

PLANEAMENTO

Alta-Competição

Tema 2 – Planeamento - Trabalho

Trabalho em grupo de 2 alunos ou individual

O trabalho consiste na resposta à sequência dos exercícios que forem colocados durante a aula.

Planeamento do Treino

1. Questões de partida
2. Modelo de decisão pré-interativa
3. Operacionalização de objetivos
4. Planeamento da avaliação
5. Exemplo de pesquisas
6. Dúvidas Finais

Planeamento do Treino

1. Questões de partida

Ex. #1 - Quais são as questões de partida no Planeamento do Treino em Alta-Competição ?

- Identificar 5 questões que o Treinador terá que responder para efetuar o planeamento do treino na alta-competição de forma adequada :
 - Trabalho realizado em grupo de 2 ou individual; (10 min)
 - Apresentado à classe e discutido (? grupos x 5 min)

Questões de partida no Planeamento do Treino em Alta-Competição?

- (Conhecimentos do treinador)
 1. Calendarização
 - período de competição; calendário; número de competições;
 2. Recursos
 - humanos e materiais;
 3. Atletas
 - nível atletas; características; diagnóstico;
 4. Objetivos / Conceitos
 - objetivos de competição; objetivos principais e secundários; objetivos da equipa/atleta; expectativas dos dirigentes e dos media;
 - modelo de jogo / performance; complexidade do treino;
 5. Controlo
 - controlo do treino; resultados jogos/competições; da informação (processo e resultado)

PROGRAMAÇÃO DE UM CICLO DE TREINO

QUESTÕES DE PARTIDA

1. O que prevê treinar durante este ciclo de treino (CT)?
2. Como determinou que o atleta estava pronto a realizar esses exercícios?
3. 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?
4. Que *performance*/resultados/aquisições deverá ter o atleta no final do CT? ou nos periodos de competição ?

PLANEAMENTO

PLANEAR

PLANEAMENTO

PLANEAR

- Porquê?

PLANEAMENTO

PLANEAR

- Como?
- O quê?
- ...?

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*” (Clark, 1983; in: Piéron, 1999).

ETAPAS DE PLANEAMENTO

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

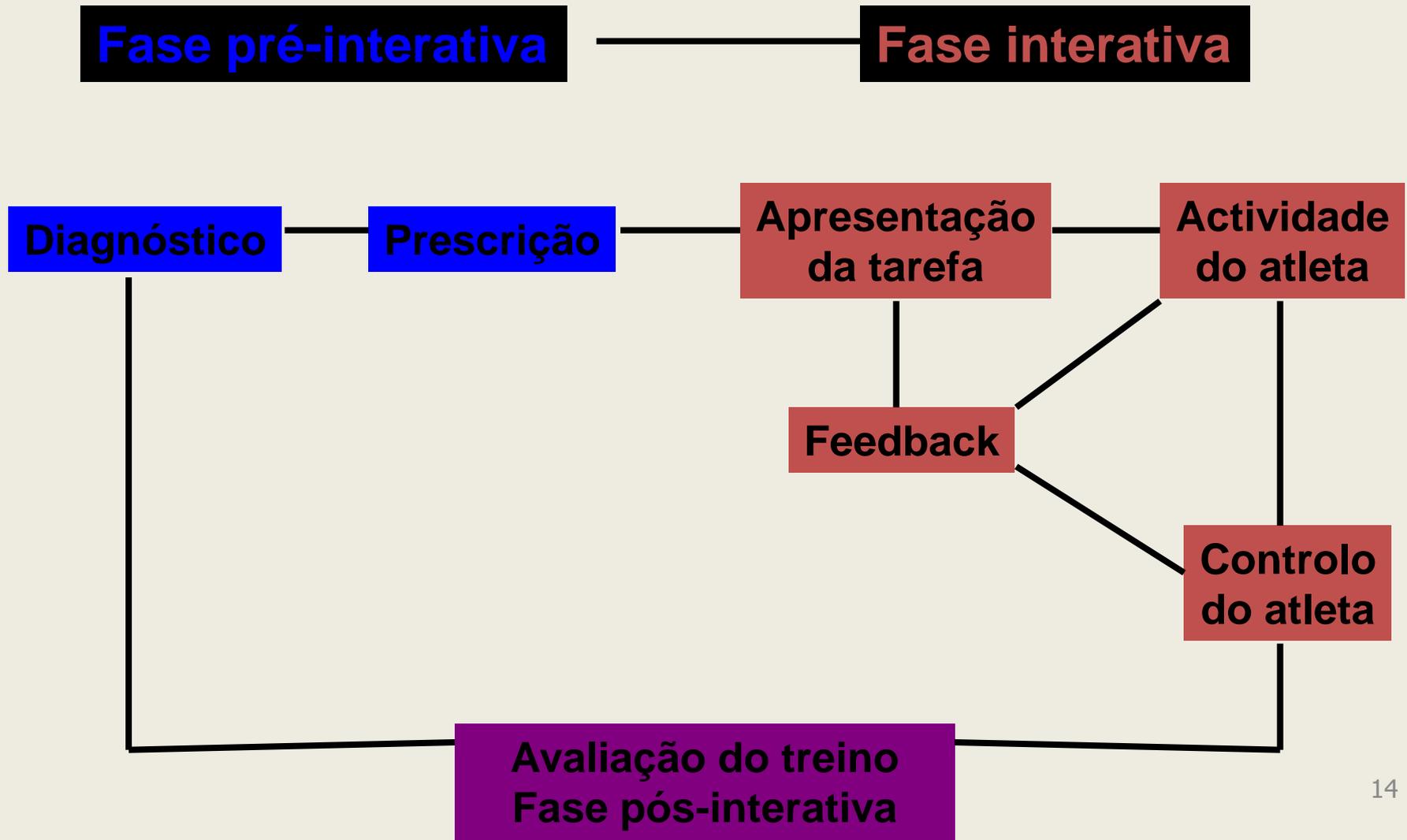
- ⦿ Selecionar os objetivos (condição física, aprendizagem, *performance, etc.*).
- ⦿ Selecionar as atividades ou exercícios a partir desses objetivos.
- ⦿ Organizar as atividades ou exercícios de modo a otimizar a obtenção dos objetivos.
- ⦿ Selecionar os procedimentos de avaliação para comprovar em que medida é que foram alcançados os objetivos anteriormente definidos.

Planeamento do Treino

1. Questões de partida
2. Modelo de decisão pré-interativa

MODELO DE DECISÃO DO TREINADOR

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



MODELO DE DECISÃO DO TREINADOR

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

Decisões pré-interativas – decisões a tomar pelo Treinador antes da sessão, ou seja, planeamento.

- As opções didáticas e metodológicas.
- A preparação do treino: objetivos; programação, análise e escolha das atividades ou exercícios; estilos de treino; disposição dos materiais; preparação da actividade.

Decisões interativas – ação do Treinador com o atleta na sessão.

- A ação na sessão: os comportamentos do atleta; a apresentação das actividades ou exercícios; o *feedback*; a organização; o controlo do atleta.

● Avaliação do treino.

Ex. #2 - O Modelo de Decisão do Treinador no Planeamento – Dúvidas e Considerações ?

- Considere o processo de decisões pré-interativas do treinador e enuncie 3 dificuldades que podem condicionar o sucesso do treino em alta-competição:
 - Trabalho realizado em grupo de 2 ou individual (10min);
 - Apresentado à classe e discutido (? Grupos x 5 min);

Modelo de Decisão do Treinador no Planeamento em Alta-Competição

– Atletas

- individualização do treino; objetivos dos exercícios diferentes do treinador;
- fadiga dos atletas / condição para realizar o treino (física e psicológica)
- profissional ou não-profissional

– Recursos

- situação de imprevisto (sem previsão) – recursos inexistentes; alterações das condições previstas
- recursos; condições materiais; espaço;
- recursos para gestão da informação (media)

– Treinador

- profissional ou não-profissional
- falta de conhecimento do treinador
- pouco tempo do treinador para planear / fraca análise do jogo
- objetivos inadequados à equipa / fraca definição de critérios de êxito
- frágil capacidade de comunicação do treinador

DESENHO DOS CICLOS DE TREINO EM ALTA-COMPETIÇÃO

ANÁLISE

1º Analisar a modalidade desportiva em estrutura de conhecimento (inovação e investigação)

2º Analisar envolvimento

3º Analisar atletas

DECISÕES

4º Definir objetivos (inovação conceptual)

5º Determinar a extensão e sequência de conteúdos de treino (inovação metodológica)

6º Configurar a avaliação e controlo (inovação instrumental e processual)

7º Definir estratégias e progressões do treino (inovação metodológica)

APLICAÇÕES

8º Plano de sessão

4º DEFINIR OBJETIVOS

- “Na linguagem pedagógica corrente, o termo ‘objetivo’ reveste o aspecto final, o alvo, a intenção...” (Maccario,1984).
- Objetivo pedagógico “consiste no enunciado de um resultado a atingir pelos alunos e avaliável a curto prazo” (Maccario,1984).
- “Definir objetivos é um exercício onde a dificuldade reside na precisão” (Selva & Missoum, 1991).

DEFINIR OBJETIVOS

- ◎ Quais são os objetivos que o treinador pretende para os atletas de um treino de Futebol?
- Os objetivos devem ser determinados pelo treinador em função de:
 - Nível do atleta
 - Gosto/ motivações/ objetivos/ expectativas do atleta
 - Necessidades do atleta

Planeamento do Treino

1. Questões de partida
2. Modelo de decisão pré-interativa
3. Operacionalização de objetivos

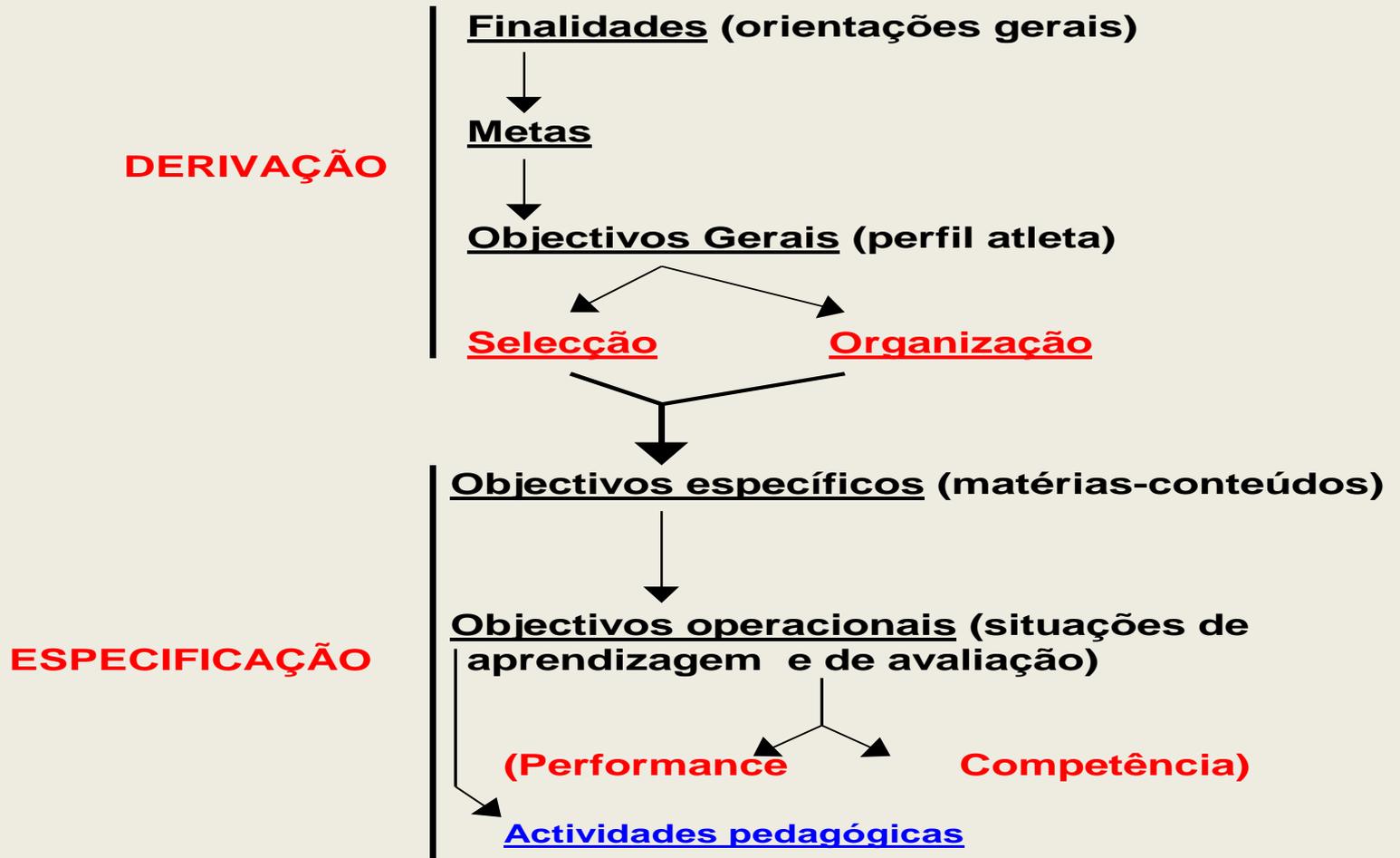
OPERACIONALIZAÇÃO

- ◎ 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.

OPERACIONALIZAÇÃO DE UM OBJECTIVO

PRESSUPÕE A REALIZAÇÃO DE 2 OPERAÇÕES

DERIVAÇÃO e ESPECIFICAÇÃO



FINALIDADES, METAS E OBJECTIVOS

exemplo de 1 exercício de planeamento – 1ª fase

- ◎ **Finalidade:** Campeão Nacional
- ◎ **Meta:** Pontuar em todos os jogos
- ◎ **Objectivo:** Jogar sempre para vencer em casa e vencer ou empatar fora
- ◎ **Plano de ação:** treino todos os dias; adaptação de modelos ofensivos e defensivos; treino integrado; etc.

OPERACIONALIZAÇÃO DE UM OBJETIVO



OBJETIVOS 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.

OBJETIVOS

exemplo de 1 exercício de planeamento – 2ª fase

- ◎ **Objectivo geral:** Tática Coletiva 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 direto; Receber a bola sem perder de visão os restantes 3 colegas

Ex. #3 - A definição e operacionalização de objetivos no planeamento do treino – Dúvidas e Considerações ?

- Como e até onde deve o treinador, em alta-competição, planear os objetivos operacionais para o treino ? Enuncie 3 dificuldades que podem condicionar o sucesso do treinador:
 - Trabalho realizado em grupo de 2 ou individual (10min);
 - Apresentado à classe e discutido (? Grupos x 5 min);

A definição e operacionalização de objetivos no planeamento do treino

– Objetivos

- controlar a concretização dos objetivos operacionais (avaliação)
- articular os objetivos operacionais com os específicos
- conjugar os objetivos com as expectativas dos dirigentes e adeptos (pressão para obtenção de resultados)

– Atletas

- conciliar os objetivos individuais com os coletivos e com os dos empresários
- ineficácia dos atletas na execução dos exercícios (e empenhamento)
- lesões e processo de recuperação

– Treinador

- falta de conhecimento sobre as capacidades dos atletas
- capacidade de adaptação a imprevistos; antecipação dos problemas

DESENHO DOS CICLOS DE TREINO EM ALTA-COMPETIÇÃO

ANÁLISE

1º Analisar a modalidade desportiva em estrutura de conhecimento (inovação e investigação)

2º Analisar envolvimento

3º Analisar atletas

DECISÕES

4º Definir objetivos (inovação conceptual)

5º Determinar a extensão e sequência de conteúdos de treino (inovação metodológica)

6º Configurar a avaliação e controlo (inovação instrumental e processual)

7º Definir estratégias e progressões do treino (inovação metodológica)

APLICAÇÕES

8º Plano de sessão

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 exercícios e que metodologia para os abordar ?
- Que ordem deve ser seguida na apresentação dos exercícios selecionados?
- Quando é que devem ser introduzidos novos exercícios?
- Qual a sequência de métodos de treino a aplicar?
- Que nível de complexidade se consegue atingir?
- Que impacto podem ter os exercícios na performance na competição ?

6º 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 mais facilita a aquisição dos objetivos definidos?
- Inovação metodológica – ajustamento aos diversos atletas e aos constrangimentos do próprio processo de treino e da competição.

Planeamento do Treino

1. Questões de partida
2. Modelo de decisão pré-interativa
3. Operacionalização de objetivos
4. Planeamento da avaliação

7º CONFIGURAR A AVALIAÇÃO E CONTROLO

- ⊙ Deve ser previsto um sistema de avaliação e controlo 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.
 - Estatística individual e coletiva
 - Instrumentos inovadores e específicos
 - Equipas técnicas com competência para o tratamento dos dados

Ex. #4 - O planeamento da avaliação e controlo do treino – Dúvidas e Considerações ?

- Como deve o treinador, em alta-competição, balancear o esforço do plano da avaliação face ao plano do próprio treino ? Enuncie 3 dificuldades que podem condicionar o sucesso do planeamento :
 - Trabalho realizado em grupo de 2 ou individual (10min);
 - Apresentado à classe e discutido (? Grupos x 5 min);

O planeamento da avaliação e controlo do treino

– Avaliação

- seleção e treino dos procedimentos de avaliação (técnicos)
- integrar a avaliação no planeamento (métodos, meios e objetivos) (momento da aplicação)
- duração dos efeitos para serem avaliados (etapas, ciclos);

– Atletas

- adequação do sistema avaliação aos atletas e ao desporto específico
- deficiente preparação dos atletas para a avaliação (contínua)
- atletas lesionados ou em fases diferentes de preparação

– Contexto

- tempo excessivo nos processos de avaliação
- resultados da competição; expetativas dos dirigentes
- resultados versus performance

8º PLANO DE TREINO

(inovação no desenho)

◎ OBJETIVOS

◎ ESTRUTURA DO TREINO

◎ TAREFAS

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

◎ ORGANIZAÇÃO

- material

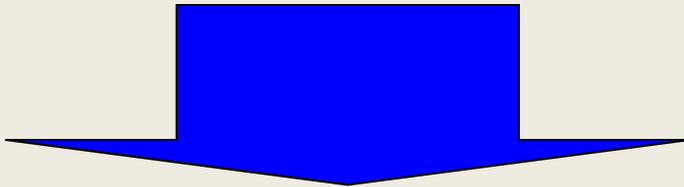
◎ INTERVENÇÃO DO TREINADOR

- questões -problemas
- estilos de treino

TERMINOLOGIA – ABREVIATURAS – NOTAÇÃO GRÁFICA E SIMBOLOGIA

A TERMINOLOGIA deve ser:

- ⊙ Acessível; (vs códigos pessoais)
- ⊙ Exata;
- ⊙ Breve.



Permitindo:

- uma fácil interpretação dos termos convencionais impostos pela técnica; (vs difícil e codificada)
- uma linguagem abreviada;
- a adoção de uma linguagem comum e universal. (vs específica e individual)

Cada atividade tem a sua TERMINOLOGIA ESPECÍFICA, existindo também termos que são comuns a outras actividades.

ABREVIATURAS

- > PARTES DO CORPO
- > MOVIMENTOS DE NATUREZA DIFERENCIADA
- > DIREÇÕES/SENTIDOS DO MOVIMENTO
- > TERMOS TÉCNICOS
- > TERMOS DIVERSOS

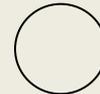
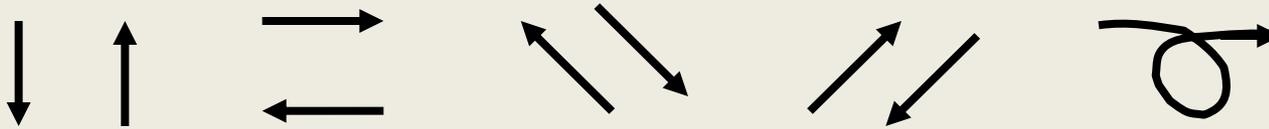
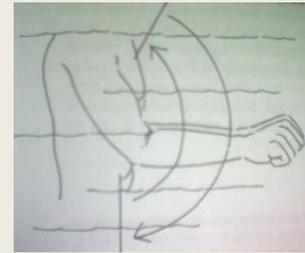


NOTAÇÃO GRÁFICA E SIMBOLOGIA



Utilização de símbolos para representar:

- > Deslocamentos: direção; sentido
- > Exercícios
- > Materiais: bancos; colchões; bolas; arcos; pinos ...
- > Indivíduos: atleta; treinador
- > Disposições no espaço
- > Técnicas

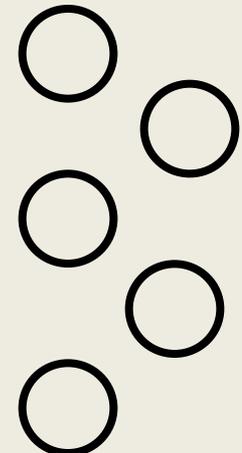
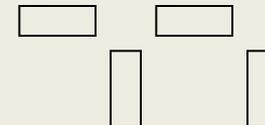


A
P

XXXXXX
XXXXXX
XXXXXX

Y
x x
x x
x x

XO XO XO
XO XO
XO XO XO



PLANO DE TREINO

ESTRUTURA DA SESSÃO DE TREINO EM ALTA-COMPETIÇÃO

- 1. Parte preparatória (pode ser realizada fora do treino)**
 - 1.1. Componente relacional**
 - Explicar o conteúdo e objetivos do treino
 - Fazer referências especiais (mobilização)
 - 1.2. Componente fisiológica**
 - Aquecimento

- 2. Parte principal (diversos modelos – conteúdos especiais)**
 - 2.1. Aprendizagem e consolidação**
 - 2.2. Exploração de cenários e problemas**
 - 2.3. Desenvolvimento de competências e autonomia**

- 3. Parte final (pode ser realizada fora do treino)**
 - 3.1. Recuperação ativa**
 - Corrida contínua (2-3') e alongamentos (5')
 - Balanço do trabalho
 - O que correu bem
 - O que correu mal

Planeamento do Treino

1. Questões de partida
2. Modelo de decisão pré-interativa
3. Operacionalização de objetivos
4. Planeamento da avaliação
5. Exemplo de pesquisas

Planeamento do Treino

1. Questões de partida
2. Modelo de decisão pré-interativa
3. Operacionalização de objetivos
4. Planeamento da avaliação
5. Exemplo de pesquisas
6. Dúvidas Finais

O planeamento do treino em alta-competição

Dúvidas Finais ?

- Quais serão as decisões de referência (modelo) que o treinador AC toma para um planeamento adequado ? (diferentes desportos?)
- Como pode o treinador avaliar e controlar com qualidade as suas decisões e o resultado dos atletas, face à pressão da competição e dos resultados ?
- O plano deverá ser focado nos aspetos fundamentais ou nos alternativos e condicionais do treino, considerando a capacidade dos atletas ?
- Existem muitas questões a colocar e a investigar, sobretudo se pretendemos conhecer com rigor o processo e o modelo das decisões do treinador, em particular no contexto da alta-competição !!!!

Exercício #1 – 2 alunos ou individual

- **Tema – PLANEAMENTO - Alta-Competição**
 - pesquisar um artigo científico acerca do tema e preparar a apresentação à turma
 - [B-On](#); [Academia](#); [Researchgate](#); [Google Académico](#); [Repositório IPSantarem](#); [Repositório FADE-UP](#); (UN/IP); etc.
 - [BASE](#); [NDLTD](#); [OATD](#); [DART](#); [PROQUEST](#);
 - discussão com o grupo sobre o processo de planeamento do treinador (Alta-competição) na sua modalidade
 - apresentação à turma
 - Título; Revista; Autores; Objetivos; Metodologia; Resultados; Conclusões
 - 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/