

CLIMA NO TREINO DE ALTA COMPETIÇÃO

Exercício #1

- Tema – **CLIMA NO TREINO em Alta-Competição** –
-
- 1. Pesquisar um artigo científico acerca do tema (Clima / Entusiasmo) e preparar a apresentação à turma
 - B-On; Academia; Researchnet; Google; Repositórios (UN/IP); etc.
- 2. Discussão com o grupo sobre o Clima no Treino (Alta-competição) na sua modalidade
- 3. Apresentação à turma
 - Título; Revista; Autores; Objetivos; Metodologia; Resultados; Conclusões
- 4. Discussão e argumentação na classe

Pesquisa

- [B-On](http://www.b-on.pt/); www.b-on.pt/
- [Academia](http://www.academia.edu/); www.academia.edu/
- [Researchgate](http://www.researchgate.net/); www.researchgate.net/
- [Google Académico](https://scholar.google.com/); https://scholar.google.com/
- [Repositório IPSantarem](https://repositorio.ipsantarem.pt/); https://repositorio.ipsantarem.pt/
- [Repositório FADE-UP](https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/5396) ; https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/5396
- [BASE](https://api.base-search.net/); **Bielefeld Academic Search Engine** - https://api.base-search.net/
- [NDLTD](http://www.ndltd.org/); **Networked Digital Library of Theses and Dissertations** - www.ndltd.org/
- [OATD](https://oatd.org/); **Open Access Theses and Dissertations** - https://oatd.org/
- [DART](http://www.dart-europe.eu/basic-search.php); **Ligue des Bibliothèques Européennes de Recherche Association of European Research Libraries** - www.dart-europe.eu/basic-search.php
- [PROQUEST](http://www.proquest.com/products-services/dissertations/); www.proquest.com/products-services/dissertations/

CLIMA NO TREINO DE ALTA COMPETIÇÃO

- Clima no treino
- Estratégias para motivação
- Satisfação dos Atletas
- Abandono dos Atletas

Ex 1 – Quais são os comportamentos do treinador que influenciam o clima de treino em alta-competição ?

- Comunicação Verbal
 - Tipo de linguagem; Conversas individuais; elogiar; honestidade; Treinador interventivo
- Comunicação Não-verbal
 - Mostrar interesse; Demonstrar entusiasmo; “presente” (lato); Dinamismo / participação no treino; Postura corporal; alegria e boa disposição do treinador; empatia;
- Conteúdo da Comunicação
 - Conteúdos do treino; coerência; Ser realista; ratio negativa vs positiva; assertividade; exigência; objetivo; congruência

Variáveis ou comportamentos do treinador associados à criação de um clima **positivo no treino**

- **Rir, Sorrir, Gracejar:** o treinador expressa bom humor e/ou prazer através de piadas, risos e sorrisos.
- **Elogios:** o treinador elogia os atletas.
- **Identificação do Atleta:** o treinador quando interage com o atleta utiliza o nome do mesmo.
- **Aceitação e/ou Utilização das Ideias dos Atletas:** Quando os atletas apresentam ideias ou sugestões de alteração da actividade, o treinador aceita as sugestões de alteração da actividade e/ou desenvolve as ideias dos atletas e integra essas ideias no treino.
- **Atenção às Intervenções dos Atletas:** Quando o atleta intervém, com o objectivo de interagir com o treinador, o treinador presta atenção à intervenção do atleta, mostrando interesse, dispondo-se a ouvir o atleta e a concentrar-se nas suas mensagens.

Variáveis ou comportamentos do treinador associados à criação de um clima **positivo no treino**

- **Conversas com os Atletas:** o treinador interage com os atletas, conversando, sobre assuntos não directamente relacionados com a sua actividade desportiva (ex: doenças, vida pessoal, etc.)
- **Pressão:** o treinador pressiona, incentiva frequentemente a acção do atleta, encorajando-o e incitando-o à actividade.
- **Contacto Físico:** o treinador toca no atleta em manifestação de aproximação relacional.
- **Comunicação Não-Verbal:** o treinador emite, simultaneamente ou não, com as mensagens verbais, sinais gestuais, expressões faciais e/ou expressões posturais.

Variáveis ou comportamentos do treinador associados à criação de um clima **positivo no treino**

- **Cumprimento**: o treinador cumprimenta e/ou despede-se dos atletas.
- **Vocabulário Positivo**: o treinador utiliza vocabulário positivo e diversificado, sem estereótipos, com inflexões de voz.
- **Observação dos Atletas Sem Comunicação**: o treinador, quando não está a comunicar, observa frequentemente os atletas, variando o foco da atenção.
- **Contacto Visual Durante a Comunicação**: o treinador ao comunicar com os atletas varia o foco do seu olhar, fixando os atletas um a um, evitando olhar sempre para o mesmo atleta.
- **Participar com os Atletas**: o treinador envolve-se activamente na prática com os atletas, demonstrando ou realizando os mesmos exercícios que os atletas.
- **Dinamismo**: o treinador mostra-se dinâmico e energético, persistente nas interacções e interventor.

Variáveis ou comportamentos do treinador associados à criação de um clima **negativo** no treino

- **Crítica**: o treinador critica, acusa, ironiza, ameaça e/ou castiga o atleta.
- **Irritabilidade**: o treinador mostra-se emocionalmente perturbado manifestando agressividade e/ou mau humor.
- **Descontrolo Emocional**: o treinador evidencia problemas pessoais.

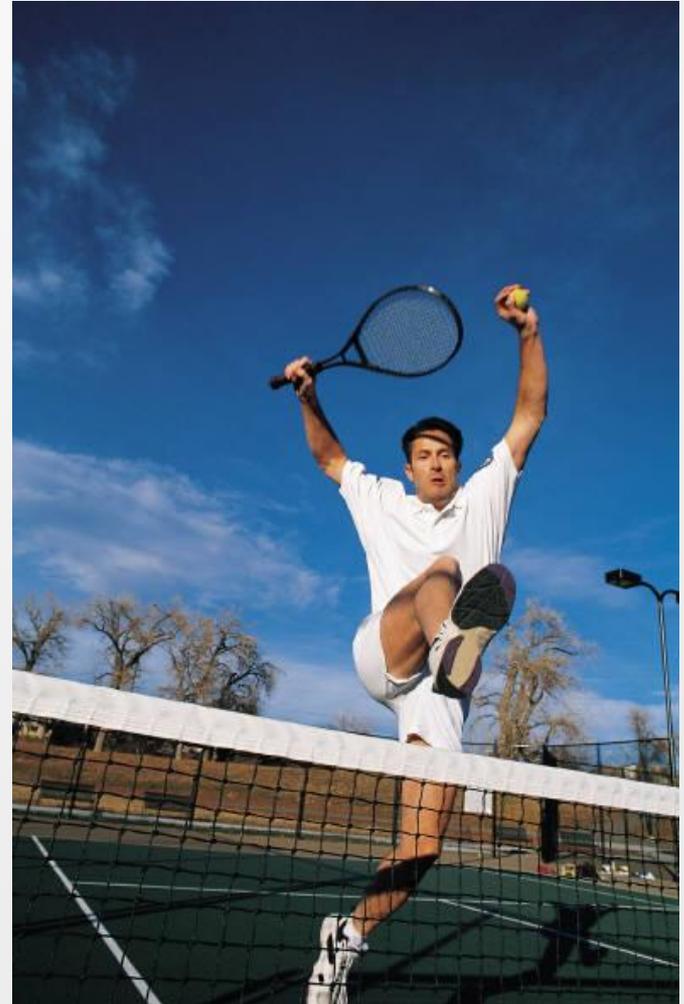
ENTUSIASMO

- O entusiasmo está relacionado com:
 - Motivação
 - Empenhamento, interesse e atenção
 - Coesão do grupo
 - Adesão



ENTUSIASMO

- Exemplos de comportamentos entusiastas (Piéron, 1999):
 - Piadas
 - Sorrisos
 - Interesse no atleta
 - Feedback positivo
 - Participação do atleta
 - Variedade de atividades
 - Levar ao máximo a participação
 - Apresentação pessoal
 - Inflexões da voz
 - Modificação da posição na ginásio
 - Plano de treino elaborado
 - Gesticulação
 - Intensificação do ritmo das atividades
 - Contacto físico
 - Servir de modelo



Ex 2 – Quais são as melhores estratégias para motivar os atletas em A-C ?

- Planeamento
 - Traçar objetivos realistas (no treino e no jogo) ajustados periodicamente; Objetivos estabelecidos em conjunto; definição das expetativas
- Treino / Conteúdos
 - Adequar exercícios ao nível dos atletas; Exercício para o sucesso no treino; Aumentar o nível de competitividade/dificuldade no treino; Visualização de ações tec tact de sucesso anteriores;
- Intervenção
 - Feedback positivo;; explicar bem e com entusiasmo; Incentivar, encorajar, elogiar; adequar à motivação intrínseca do atleta; oportunidades /rotatividade no plantel;
- Prémios / Satisfação
 - Dar folgas do treino / prémios de jogo; competição entre os jogadores; Garantir a satisfação social /profissional dos atletas (ações); Melhoria contratual do atleta;

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Explicar bem os exercícios
 - Para que possam ser bem compreendidos e assim os alunos tenham sucesso ao realizá-los
- Encorajar
- Elogiar
 - A habilidade
 - O esforço
- Corrigir
 - Pela positiva
 - Ser específico

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Adequar as tarefas ao nível dos atletas
 - Para que os alunos tenham sucesso na sua realização
- Traçar objectivos realistas e revê-los periodicamente
 - Objectivos mais motivantes à partida, por serem mais ambiciosos, podem mais tarde trazer decepções, desmotivando
- Promover a competição
 - Sim?
 - Não?

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

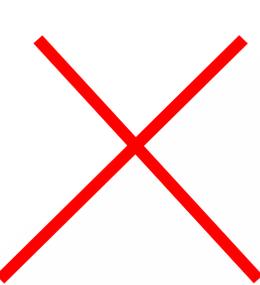
- Contactar visualmente com os atletas
- Contactar fisicamente com os atletas
 - Nota: Alguns atletas poderão não gostar
- Comunicar utilizando as frases pela positiva
- Utilizar inflexões de voz

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Rir, sorrir
- Dizer/fazer piadas
 - Nota: Alguns atletas poderão não gostar
- Utilizar jogos/tarefas/exercícios divertidos
 - Nota: Alguns atletas poderão não gostar
- Aceitar e utilizar as ideias dos atletas

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Praticar com os atletas
- Ser carismático
- Ser enérgico
- Realçar as sensações de bem-estar que podem ser sentidas ao longo do treino



ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Dar atenção individual
- Mostrar interesse pelos atletas
- Mostrar gosto pelos atletas
- Mostrar gosto e entusiasmo por leccionar
 - Evitar transmitir mau humor ou problemas pessoais
- Utilizar o nome dos atletas frequentemente
 - Nas intervenções positivas
 - Sem distrair e interromper, principalmente nas tarefas que requerem mais concentração e coordenação
 - Nota: Alguns atletas preferem passar mais despercebidos

ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO NA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Fazer com que os atletas se sintam bem-vindos ao grupo
- Conversar
 - Antes do treino
 - Depois do treino
- Mostrar agrado pelo facto dos atletas estarem presentes no treino

Ex 3 – Quais são os principais fatores que contribuem para a satisfação dos atletas em A-C ?

- Expectativas dos atletas; Alcançar os objetivos;
- Reconhecimento social dos atletas;
- Prémios e remuneração dos atletas;

SATISFAÇÃO

- A **satisfação** dos clientes encontra-se estreitamente associada ao conceito de **qualidade** (González, Comesaña, & Brea, 2007; Hsu, 2008; Lin, 2007; Oh, 1999; Vilares & Coelho, 2005; Voss, Parasuraman, & Grewal, 1998).
- A **satisfação** encontra-se associada à **fidelização** dos clientes (Caro & García, 2007; González et al., 2007; Hsu, 2008; Liao, Chen, & Yen, 2007; Oh, 1999).

SATISFAÇÃO DOS ATLETAS

- Satisfação como sendo um estado afectivo positivo resultante duma complexa avaliação das estruturas, processos, e resultados associados à experiência do atleta.
- Esta avaliação é baseada na **discrepância** entre o que é **desejado** e a **percepção** do que é recebido dentro dos domínios psicológico, físico e ambiental (Chelladurai & Riemer, 1997).

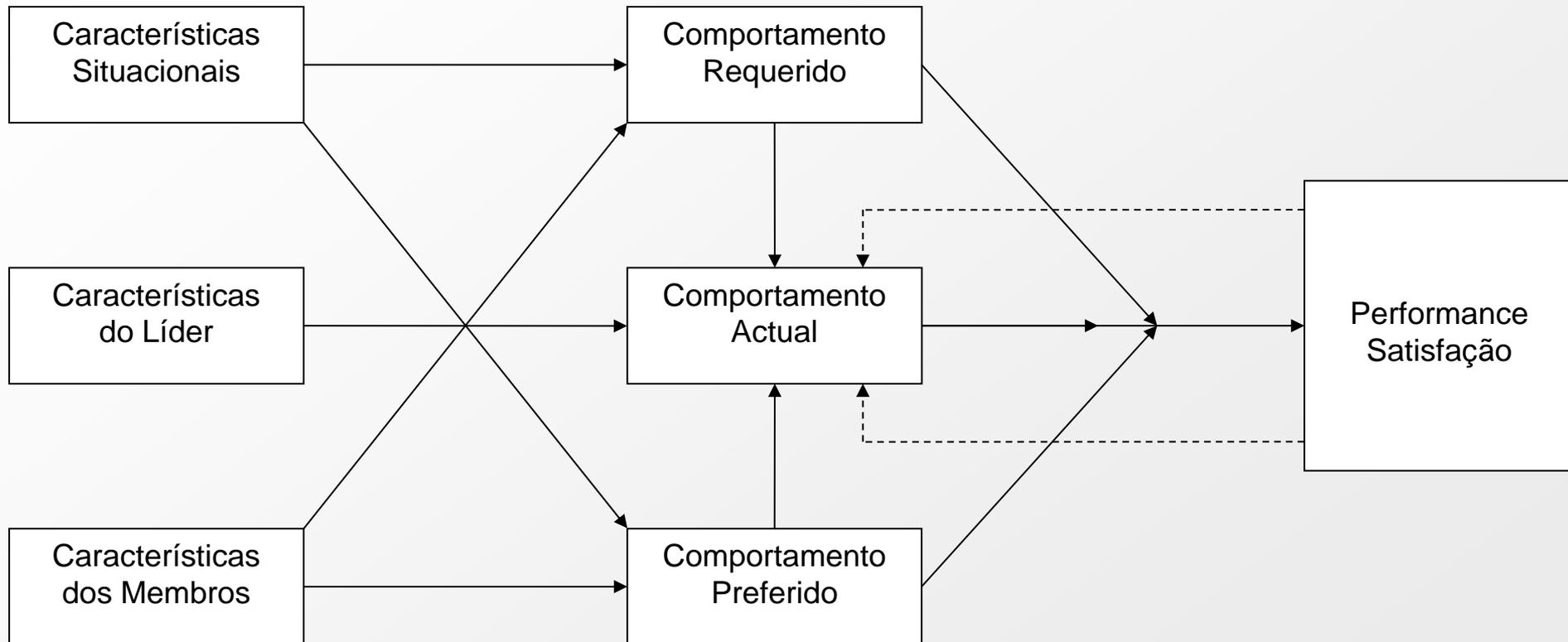
MODELO MULTIDIMENSIONAL DE LIDERANÇA

(Chelladurai, 1984; 1990)

ANTECEDENTES

COMPORTAMENTO DO LÍDER

CONSEQUÊNCIAS



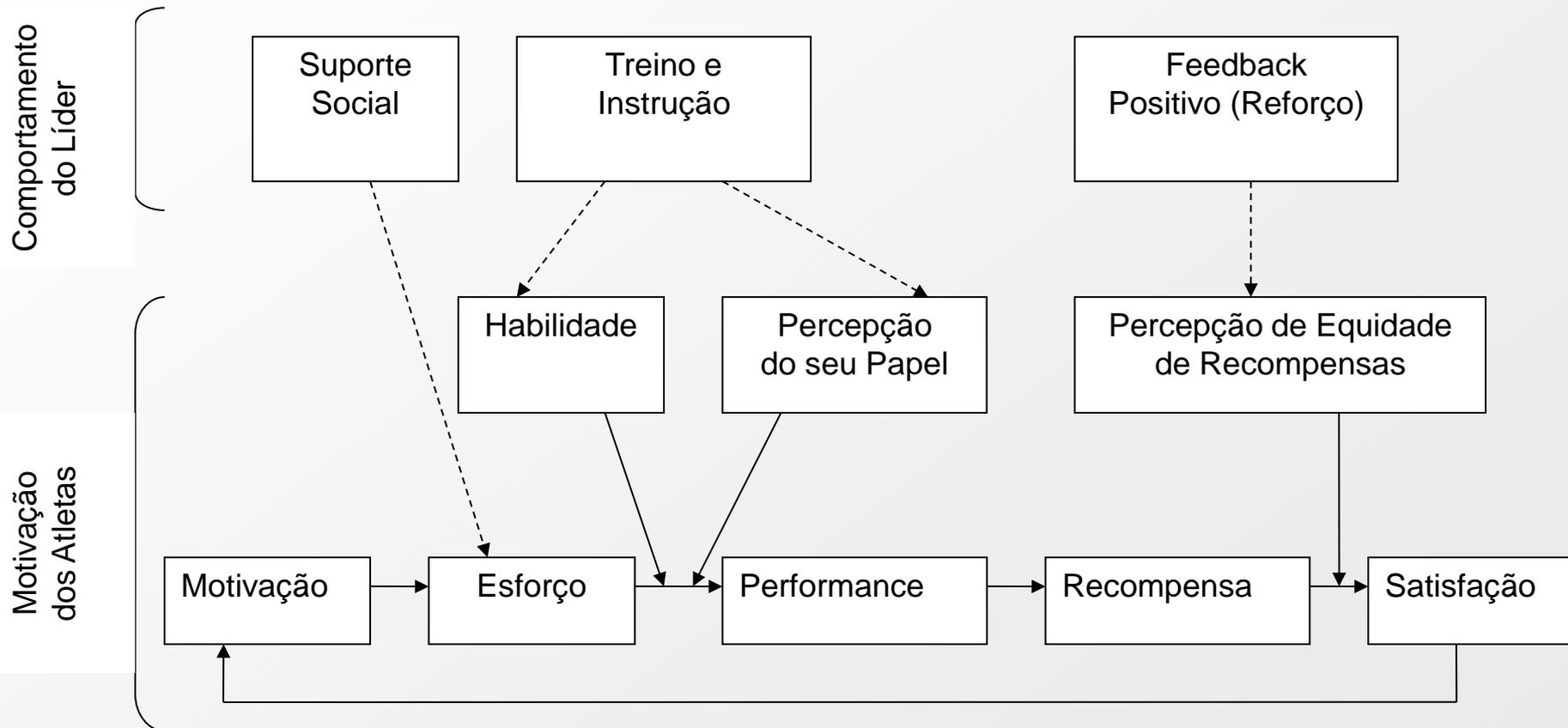
MODELO MULTIDIMENSIONAL DE LIDERANÇA

(Chelladurai, 1984; 1990)

- A **satisfação** dos praticantes pode ser considerada em função da congruência existente entre três estados do comportamento do líder:
 - **Comportamento requerido** - forma como é suposto ser o comportamento do líder, derivado das exigências e constrangimentos impostos pelas características situacionais, ou seja, os parâmetros da organização e do ambiente (ex: normas sociais; valores culturais);
 - **Comportamento preferido** - resulta das características individuais dos membros do grupo, designadamente: necessidade de realização, necessidade de afiliação, estrutura cognitiva, competência na tarefa, idade e género;
 - **Comportamento actual** - comportamentos exibidos pelo líder, resultando este das suas características pessoais, como sejam a sua personalidade, habilidade e experiência.
- Os antecedentes desses três estados de comportamento do líder são:
 - As **características situacionais** (ex: dimensão do grupo; objectivos; tarefas)
 - As **características do líder** (ex: personalidade; habilidade; experiência)
 - As **características dos membros** (ex: personalidade; idade; género; experiência como praticante)
- O facto do líder saber que se deve comportar de determinada forma, mediante as características situacionais, e que os praticantes preferem determinado tipo de comportamento, pode influenciar a forma do líder efectivamente se comportar.

SATISFAÇÃO E MOTIVAÇÃO

Dimensões de Comportamento do Líder e Motivação Individual (Chelladurai, 1990)



SATISFAÇÃO E MOTIVAÇÃO

Dimensões de Comportamento do Líder e Motivação Individual (Chelladurai, 1990)

- A dimensão de comportamentos do líder de **treino e instrução** fortalece a relação entre o **esforço** dos indivíduos e a sua **performance**, pelo aumento da **habilidade** dos atletas e da precisão da **percepção do seu papel**.
- A dimensão **feedback positivo** contribui para a **satisfação** dos atletas, pelo facto de assegurar que as **recompensas são equitativas** e de acordo com a **performance**.
- O **suporte social** leva a que o **esforço** seja mais suportável, pela criação de uma atmosfera agradável no grupo de trabalho.
- A **satisfação**, resultante de todo o processo, irá influenciar a **motivação** dos praticantes, a qual por sua vez também vem a influenciar a **satisfação**.

SATISFAÇÃO E MOTIVAÇÃO

Dimensões de Comportamento do Líder e Motivação Individual (Chelladurai, 1990)

- Definição das dimensões de comportamento do líder (Alves, 2000; Chelladurai, 1990):
 - **Dimensão treino e instrução** – Comportamento do treinador no sentido de melhorar a performance dos atletas, através da ênfase dos treinos duros e cansativos, instruindo os atletas nos *skills*, técnicas e táticas da modalidade desportiva, clarificando a relação entre os membros e estruturando e coordenando a actividade desses mesmos membros.
 - **Dimensão *feedback* positivo** – Comportamento do treinador que perspectiva o reforço do atleta, reconhecendo e recompensando a boa performance.
 - **Dimensão suporte social** – Comportamento do treinador que se caracteriza pelo interesse acerca dos atletas e do seu bem-estar, por uma atmosfera positiva no grupo e pelas boas relações interpessoais entre os membros do grupo.
 - **Dimensão democrático** – Comportamentos do treinador que favorecem a participação dos atletas nas decisões relativas aos objectivos do grupo, métodos de prática e estratégias de trabalho.
 - **Dimensão autocrático** – Comportamentos do treinador que preconizam a independência nas tomadas de decisão e marcam a sua autoridade pessoal.

Ex 4 – Quais são as principais razões para o abandono dos atletas e que estratégias podem ser utilizadas em AC ?

- Treinador
- Lesões
- Conflitos
- Competição

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Treinadores	Tempo de actividade
	“O treinador nunca me deixa jogar”
	“O treinador critica-me demasiado”
	“O treinador não é justo”
	“Insatisfação com o treinador”
	“O treinador é muito “bossy””
	“Não poder jogar”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Regulamentos	Duração dos jogos
	Dimensões do terreno de jogo
	“A época é muito longa”
	“Andar sempre a viajar”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Lesões	Quantidade de contacto físico
	“Demasiadas lesões”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
<i>Stress competitivo</i>	Os clubes sobrevalorizavam a vitória
	“Stress para ganhar”
	“Demasiado ênfase na competição”
	“Demasiado ênfase na vitória”
	“Não gostava da pressão”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Conflito	Conflitos inter-pessoais
	“Má atmosfera dentro do clube”
	“Pobre clima social no grupo desportivo”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Expectativas de auto-eficácia	Sensação de falha
	“Sensação de falta de importância”
	“Não era tão bom como queria ser”
	“O treinador queria vencedores”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Divertimento	Perda da componente lúdica
	“Não me divertia o suficiente”
	“Deixou de ser divertido”
	“Deixou de ser motivador”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Interesses	Desenvolvimento de outros interesses
	“Deixar de estar interessado”
	“Descobrir outras coisas para fazer”
	“Deixar de se interessar”
	“Ter outras coisas para fazer”
	Conflito de interesses
	Falta de interesse geral pelos desportos
	“Era preguiçoso ou não estava para aí inclinado”
	“Descobrir a vida nocturna”

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Tempo	“Consumir demasiado tempo”
	“Conflito do desporto com outras actividades...”
	Preparação para admissão à universidade
	“Falta de tempo para desportos”
	“Venho para casa do trabalho tarde ou cansado”
	“Os meus estudos requerem muito tempo”
	Falta de tempo

RAZÕES PARA O ABANDONO DESPORTIVO EM JOVENS

Factores	Razões
Dinheiro	“Muito dinheiro”

Factores	Razões
Amigos	“Amigos desinteressados”