



PLANEAMENTO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

Pedro Sequeira

PROGRAMAÇÃO DE UM CICLO DE TREINO

ALGUMAS QUESTÕES A COLOCAR

- O que prevê treinar durante este ciclo de treino?
- Como determinou que o atleta estava pronto a realizar esses exercícios?
- Como decidiu sobre o volume e intensidade dos esforços exigidos? Como decidiu acerca do nível de complexidade das tarefas/exercícios? Como decidiu acerca da quantidade de matéria a abordar?
- Que *performance*/resultados/aquisições deverá ter o atleta no final do ciclo de treino?*

PROGRAMAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO

ALGUMAS QUESTÕES A COLOCAR

- Que actividade/exercícios vai incluir nesta sessão?
- Quais os objectivos?
- Como decidiu o volume e intensidade dos esforços exigidos?
- Como decidiu o nível de complexidade das tarefas/exercícios?
- Como decidiu acerca da quantidade de matéria a abordar?
- Qual será a sequência dos exercícios/tarefas?
- Como vai dirigir essa actividade?
- Como determinará que os seus objectivos foram alcançados?
- Qual é a relação entre o conteúdo desta sessão, as sessões precedentes e as seguintes?*

ETAPAS DE PLANEAMENTO

(adaptado de Tyler, 1949; in: Piéron, 1999)

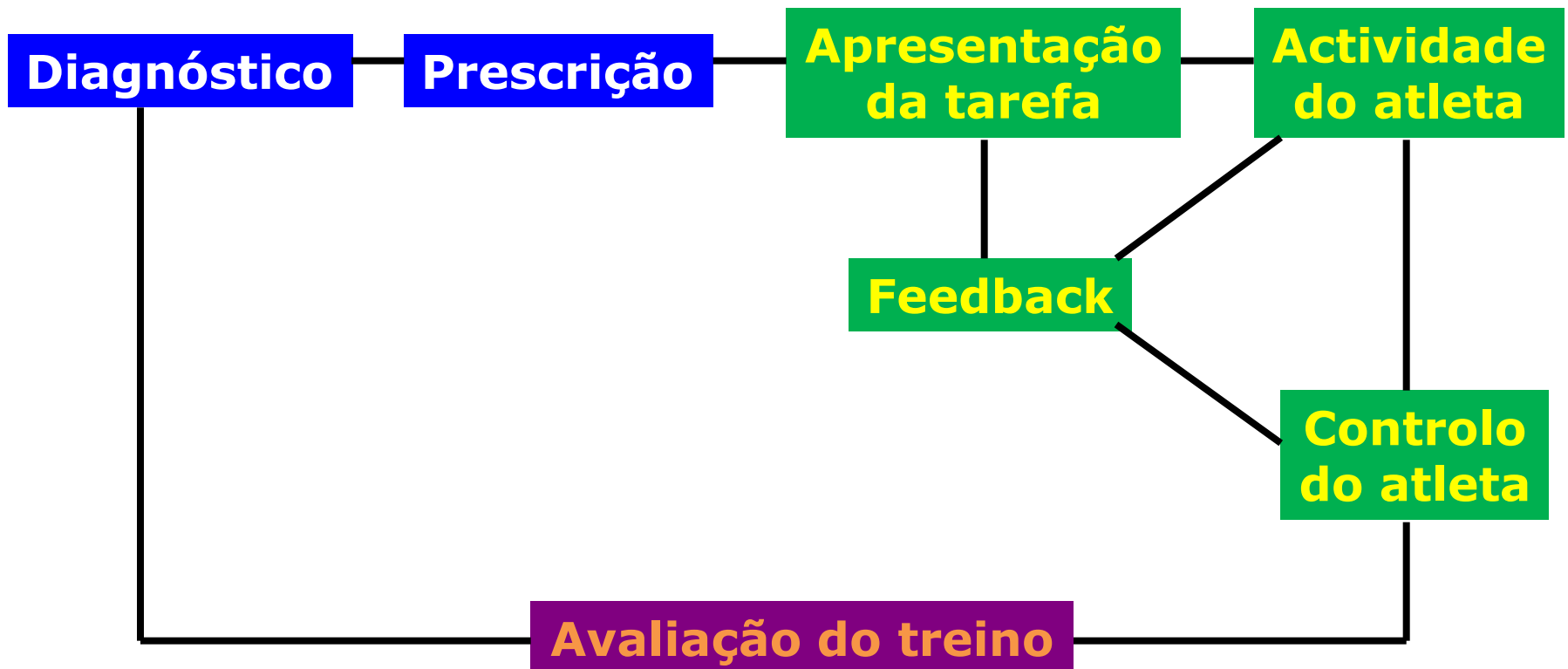
- ⊙ Seleccionar os objectivos (aprendizagem/*performance*);
- ⊙ Seleccionar os exercícios a partir desses objectivos;
- ⊙ Organizar os exercícios de modo a otimizar a obtenção dos objectivos;
- ⊙ Seleccionar os procedimentos de avaliação para comprovar em que medida é que foram alcançados os objectivos anteriormente definidos.*

MODELO DE DECISÃO DO TREINADOR

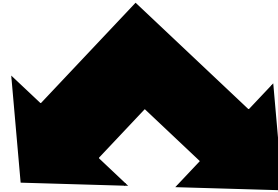
(adaptado de Piéron, 1992; in: Piéron, 1999)

Fase pré-interactiva

Fase interactiva



DESENHO DE UM CICLO DE TREINO



Objectivo geral pré-estabelecido

Ex: Conteúdos da Modalidade x para um determinado escalão etário

Objectivo geral estabelecido à posteriori

Exp: Treino Individualizado

DESENHO DOS CICLOS DE TREINO

ANÁLISE

1º Analisar a modalidade desportiva em estrutura de conhecimento	
2º Analisar envolvimento	3º Analisar atletas

DECISÕES

4º Definir objectivos

5º Determinar a extensão e sequência de conteúdos

6º Configurar a avaliação

7º Definir estratégias e progressões de ensino

APLICAÇÕES

8º Plano de sessão

1º ESTRUTURA DE CONHECIMENTOS

● Análise da actividade - o que ensinar?

- Quais os conteúdos da actividade?
- Quais os conceitos mais importantes?
- Quais as estratégias essenciais?
- etc...

2º ANALISAR O ENVOLVIMENTO

◎ Qual o espaço

- Espaço disponível no horário do treino
- Dimensões e forma do do campo, etc...
- Tipo de piso
- Localização do material, etc...

◎ Qual o material

- Materiais existentes - Quantos:
 - halteres, barras ...
 - bolas, pinos, coletes...
- Materiais disponíveis no horário do treino (exp: bolas de treino, bolas lastradas, etc ...)
- Como adaptar os materiais de modo a individualizar o treino/ensino
- Plano de gestão de materiais, etc...

3º ANALISAR OS ATLETAS

● Pretende-se conhecer o nível inicial dos atletas relativamente às capacidades, habilidades, conhecimentos e atitudes

- Quem são eles?
- O que sabem?
- Qual o nível de desenvolvimento?
- Quais as suas necessidades?
- Quais as suas motivações?

● Desenvolver um pré-teste dos 3 domínios:

- Cognitivo
- Socio-afectivo
- Motor

4º DEFINIR OBJECTIVOS

- ⦿ Quais são os objectivos que o treinador pretende para os atletas de uma sessão de Andebol?
- Os objectivos devem ser determinados pelo treinador em função de:
 - Nível do atleta
 - Gosto/motivações/objectivos/expectativas do atleta
 - Necessidades do atleta

CRITÉRIOS DE DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

◎ Ao definir um objectivo deve-se levar em consideração os seguintes critérios (Selva & Missoum, 1991) :

> **Realista**

- Ambicioso de forma a motivar o atleta, mas suficientemente realista de modo a garantir o sucesso da previsão

> **Preciso/concreto**

> **Mensurável**

- O progresso é motivante quando este é mensurável e reconhecido
 - exp: **golos marcados, passes interceptados**

> **Formulado na positiva**

- > A sua obtenção deve **depende do indivíduo** para que este não se desculpe com outros

> **Comportar uma dimensão ecológica**

- Levar em consideração o interesse do atleta, evitando implicações e consequências negativas para a obtenção desse objectivo.
 - exp: um objectivo não é ecológico se para atingir determinados níveis de performance aumentar o risco de lesões;

> **Reactualizável***

O FACTOR TEMPO NA GESTÃO DOS OBJECTIVOS

(Selva & Missoum, 1991):

- ◎ Três tipos de objectivos em função do tempo
 - Objectivos a curto prazo (inferiores a um ano)
 - Objectivos a médio prazo (entre 1 a 2 anos)
 - Objectivos a longo prazo (superiores a 2 anos)

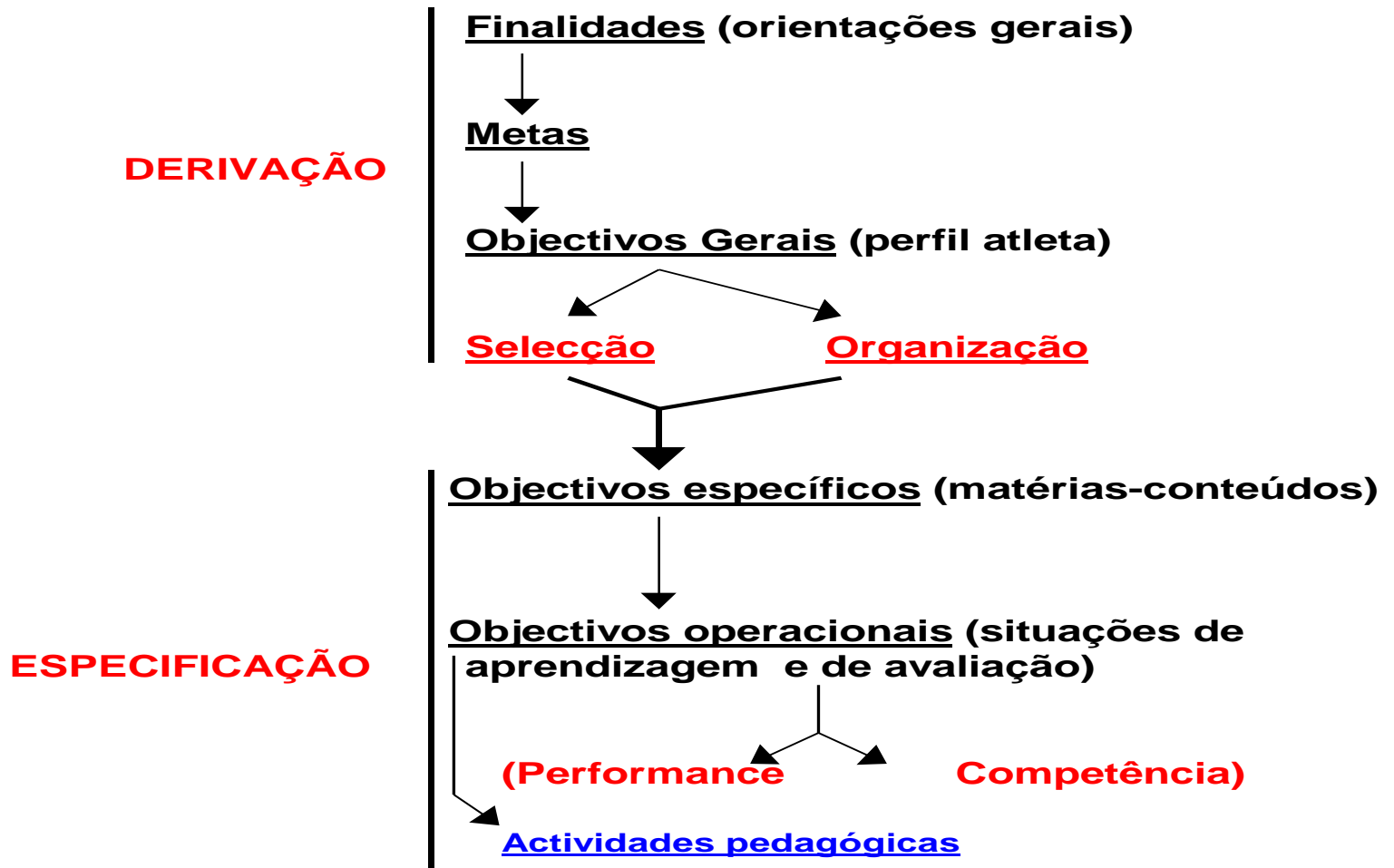
- ◎ Tipos de objectivos:
 - Intermédios
 - Finais ou terminais

- ◎ Para cada tipo de objectivos deve-se referir:
 - Descrição dos objectivos
 - Data de concretização dos objectivos
 - Características quantitativas e qualitativas dos objectivos

OPERACIONALIZAÇÃO DE UM OBJECTIVO

PRESSUPÕE A REALIZAÇÃO DE 2 OPERAÇÕES

DERIVAÇÃO e ESPECIFICAÇÃO



VALOR DAS FINALIDADES E DOS OBJECTIVOS

- ◎ Coerência das **finalidades** com a política da organização desportiva - clube
- ◎ Adequação dos **objectivos** às **metas**.
- ◎ Adequação dos **objectivos** ao **atleta**.
- ◎ Valor relativo de um **objectivo**
 - > Valor hierárquico
 - > Coerência com outros objectivos

FINALIDADES, METAS E OBJECTIVOS – exemplo

- ◎ **Finalidade:** Desenvolvimento técnico e tático do atleta
- ◎ **Meta (podem ser mais):** Treinar a tomada de decisão
- ◎ **Objectivo (podem ser mais):** Treino tático
- ◎ **Plano de acção:** treino todos os dias;

OBJECTIVOS OPERACIONAIS

- Ao serem definidos têm de obedecer a três regras fundamentais:
 - > a descrição do comportamento;
 - > as condições de realização;
 - > o(s) critério(s) de êxito.

OBJECTIVOS – exemplo

- ◎ Objectivo geral: Tática Colectiva Ofensiva
- ◎ Objectivo específico: Ocupação dos espaços
- ◎ Objectivos operacionais:
 - > Descrição do comportamento: Passe e desmarcação
 - > Condições de realização: 4 a atacar e 4 a defender num espaço de 20 x 20 metros
 - > Critérios de êxito: Passe para quem está desmarcado; “Fugir” ao adversário directo; Receber a bola sem perder de visão os restantes 3 colegas

5º DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

● Decidir a extensão e sequência dos conteúdos pela qual o atleta passará ao longo do ciclo de treino

- Que ordem deve ser seguida na apresentação dos exercícios seleccionados?
- Quando é que devem ser introduzidos novos exercícios?
- Qual a sequência de métodos de treino a aplicar?
- Que nível de complexidade se consegue atingir?

6º CONFIGURAR A AVALIAÇÃO

- ⦿ Deve ser previsto um sistema de avaliação que permita apreciar se cada objectivo foi cumprido.
- ⦿ Para avaliar torna-se necessário ter presente os objectivos definidos inicialmente.
- ⦿ A avaliação dos objectivos intermédios permite que haja um controle e ajustamento da progressão para se atingir os objectivos terminais.
 - Exp: estatística individual

7º DEFINIR ESTRATÉGIAS E PROGRESSÕES

● Definir quais as estratégias e as progressões necessárias para o atleta, com determinado nível, atingir os objectivos pretendidos.

- Que tipo de progressão mais facilita a aquisição dos objectivos definidos?

8º PLANO DE TREINO

◎ OBJECTIVOS

◎ ESTRUTURA DO TREINO

◎ TAREFAS

- descrição do exercício
- condições de realização
- nível e complexidade expresso por critérios de êxito
- tempo

◎ ORGANIZAÇÃO

- material

◎ COMPORTAMENTO DO TREINADOR

- estilos de ensino (exp: comando; tarefa)

CRITÉRIOS DE QUALIDADE DE UM PLANO DE TREINO

◎ COERÊNCIA COM O CICLO DE TREINO

- Objectivos e processos concordantes com o ciclo de treino

◎ UNIDADE DA SESSÃO

- Estrutura metodológica e pedagogicamente correcta
- Opções de organização e utilização dos recursos que garantem o encadeamento óptimo

◎ ESPECIFICAÇÃO E CLAREZA

- Suficientemente explicitado e pormenorizado nos aspectos organizativos
- Claro e objectivo permitindo que possa ser interpretado com fidelidade o seu conteúdo

◎ CORRECÇÃO DAS INDICAÇÕES



PLANEAMENTO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

Pedro Sequeira