo o treinador e os companheiros. É fisicamente ágil, forte e tem grande resistência, raramente se queixando de cansaço. Aliás, a sua flexibilidade permite-lhe a execução de gestos que a outros provocariam lesões musculares. Por outro lado, tem uma enorme capacidade de compreender rapidamente as situações de jogo e tomar as decisões acertadas, como o passe mais adequado, a progressão em drible ou a ação de recuar para defender. De um modo pouco habitual para a sua idade, sabe exatamente o que quer, com objetivos bem definidos relativamente à sua atividade de desportista, o que o leva a ser assíduo e empenhado nos treinos e competições. Mesmo perante adversários de nível superior ou em desvantagem no resultado, não se inferioriza, afirmando o seu valor pessoal e «puxando» combativamente pela

sua equipa. Não obstante ser um pouco introvertido em algumas situações, é muito sociável e gosta de trabalhar em grupo, sendo um líder naturalmente aceite.

Nos treinos é capaz de se concentrar profundamente nas tarefas, realizando o que lhe é pedido pelo treinador. Tanto consegue «fechar a sua focalização no ponto para onde pretende rematar a bola», no treino de livres ou de grandes penalidades, como «abri-la» e captar claramente a posição de companheiros e adversários no momento de iniciar um contra-ataque.

Ao contrário da maioria dos seus companheiros, prefere jogar nos recintos adversários. Consegue regular a sua ativação psicofisiológica de modo a reagir à hostilidade dos adeptos adversários, mantendo o controle das emoções. Quando joga «em casa», sente mais dificuldades. Aí, o pai nunca falta a um jogo e não é capaz de ficar calado. Depois



insiste em analisar o que se passou, criticando muitas vezes quer as opções do treinador, quer a própria atuação do João. É que o pai tem enormes ambições quanto ao futuro do João, desejaria vê-lo num grande clube e, um dia, vê-lo

tornar-se uma grande estrela internacional. O jovem sabe que isto é muito importante para o seu pai. Também gostaria de progredir nesta sua carreira desportiva, mas receia, sobretudo, desiludir o pai.

Esta história é comum a muitos jovens que praticam as mais diversas modalidades desportivas e contém bastante informação psicológica:

- identificamos, por um lado, aspetos que se relacionam com as características psicológicas do protagonista, sejam elas mais estáveis como as que respeitam à personalidade (ex.: introversão, sociabilidade) ou de carácter modificável, como as referentes ao controlo emocional ou à motivação;
- ressalta também o contexto em que a prática tem lugar, seja este o treino, o local das competições ou a presença do público, o que condiciona as reações do jovem;
- podemos ainda encontrar informação relacionada com características do jogo que apelam a determinados processos psicológicos, como a alternância de um tipo de concentração mais estreito para outro mais amplo, ou uma decisão rápida perante as alterações que sucedem no decorrer do jogo de futebol.

A figura 1 mostra a necessidade de conhecer as diferentes condicionantes da prática desportiva de modo a gerir o processo de preparação do praticante.

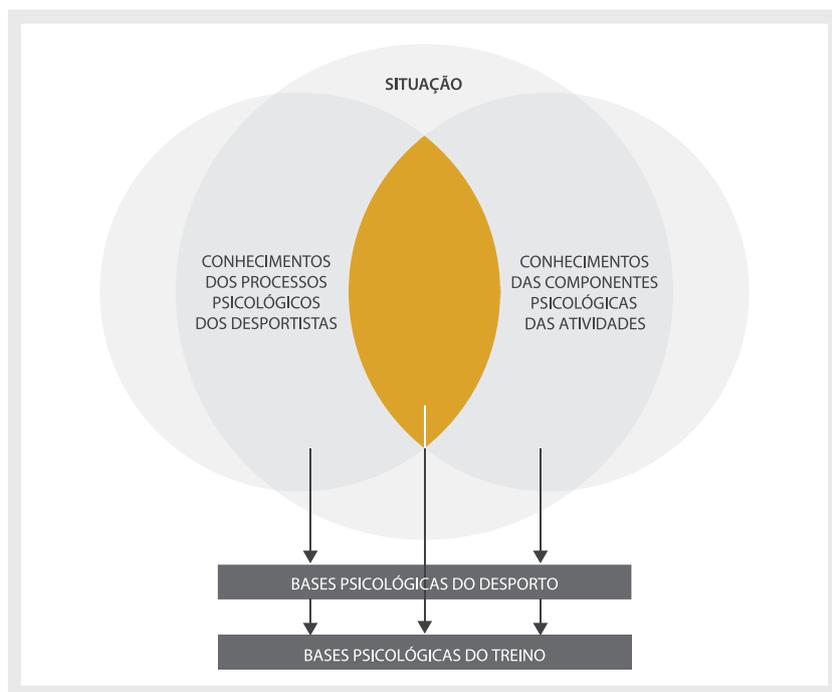


FIGURA 1 - Bases psicológicas do desporto e do treino.

1.1 Fatores intrínsecos ao atleta

As qualidades e competências psicológicas são aspetos que interferem no desempenho desportivo qualquer que seja o contexto e nível considerado. Tal como com o que se passa com os fatores físicos, há um conjunto de componentes psicológicas que caracterizam o praticante, algumas das quais tendem a ser estáveis e dificilmente modificáveis, enquanto outras constituem competências passíveis de modificação através do treino.

Tentemos fazer um paralelo entre as qualidades físicas e as qualidades psicológicas. Com efeito, podemos encontrar um conjunto de componentes da prestação individual que se podem identificar com a **velocidade**, quando consideramos a velocidade de reação ou de tomada de decisão. Na realidade, estas são qualidades psicológicas que possuem uma dimensão treinável, uma vez que a prática repetida e sistemática facilita a melhoria do desempenho na reação aos estímulos, tal como sucede relativamente à tomada de decisão, nomeadamente quando o sujeito antecipa os elementos da situação para a qual se prepara, bem como as possíveis alternativas quanto à sua resolução.

Podemos falar de **resistência** psicológica quando nos referimos à capacidade de lidar com o **stress** prolongado no tempo, à frustração devida ao facto de se falhar a realização dos objetivos estabelecidos, sem que o praticante desista de se empenhar nas tarefas de treino de competição, ou à capacidade de persistir num esforço prolongado com a combatividade e concentração necessárias à sua realização.

A qualidade psicológica identificável com a **força** refere-se, por exemplo, à capacidade de estabelecer um objetivo claro e ao grau de vontade em atingi-lo, não obstante os sacrifícios que possam estar associados ao caminho a percorrer. Também pode ser considerado força psicológica, o nível de assertividade expressa no modo como o sujeito se afirma, defendendo os seus objetivos e opiniões perante os outros.

Do ponto de vista psicológico, a **flexibilidade** está relacionada, entre outros aspetos, com a necessidade de regulação emocional, controlando as emoções e a ativação ao longo do tempo de modo adequado às necessidades. Ou ainda ao processo de adaptação atencional quando é necessário saltar de um **focus** interno para um externo, ou de uma menor amplitude de concentração para uma maior, de acordo com a evolução da tarefa.

Podemos assim ver que a prestação desportiva é condicionada pelas características intrínsecas ao praticante desportivo, que é necessário conhecer, gerir e por vezes modificar.

Vejamos ao lado alguns aspetos psicológicos intrínsecos ao praticante.



ALGUNS ASPECTOS PSICOLÓGICOS
INTRÍNSECOS AO PRATICANTE

- . **FUNÇÕES COGNITIVAS**
Atenção/concentração, percepção, memória, inteligência;
- . **PROCESSOS EMOCIONAIS**
Estados de ansiedade, de prazer, autoconfiança;
- . **CARACTERÍSTICAS ASSOCIADAS À PERSONALIDADE**
Introversão/extroversão, sociabilidade, agressividade;
- . **ATITUDES, VALORES, CRENÇAS**
Aspetos que determinam o modo como a pessoa avalia e se comporta quanto aos fins e aos meios, associados à sua vida enquanto cidadão;
- . **PROJETOS PESSOAIS NA VIDA E NO DESPORTO**
Como o sujeito estrutura a sua participação no desporto e lhe dá significado no contexto da sua vida;
- . **ASPETOS REFERENTES À MOTIVAÇÃO**
Motivos de participação, empenhamento, objetivos.



O treinador não deve apenas conhecer os fundamentos teóricos destes processos, de modo a considerá-los na organização e gestão do treino.

O treinador não deve apenas conhecer os fundamentos teóricos destes processos, de modo a considerá-los na organização e gestão do treino. Também deve ser capaz de caracterizar os atletas em termos gerais, no que se refere às características psicológicas, uma vez que, sendo pessoas diferentes, os praticantes necessitam de abordagens individualizadas no que respeita à orientação a prestar pelo técnico. A individualização da dimensão psicológica do treino baseia-se assim nos princípios teóricos da Psicologia e na interpretação fundamentada das diferenças observadas nos praticantes.

Por exemplo, um indivíduo com uma característica de elevada ansiedade na sua personalidade deverá desenvolver um conjunto de processos que antecipadamente lhe forneçam segurança quanto à sua capacidade de enfrentar uma situação competitiva importante, bem como de regular pessoalmente as suas emoções, mantendo-as sob controlo para que não prejudique o seu potencial de prestação. Por outro lado, a motivação para o treino de um outro sujeito pode ser gerida por meio da correta identificação do objetivo a atingir e do estabelecimento de um programa de processos e subobjetivos estruturados ao longo do tempo, bem como da respetiva avaliação de controlo.

O treinador precisa de sistematizar a informação relativamente às características psicológicas dos seus atletas, do mesmo modo que o faz em relação às características físicas, técnicas ou táticas. Parte desta informação é obtida a partir de processos vulgares que todos usamos na vida do dia a dia, os quais nos permitem fazer um «retrato» psicológico das pessoas com quem estabelecemos relação. A observação atenta dos comportamentos e os contactos pessoais são formas do quotidiano que permitem recolher muita informação que, por vezes, sem nos darmos conta, condiciona o modo como lidamos com os outros. É a chamada «psicologia do homem comum» que permite a nossa vida em sociedade. Trata-se agora de sistematizar, de forma mais cuidada, o conhecimento que o treinador vai obtendo sobre os discípulos e de adequar as suas estratégias e processos técnicos e pedagógicos às características dos praticantes e às exigências específicas do processo de treino-competição.

Em casos especiais, ou em níveis diferenciados e superiores do rendimento desportivo, o psicólogo do desporto desempenhará um papel fundamental neste âmbito. Este técnico, inserido numa equipa de especialistas dos diversos domínios das ciências do desporto que deve colaborar com o treinador, fará uma avaliação psicológica mais especializada e detalhada dos praticantes. Desta forma, consoante os casos, ser-lhe-á possível ajudar o treinador a estruturar a melhor metodologia para os diferentes atletas, ou trabalhar diretamente com os praticantes no que eventualmente seja indicado.

1.2 Fatores extrínsecos ao atleta

A prática desportiva é realizada por pessoas que interagem direta ou indiretamente num determinado contexto físico e social, onde desempenham uma tarefa ou conjunto de tarefas, estando limitadas pelos códigos e regu-



lamentos do desporto e condicionadas pelas características do envolvimento onde a prática tem lugar.

O conhecimento da estrutura e dos processos psicológicos dos praticantes não basta para entender e preparar a sua prestação. É igualmente necessário ter em conta os fatores da tarefa que constitui o desporto que pratica, bem como a situação em que ele tem lugar.

1.2.1 A TAREFA

Dadas as suas particularidades, os diversos desportos apelam a distintas exigências psicológicas, cujo conhecimento é fundamental para estruturar os processos de treino. Do mesmo modo que o treino específico de um halterofilista não se faz com destrezas acrobáticas típicas da ginástica artística, ou longas corridas próprias do maratonista, também o praticante de tiro com arco não treina a sua adaptação psicológica realizando tarefas que obriguem a dispersar a sua atenção para uma multiplicidade de estímulos simultâneos e em movimento.

Vejamos algumas componentes psicológicas que apelam a um processo de adaptação específica dos praticantes.

O treinador deve levar em linha de conta o tipo de exigências psicológicas inerentes à modalidade desportiva em que trabalha e organizar as tarefas de treino em conformidade com esses aspetos.

O efeito do treino resulta sempre do modo como se faz a gestão dos estímulos que incidem sobre o praticante e que vão provocar a sua adaptação. Por exemplo, quando falamos do treino da força, a carga a que o músculo é sujeito é o estímulo que vai determinar a adaptação que resulta no aumento da força ou do volume. Na mesma lógica, a gestão dos estímulos internos que condicionam a concentração vai determinar a capacidade do jogador de ténis adequar o tipo e intensidade da sua concentração no momento de servir. Nessa circunstância, ele terá necessidade de dirigir a sua atenção para um determinado ponto, com uma intensidade tal que não seja perturbado nem pelos estímulos do envolvimento, como o ruído ou o vento, nem pelos estímulos internos, como os que se referem aos pensamentos que possa ter sobre a importância daquele ponto.

Não chega, no entanto, submeter os atletas às situações-estímulo para que desenvolvam as competências de adaptação subjacentes à prestação de acordo com o seu potencial. É igualmente necessário ensinar e treinar as técnicas e estratégias psicológicas que aumentem os recursos pessoais de adaptação às tarefas. No exemplo do jogador de ténis, ele deverá ser ensinado a desenvolver uma rotina de ações específicas que conduzam a um estado físico e psicológico (emoções e pensamentos) facilitadores da concentração necessária. Porém, antes desta fase, a preparação psicológica geral terá promovido o treino de «prender» o pensamento numa ideia ou imagem mental, durante o tempo que queira e sem se dispersar.



ALGUMAS COMPONENTES PSICOLÓGICAS QUE APELAM A UM PROCESSO DE ADAPTAÇÃO ESPECÍFICA DOS PRATICANTES

- . TIPO DE CONCENTRAÇÃO
Estreita no livre de 7 metros ou ampla ao iniciar um contra-ataque, no andebol
- . DECISÃO REGULADA POR FATORES EXTERNOS (vela) ou INTERNOS AO SUJEITO (saltos para a água)
- . TEMPO DISPONÍVEL PARA A REAÇÃO
Baixo no ténis de mesa, ou elevado no xadrez
- . COMPLEXIDADE DE ELEMENTOS A PROCESSAR
Baixo no salto em altura, ou elevado no basquetebol
- . NÍVEL DE ATIVAÇÃO PSICOFISIOLÓGICA
Baixo no tiro, ou elevado no halterofilismo
- . COM INTERAÇÃO (futebol) ou SEM INTERAÇÃO (ginástica desportiva)



É através do conhecimento das características e exigências psicológicas de cada modalidade desportiva que são estabelecidas as bases psicológicas do desporto, as quais determinam o processo específico de adaptação a que os atletas deverão ser submetidos na aprendizagem e treino.

1.2.2 A SITUAÇÃO

A realização das tarefas desportivas têm lugar num determinado contexto físico e social, constituindo constrangimentos da ação do praticante, para os quais ele se deve preparar de modo a aproximar-se do seu potencial de desempenho. Por este motivo, são parte integrante da realização desportiva componentes da situação como as que se indicam a seguir:

- tipo de recinto e contexto físico onde tem lugar a atividade;
- tipo e dimensão da assistência;
- nível de impacto mediático;
- contexto de treino ou de competição;
- grau de importância da competição em que se insere;
- grau de conhecimento sobre o envolvimento físico e social específico;
- pressão temporal;
- pressão do resultado.

Imaginemos uma equipa de hóquei em patins jogando a final renhida de um importante torneio e que, a três minutos de terminar o jogo, se encontra a perder por um golo. Esta situação constitui uma pressão temporal que, neste caso, está associada à necessidade de alterar favoravelmente o resultado, exigindo uma determinada capacidade de adaptação psicológica. Tal capacidade pode ser desenvolvida através da gestão de situações (estímulos) que de modo repetido, sistemático e programado, levam progressivamente o praticante a adquirir os recursos psicológicos necessários para lidar com tal tipo de constrangimento.

Quando esta dimensão não é corretamente introduzida no processo geral de treino, apenas a experiência natural inerente à prática da competição ao longo dos anos composta por tentativas, ora bem-sucedidas, ora fracassadas, por situações inexplicáveis de sucesso ou insucesso, e por uma aprendizagem à custa de muito esforço, nem sempre gratificante, poderá levar os atletas a encontrar as melhores estratégias pessoais ou a torná-los imunes a aspetos negativos da prática. Mas quantos anos se perderam até se conseguir lidar com determinados estímulos inerentes à competição? E quantos atletas nunca conseguiram encontrar a forma de se adaptarem? Ou quantas vezes se vivem situações tão intensas e desnecessariamente frustrantes e traumatizantes que deixam marcas definitivas?

É através do conhecimento das características e exigências psicológicas de cada modalidade desportiva, que são estabelecidas as bases psicológicas do desporto (...)



1.3 O comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos

Imaginemos um jogo de basquetebol. Um jogador acabou de sofrer uma falta dentro do «garrafão» e prepara-se para marcar um lance livre. Focaliza o cesto e lança. A bola não entra. Pouco depois, após um contra-ataque da sua equipa, o mesmo jogador recebe a bola quando está na linha de lance livre. Lança e encesta.

Nos dois momentos descritos, o indivíduo e o contexto em que atuava eram os mesmos, mas a tarefa era diferente. Apesar de ter lançado a bola numa zona semelhante, no primeiro momento a única solução possível era lançar, enquanto no segundo poderia ter realizado outras ações para além do lançamento. Aliás, os dois lançamentos que protagonizou constituíam tarefas diferentes. Vejamos. No primeiro caso tinha como único objetivo lançar a bola ao cesto, podendo demorar o tempo previsto no regulamento. No segundo, além das limitações impostas pela oposição dos adversários, tinha como objetivo participar eficazmente na ação coletiva da sua equipa e estava sujeito à pressão temporal condicionada pelos oponentes.

É precisamente sobre a influência que o indivíduo tem sobre o contexto e a influência que este exerce sobre o indivíduo, que atentaremos de seguida.

Verifica-se, especialmente no segundo momento do exemplo anterior, que é a própria ação do jogador que procura a solução para a tarefa, ou seja, o praticante resolve a situação-problema, agindo. Para tal, recebe informação sobre a tarefa, a qual gera novas ações num processo recíproco, guiando sucessivamente o comportamento do atleta. Podemos dizer que é o contexto onde a tarefa é realizada que reclama as ações do jogador.

Nesta ótica não conseguiremos compreender o comportamento dos atletas se não considerarmos a sua interação com o contexto. A perspectiva de que são apenas as características do sujeito a determinar a sua conduta é insuficiente para a compreensão do processo, no qual se incluem as reações subjetivas do indivíduo durante a realização da tarefa. De facto, o processo é sempre único, considerando que há sempre algo que varia, em cada relação indivíduo-tarefa-contexto.

O jogador do exemplo apresentado viveu interações dinâmicas específicas com as situações, nas quais tinha intenções diferenciadas quanto à realização de cada uma das tarefas (lançamento livre ou movimento tático coletivo). Estes aspetos condicionaram as suas ações e conduziram a resultados diferentes: insucesso no primeiro caso e sucesso no segundo.

Deste modo, entende-se que cada lançamento ao cesto ou cada remate de grande penalidade é único e diferente, ainda que a forma do gesto possa ser idêntica a execuções anteriores. Na verdade, o carácter único de cada realização depende da situação em que tem lugar — como a importância do jogo ou o momento em que aconteceu a falta — e da forma como o praticante a está a viver.



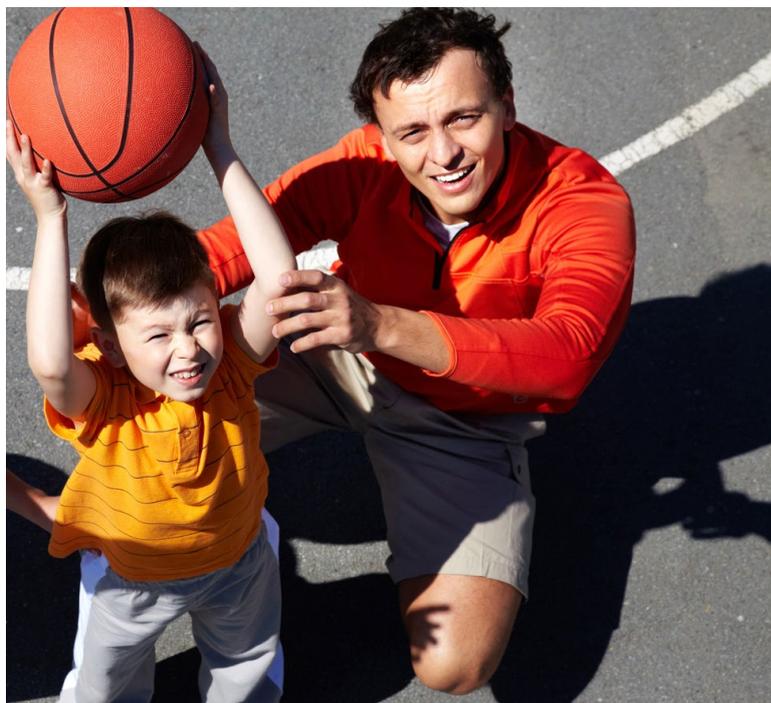
Os grandes atletas caracterizam-se pela fluidez das suas ações, resultante da grande harmonia que conseguem com as exigências do contexto e as necessidades da tarefa. São, por assim dizer, especialistas em utilizar os recursos disponíveis em si próprio (sejam eles físicos ou psicológicos) e no contexto (como as características dos materiais ou as dinâmicas dos adversários) com a finalidade de responder a cada problema específico que se lhes depara.

Por outro lado, os fatores extrínsecos constituídos designadamente pela família e treinador influenciam o comportamento do atleta em função do modo como se estabelecem estas relações pessoais significativas. A situação psicológica que assim se cria pode ser facilitadora ou inibidora da eficácia no desempenho das tarefas desportivas.



1.4 A relação treinador-pais-atleta

Os pais e os treinadores constituem as pessoas significativas para os praticantes que mais os influenciam em todas as fases da carreira. A investigação revelou que, de um modo geral, os atletas que atingiram elevados níveis de excelência, caracterizaram os pais como sendo suportes essenciais na fase inicial da carreira desportiva. Quando se divide a carreira em três fases, considerando a inicial, que corresponde aos primeiros contactos com o desporto, a de desenvolvimento, na qual o(a) jovem passa a estar envolvido(a) num processo sério de treino com objetivos bem estabelecidos, e a de especialização, correspondente ao período do mais elevado rendimento desportivo, é possível caracterizar da seguinte forma a participação dos pais:



Enquanto o treinador é o gestor do processo desportivo dos praticantes, os pais criam as condições na sua vida que se desejam facilitadoras da atividade desportiva, mas que por vezes podem assumir um carácter perturbador. De um modo geral, os pais sempre querem o melhor para os seus filhos. O problema é que nem sempre sabem o que devem fazer ou tomam as decisões mais adequadas.

O que as crianças e os jovens pensam e fazem, resulta em muito da influência que recebem dos pais e das reações destes a tudo o que se refere ao envolvimento associado ao desporto (fig. 2).



CARACTERIZAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO DOS PAIS DURANTE A CARREIRA DESPORTIVA

. FASE DE INICIAÇÃO:

- partilham o entusiasmo com os filhos;
- estão interessados na modalidade;
- dão o apoio necessário à prática;
- não pressionam quanto aos resultados.

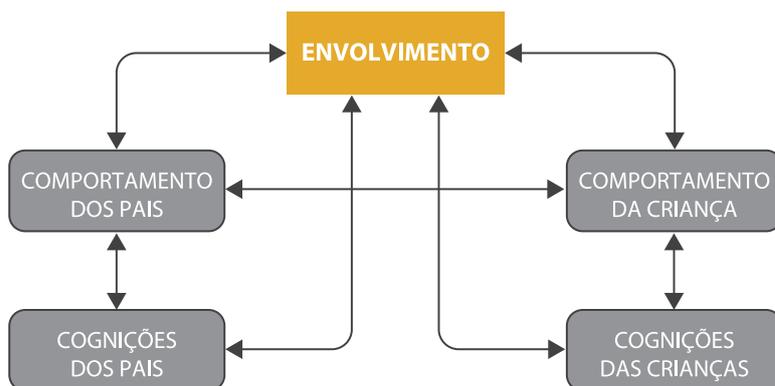
. FASE DE DESENVOLVIMENTO:

- fazem sacrifícios pessoais para facilitar a atividade;
- condicionam a própria vida em função das exigências da prática dos filhos;
- fazem investimentos financeiros necessários à melhoria do processo de treino-competição.

. FASE DE ESPECIALIZAÇÃO:

- têm uma interferência reduzida na vida desportiva dos filhos;
- fornecem o necessário apoio psicológico quando necessário;
- continuam a constituir uma reserva quanto ao apoio financeiro.

FIGURA 2 - Modelo de socialização do comportamento da criança (In Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social cognitive model. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 319-342). Champaign, IL: Human Kinetics).



Os estudos efetuados até ao presente permitem-nos concluir que:

- Os pais são a influência mais importante dos jovens no que respeita ao envolvimento na prática desportiva, tendendo a influência do pai a ser maior do que a da mãe.
- Os pais são, para os jovens, os adultos significativos mais determinantes na formação das atitudes destes, quanto à importância que estes atribuem à vitória, em comparação com o valor atribuído ao aperfeiçoamento no desempenho das tarefas desportivas.
- A maior fonte de *stress* do jovem desportista deve-se ao medo de falhar que tem origem no facto de os pais transmitirem darem demasiada importância ao resultado desportivo. Também o desenvolvimento do traço de ansiedade dos jovens é influenciado pela avaliação negativa que os pais fazem sobre a sua prestação.
- Os pais das crianças dotadas para o desporto possuem expectativas mais elevadas sobre a prestação dos filhos e fornecem mais encorajamento para a participação no desporto, do que os pais das menos dotadas ou não praticantes habituais.
- Os jovens sentem um maior prazer na atividade desportiva quando percebem nos pais reações positivas às suas prestações, independentemente dos resultados, bem como um envolvimento interessado na prática.

A presença dos pais nos treinos e competições, e a sua participação no processo desportivo dos jovens, é por estes muito valorizado, ultrapassando normalmente a importância que os treinadores têm tendência a atribuir a estes aspetos.

Quando se considera o triângulo atleta-treinador-pais, o clima positivo existente neste sistema é normalmente associado pelos jovens à sua perceção de uma habitual consulta mútua entre pais e treinadores e à boa relação do praticante com

o treinador. Ao contrário, o clima negativo associa-se à percepção de dificuldades relacionais entre os pais e os treinadores, bem como de má relação com o técnico. Na medida em que a participação desportiva dos jovens depende fortemente dos pais e é influenciado pelo clima existente na tríade acima referida, o papel do treinador deve incluir a relação com a família e, de algum modo, uma ação pedagógica relativamente a ela. Assim, há um conjunto de princípios que o treinador deve seguir para integrar a família no processo desportivo e ajudá-la a melhorar o enquadramento dos jovens.

1.4.1 PRINCÍPIOS DA RELAÇÃO TREINADOR-PAIS

1. FORMAR OS PAIS

- Nos códigos e regulamentos desportivos, nas características específicas do desporto infantojuvenil, nas questões da ética desportiva, no alerta para o «efeito de halo», ou seja, a tendência para hipervalorizar as características e prestações dos filhos relativamente aos restantes jovens.

2. INFORMAR OS PAIS

- Sobre toda a atividade dos filhos, designadamente quanto a horários, programa, metodologias ou evolução na atividade.

3. ENVOLVER OS PAIS

- Nos treinos e competições, quer na condição de assistentes interessados na atividade dos jovens, quer de uma forma ativa, pedindo-lhes colaboração em algumas tarefas logísticas ou referentes à organização da vida dos filhos.

4. VALORIZAR OS PAIS

- Tanto nas suas qualidades pessoais, tão importantes no processo de formação das crianças e jovens, como no papel que representam no âmbito da prática desportiva dos filhos, promovendo neles a consciência da responsabilidade que têm neste contexto.

5. ALERTAR OS PAIS PARA OS EFEITOS DA SOBREALVALORIZAÇÃO DO RESULTADO

- Que pode provocar reações emocionais negativas, e mesmo o abandono, ao contrário da atitude valorizadora da atividade em si mesma e do aperfeiçoamento das competências desportivas.

6. REFORÇAR AS ATITUDES POSITIVAS DOS PAIS

- No que se refere à prática dos filhos, ajudando a modificar as atitudes negativas e realçando a importância de uma «educação pela positiva».

7. FOMENTAR A COMUNICAÇÃO DIRETA

- Quer em contactos pessoais nos treinos, competições ou ocasiões informais, quer promovendo reuniões com os pais com o objetivo de facilitar o conhecimento mútuo, transmitir as expectativas do treinador e conhecer as dos pais, discutir questões de carácter geral respeitantes à vida desportiva dos jovens, ou para resolução de situações específicas.

8. TRANSMITIR A IMPORTÂNCIA DO DESPORTO

- Na formação integral e no desenvolvimento das crianças e jovens, o que transcende as questões do rendimento desportivo.





Conclusões

- As características psicológicas do atleta influenciam o seu desempenho.
- Muitas destas características podem ser alvo de trabalho psicológico no sentido de melhorar a capacidade de adaptação dos praticantes.
- O tipo de tarefa que caracteriza as ações desportivas, bem como a situação em que têm lugar, são também determinantes do desempenho desportivo.
- A influência dos pais é um dos aspetos que mais influenciam a participação desportiva dos jovens praticantes desportivos, de acordo com a fase da carreira destes.
- Os treinadores devem integrar no seu trabalho princípios de relação com os pais de modo a ajudá-los a contribuir para a qualidade da práticas dos filhos.



Autoavaliação

- *Enuncie três fatores intrínsecos ao atleta que influenciem o seu desempenho desportivo.*
- *Indique três componentes psicológicas relacionadas com a tarefa desportiva.*
- *Que aspetos da situação desportiva determinam o desempenho?*
- *Quais são as características dos pais dos atletas típicas das diferentes fases da carreira?*
- *De que modo as atitudes e comportamentos dos pais exercem influência nos praticantes?*
- *Refira três princípios que o treinador deve respeitar na relação com os pais.*



GLOSSÁRIO

F

FATORES INTRÍNSECOS AO ATLETA

Caraterísticas, qualidades e competências do atleta que influenciam o seu comportamento.

FATORES EXTRÍNSECOS AO ATLETA

Características da tarefa e da situação onde tem lugar o desempenho desportivo e que influenciam o comportamento do atleta.

P

PERSONALIDADE

Conjunto de caraterísticas psicológicas relativamente estáveis que, em interação, determinam o modo como as pessoas sentem, pensam e se comportam.

Índice

2.1	As componentes da motivação. Fatores energéticos e de direção	18
2.1.1	Fator energético ou de ativação	18
2.1.2	Fator de direção	18
2.2	A motivação intrínseca e a motivação extrínseca	19
2.2.1	A motivação intrínseca	20
2.2.2	A motivação extrínseca	20
2.3	A orientação motivacional. A orientação para a tarefa <i>versus</i> resultado	22
2.4	A evolução da motivação para a prática desportiva	24
2.5	A formação da atitude do praticante	26
2.5.1	As estratégias do treinador	29
	CONCLUSÕES	32
	AUTOAVALIAÇÃO	32
	GLOSSÁRIO	33

1. FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS
DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA

2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO

3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA





OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo o leitor deve ter conhecimento:

- dos fatores motivacionais da prática desportiva;
 - das características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes;
 - de estratégias motivacionais no âmbito do treino.
-

2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO

INTRODUÇÃO

O treinador daquele grupo de jovens nadadores conhece bem as diferenças entre os discípulos que começam a praticar a modalidade na altura adequada de aderirem à prática e os outros. Uns foram levados pelos pais que achavam que aprender a nadar era um elemento de segurança, ou que seguiam os conselhos do médico no respeitante ao tratamento de uma doença respiratória. Outros vieram com um amigo que já praticava há mais tempo, porque pensavam ser uma oportunidade de manter o convívio e a amizade. Também havia aqueles que tinham visto as competições dos últimos Jogos Olímpicos na televisão e se entusiasmaram com a beleza e emoção que tinham testemunhado, ou os que achavam que o facto

de praticarem este desporto lhes daria mais prestígio entre amigos e conhecidos.

Depois, ao longo do tempo, as diferenças tornam-se mais nítidas. Há, por exemplo, os que nunca faltam e cumprem sempre com grande empenhamento as tarefas prescritas e há os «ronhas» no treino que arranjam sempre um pretexto para a «gazeta».

Por outro lado, alguns lá vão cumprindo as tarefas de treino, apenas como uma atividade de tempos livres sem grandes objetivos no horizonte, enquanto outros têm bem claro o desejo de constante aperfeiçoamento avaliado pelas prestações nas competições-alvo, ou a ambição de ser um nadador famoso cuja imagem lhe dê prestígio e, eventualmente, dinheiro.

Como síntese do exemplo acima referido podemos dizer que:

- existe um conjunto de razões ou motivos que desencadeiam o comportamento de aderir a uma prática desportiva e de aí persistir (ou não), com uma determinada intensidade ou empenhamento, com vista a realizar um certo objetivo.



2.1 As componentes da motivação. fatores energéticos e de direção

Aquela síntese corresponde à definição de motivação. Como se pode ver, é um conceito complexo que envolve vários elementos. Assim, podemos decompor a motivação para a prática desportiva em dois grandes fatores (fig. 3):



FIGURA 3 - Fatores da motivação
In Samulsky, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. Tamboaré: Manole Ed.

2.1.1 FATOR ENERGÉTICO OU DE ATIVAÇÃO

Corresponde à fonte de energia que determina que o indivíduo se mantenha na atividade e que lhe dedique uma determinada intensidade de esforço. É a este fator que o treinador se refere quando comenta a forma como certos atletas se entregam com o máximo esforço a cada tarefa de treino e competição. É também este fator que explica o comportamento de muitos desportistas que, apesar das enormes dificuldades que atravessam em determinados momentos das suas carreiras, não desistem, vencendo os obstáculos que se lhe atravessam no caminho. É igualmente do fator energético que se está a falar, quando se assinala a combatividade do jogador que, mesmo em situação de desvantagem quando tudo parece perdido no jogo, mantém o empenho na sua prestação, acreditando que até ao último momento é possível atingir o objetivo desejado.

2.1.2 FATOR DE DIREÇÃO

Inclui as intenções que os indivíduos possuem relativamente à prática desportiva, os motivos ou razões que levaram ao envolvimento, os objetivos e finalidades a alcançar com a atividade.

Neste caso falamos das razões que determinaram a decisão de se envolver no desporto, as quais podem modificar-se com o tempo. Falamos também nos objetivos desportivos que o atleta quer atingir a curto ou a longo prazo. Referimo-nos ainda à atitude que o leva a estar sempre a comparar-se com os outros

para tentar ser melhor do que eles, ou a centrar-se no aperfeiçoamento próprio, estabelecendo desafios pessoais de constante melhoria das suas capacidades físicas e técnicas.

Quando se abordam as questões da motivação dos atletas, é necessário clarificar o âmbito específico em causa, porque só assim se poderá compreender adequadamente o comportamento dos sujeitos e intervir de modo a melhorar a sua adaptação às exigências da participação desportiva. A formação psicológica dos jovens desportistas e a organização das tarefas e estratégias no treino e competição, deve ter em conta as especificidades das componentes da motivação.

2.2 A motivação intrínseca e a motivação extrínseca

No texto introdutório constatamos a existência de razões diversas que podem levar os nadadores à prática do seu desporto e mantê-los no sistema de treino. Por vezes, as razões iniciais modificam-se no contacto com o desporto e com os fatores envolventes. Quantos jovens iniciam uma atividade desportiva apenas para acompanhar os amigos e procurar oportunidades de convívio e depois se entusiasmam com a modalidade escolhida, passando a treinar numa busca permanente de perfeição? E também há os que, durante algum tempo, encontravam na participação desportiva um verdadeiro prazer no esforço físico, bem como na aquisição e aperfeiçoamento das técnicas, mas que a certa altura passaram a valorizar essencialmente os benefícios sociais ou materiais que a condição de desportista lhes poderia proporcionar.

Encontramos dois grupos de motivos determinantes da participação: os motivos intrínsecos e os motivos extrínsecos.

! Encontramos dois grupos de motivos determinantes da participação: os motivos intrínsecos e os motivos extrínsecos.



2.2.1 A MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

Este tipo de motivação é a que caracteriza os praticantes que retiram prazer da realização das tarefas do treino e da competição, bem como da percepção do modo como evoluem, se aperfeiçoam e encontram na prática desportiva elementos para a sua valorização enquanto pessoas.

Vejam alguns exemplos de motivos intrínsecos:



ALGUNS EXEMPLOS DE MOTIVOS INTRÍNSECOS

. SENTIR O DOMÍNIO SOBRE SI

Refere-se à percepção de conseguir que a mente controle o corpo, ou de que evolui no domínio sobre as ações técnico-desportivas. Está também associado ao prazer de aprender novas habilidades desportivas.

. CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE

Inclui o sentimento de ser saudável, de possuir um corpo esteticamente agradável, ou de estar em boa forma.

. DESCARGA DE TENSÕES

Relaciona-se com a experiência de alívio da tensão emocional provocada pela vida diária, com a sensação de calma e harmonia, ou mesmo de euforia, decorrente da prática desportiva.

. EXCELÊNCIA E REALIZAÇÃO PESSOAL

Diz respeito a participar com merecimento em eventos de elevado nível, à realização com êxito das tarefas de treino, ou a atingir objetivos de evolução pessoal.

. AUTONOMIA E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Está associado à procura de objetivos e finalidades que enriqueçam o quotidiano e deem significado à vida, ou a desenvolver o sentimento de autoconfiança. Há também quem procure no desporto um meio de se sentir melhor como pessoa e de possuir capacidades para enfrentar autonomamente qualquer problema a resolver.

Os praticantes que se caracterizam por uma elevada motivação intrínseca são normalmente empenhados, regulares no modo como se dedicam ao desporto, assíduos e pontuais. Têm uma significativa probabilidade de não se deixar abater pelas contrariedades que encontram no seu percurso e são consistentes na procura de conhecer melhor o seu desporto e em trabalhar para evoluir.

2.2.2 A MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

Este tipo de motivação relaciona-se com as razões externas ao praticante, de carácter social ou material, que ele procura satisfazer através do envolvimento no desporto.



Dão-se a seguir exemplos de motivos extrínsecos:



ALGUNS EXEMPLOS DE MOTIVOS EXTRÍNSECOS

. RECONHECIMENTO E APROVAÇÃO SOCIAL

Neste caso, os praticantes procuram obter prestígio e reconhecimento dos outros, pelo facto de serem desportistas e pelos resultados que possam obter. Os pais e outros familiares, os seus pares, os professores e treinadores, são normalmente as pessoas cuja aprovação é mais importante. As crianças acreditam, por vezes, que o facto de praticar e ter sucesso num determinado desporto está relacionado com a aprovação dos adultos significativos, influenciando o amor que os pais lhes dedicam, ou o respeito e amizade do treinador.

. MOTIVOS AFILIATIVOS

Tem lugar quando se procura na prática desportiva um meio de conhecer pessoas, fazer amizades, ser aceite num grupo, ou sentir que se pertence a um coletivo.

. RECOMPENSAS MATERIAIS

Está associado com o desejo de, através do desporto, alcançar benefícios de carácter material, como prémios monetários devidos a resultados, bolsas de estudo ou outras. A possibilidade de viajar ou receber outro tipo de prémios, inclui-se neste grupo de motivações.

. ESTATUTO SOCIAL

Refere-se ao desejo de ser considerado importante, de ser alvo da atenção e admiração dos outros, ou de ser tratado com respeito e de forma diferenciada.

. COMPETIÇÃO/PODER

É o motivo que caracteriza quem aborda o processo de treino-competição como se fosse uma guerra em que tem que dominar os outros, revelando superioridade sobre os adversários, mas também muitas vezes querendo demonstrar que é melhor do que os companheiros. Procura-se, na prática desportiva, ocasião para afirmar o poder sobre os outros.

Quando este tipo de motivação prevalece, os desportistas tendem a empenhar-se na exata medida em que os motivos se realizam. A intensidade do comportamento pode ser bastante elevada, o que influencia o nível do desempenho desportivo e a inerente satisfação. No entanto, há grande probabilidade de que não tenham capacidade para encontrar nova fonte de energia quando a realização destes motivos deixa de se verificar, ou quando o seu significado se altera para os praticantes.

 Encontramos muitos atletas que se orientam no desporto tendo como objetivo pessoal ultrapassarem um desafio associado a determinado nível de execução, independentemente da expressão desportiva do resultado.

2.3 A orientação motivacional.

A orientação para a tarefa *versus* resultado

De algum modo relacionada com os aspetos intrínsecos e extrínsecos, uma outra dimensão da motivação diz respeito à orientação que o desportista tem subjacente ao modo como se envolve no processo de treino-competição. Encontramos muitos atletas que se orientam no desporto tendo como objetivo pessoal ultrapassarem um desafio associado a determinado nível de execução, independentemente da expressão desportiva do resultado. Isto é, mesmo perdendo a competição, poderão alcançar uma vitória interiormente vivida, se a meta que estabeleceram para o seu desempenho foi atingida ou superada.

Com esta atitude, o praticante não depende de referenciais exteriores quanto ao resultado desportivo, que não controla inteiramente e que por vezes não está ao seu alcance. Na realidade, pode suceder que mesmo realizando a sua melhor prestação de sempre, o adversário tenha obtido um nível superior. Neste caso, apesar de ter perdido a competição, pode viver um sentimento de vitória pessoal. Este sentimento é perfeitamente justificado porque decorre da consciência de que os elementos controláveis pelo treino, como o esforço ou a qualidade do trabalho e da organização, determinaram o aperfeiçoamento da capacidade de realizar as tarefas da competição. O nível da adaptação do adversário e o respetivo desempenho nem sempre são controláveis pelo praticante. Por tal razão, um atleta não deve penalizar-se porque o competidor foi superior, mas antes satisfazer-se com o seu desempenho pessoal.

Diz-se, neste caso, que o praticante está *orientado para a tarefa*. Nesta circunstância verifica-se um desejo de constante aperfeiçoamento pessoal, de acordo com objetivos elevados mas colocados de forma realista. A avaliação pessoal da realização sobrepõe-se ao resultado desportivo.

Por outro lado, no desporto, como nas outras atividades da vida, muitas pessoas orientam o seu percurso valorizando essencialmente as consequências do seu comportamento. Neste caso, os praticantes preocupam-se com o resultado, na medida em que este lhes permite demonstrar, perante os outros, o seu nível de competência desportiva a que atribuem uma importância elevada. Para estes atletas tem muito significado a imagem que transmitem através do resultado da sua prestação. Ao contrário do referido nos parágrafos anteriores, aqui a finalidade principal da participação desportiva é o resultado e não a qualidade com que desempenham a tarefa. Assim sendo, o facto de perder ou ganhar condiciona o modo como percecionam a sua competência pessoal e desportiva e não encontram qualquer possibilidade de satisfação, ou de interpretação positiva, se perderem uma competição.

Os praticantes que possuem este tipo de características estão *orientadas para o resultado* e têm tendência a viver estados superiores de ansiedade. Na realidade, ao condicionarem o modo como se atribuem a si mesmos as qualidades

de competência desportiva em consequência do resultado obtido, que está muito dependente de fatores não controláveis, estes indivíduos tendem a viver a prática desportiva, e em particular a competição, com valores elevados de ansiedade. Uma percentagem muito significativa dos jovens que abandonam precocemente o desporto consideram-se com baixa competência pessoal e desportiva e caracterizam-se por uma importante orientação para o resultado.

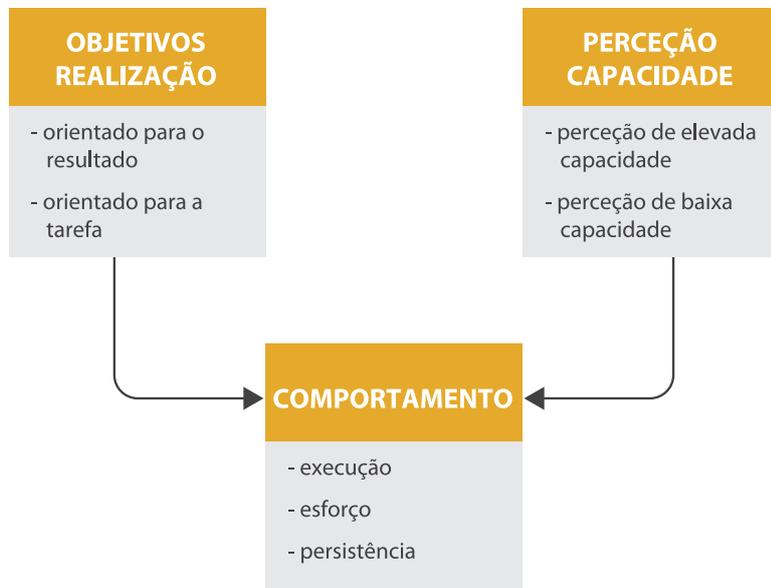


FIGURA 4 - Fatores de realização desportiva

Pode concluir-se que a orientação para a tarefa favorece a adaptação psicológica dos praticantes, em comparação com a orientação para o resultado, no que se refere ao nível de empenhamento, persistência na atividade, focalização das energias nos elementos relevantes das tarefas, controle do *stress* e das emoções negativas, etc.

Contudo, estas duas características não são mutuamente exclusivas. Isto é, normalmente há uma coexistência dos dois aspetos nos atletas, verificando-se a predominância de uma delas. Há um *continuum* delimitado pela tarefa ou pelo resultado, no qual a orientação motivacional dos sujeitos pode situar-se. (fig. 5)



FIGURA 5 - Escala de orientação motivacional

O modo como o indivíduo organiza a sua orientação motivacional parece estar relacionado com a interação que resulta das próprias *disposições individuais* com a *influência do ambiente*, no qual as atitudes e estratégias do treinador têm uma influência importante devido ao clima que estabelece.

A relevância da orientação motivacional dos desportistas está associada às suas consequências psicológicas, designadamente nos seguintes aspetos:



A RELEVÂNCIA DA ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL DOS DESPORTISTAS ESTÁ ASSOCIADA ÀS SUAS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

- PERCEÇÃO DA COMPETÊNCIA PESSOAL
- PERCEÇÃO DAS CAUSAS DO SUCESSO OU INSUCESSO
- FINALIDADES ATRIBUÍDAS AO DESPORTO NA VIDA PESSOAL
- ABORDAGEM PSICOLÓGICA DAS TAREFAS DE TREINO E COMPETIÇÃO
- NÍVEL DE PRAZER E INTERESSE NA ATIVIDADE
- ANSIEDADE NO CONTEXTO DO DESEMPENHO DESPORTIVO
- TIPO DE MOTIVOS DE PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA
- PROCURA OU EVITAÇÃO DE OBJETIVOS COM IMPACTO NA IMAGEM PESSOAL
- DESPORTIVISMO, LEALDADE E DECISÃO DE SEGUIR OU NÃO AS NORMAS DESPORTIVAS

2.4 A evolução da motivação para a prática desportiva

A evolução e desenvolvimento do praticante ao longo da carreira determina a alteração de necessidades e motivos de participação, devidas quer ao processo de maturação individual, quer à modificação das características do contexto social e desportivo.

Em termos gerais, podemos dividir a carreira dos desportistas em quatro fases:

- a) Fase de iniciação
- b) Fase de desenvolvimento
- c) Fase de especialização
- d) Fase de regressão

a) FASE DE INICIAÇÃO

Neste período verifica-se, nas crianças e jovens, uma motivação geral para as atividades desportivas que corresponde a uma necessidade indiferenciada de movimento. Aqui encontramos praticantes que facilmente se interessam e



empenham em qualquer atividade que lhes seja proposta. Os professores de educação física e os treinadores de jovens nesta fase conhecem bem as suas reações de euforia e aceitação entusiasmada, quando lhes é proposta qualquer atividade no âmbito das aulas de Educação Física, ou nos treinos de iniciação desportiva.

Aqueles que terão maior probabilidade de evoluir com sucesso para as restantes fases da carreira apresentam, normalmente, alegria no desempenho das tarefas que lhes trazem divertimento e lhes provocam um evidente entusiasmo. É nesta altura que alguns revelam já qualidades especiais que os tornam notados nas equipas ou nos grupos de pequenos praticantes.

b) FASE DE DESENVOLVIMENTO

Esta fase caracteriza-se pela emergência da necessidade de se sentir competente no desempenho das tarefas, o que se sobrepõe à necessidade de movimento, a qual se mantém mas perde o seu carácter indiferenciado. Os jovens tendem a escolher uma determinada prática ou desporto que abordam de uma forma mais organizada e com objetivos mais claros.

É agora possível observar-se formas distintas de envolvimento no processo. Como é comum dizer-se na linguagem dos treinadores, «uns vão treinar e outros apenas vão ao treino!...» Os motivos e orientações pessoais determinam diferentes comportamentos e abordagens do sistema de treino.

Os que apresentam uma maior probabilidade de atingir níveis de excelência revelam um empenho sério e profundo, cumprindo com grande rigor as tarefas que o treinador prescreve e orientando-se para superar os desafios colocados pelo desejo de constante aperfeiçoamento. O potencial de qualidades superiores que expressam as suas realizações tem correspondência na forma como pensam, sentem e se comportam no processo de treino em que estão intensamente envolvidos.

c) FASE DE ESPECIALIZAÇÃO

Os praticantes que atingiram esta fase centram-se nos aspetos inerentes aos seus desempenhos e à forma de os melhorar. A atividade é agora de grande especificidade, de acordo com as características da sua modalidade desportiva e da metodologia de treino. Surgem alguns tipos de motivações de carácter secundário, como sejam aspetos materiais ou sociais.

Nos praticantes de excelência, a atividade desportiva está sempre presente e a condicionar toda a sua vida. Têm uma permanente preocupação em encontrar soluções para se aperfeiçoar, do que resulta que os seus pensamentos, e mesmo os sonhos, estão absorvidos, durante uma percentagem significativa do tempo, com a temática relacionada com o processo de treino. A procura da perfeição tem lugar no rigor que colocam no cumprimento de todas as tarefas e na forma como programam a sua vida, incluindo a busca de conhecimentos que proporcionem uma melhor compreensão do seu desporto.

 Como é comum dizer-se na linguagem dos treinadores, «uns vão treinar e outros apenas vão ao treino!...»



Sucedem frequentemente que os praticantes que alcançaram um nível de elevado rendimento, no momento em que esta fase se aproxima, e tendem a verificar-se, abandonam totalmente a atividade desportiva.

d) FASE DE REGRESSÃO

Corresponde à diminuição das capacidades físicas e do potencial de prestação. Sucede frequentemente que os praticantes que alcançaram um nível de elevado rendimento, no momento em que esta fase se aproxima e tendem a verificar-se, abandonam totalmente a atividade desportiva. Uma vez que se habituaram a regular e gerir o seu comportamento em função de objetivos de realização desportiva, não se adaptam a uma nova realidade e cessam, pelo menos durante algum tempo, a participação no desporto. Em muitos casos, este período é vivido com grande intensidade emocional e a adaptação a uma nova realidade é difícil e traumática.

Para diminuir as consequências psicológicas negativas associadas a este período, deve ter lugar uma preparação específica, quer antecipando de forma realista a sua possibilidade, quer estruturando estratégias adaptativas adequadas. Nos desportistas de alta competição que durante muitos anos organizaram toda a sua vida em torno da carreira desportiva, trata-se da vivência de um verdadeiro período de pré-reforma no qual é necessário programar atividades e interesses alternativos. A procura de atividades físicas e desportivas de substituição deve ser uma preocupação nesta fase. O indivíduo deve reencontrar o prazer geral do movimento, através do envolvimento numa prática que encerre prazer e permite reformular objetivos e finalidades.

Acontece também que muitos praticantes que nunca atingiram um verdadeiro nível de especialização, no sentido em que não estiveram integrados num sistema de treino desportivo sistemático, com vista ao elevado rendimento num desporto, mas que se dedicaram a atividades com caráter recreativo, poderão «saltar» a fase de especialização, passando diretamente para a de regressão. Seja neste caso, ou na circunstância de ex-atletas de competição, este período é caracterizado pela recuperação da motivação geral menos diferenciada, obedecendo a uma necessidade higiénica e lúdica do movimento. O prazer da prática pela prática torna-se novamente motivo de envolvimento, ainda que possam coexistir outros, de caráter extrínseco, como sejam os relacionados com fatores afiliativos.

2.5 A formação da atitude do praticante

A figura 6 mostra o modelo integrado de motivação no desporto proposto por Weiss & Chaumeton (1992). Podemos observar a complexidade do processo, que é determinado por fatores relacionados com as características individuais e com a influência do contexto em que o indivíduo é educado, a qual evolui ao longo do processo de formação desportiva.



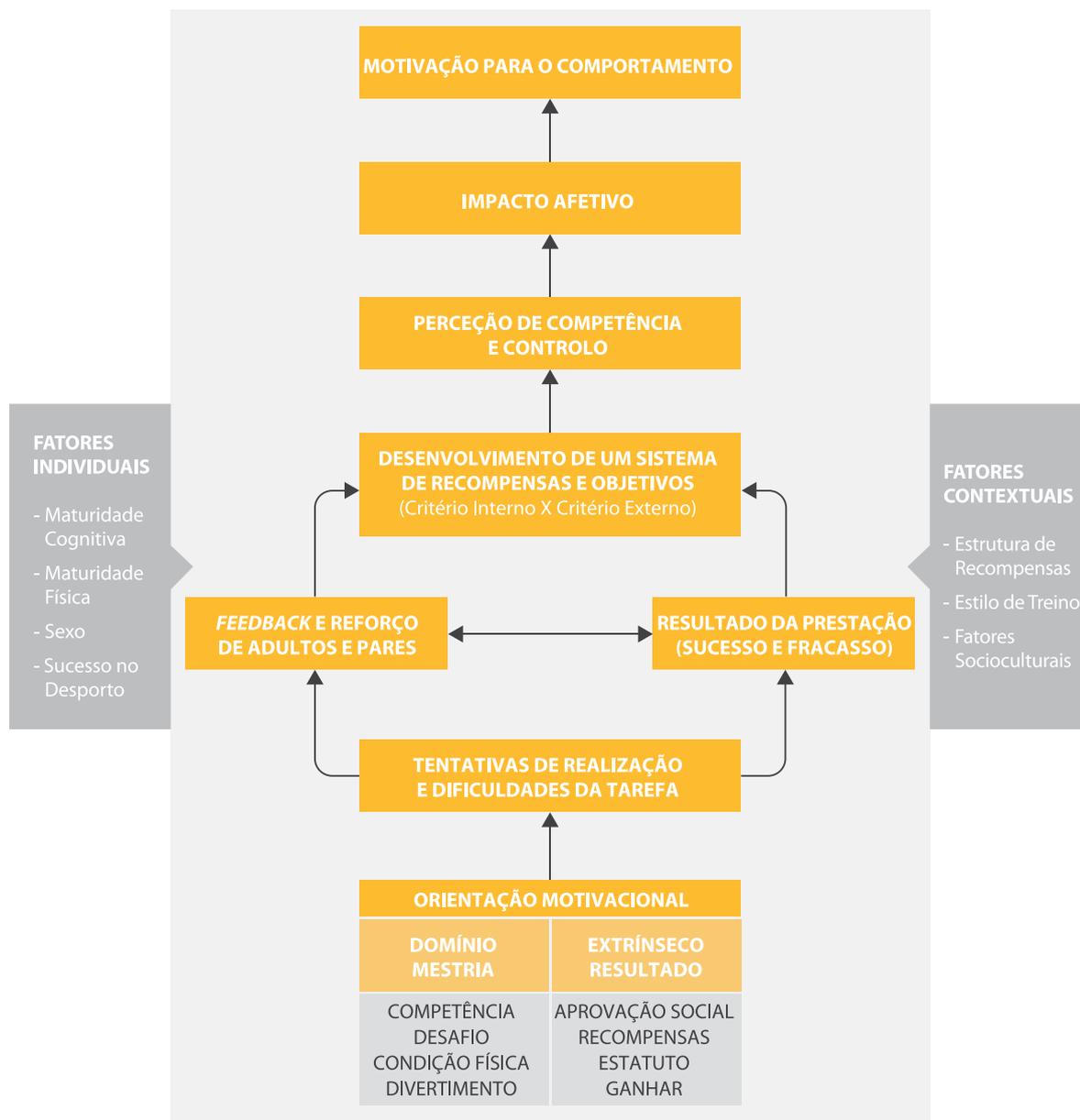


FIGURA 6 - Modelo Integrado de Motivação no Desporto (Weiss, M. R., & Chaumeton, N., 1992. Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.)

Na base do modelo está representada a existência dos fatores motivacionais intrínsecos (ex.: condição física, divertimento, desenvolvimento de competências) e dos fatores extrínsecos (ex: aprovação social, prémios, ganhar, estatuto), bem como a sua relação com a orientação motivacional para o domínio da tarefa e para o resultado. Estes aspetos vão condicionar o modo como o indivíduo se envolve na atividade e tenta resolver os problemas que a compõem, os quais constituem a dificuldade da tarefa. O produto das ações do praticante vai determinar o sentimento de sucesso ou fracasso, o qual é influenciado pelo seu tipo de orientação motivacional, bem como pelo tipo de *feedback* e reforço fornecido pelos seus pares e pelos adultos significativos. Forma-se, assim, um sistema pessoal de objetivos e de valorização de reforços, em função de critérios que podem ter um caráter interno ou externo e que vai ter como resultado psicológico a forma como o praticante percebe o seu nível de competência e controlo sobre o desempenho das tarefas desportivas. Os afetos positivos ou negativos associados à participação no desporto sofrem uma profunda influência daquela perceção e, conseqüentemente, a motivação com que se mantém ou não no processo desportivo.

O modelo exposto baseia-se nas variadas determinantes das características motivacionais do atleta que se vão formando ao longo do tempo, muito por influência de fatores do envolvimento que em certa medida devem ser consistentemente geridos pelo treinador.



Uma das determinantes da motivação é constituída pelo clima motivacional que se caracteriza pelo ambiente criado pelos treinadores, pais, companheiros e outros elementos com influência no processo, o que tem origem quer nas abordagens explícitas, quer nas mensagens implícitas destas pessoas significativas. Deste modo são expressas expectativas e avaliações relativas à participação e realização dos praticantes.

Ainda que seja muito importante a atitude dos pais transmitida na forma como abordam a participação desportiva dos jovens, tal como a de elementos-chave no seio da equipa, o treinador tem um papel central no que se refere à regulação do clima motivacional.

Por exemplo, um enorme efeito modelador é determinado por:

- tipo de opções didáticas e de estratégias psicológicas;
- conteúdo da comunicação com os atletas;
- modo como o treinador valoriza o desempenho e os resultados dos discípulos.



Em consequência, haverá tendência para o desenvolvimento de uma orientação para o resultado se o ambiente criado atribuir uma elevada importância à competição e à rivalidade entre os companheiros da equipa ou se evidenciar uma avaliação pública das competências dos praticantes. Ao contrário, haverá uma maior probabilidade de promover uma orientação para a tarefa se se valorizar a aprendizagem e a evolução nas técnicas e habilidades, o desenvolvimento pessoal e a participação empenhada dos desportistas.



Os estudos realizados nesta área constataam que os jovens implicados em contextos preferentemente orientados para a tarefa revelam uma maior motivação intrínseca, experimentam um nível superior de satisfação na prática e expressam atitudes mais positivas perante os resultados desportivos favoráveis ou desfavoráveis. Por outro lado, os praticantes sujeitos a um clima que privilegia o resultado tendem a apresentar menor satisfação na atividade que associam a graus elevados de *stress*, e a reagir mais negativamente à derrota ou à vitória que relacionam com dificuldade acrescida e prazer diminuído.

2.5.1 AS ESTRATÉGIAS DO TREINADOR

Um determinado jovem dedicava-se empenhadamente ao seu desporto, treinando com assiduidade, mesmo para além dos horários e dias normais de treino. No sistema de treino em que estava incluído estavam estabelecidas quatro sessões semanais, mas era frequente treinar seis a oito vezes por semana. O seu empenho e a sua capacidade

proporcionaram-lhe uma evidente evolução, de tal forma que lhe foi atribuída um subsídio financeiro de determinado valor. Inesperadamente, considerou o quantitativo insuficiente reagindo do seguinte modo: por este valor não vale a pena treinar mais do que sou obrigado. E voltou às quatro sessões semanais!

Este caso poderá levar-nos a concluir que se trata de um praticante orientado para o resultado e que o prémio que lhe foi atribuído teve o efeito perverso de diminuir a sua implicação no processo de treino.

Na realidade, o facto de se atribuir recompensas centradas no seu valor material pode aumentar a intensidade do comportamento que tende a dirigir-se para objetivos deste tipo. A perversidade nasce da circunstância

de que apenas tem efeito potenciador do empenho quando, na perspetiva do atleta, o valor da recompensa o justifica. Se o sujeito avalia o valor como sendo baixo, o comportamento diminui de intensidade e pode até extinguir-se. Ao contribuir para a dependência da motivação extrínseca, o envolvimento na tarefa fica prisioneiro desta.

Fala-se mesmo do «efeito de sobrejustificação» que se refere ao que sucede aos praticantes intrinsecamente motivados para uma atividade desportiva, os quais a partir do momento em que o resultado do seu comportamento passa a ser premiado, registam uma transformação da motivação intrínseca em extrínseca. A justificação do seu envolvimento para obtenção da recompensa sobrepõe-se ao prazer vivenciado antes. Em consequência, quando a recompensa desaparece ou deixa de ter valor, o comportamento tende a extinguir-se.

Será então que os prémios são sempre negativos?

A resposta é não! Desde que não possuam valor em si mesmo, mas tenham antes um valor simbólico, informativo quanto à competência e evolução na realização das tarefas.



A recompensa, em vez de recompensar o resultado do comportamento, deve incidir sobre o processo desenvolvido!

Há um conjunto de princípios que devem ser respeitados no sentido de promover o desenvolvimento da motivação intrínseca e da orientação para a tarefa:

a) QUANTO AOS PRÉMIOS:

- devem ter um carácter simbólico e informativo sobre o processo de aprendizagem;
- deve explicar-se claramente o comportamento pretendido;
- deve definir-se o comportamento pretendido numa unidade observável;
- deve estabelecer-se claramente o sistema de relação entre o comportamento e o prémio/recompensa;
- o sistema de prémios deve ser simples e fácil de gerir;
- deve controlar-se de forma consistente o comportamento pretendido, avaliando-o sempre segundo os mesmos critérios prévios e associando-o, como foi estabelecido, à recompensa estipulada.



b) QUANTO AO REFORÇO SOCIAL FORNECIDO PELO TREINADOR:

- deve centrar-se na realização da tarefa e não no resultado;
- deve ser relevante;
- deve ser cuidadosamente gerido, já que a repetição sistemática lhe retira eficácia psicológica;
- deve ser significativo para o sujeito;
- deve ser imediato e objetivo;
- deve estar em relação direta e técnica com o comportamento;
- deve centrar-se na evolução pessoal e não nas diferenças individuais;
- deve ter o nível individual do sujeito como referência;
- deve manter presente os desafios individuais em relação com os objetivos de tarefa.

c) QUANTO À PROMOÇÃO DO DIVERTIMENTO

O divertimento é uma das razões mais relevantemente associadas à motivação intrínseca e à justificação dada pelos desportistas de todas as idades e níveis de prática. É normalmente explicada pela existência dos seguintes aspetos que devem ser levados em conta na gestão do processo de treino:

- oportunidade de interação e convívio;
- sentimento de aperfeiçoamento das competências e habilidades;
- existência de desafios pessoais na prática desportiva;
- experiência física e corporal gratificante;
- desenvolvimento da condição física;
- libertação de energias físicas e psicológicas.

d) QUANTO A CONTRARIAR AS RAZÕES DE ABANDONO DESPORTIVO

Ainda que, em termos globais, os aspetos anteriormente referidos tendam a aumentar os fatores de permanência na atividade desportiva, é importante ter consciência das razões mais apontadas para o abandono, de modo a contrariá-las:

- pouco tempo de envolvimento na prática;
- experiência subjetiva de insucesso na prática do desporto;
- falta de evolução na atividade;
- falta de divertimento;
- aborrecimento por falta de desafios;
- lesões;
- falta de encorajamento por parte dos outros significativos.





Conclusões

- A motivação está associada à intensidade com que o praticante se envolve e mantém na atividade, bem como ao modo como orienta o seu comportamento para determinados objetivos.
- Os atletas que estão mais motivados intrinsecamente e mais orientados para a tarefa tendem a viver a prática desportiva de forma mais positiva, com mais satisfação, e registam menor abandono em comparação com os praticantes extrinsecamente motivados e orientados para o resultado.
- A atitude e a orientação pedagógica do treinador é determinante do clima motivacional para a tarefa ou para o resultado, que se estabelece no treino.
- Ao longo da carreira, os atletas passam por várias fases de que os treinadores devem estar conscientes para adaptarem corretamente as estratégias relacionais e de treino.



Autoavaliação

- *Enuncie três fatores intrínsecos ao atleta que influenciem o seu desempenho desportivo.*
- *Quais são as componentes da motivação?*
- *Dê três exemplos de motivação intrínseca para o desporto.*
- *Dê três exemplos de motivação extrínseca para o desporto.*
- *Em que difere a orientação motivacional para o resultado da orientação motivacional para a tarefa?*
- *Quais são as fases de evolução da motivação para a prática desportiva?*
- *Que estratégias pode o treinador usar para influenciar positivamente o clima motivacional do treino?*



GLOSSÁRIO

C

CLIMA MOTIVACIONAL

Ambiente psicológico global que afeta os participantes e tem por base uma orientação privilegiada para objetivos de tarefa ou de resultado, valorizada pelos elementos mais influentes no contexto desportivo.

M

MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

Refere-se às razões de envolvimento numa atividade que lhe são exteriores, mas que se relacionam com incentivos ou recompensas que lhe estão associadas.

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

Refere-se às razões de envolvimento numa atividade para satisfação do prazer pessoal que a prática provoca.

O

ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL

Decorre de um conjunto de crenças individuais que determinam o modo como as pessoas se envolvem na atividade, seja centrado nos aspetos associados ao desempenho, seja na preocupação com a obtenção de um resultado final (ex: na competição).

Índice

3.1	As funções do treinador	36
3.2	O treinador como líder	38
3.3	As competências de comunicação	41
3.4	As dimensões instrumental e socioemocional da intervenção	45
3.5	A componente situacional da relação treinador-atleta	49
3.6	A educação para a autonomia do atleta	50
3.7	O treinador e a carreira do atleta	52
	CONCLUSÕES	55
	AUTOAVALIAÇÃO	55
	GLOSSÁRIO	56

1. FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS
DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA

2. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO

3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA





OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo o leitor deve ter conhecimento:

- dos estilos de liderança do treinador favoráveis à evolução dos jovens praticantes;
 - das estratégias de comunicação no processo de treino;
 - do papel do treinador em cada fase da carreira dos atletas.
-

3. A RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

INTRODUÇÃO

Jogava-se o «tie-break» da quinta partida num ambiente de profunda emoção e drama. Frente a frente estavam o americano Pete Sampras e o espanhol Alex Corretja, dois dos melhores jogadores do mundo naquele ano de 1996. Corretja dispõe de um «match-point» com que pode terminar o jogo a seu favor. Sampras serve e vai à rede. A seguir amortece com um volei, mas o espanhol consegue chegar-lhe e tenta passar o adversário com uma bola cruzada. Como que por instinto, Sampras estica-se e ganha o ponto, ficando completamente esgotado com esta troca de bolas intensa e violenta. Falha seguidamente o primeiro serviço, mas ganha

o segundo que, à velocidade de 144 km por hora, coloca magistralmente, sem que Corretja consiga tocar-lhe. Na jogada seguinte, Sampras ganha o encontro ficando o adversário de joelhos a chorar a sua sorte. O americano, nos limites da resistência, foi transportado para o posto clínico onde abraçado à namorada comentou: «Fi-lo por Gully!». Gully, ou Tim Gullicson, que faria anos alguns dias mais tarde, tinha sido o seu treinador durante muitos anos, e morrera de cancro pouco tempo antes. Pete Sampras nunca o esqueceu. É como se estivesse sempre presente, assistindo e torcendo por ele nos grandes torneios.

Este episódio, descrito num jornal da época, revela a profunda ligação que vulgarmente se estabelece entre treinador e atleta, mesmo no mais elevado nível do desporto mundial, testemunhando que a dimensão afetiva e emocional transcende muitas vezes a dimensão técnica que juntou estes dois atores durante o processo desportivo. De facto, não é apenas no desporto infantojuvenil que o treinador assume tamanha importância para os jovens discípulos, a qual pode ser demonstrada no exemplo da mensagem escrita por uma mãe num cartão que acompanhava uma oferta a um ex-treinador do seu filho, por altura de uma importante realização pessoal daquele:



*Professor,
Ao felicitá-lo por mais um sucesso pessoal, permita-me que nesta
singela lembrança lhe transmita toda a gratidão pela amizade que tem
patenteado ao meu filho, chegando até a substituir o pai que ele só tem
fisicamente.*

3.1 As funções do treinador

A ação do treinador tem lugar no contexto do **treino** e da **competição**, sendo reflexo da forma como leva a cabo a **organização** da sua atividade e intervenção (fig. 7).

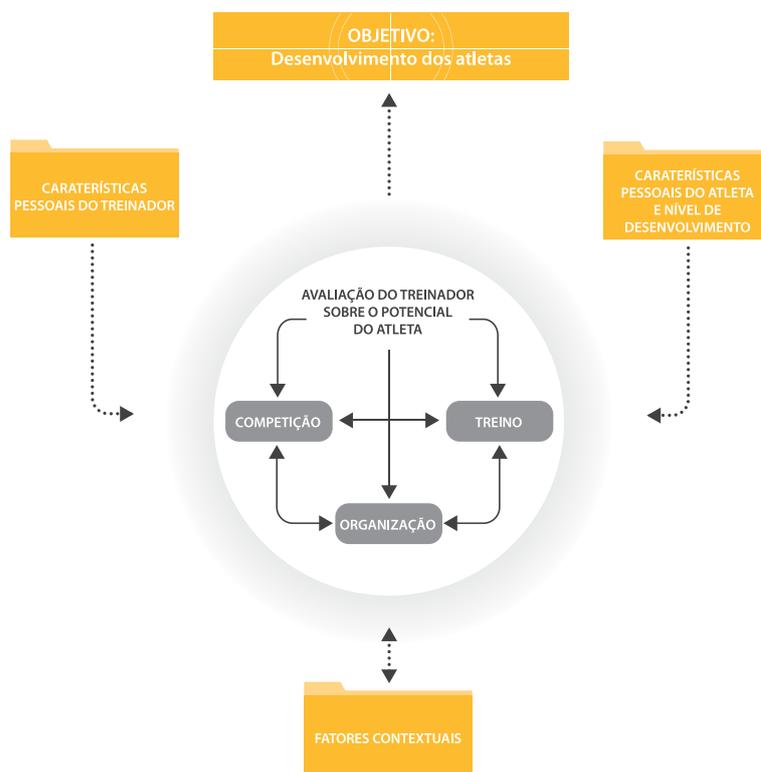


FIGURA 7 - Modelo dinâmico do
Coaching
(Côté, Trudel & Salmela, 1993).

O objetivo fundamental é o desenvolvimento dos atletas, quer na dimensão desportiva, ajudando-os a evoluir, quer na dimensão humana, contribuindo para o seu desenvolvimento. Nesta missão, o treinador atuará em resultado das suas características pessoais, das características pessoais do praticante e dos fatores do contexto em que o processo tem lugar.

A permanente reflexão sobre o modo como reage às situações, considerando o que sente, pensa e faz, ajudará ao autoconhecimento e, consequentemente, ao melhor controlo e adequação dos seus comportamentos. Conseguirá mais maturidade e eficácia.

O recurso à observação sistemática e seletiva, bem como a relação direta com os atletas e seus familiares, ou a adequada utilização de questionários e registos diversos, permitirá uma recolha e tratamento eficaz de informação sobre os praticantes, indispensável à componente de individualização do treino. Quando necessário, o recurso à colaboração de outros técnicos, como os psicólogos do desporto, poderá ser útil para intervenções mais diferenciadas e especializadas.

Os fatores contextuais referem-se a todos os elementos de carácter físico e social, que podem ou não estar diretamente relacionados com as componentes do desporto, mas que interferem na adaptação do praticante. O seu conhecimento deve ser sistematizado em diferentes níveis de análise, para poder ser integrado nas decisões e estratégias do processo formativo e de treino.

As funções do treinador incluem os aspetos *instrumentais* que se referem à formação das competências técnico-táticas do desporto, da componente física e dos recursos psicológicos necessários à prestação. Por outro lado, abrange uma dimensão *socioafetiva* na medida em que deve ser um apoio permanente do desportista, contribuindo marcadamente para a formação de atitudes e orientações pessoais e ajudando a enquadrar o projeto desportivo no projeto de vida.

Deste modo, deve cumprir as seguintes funções:

- ser um modelo de referência em todo o processo;
- estimular e gerir a aprendizagem e treino;
- ser um recurso para a resolução de problemas;
- auxiliar o comportamento do atleta em competição.



FIGURA 8 - Papéis do treinador.

Muito para além da influência técnica, é uma presença psicológica constante que, sobretudo nos jovens praticantes, coloca o treinador entre os adultos significativos mais determinantes dos comportamentos dos jovens.

3.2 O treinador como líder

Segundo a definição clássica proposta por Borrow, liderança é um processo comportamental que tem por objetivo influenciar os indivíduos e grupos para que possam alcançar os objetivos pretendidos. Neste sentido, o treinador é um líder que desenvolve a sua ação no contexto desportivo, atuando diretamente junto de atletas e equipas e que tem características específicas.



CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DO TREINADOR

- é um **líder normalmente imposto**, já que é escolhido pela estrutura que enquadra os atletas, os quais tipicamente não têm parte ativa na designação do treinador;
- é um **líder formal** porque desempenha as suas funções num contexto organizacional que lhe atribui funções a desempenhar de acordo com os seus objetivos e finalidades;
- tem um **poder legítimo** que resulta da transferência de poder que a organização (ex: clube, federação) lhe dirige quanto à especificidade do seu domínio de intervenção;
- tem o **poder de coerção**, isto é, pode punir os membros do grupo que dirige, de acordo com os seus critérios relativos às normas e processos de funcionamento coletivo;
- tem o **poder de recompensa**, porque pode premiar os membros do grupo, de acordo com os seus critérios relativos às normas e processos de funcionamento coletivo;
- tem o **poder de referência**, quando é alvo de admiração e respeito por parte dos subordinados, quanto às suas qualidades técnicas e pessoais.



Verificam-se assim as componentes da liderança:

- **A INTERAÇÃO**: existe uma dependência mútua na relação interpessoal;
- **A INFLUÊNCIA**: existe um impacto recíproco entre o líder, os subordinados e a situação;
- **O PODER**: o treinador determina o comportamento dos membros do grupo.



Em termos gerais, o treinador deve assegurar o cumprimento das exigências da organização que o contratou, da eficácia do grupo e de cada atleta com que trabalha, no sentido de satisfazer as necessidades e aspirações dos praticantes, respeitando os objetivos e metas organizacionais.

Chelladurai é um dos autores que mais estudou os comportamentos de liderança no desporto, tendo definido cinco dimensões da intervenção do treinador:

a) QUANTO AO ESTILO DE INTERAÇÃO

- **Treino-instrução:** comportamento do treinador voltado para a melhoria da prestação dos atletas, através da focalização das suas preocupações nos treinos intensos e exigentes, instruindo os atletas nas práticas, técnicas e táticas da modalidade, clarificando a relação entre os membros do grupo, estruturando e coordenando as suas atividades.
- **Reforço:** comportamento do treinador que estimula positivamente o atleta, reconhecendo e recompensando os seus bons desempenhos.
- **Suporte social:** comportamento do treinador que se caracteriza pelo seu interesse relativamente à vida e bem-estar dos atletas, que procura criar um bom ambiente no grupo e que favorece as relações interpessoais entre os atletas.

b) QUANTO AO ESTILO DE TOMADA DE DECISÃO

- **Democrático:** comportamento do treinador que favorece a participação dos atletas nas decisões relativas aos objetivos individuais e do grupo, aos métodos de trabalho e às estratégias relacionadas com a atividade.
- **Autocrático:** comportamento do treinador que preconiza a independência nas tomadas de decisão e realça a sua autoridade pessoal.



O estilo utilizado pelo treinador é influenciado pelas suas características pessoais, pelas dos atletas que dirige e pelo contexto, tendo influência tanto no rendimento desportivo, como no sentimento de satisfação dos praticantes.

Tem-se constatado que o comportamento de treino-instrução e o de reforço são geralmente predominantes. Por outro lado, o suporte social, que também regista valores normalmente significativos, contribui para a humanização do processo em graus que dependem da particularidade de cada caso.

Quanto ao estilo de decisão, não se verifica uniformidade, já que depende muito, entre outros aspetos, das circunstâncias da prática, da maturidade dos atletas ou do nível competitivo em que tem lugar. Contudo, há tendência para que o estilo democrático predomine nos desportos individuais e o autocrático nos coletivos.

Também nos desportos em que as tarefas são variadas e em que os membros do grupo são interdependentes, há maior necessidade de um estilo de liderança mais estruturado. Verifica-se ainda uma tendência para que o sexo feminino prefira os comportamentos democráticos, ao contrário do masculino que prefere os autocráticos.

Há alguma relação entre o estilo de liderança dos treinadores e os estados emocionais dos atletas. Os comportamentos democráticos e de treino-instrução estão associados a uma maior satisfação dos praticantes e a menores sentimentos de ansiedade, para o que contribui igualmente o suporte social. O comportamento autocrático associa-se a uma menor satisfação e a sentimentos de ansiedade superiores.

As necessidades gerais dos atletas vão no sentido de estarem inseridos num processo de treino que seja gerido de modo a obterem competências e capacidades facilitadoras da prestação. Gostam, ainda, que lhes seja dada a oportunidade de participar nas decisões que os afetam e que a avaliação do desempenho das tarefas feita pelo treinador tenha um carácter positivo e transmita a ideia de que são respeitados enquanto seres humanos.

As características psicológicas dos praticantes dão aos treinadores algumas indicações quanto ao estilo mais adequado.



ESTÍLOS DE TREINO

- **TREINO-INSTRUÇÃO** É PREFERIDO POR ATLETAS QUE:
 - tenham uma motivação elevada para a tarefa;
 - tendam a possuir o sentimento de que o controlo das suas ações e respetivos resultados dependem essencialmente de si;
 - gostem de ter as suas ações e atividades bem organizadas e sistematizadas.

- **O APOIO SOCIAL** É PREFERIDO POR ATLETAS QUE:
 - tenham uma motivação predominantemente extrínseca;
 - tendam a envolver-se no desporto pelas oportunidades de interação pessoal e amizade que este proporciona;
 - tenham valores elevados de ansiedade.

- **O ESTILO AUTOCRÁTICO** É PREFERIDO POR ATLETAS QUE:
 - tendam a não organizar e sistematizar naturalmente as suas ações e atividades;
 - tendam a possuir o sentimento de que o controlo das suas ações e respetivos comportamentos dependem mais de fatores externos do que de si mesmo.



3.3 As competências de comunicação

Quantas vezes surgem conflitos entre treinador e atleta, simplesmente porque o treinador reagiu de determinada forma a um comportamento do atleta, devido à interpretação que realizou...? Na sequência, foi a vez do praticante fazer a sua interpretação da resposta do técnico e reagir negativamente. A partir daqui, um encadeamento de mal-entendidos leva a um conflito que pode perturbar profundamente e, por vezes, levar à rutura da relação. Tudo porque houve problemas de comunicação!



FIGURA 9 - Modelo de interação.

Na verdade, há um conjunto de fatores que tendem a interferir no processo de comunicação, facilitando-o ou dificultando-o. A história da relação entre o atleta e o treinador, bem como os afetos entre ambos, são aspetos importantes. Mas também as histórias pessoais de vida, os seus valores, atitudes, educação, etc. As mensagens que se emitem ou recebem sofrem ainda interferências das motivações dos sujeitos, dos seus conhecimentos, das suas capacidades de comunicar, da linguagem utilizada, ou ainda das expectativas, quer quanto ao conteúdo da mensagem, quer quanto à forma como é comunicada.

Existem assim «filtros» que retiram à mensagem a sua «pureza objetiva», tanto retirando parte da informação, como acrescentando ou deturpando o que é comunicado. **Vejam alguns:**

a) FILTROS RELATIVOS À SITUAÇÃO DE TREINADOR:

- **estatuto dentro do grupo**
(ex.: é há muitos anos treinador do grupo, ou chegou recentemente?);
- **autoridade**
(ex.: nível de reconhecimento da sua experiência como técnico);
- **competência técnica**
(ex.: capacidades de planeamento e intervenção);
- **conhecimentos sobre o desporto**
(ex.: compreensão dos diversos aspetos relacionados com a modalidade);
- **nível de participação no desporto**
(ex.: regional, nacional ou internacional).

b) FILTROS RELATIVOS À SITUAÇÃO DE ATLETA:

- **interesse** na mensagem do treinador;
- **confiança** no treinador;
- **conhecimento** sobre o treinador;
- **atenção** à mensagem;
- **preocupações** com outros aspetos;
- **experiência** no desporto;
- **nível de prática** competitiva;
- **situação desportiva** no momento.

c) FILTROS RELATIVOS AO ENVOLVIMENTO:

- **ruído sonoro** em torno dos sujeitos em comunicação;
- **conversas** de outras pessoas;
- **iluminação, música, etc.**;
- **condições atmosféricas**;
- **presença de outros elementos** significativos.



No processo de comunicação existem seis elementos básicos:



ELEMENTOS BÁSICOS DO PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

- 1. DECISÃO DE ENVIAR A MENSAGEM.**

É determinada pelo juízo que o treinador faz sobre o que deve comunicar e refere-se também ao momento que ele considera indicado para a transmitir. Deve resultar de uma análise da situação concreta, do conhecimento que tem do sujeito e da informação que possui sobre o material a comunicar.
- 2. CODIFICAÇÃO DA MENSAGEM.**

Resulta do modo como se transforma o pensamento em palavras ou gestos, no sentido de comunicar o que se pretende. Deve ter-se em conta a adequação às características e capacidades do recetor da mensagem.
- 3. ENVIO DA MENSAGEM.**

Corresponde ao ato de transmitir as ideias de um modo verbal ou através de gestos. O modo como se expressa a mensagem deve ser adequado a quem ela é destinada.
- 4. CANAL DE TRANSMISSÃO.**

Refere-se ao meio escolhido para transmitir a mensagem que pode ser a linguagem para mensagens verbais, ou os movimentos corporais para mensagens não verbais. A comunicação pode ser feita face a face, quando treinador e atleta estão em presença um do outro, mas pode utilizar outros canais como o telefone, o computador, o vídeo, etc. Em qualquer caso é necessário ter em conta a possibilidade de se verificarem «ruídos» que constituem interferências no processo e que pode deturpar o conteúdo da mensagem.
- 5. DESCODIFICAÇÃO DA MENSAGEM.**

Consiste na interpretação que o atleta realiza do que lhe foi transmitido pelo treinador. Esta interpretação é muito influenciada por aspetos psicológicos do recetor, como as atitudes, história pessoal, expectativas, etc. e que pode coincidir, ou não, com o conteúdo objetivo da mensagem.
- 6. REAÇÃO DO RECETOR À MENSAGEM.**

Após a descodificação, terá lugar um certo impacto no atleta no que se refere ao que ele pensa, sente e faz. O modo como o sujeito reage resulta da relação entre a forma como capta a mensagem e os ruídos físicos e psicológicos que interferiram no processo. Para entender a reação do atleta, o treinador deve considerar que a mensagem pode não lhe ter chegado em conformidade com a intenção e conteúdo que determinou o seu envio.

Para que a comunicação se estabeleça com a máxima eficácia, há um conjunto de normas que devem ser tidas em conta:



NORMAS PARA A COMUNICAÇÃO COM EFICÁCIA

- 1. RESPEITO E SENSIBILIDADE.**

Os atletas devem ser tratados com respeito verdadeiro e sincero, independentemente do seu nível técnico ou etário. Deve haver cuidado para não ofender ou magoar os sentimentos dos praticantes, nem os deixar mal colocados perante as outras pessoas.
- 2. SABER OUVIR.**

Muitas vezes é mais importante ouvir do que falar. O ato de ouvir revela interesse pelo outro, transmitindo-lhe confiança. É indispensável para o conhecimento do outro e para recolher informação que fundamente uma intervenção adequada. O ouvir permite centrar a relação no outro, enquanto falar centra a relação no próprio.
- 3. TOLERÂNCIA E EMPATIA.**

Tal como qualquer ser humano, os atletas podem errar. O treinador não deve projetar neles a sua própria frustração mas, pelo contrário, demonstrar compreensão e dispor-se a ajudá-los. Deve ser empático, sentindo as alegrias e tristezas dos discípulos.
- 4. MANTER A CALMA.**

A regulação emocional dos praticantes, individualmente e das equipas, é condicionada pelos estados emocionais expressos pelo treinador. O autocontrolo é uma das qualidades indispensáveis aos bons técnicos que determina também o respeito que os discípulos sentem por ele.
- 5. SER EXPRESSIVO.**

Deve ter capacidade para exprimir os afetos necessários ao estabelecimento de uma boa relação e ao desenvolvimento dos sentimentos positivos dos atletas: aprovação dos bons comportamentos, agradecimento quando é alvo de amabilidade e distinções, felicitações pelas ações bem sucedidas, etc.
- 6. CRÍTICA CONSTRUTIVA.**

A crítica deve ser sempre no sentido de transmitir informação sobre o que foi feito e indicações com vista a que os atletas melhorem. Deve haver sempre o cuidado de que são os comportamentos que estão em causa e não as pessoas que os realizam. Por isso, as críticas devem centrar-se nas tarefas e nunca nas qualidades das pessoas.



7. SINCERIDADE E CONSISTÊNCIA.

A falta de sinceridade do treinador será sempre detetada mais tarde ou mais cedo pelos atletas que perderão a consideração e respeito por ele. Todas as promessas devem ser cumpridas e o que se diz deve ser consistente com o que se faz.

8. LEALDADE.

Não se deve falar dos atletas nas suas costas, mas antes dizer-lhes diretamente o que se pensa e lhes diz respeito, falando olhos nos olhos. Os praticantes devem poder confiar com razão nos seus treinadores em todas as circunstâncias.

9. USAR O HUMOR.

O processo de treino é voluntariamente escolhido pelos praticantes que dele pretendem retirar prazer e que, por vezes, contrasta com a atitude demasiado tensa do treinador que se sente a trabalhar. O humor ajuda a criar um clima agradável de disponibilidade para o trabalho.

10. USAR SINAIS NÃO VERBAIS DE APROVAÇÃO.

A maior percentagem de mensagens que são captadas pelos outros têm carácter não verbal. Por isso, é muito importante que o treinador transmita a aprovação, o respeito e a apoio aos seus atletas com sinais não verbais (gestos, formas de olhar, distância física, etc.).

Em síntese, o treinador deve comportar-se com os atletas da forma como gostaria de ser tratado pelos outros. O modo como o treinador se comporta deve transformá-lo num modelo que os atletas desejem imitar.

3.4 As dimensões instrumental e socioemocional da intervenção

A função do treinador visa influenciar o comportamento do atleta no sentido de promover a sua adaptação e evolução relativamente às competências desportivas. As situações em que se manifesta o comportamento do praticante caracterizam-se por uma sequência de problemas aos quais ele tem de dar resposta, fazendo uso de capacidades, técnicas e estratégias que adquire através do treino orientado pelo treinador. Fala-se assim da dimensão instrumental da intervenção do treinador.

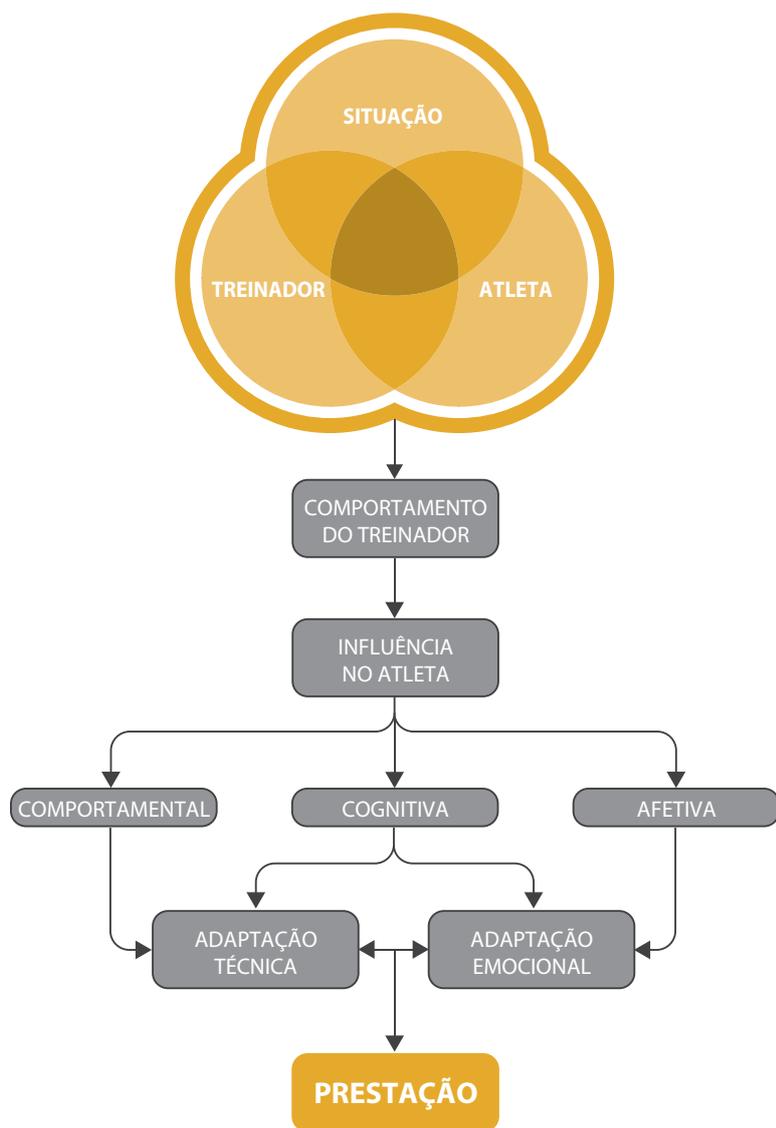
No entanto, qualquer situação desportiva, dentro ou fora da competição, tem um importante significado psicológico para o atleta e a sua reação é fortemente determinada pela atitude e tipo de intervenção do seu técnico.



O técnico não influencia apenas a face mais objetiva e instrumental da adaptação do seu discípulo. A vertente *socioemocional* interfere igualmente na prestação desportiva. Na verdade, o atleta pode ter dificuldade em resolver as tarefas desportivas devido ao desenvolvimento de sentimentos perturbadores da prestação. O treinador deve tentar identificá-los, compreendê-los e agir como facilitador da adaptação emocional do praticante. Por outro lado, o próprio técnico pode estar na origem das reações emocionais positivas ou negativas do discípulo, pelo que deve estar desperto para tal eventualidade.

Por exemplo, os comportamentos que exprimem o entusiasmo dos treinadores caracterizados essencialmente por um conteúdo afetivo têm um efeito positivo no treino e facilitam a relação treinador-atleta. Noutra âmbito, tem-se verificado que treinadores de equipas mais vitoriosas, quando falam aos seus atletas nos intervalos dos jogos, transmitem menor quantidade de mensagens nos seus discursos que, no entanto, carregam mais de elogios e de otimismo. De resto, quer nas intervenções que antecedem as competições, quer nos intervalos, deve haver uma divisão entre o conteúdo instrumental e o conteúdo psicológico da intervenção. O primeiro deve ser predominantemente dirigido ao grupo, de modo a que todos recebam as instruções que interessam à prestação coletiva e fiquem conhecedores das tarefas de todos, enquanto o conteúdo psicológico deve ser predominantemente individualizado, de acordo com as características de cada membro da equipa.





A NECESSIDADE DE COMBINAR AS DIMENSÕES SOCIOAFETIVA E INSTRUMENTAL É EVIDENCIADA NOS RESULTADOS DE ESTUDOS QUE REVELAM QUE OS ATLETAS:

- gostam habitualmente de poder falar com o treinador sobre assuntos diversos;
- gostam que o treinador lhes transmita confiança através das suas atitudes e comportamentos;
- gostam que o treinador dê ênfase ao espírito de equipa, sobretudo quando se trata de desportos coletivos;
- interessam-se em geral pelas opiniões do treinador;
- pretendem que o treinador lhes dê indicações claras sobre o que devem fazer para corrigir as execuções;
- gostam de ser responsabilizados no processo de treino.

FIGURA 10 - Modelo de influências do treinador (Serpa).

O processo de treino deve basear-se numa comunicação e interação tendencialmente abertas e cooperativas. Deste modo facilita-se um clima afetivo entre treinador e atleta, indispensável à adaptação emocional do praticante. Sem esta adaptação podem surgir dificuldades técnicas, ficando bloqueada a função instrumental do treinador e podendo desencadear-se reações de ansiedade no praticante.

No que respeita à componente emocional da relação treinador-atleta, é importante considerar que:

- entre estes dois atores do processo desportivo, verifica-se uma troca de afetos de intenso significado;
- as tensões do treinador tendem a ser transmitidas ao praticante;
- parte significativa da condição psicológica do atleta depende da estabilidade emocional do treinador;
- os estados emocionais do treinador transmitem-se ao atleta por via verbal e não-verbal;
- as emoções do atleta são modeladas pelas estratégias de interação do treinador;
- há necessidade de o treinador tomar consciência dos seus comportamentos e respetivo impacto nos praticantes.

O treinador deve ter em conta os seguintes princípios, com o objetivo de aumentar a sua eficácia na gestão emocional do processo:



EFICÁCIA NA GESTÃO EMOCIONAL DO PROCESSO

1. Deve evitar a tendência de ativar constantemente os atletas antes da competição.
2. Deve colocar-se como um suporte emocional sempre disponível.
3. Deve adequar as instruções e referências à prestação dos atletas de modo positivo e construtivo, evitando centrar-se apenas nos aspetos negativos e transmitindo sempre elementos que ajudem a correção da prestação.
4. Deve ser económico nas instruções e *feedbacks*, limitando-se ao essencial.
5. Deve ter a preocupação de apoiar emocionalmente o atleta, mesmo após um mau resultado, sem ser demasiado invasivo.
6. Deve controlar as suas próprias emoções na relação com os praticantes, evitando as reações e comportamentos que reduzem as suas tensões, mas que não ajudam a adaptação dos atletas.



3.5 A componente situacional da relação treinador-atleta

Como temos visto, o processo de treino coloca em relação os seus principais protagonistas que são o treinador e o atleta, cujas características pessoais são condicionantes fundamentais. No entanto, a relação tem lugar num determinado contexto que constitui um terceiro elemento do sistema, e é por ele influenciada.

Os comportamentos do treinador resultam não só das exigências explícitas da situação e do papel que consequentemente lhe é atribuído, mas também da forma como ele vê e interpreta a realidade situacional. Um outro aspeto que condiciona a relação refere-se ao que o praticante espera do seu técnico em determinada situação, e ao modo como reage ao seu comportamento que pode, ou não, ser concordante com as expectativas.

Vejam os alguns fatores situacionais que influenciam a relação treinador-atleta.

a) TIPO DE DESPORTO.

Por exemplo, a relação treinador-atleta é muitas vezes mais próxima e íntima em desportos individuais nos quais existe maior dependência mútua, do que em desportos coletivos onde é normal o atleta encontrar nos companheiros o suporte que pode não receber do treinador. O treinador deve conhecer bem as características fundamentais da atividade que orienta, nas dimensões instrumental e relacional, de modo a adequar as suas estratégias.

b) NÍVEL DE COMPETIÇÃO.

Nos níveis superiores do alto rendimento, os praticantes têm uma maior capacidade de análise dos aspetos que interferem na prestação, tendendo a ser mais autónomos na procura de soluções. Ao invés, nas etapas de formação, o treinador tem um impacto profundo que resulta de ser menos filtrado pelos praticantes, os quais, devido à sua inexperiência, não possuem referências para além do que transmite o seu técnico, quer do ponto de vista instrumental, quer socioafetivo. O treinador deve ter presente as necessidades inerentes ao nível em que está a intervir e adequar o conteúdo e a forma de relacionamento.

c) TREINO OU COMPETIÇÃO.

Os constrangimentos que condicionam os afetos, cognições e comportamentos de atletas e treinadores, são diferentes em treino e em competição. Muitas vezes existe na situação de treino uma maior preocupação com o processo de aquisição e aperfeiçoamento das tarefas, enquanto nas competições se tende a focalizar no resultado. Esta tendência leva a que o clima estabelecido entre os atores seja distinto e que as diferenças verificadas na competição, relativamente ao habitual no treino, possam vir a constituir fatores adicionais de perturbação. Assim, devem equilibrar-se as duas situações,

 Os comportamentos do treinador resultam não só das exigências explícitas da situação e do papel que consequentemente lhe é atribuído, mas também da forma como ele vê e interpreta a realidade situacional.

para as aproximar e tornar a relação consistente e não dependente de fatores circunstanciais incontroláveis.

d) EXPERIÊNCIAS ANTERIORES DE SUCESSO-FRACASSO.

Por exemplo, haverá tendência para se estabelecer um clima relacional diferente quando se verifica uma sucessão de maus resultados ao longo de um período mais ou menos longo, em comparação com o que tende a passar-se em circunstâncias inversas. De modo semelhante, a relação será influenciada pelo modo como vão sendo cumpridos os objetivos estabelecidos quer para os treinos quer para as competições. O treinador, com uma atitude racional, deverá ser capaz de desmontar as componentes da prestação e transmitir aos discípulos expectativas realistas, competências de evolução e capacidade de reinterpretação das situações.

e) AMBIENTE DENTRO DA EQUIPA.

Tanto nos desportos coletivos como nos individuais, o ambiente entre os membros do grupo, designadamente quanto ao modo como são atraídos para o grupo e sentem pertencer-lhe, influencia todo o sistema relacional onde se inclui o treinador. É importante que este tente compreender os pontos críticos da dinâmica do grupo, favoráveis e desfavoráveis, para poder influenciá-la positivamente.

3.6 A educação para a autonomia do atleta

É vulgar considerar-se que o treinador possui os conhecimentos, experiência, capacidade de análise das situações desportivas e de resolução de problemas, enquanto o praticante possui as capacidades de execução motora que serão tanto melhor potenciadas, quanto mais eficazmente seguir as indicações do seu técnico. A relação treinador-atleta obedeceria, assim, a um processo em que a conceção e planeamento seria a tarefa exclusiva do treinador, cabendo ao atleta a de execução.

Existe, aliás, uma tendência para que o praticante fique dependente do treinador em quem procura a segurança necessária para compensar a incerteza e a ansiedade próprias do contexto competitivo. Em muitos casos, o técnico responde com um estilo diretivo que inibe a criatividade, autonomia e autoconfiança do atleta.

Todavia, a prática desportiva deve ser um meio promotor do desenvolvimento pessoal dos praticantes. Eles devem encontrar aí, desde as fases mais precoces, oportunidades de treino das capacidades de análise e interpretação dos problemas com que se confrontam, em paralelo com o conhecimento e aprendizagem da suas competências de lidar com tais problemas. O papel do treinador reside muito no auxílio a este processo de progressiva maturação.



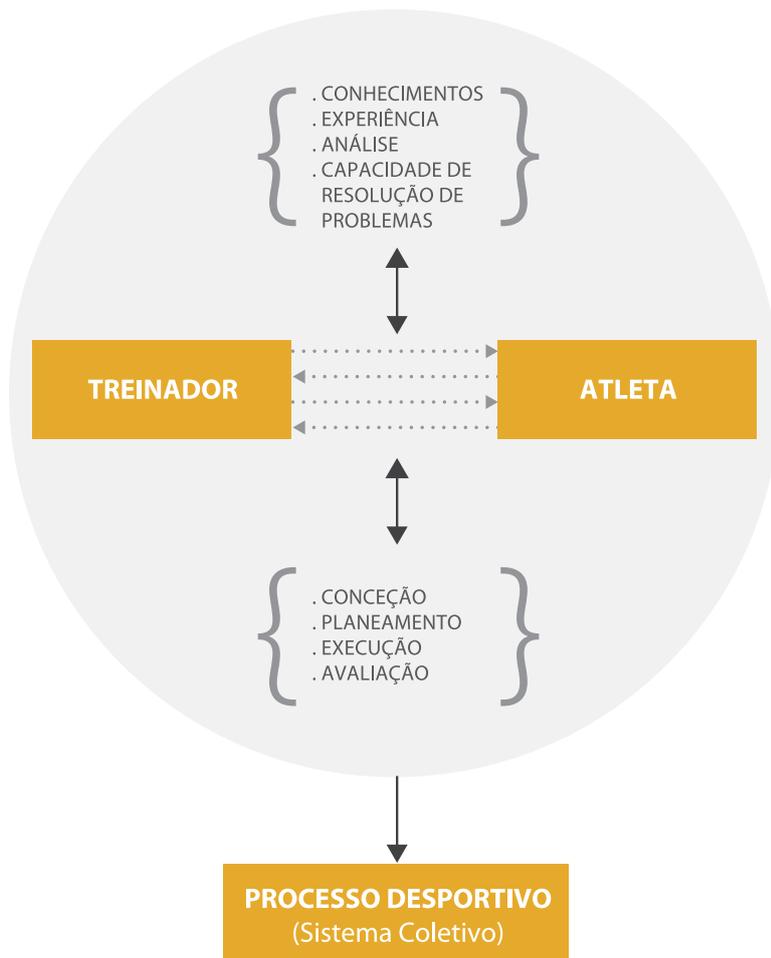


FIGURA 11 - Processo relacional no treino (Serpa).

A maturidade do treinador expressa-se também na sua capacidade de saber transmitir o controlo das situações aos seus discípulos, em função do treino de autonomia que deve saber proporcionar-lhes. De facto, cada um dos intervenientes no processo tem o seu crédito de experiências, bem como capacidade de análise e de gerar soluções a partir da perspetiva com que aborda a situação. Podemos, então, considerar o processo desportivo como um sistema coletivo que sairá enriquecido se houver colaboração mútua na sua conceção, planeamento, execução e avaliação. O técnico cumpre, assim, a função de promover a autonomia e independência do atleta, o que a prazo tornará o comportamento deste último muito mais eficaz. Na realidade, no terreno da competição não é o treinador que resolve os problemas, mas sim o praticante, de acordo com as competências que desenvolveu de caráter motor, mas também de criatividade e autonomia.

 O treinador pode atingir o mais elevado grau de competência profissional em qualquer uma das fases, uma vez que tendo cada uma delas características específicas, alguns técnicos podem especializar-se numa delas para a qual tenham mais apetência e sensibilidade.

Podemos concluir que as estratégias de treino devem incluir os seguintes aspetos, adaptados às características dos praticantes:

- atitude empática com o atleta;
- discussão das tarefas e condicionantes do treino;
- margem de autonomia do atleta no treino e competição;
- decisões tomadas a partir do referencial comum constituído pela partilha de conhecimentos e experiências.

3.6 A educação para a autonomia do atleta

O desenvolvimento do desporto levou à constituição de uma verdadeira carreira, percorrida pelos praticantes ao longo de muitos anos, desde que se iniciam numa determinada modalidade, até atingirem as fases mais evoluídas de prestação. No sistema do desporto de rendimento, colocam-se objetivos de aperfeiçoamento que implicam assinalável dedicação na qual o treinador tem um papel determinante.

Treinador e atletas, ao envolverem-se intensamente na atividade desportiva, passam por várias fases de carreira correspondentes ao processo de maturação desportivo e profissional. No entanto, se a realização do praticante é simbolizada pelo atingir do nível absoluto mais elevado da competição desportiva, já o treinador pode percorrer um caminho de aprendizagem profissional que o leve a especializar-se em determinada fase de evolução dos praticantes. O treinador pode atingir o mais elevado grau de competência profissional em qualquer uma das fases, uma vez que tendo cada uma delas características específicas, alguns técnicos podem especializar-se numa delas para a qual tenham mais apetência e sensibilidade. De facto, um bom treinador ao mais alto nível da competição internacional pode não possuir as competências necessárias ao trabalho em fases anteriores da evolução dos atletas, tal como a situação inversa também é verdade.

Durante a carreira dos desportistas, os treinadores tornam-se figuras de enorme importância no desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas, desempenhando papéis diferenciados em cada fase da carreira.

Por exemplo, nas primeiras etapas, revela-se uma pessoa significativa com um valor decisivo quanto às questões da motivação e envolvimento das crianças e jovens no desporto. No período correspondente à adolescência dos praticantes, se por um lado se pode tornar um modelo adulto complementar ou substituto da família, por outro pode ver a sua autoridade contestada num momento em que os jovens entram facilmente em conflito, decorrente do seu processo de procura de autoafirmação e valorização perante os outros. Na última fase, o treinador é muitas vezes um apoio indispensável ao atleta, mas também pode surgir negativamente relacionado com o abandono, quer por estar associado ao seu desencadeamento, quer por não ter prestado o apoio desejado no último período de transição.

O nível de conflitualidade é geralmente baixo em todas as etapas, ainda que surja um pouco mais elevada a partir do final das etapas de formação, o que pode estar associado ao aumento da tensão da competição e de possíveis desentendimentos pontuais com os treinadores. Tais desentendimentos poderão, em parte, ficar a dever-se ao facto de os praticantes, à medida que evoluem, poderem desenvolver perspetivas pessoais sobre procedimentos e decisões que, nalguns casos, podem entrar em conflito com o entendimento dos seus técnicos, ou que estes podem não considerar de acordo com os desejos dos discípulos.

As fases de formação são geralmente divididas em iniciação e desenvolvimento. Na primeira, os bons treinadores têm um profundo amor pelas crianças com quem trabalham e são apaixonados pelo seu desporto. Ainda que não sejam muitas vezes grandes especialistas técnicos de todos os aspectos da modalidade desportiva, conhecem perfeitamente os elementos-chave necessários a uma correta iniciação técnica. Muitos dos atletas que atingiram níveis elevados de prestação recordam os seus treinadores desta fase como tendo transmitido a estrutura essencial à sua evolução no desporto.



Do ponto de vista da relação com as crianças e jovens, são carinhosos e assumem um estilo paternal ou maternal, conforme os casos. A relação com os seus discípulos leva-os amiudadas vezes a tornarem-se também amigos da família.





SUGESTÕES DE LEITURA

(referentes ao conteúdo do presente nível)

Paula Brito, A. (2007). *Psicologia do Desporto para Atletas*. Lisboa: Editorial Caminho

Becker, B. (2002). *Psicologia aplicada ao treinador desportivo*. Novo Hamburgo: Feevale

Gould, D. & Weinberg, R.S. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (4.ª Edição). Porto Alegre: Artmed

NOTA: optou-se por sugerir livros publicados em português para melhor acessibilidade.

O modo como orientam as sessões de treino é caracterizado pela alegria que colocam na atividade e transmitem aos praticantes. Por outro lado, centram-se predominantemente no processo de aprendizagem e aperfeiçoamento das tarefas, atribuindo aos resultados desportivos uma importância secundária.

A fase de desenvolvimento é caracterizada pela transição de uma perspectiva essencialmente lúdica, para um sistema em que os jovens se inserem em programas mais rigorosos de treino. Os treinadores que aqui desenvolvem a sua atividade são respeitados pelas suas qualidades técnico-pedagógicas e seguem critérios de disciplina e de cumprimento de tarefas mais elaboradas. São exigentes quanto aos processos de trabalho e dirigem-se para objetivos explícitos e definidos, educando os jovens na organização do seu comportamento enquanto atletas.

Estes treinadores possuem um elevado nível de especialização técnica no seu desporto, dominando os detalhes de modo a orientar os praticantes de forma adequada às suas características e a fornecer-lhes os elementos indispensáveis a um nível elevado de prestação desportiva.

Os estudos que se têm ocupado da evolução da relação treinador-atleta permitem, de um modo geral, retirar as seguintes conclusões:

- Existe uma dinâmica na relação entre treinador e atleta ao longo da carreira.
- Verifica-se uma tendência para que a evolução decorra de uma orientação centrada na componente afetiva, para uma orientação centrada na tarefa.
- O poder da relação recai inicialmente sobre o treinador, tendendo, nas fases mais evoluídas, a ser repartido entre atleta e treinador, com o progressivo aumento da colaboração no processo de tomada de decisão.
- A orientação para a tarefa é facilitada pela existência de compatibilidade mútua e confiança entre treinador e atleta, e pelo equilíbrio de poder na relação.
- O nível de conflitualidade é normalmente baixo, mas quando existe tem lugar sobretudo na fase de desenvolvimento e deve-se essencialmente ao facto de o atleta considerar que o treinador é demasiado exigente no treino, sentir falta de afeto e atenção por parte do seu técnico e sentir que lhe é restringida a autonomia.



De acordo com o conhecimento relativo à carreira do atleta, é importante que o treinador siga as seguintes linhas de orientação:

1. Deve gerir o processo relacional em conformidade com a evolução das necessidades e com o desenvolvimento maturacional do atleta, facilitando o seu crescimento pessoal.
2. Deve levar em conta as alterações das motivações e objetivos pessoais do atleta e não se centrar nas preocupações inerentes aos seus próprios objetivos profissionais.



Conclusões

- A intervenção do treinador inclui a função instrumental e a função socioafetiva que devem ser cuidadosamente geridas.
- O exercício de liderança do treinador tem expressão no seu estilo de interação e de tomada de decisão que devem adequar-se às características dos atletas (e equipas) e à situação em que exerce a atividade.
- A comunicação que o treinador estabelece com os atletas deve dar prioridade à escuta, ser empática, construtiva, determinada pelo respeito interpessoal e emocionalmente controlada.
- Os papéis do treinador ao longo do tempo devem responder às necessidades do nível de maturidade pessoal e desportiva do atleta.



Autoavaliação

- *Quais são as principais funções do treinador?*
- *De que modo as características de liderança do treinador se devem adequar às características pessoais dos atletas?*
- *Quais são os elementos básicos no processo de comunicação?*
- *Que normas se devem ter em conta para tornar eficaz um processo de comunicação?*
- *Quais são as diferenças entre as dimensões instrumental e socioafetiva da relação treinador-atleta?*
- *Que preocupações gerais deve ter o treinador nas fase de iniciação e de desenvolvimento relativas à carreira do atleta?*



GLOSSÁRIO

C

CARREIRA DESPORTIVA

Atividade desportiva de longa duração, com o objetivo de realizar resultados de elevado nível e implicando um aperfeiçoamento contínuo do atleta (Stambulova, 1977).

L

LIDERANÇA

Processo comportamental que tem por objetivo influenciar os indivíduos e grupos para que possam alcançar os objetivos pretendidos.

P

PAPÉIS DO TREINADOR

Conjunto de comportamentos requeridos ou esperados da pessoa que ocupa uma posição de liderança formal no grupo desportivo. Refere-se ao desenvolvimento das competências técnicas dos atletas, à sua educação para o desenvolvimento pessoal, à organização das

condições de trabalho e à influência comportamental sobre os indivíduos e grupos relativamente aos objetivos desportivos.



FICHA TÉCNICA

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

EDIÇÃO

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

AUTORES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

HUGO LOURO

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS

JOÃO BARREIROS

DESENVOLVIMENTO MOTOR E APRENDIZAGEM

JOSÉ RODRIGUES

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS HABILIDADES DESPORTIVAS

LUÍS HORTA

FUNIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS

LUTA CONTRA A DOPAGEM

LUÍS RAMA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO - MODALIDADES INDIVIDUAIS

OLÍMPIO COELHO

DIDÁTICA DO DESPORTO

PEDAGOGIA DO DESPORTO

PAULO CUNHA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO - MODALIDADES COLETIVAS

RAÚL PACHECO

FUNIONAMENTO DO CORPO HUMANO, NUTRIÇÃO E PRIMEIROS SOCORROS

SIDÓNIO SERPA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

António Vasconcelos Raposo

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

DFQ - Departamento de Formação e Qualificação

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate-DesignStudio

© IPDJ - 2016

