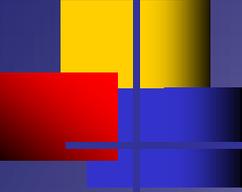


PLANEAMENTO E DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS (DECISÕES PRÉ INTERATIVAS)

Mesociclos de Treino Desportivo

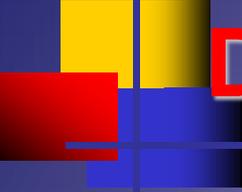


CONCEITOS - PLANEAMENTO



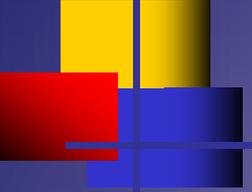
Soluções Técnicas

- A Didática no Treino Desportivo é uma parte da Pedagogia do Desporto (da modalidade), aquela que procura encontrar as soluções “técnicas”, os melhores meios de educar.
(adaptado Rosado, 1997)



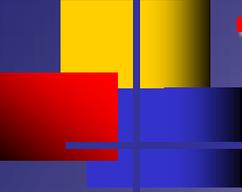
DIDÁTICA no TREINO DESPORTIVO

- A Didática no Treino Desportivo é o estudo científico sobre a **organização das situações** de aprendizagem ou treino que vive um atleta **para alcançar um objetivo** cognitivo, afetivo ou motor.” ... **Organizar** ... significa que o **treinador é responsável pelo planeamento, pela inovação e pela criação de situações** de treino úteis e necessárias **para alcançar os objetivos desejados**. Estes objetivos são os que o treinador determinou como objetivos específicos para adaptá-los aos atletas ... (adaptado Piéron, 1999)



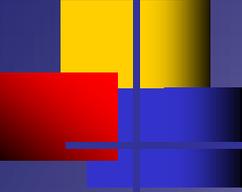
PLANEAMENTO

- Planeamento é um processo psicológico fundamental em que um indivíduo visualiza o futuro, faz um inventário dos fins e dos meios e constrói um marco para guiar a sua ação futura. (Piéron, 1999)



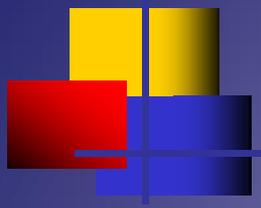
Tarefas de Planificação

- Destaca-se a importância do “trabalho intelectual”, fora do espaço do treino e do exploração, e **que engloba as tarefas de planificação e organização no Treino Desportivo.**
- Define-se os seguintes **conteúdos** da planificação:
 - Definição inicial dos **objetivos**
 - Definição dos **conteúdos**
 - Adaptação do plano inicial ao **tempo disponível**
 - Programação do **trabalho** a realizar
 - Antecipação de **dificuldades** e possíveis **alterações**



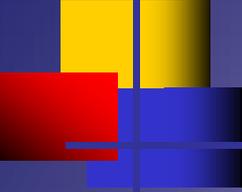
Decisões pré-interativas

- O processo de **planeamento no Treino Desportivo** deve englobar **quatro** fases:
 - preparação e **transcrição** do treino (s)
 - seleção e estabelecimento do **tema**, dos **objetivos** e dos **meios**
 - **organização** do treino(s)
 - **ação do técnico** no treino (s)
- Para que os treinos sejam úteis e tenham um efeito duradouro, não podem depender da inspiração momentânea do treinador, mas sim serem **previamente estruturados e organizados.**
- Um treino é sujeito a **constantes ajustes.** Estes ajustes deverão ser identificados e levados em conta quando o treinador for elaborar as planificações futuras.



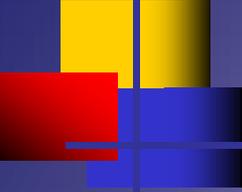
ETAPAS DO PLANEAMENTO EM TREINO DESPORTIVO





PROGRAMAÇÃO de um MESOCICLO DE TREINO

- (preparação, pré-competição, transição, etc.)
- O que prevê **treinar durante** este mesociclo de treino?
- Como determina que o atleta/equipa **está pronto** a realizar as tarefas/exercícios?
- Como decide sobre o **volume e intensidade** dos esforços exigidos? Como decide acerca do **nível de complexidade** das tarefas/exercícios? Como decide acerca da **quantidade** de conteúdos a abordar nos treinos?
- Que **performance/resultados/aquisições** deverá ter o atleta/equipa no final do mesociclo de treino?



ETAPAS DE PLANEAMENTO no TREINO DESPORTIVO

(adaptado Piéron, 1999)

1. Selecionar os objetivos
2. Selecionar as tarefas/exercícios
3. Organizar as tarefas/exercícios
4. Selecionar os procedimentos de avaliação/controlo do treino

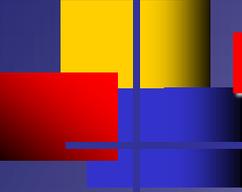
MODELO DE DECISÃO DO TREINADOR

(adaptado Piéron, 1999)

Fase pré interativa

Fase interativa





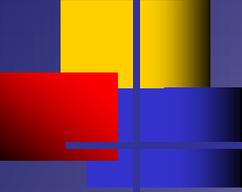
MODELO DE DECISÃO DO TREINADOR

Decisões pré-
interativas –
decisões a
tomar pelo
Treinador antes
do treino

- As opções didáticas e metodológicas.
- **A preparação do treino:** objetivos; planeamento, análise e escolha das tarefas/exercícios; estilos de ensino; disposição dos materiais; preparação do treino.

Decisões
interativas –
ação do
Treinador com o
atleta no treino.

- **A ação no treino :** os comportamentos do atleta/equipa; a apresentação das tarefas/exercícios; o *feedback*; a organização; o controlo do atleta/equipa.
- Avaliação da treino.



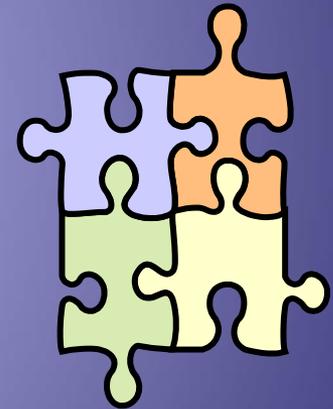
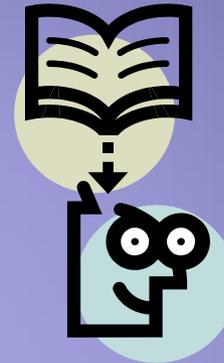
DESENHO do MESOCICLO

ANÁLISE

Analisar a modalidade
Analisar o envolvimento
Analisar os atletas/equipa

DECISÕES

APLICAÇÕES



ANÁLISE - DIAGNÓSTICO





ESTRUTURA DE CONHECIMENTOS

○ Análise da Modalidade

○ - o que treinar?

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



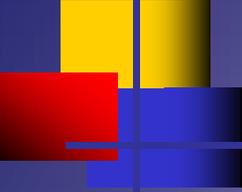
ANALISAR O ENVOLVIMENTO

- Qual o espaço

- Espaço / instalações disponíveis
- Zona e condições dos locais de treino
- Dimensões e condições das instalações
- Condições do piso e dificuldades ambientais
- Localização do material, etc...

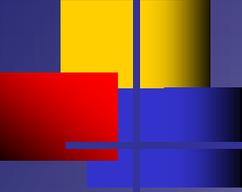
- Qual o material

- Materiais existentes - Quantos:
Bolas, coletes, bicicletas, pranchas, etc...
- Materiais disponíveis no horário do treino
- Como gerir os materiais de modo a individualizar o treino
- Plano de gestão/manutenção dos materiais, etc...



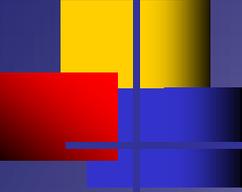
ANALISAR OS ATLETAS/EQUIPA...

- 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 avaliação nos domínios:
 - Cognitivo
 - Motor (Físico, Técnico, Tático, etc.)
 - Sócio-afetivo



ANALISAR O ATLETA

- **Dados demográficos**
- **Historial do seu treino**
- **Avaliação médica**
- **Avaliação nutricional (em algumas modalidades)**
- **Hábitos comportamentais e ambientais**
- **Tensão arterial; Composição corporal; etc.**
- **Estratificação de risco / risco de lesões**
- **Condição física (qualidades físicas e psicomotras)**
- **Objetivos, Motivações, Expetativas**
- **Tempo disponível para o treino**



DESENHO do MESOCICLO

ANÁLISE

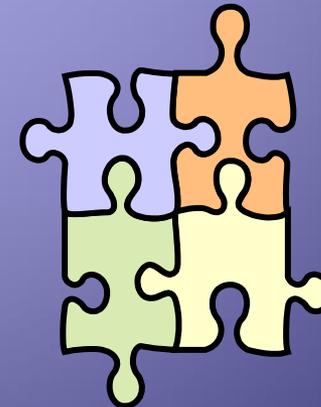
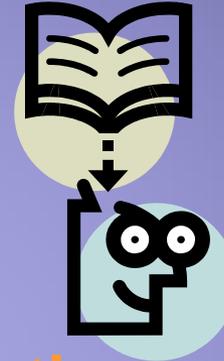
DECISÕES

Definir finalidades, metas e objetivos

Determinar a extensão e sequência de conteúdos
(tarefas/exercícios)

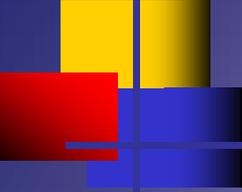
Configurar a avaliação/controlo do treino

APLICAÇÕES



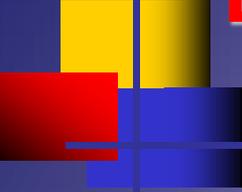


DECISÕES – FINALIDADES, METAS E OBJETIVOS



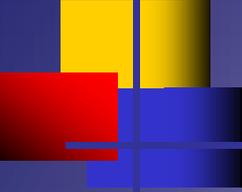
DEFINIR OBJETIVOS

- Na linguagem pedagógica corrente, o termo 'objetivo' reveste o aspecto final, o alvo, a intenção...
- Objetivo pedagógico consiste no enunciado de um resultado a atingir pelos atletas e avaliável a curto prazo (adaptado Maccario,1984).



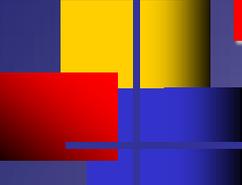
DEFINIR O OBJETIVO A ATINGIR COM O ATLETA

- Em função das capacidades, interesses, gostos, motivações e tempo disponível para o treino por parte do atleta



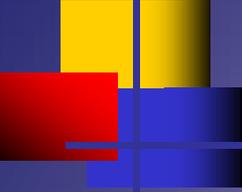
FINALIDADES, METAS E OBJETIVOS

- Coerência das finalidades com a política do clube (clube/empresa/associação...).
- Adequação dos objetivos às metas.
- Adequação dos objetivos ao atleta/equipa.
- Valor relativo de um objetivo
 - Valor hierárquico
 - Coerência com outros objetivos



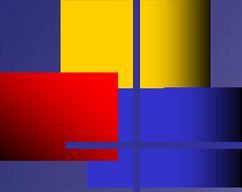
DIFERENÇAS ENTRE METAS E OBJETIVOS

- Objetivo e meta são diferentes entre si.
- Objetivo é a descrição daquilo que se pretende alcançar.
- Meta é a definição em termos quantitativos, e com um prazo determinado.
- Por exemplo, o objetivo de um determinado atleta é aumentar a eficácia no remate, a meta, por sua vez, terá de vir acompanhada de dois dados: a quantidade remates com sucesso a alcançar, e em quanto tempo.
- Objetivo refere-se à definição daquilo que é almejado enquanto a meta responde a duas perguntas: *quanto?* e *até quando?*
- Meta: Poste ou sinal que, nas corridas, nas regatas, etc., marca o ponto onde termina a carreira.
- Objetivo: Alvo, fim, propósito (aquilo que se pretende alcançar ou realizar).
- Um bom treinador trabalha com objetivos e metas claramente definidos e não os considera sinônimos, pois não são.



TAREFAS DO TREINADOR PARA O PLANEAMENTO NO TREINO DESPORTIVO

- Aceitar ou definir as finalidades
- Definir as metas e os objetivos (gerais e específicos)
- Determinar a extensão e a sequência dos conteúdos (tarefas e exercícios)
- Configurar a avaliação/controlo do treino
- Definir as estratégias e as progressões do treino
- Elaborar o plano de treino



DESENHO do MESOCICLO

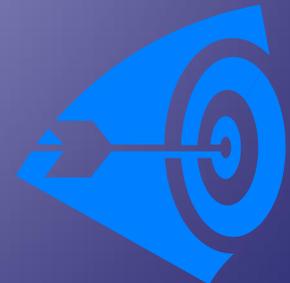
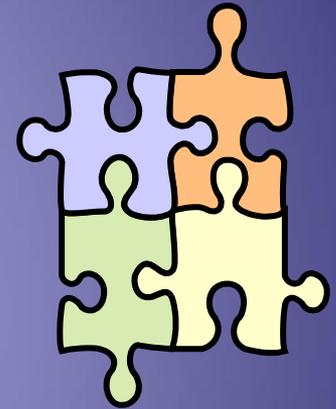
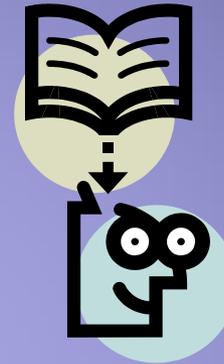
ANÁLISE

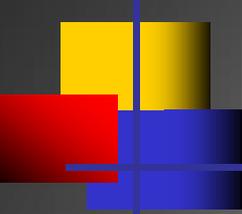
DECISÕES

APLICAÇÕES

**Definir objetivos operacionais,
estratégias e progressões do treino**

Plano do treino



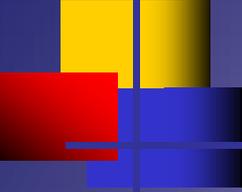


EXEMPLOS – AULAS TP

- **EXEMPLOS**
 - Mesociclos
 - Microciclos
 - Planos Treino



PARTE 2



DESENHO do MESOCICLO

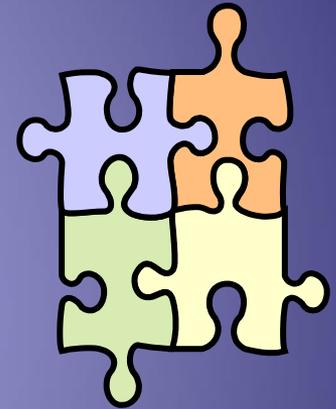
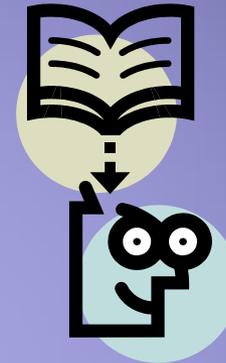
ANÁLISE

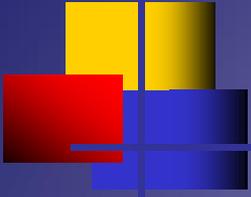
DECISÕES

APLICAÇÕES

**Definir objetivos operacionais,
estratégias e progressões do treino**

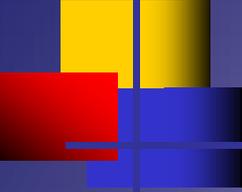
Plano do treino





APLICAÇÕES – DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS OPERACIONAIS





PROGRAMAÇÃO DO TREINO

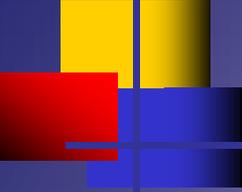
QUESTÕES A RESPONDER

- Que **tarefas/exercícios** vai incluir neste treino?
- Quais são os **objetivos operacionais**?
- Como decidiu o **volume e intensidade** dos esforços exigidos?
- Como decidiu o nível de **complexidade** das exercícios?
- Como decidiu acerca da quantidade de **conteúdos** a abordar?
- Qual será a **sequência das tarefas/exercícios**?
- Como vai **dirigir** esse treino?
- Como determinará que os seus objetivos foram **alcançados**?
- Qual é a relação entre o conteúdo deste treino, os treinos **precedentes e os seguintes**?



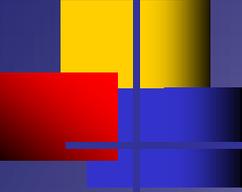
DEFINIR OBJETIVOS PARA O TREINO

- Quais são os objetivos que o Treinador pretende para o atleta num exercício de desenvolvimento técnico ?
- Quais são os objetivos que o Treinador pretende para os seus atletas numa situação de transição defesa para o ataque ?
- Os objetivos devem ser determinados pelo Treinador em função de:
 - **Nível** do atleta/equipa
 - **Gosto / motivações / objetivos / expetativas** do atleta/equipa
 - **Necessidades** do atleta/equipa



CRITÉRIOS DE DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

- **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
- **Formulado na positiva**
 - A sua obtenção deve **depende do atleta**
- **Comportar uma dimensão ecológica**
 - Levar em consideração o interesse do atleta, evitando implicações e consequências negativas para a obtenção desse objetivo.
- **Re-atualizável**



O TEMPO NA DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS

- Objetivos em função do tempo :
 - Objetivos a curto prazo
 - Objetivos a médio prazo
 - Objetivos a longo prazo

- Tipos de objetivos :
 - Intermédios
 - Finais ou terminais

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



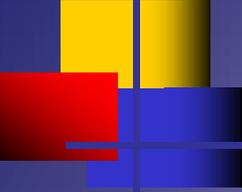
OPERACIONALIZAÇÃO DOS OBJETIVOS

OPERACIONALIZAÇÃO DE UM OBJETIVO

PRESSUPÕE A REALIZAÇÃO DE 2 OPERAÇÕES

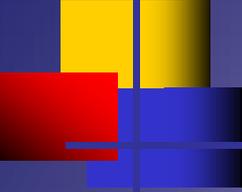
DERIVAÇÃO e ESPECIFICAÇÃO





OPERACIONALIZAÇÃO

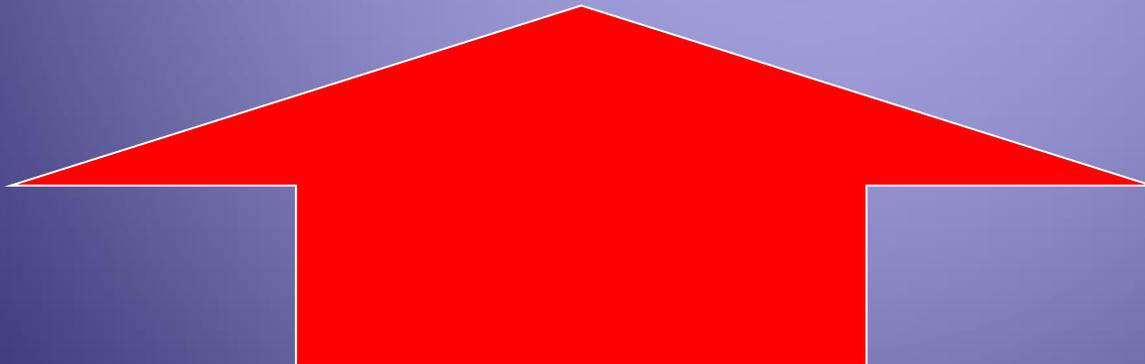
- Significa a transposição de um **conceito**, de uma definição ou de um princípio, para um plano concreto da **ação e de aplicação** direta (através de operações sucessivas do geral para o aplicável).
- No caso dos objetivos pedagógicos indica o processo de derivação dos objetivos **gerais** em objetivos **específicos** e destes em **atividades** pedagógicas adequadas.

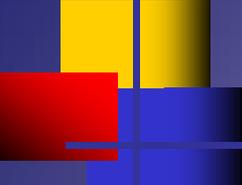


OBJETIVOS OPERACIONAIS

- Ao serem definidos têm de obedecer a três regras fundamentais:

- a descrição do comportamento do atleta/equipa;
- as condições de realização da tarefa/exercício;
- o(s) critério(s) de êxito da execução do atleta.



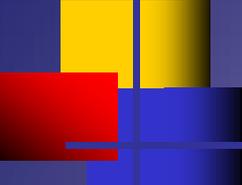


OBJETIVOS – exemplo

- **Objetivo geral:** Tática Coletiva Ofensiva
- **Objetivo específico:** Ocupação do Espaço – Linhas de Passe
- **Objetivos 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 direto; Receber a bola sem perder de vista os restantes 3 colegas

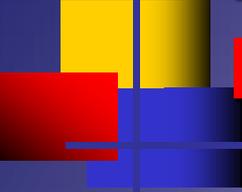


CONTEÚDOS
PROGRESSÕES
AValiação



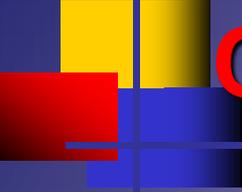
DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

- Decidir a **extensão e sequência** dos conteúdos pela qual o atleta passará ao longo do Treino:
 - Que **ordem** deve ser seguida na apresentação das tarefas/exercícios selecionados?
 - **Quando** é que devem ser introduzidos novas tarefas/exercícios ?
 - Qual a **sequência de métodos** de treino a aplicar?
 - Que nível de **complexidade** se consegue atingir?



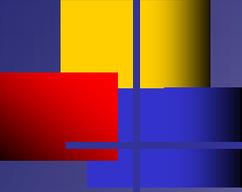
DEFINIR ESTRATÉGIAS E PROGRESSÕES

- Definir quais as estratégias e as **progressões necessárias** para o atleta, com determinado nível, atingir os objetivos pretendidos.
 - Que tipo de **progressão/método** mais facilita a aquisição dos objetivos definidos?



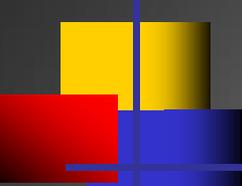
CONFIGURAR A AVALIAÇÃO

- Deve ser previsto um **sistema de avaliação e controlo do treino** que permita apreciar se cada objetivo foi cumprido.
- Para **avaliar** torna-se necessário ter presente os **objetivos** definidos inicialmente.
- A avaliação dos **objetivos intermédios** permite que haja um **controle** e ajustamento da progressão para se atingir os objetivos terminais.



BIBLIOGRAFIA

- Maccario, B. (1984). Definição dos objectivos da Educação Física. Lisboa. Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2005). Pedagogia do Treino – A formação em jogos desportivos colectivos. Lisboa. Livros Horizonte.
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona. INDE Publicaciones.
- Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). Contributos para a formação de treinadores de sucesso. Lisboa: Ed. Visão e Contextos.



MESOCICLO DE TREINO

■ EXERCÍCIO – Grupos 3 alunos

- Complete esta estrutura simples de MT para uma modalidade específica, referindo os aspetos a colocar em cada parte da mesma
- Apresentação e discussão na classe

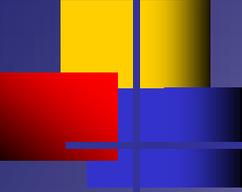
■ ANÁLISE

Que modalidade? Qual é o envolvimento? Quem são os atletas ?

DECISÕES - Definir objetivos

- Finalidade; (físico, técnico, tático)
- Meta;
- Objetivo (1);
- Plano de ação (1)

Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos

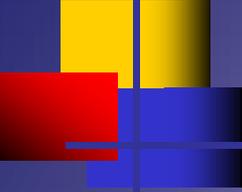


OPERACIONALIZAÇÃO DE OBJETIVOS

Exercício 1 – Grupos de 3 alunos

- **Objetivo geral: (físico, técnico, tático)**
- **Objetivo específico:**
- **Objetivo operacional:**
 - > **Descrição do comportamento:**
 - > **Condições de realização:**
 - > **CrITÉrios de êxito:**

Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos

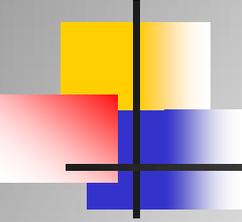


OPERACIONALIZAÇÃO DE OBJETIVOS

Exercício 2 – Grupos de 3 alunos

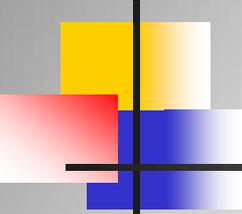
- **Objetivo geral:** (social, psicológico, cognitivo)
- **Objetivo específico:**
- **Objetivo operacional:**
 - › **Descrição do comportamento:**
 - › **Condições de realização:**
 - › **Critérios de êxito:**

Elaborar um exemplo concreto de hierarquização dos objetivos



PLANO DE TREINO - Identificação

- ✓ **Modalidade**
- ✓ **Local, Data, Hora (inicio e fim)**
- ✓ **Treinador(es)**
- ✓ **N.º do treino - Nº microciclo - Nº Mesociclo**
- ✓ **Número - Nível - Funções dos Atletas**
- ✓ **Material**
- ✓ **Objetivos Gerais e Específicos**



PLANO DO TREINO - Corpo

- ✓ **Descrição da Instrução (conteúdos e formatos)**
- ✓ **Descrição da Organização (grupos e materiais)**
- ✓ **Objetivos Operacionais (exercícios)**
- ✓ **Descrição dos Exercícios (orgânica)**
- ✓ **Grafismos-Esquemas (simbologia)**
- ✓ **Recursos Materiais (exercícios)**
- ✓ **Duração (exercício, partes, total)**
- ✓ **Tarefas dos atletas (exercício e apoio)**
- ✓ **Funções dos treinadores (intervenção)**
- ✓ **Exercícios alternativos ou condicionais (adaptação, reação)**
- ✓ **Observações (anotações, registos)**

PLANO DO TREINO - Ficha

Identificação

Gráfismos

Exercícios

T

Obs