

UFCD 9436 - PSICOLOGIA DO DESPORTO – APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO



ÍNDICE

Índice

OBJETIVOS	3
CONTEÚDOS	3
PSICOLOGIA DO DESPORTO.....	5
OBJETIVOS DA PSICOLOGIA DO DESPORTO.....	5
PAPEL DO PSICÓLOGO	5
FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA	6
FATORES INTRÍNSECOS AO ATLETA	6
PARALELO ENTRE QUALIDADES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS.....	6
FATORES INTRÍNSECOS AO PRATICANTE.....	7
FATORES EXTRÍNSECOS AO ATLETA.....	8
A TAREFA.....	9
COMPONENTES PSICOLÓGICAS QUE APELAM A UM PROCESSO DE ADAPTAÇÃO ESPECÍFICA DOS PRATICANTES.....	9
FATORES EXTRÍNSECOS AO ATLETA: A SITUAÇÃO	10
COMPORTAMENTO	11
A RELAÇÃO TREINADOR-PAIS-ATLETA	13
Caracterização da participação dos pais durante a carreira desportiva.....	13
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO	15
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: <i>MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA</i>	16
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: <i>MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA</i>	17
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: <i>ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL</i>	18
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: EVOLUÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DESPORTIVA	19
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: A FORMAÇÃO DA ATITUDE DO PRATICANTE	20
RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA.....	20
TREINADOR COMO LÍDER.....	20
RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA: COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO	22
NORMAS PARA COMUNICAR COM EFICÁCIA	23
DESENVOLVIMENTO, MATURAÇÃO, CRESCIMENTO E APRENDIZAGEM	25
DIMENSÕES DE ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO HUMANO	25
PRINCIPAIS FASES DO DESENVOLVIMENTO HUMANO	25
PIRÂMIDE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR	26

PERÍODOS SENSÍVEIS E PERÍODOS CRÍTICOS DE DESENVOLVIMENTO	28
APRENDIZAGEM	28
APRENDIZAGEM E MEMÓRIA.....	28
CURVA DE APRENDIZAGEM	29
AQUISIÇÃO, RETENÇÃO E TRANSFERÊNCIA	29
MOTIVAÇÃO PARA APRENDER	29
BIBLIOGRAFIA	30

OBJETIVOS

- Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.
- Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.
- Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.
- Descrever as fases de aquisição, de retenção e de *transfer*.
- Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.

CONTEÚDOS

- **Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva**
 - Fatores intrínsecos
 - Fatores extrínsecos
 - Comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos
 - A relação treinador-pais-atleta
- **Motivação e processo de treino**
 - Componentes da motivação
 - Motivação intrínseca
 - Motivação extrínseca
 - Orientação motivacional
 - Orientação para a tarefa
 - Evolução da motivação para a prática desportiva
 - Formação da atitude do praticante
 - Estratégias de motivação
- **Relação treinador-atleta**
 - Treinador como líder
 - Competências de comunicação
 - Dimensões instrumental e socioemocional da intervenção
 - Componente situacional da relação treinador-atleta
 - Educação para a autonomia do atleta
 - Treinador e carreira do atleta
- **Aprendizagem e desenvolvimento humano**
 - Desenvolvimento, maturação, crescimento e aprendizagem
 - Dimensões de análise do desenvolvimento humano
 - Principais fases do desenvolvimento humano
 - Pirâmide do desenvolvimento motor
 - Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento

- **Aprendizagem**
 - Aprendizagem e desempenho
 - Aprendizagem e memória
 - Curvas de aprendizagem
 - Aquisição, retenção e *transfer*
 - Retorno sobre o resultado
 - Motivação para aprender

PSICOLOGIA DO DESPORTO

❑ O que é a psicologia do desporto?

A **psicologia do desporto** é a área da psicologia que estuda os processos psicológicos e mentais, bem como os comportamentos do ser-humano em relação à atividade desportiva.

Importância da Psicologia do Desporto

❑ A psicologia do desporto é fundamental pois tem como objetivo ajudar a melhorar não só o desempenho e o rendimento dos atletas, mas também promover o bem-estar e o desenvolvimento pessoal e social, assim como as competências psicológicas, de todos os envolvidos no contexto desportivo.

Assim, a **psicologia do desporto** contribui para que sejam desenvolvidas competências psicológicas relevantes para o sucesso no ambiente desportivo, na prática de exercício físico e ainda noutros contextos e performance.

OBJETIVOS DA PSICOLOGIA DO DESPORTO

Para melhor compreendermos o quão vasta pode ser a psicologia do desporto, podemos identificar diferentes subtipos dentro da área mais abrangente da psicologia do desporto:

PAPEL DO PSICÓLOGO

É fundamental em diversas questões, tais como: potenciar o treino e a aprendizagem desportiva, ajudar a melhorar a relação treinador-atleta, melhoria de resultados, gestão de resultados, gestão emocional, recuperação de lesões, resolução de conflitos, problemas emocionais (como medos, ansiedade, depressão), gestão de carreira, entre muitos outros.

FATORES PSICOLÓGICOS E PSICOSSOCIAIS DA PRESTAÇÃO DESPORTIVA

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.

PARALELO ENTRE QUALIDADES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS

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 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.

FATORES INTRÍNSECOS AO PRATICANTE

FUNÇÕES COGNITIVAS: Atenção/concentração, perceção, memória, inteligência;

PROCESSOS EMOCIONAIS: Estados de ansiedade, de prazer, autoconfiança;

CARATERÍSTICAS 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. 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 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 subjetivos estruturados ao longo do tempo, bem como da respetiva avaliação de controlo.

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 regulamentos 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.

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.

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

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 de o 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.

■ 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.

FATORES EXTRÍNSECOS AO ATLETA: 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:

■ 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.

COMPORTAMENTO

Comportamento como resultado dos fatores intrínsecos e extrínsecos

- ☐ Imaginemos um jogo de basquetebol. Um jogador acabou de sofrer uma falta 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.

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.

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.

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:

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.

■ 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.

Os estudos efetuados até ao presente permitem 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 percecionam 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 percepção de uma habitual consulta mútua entre pais e treinadores e à boa relação do praticante com o treinador.

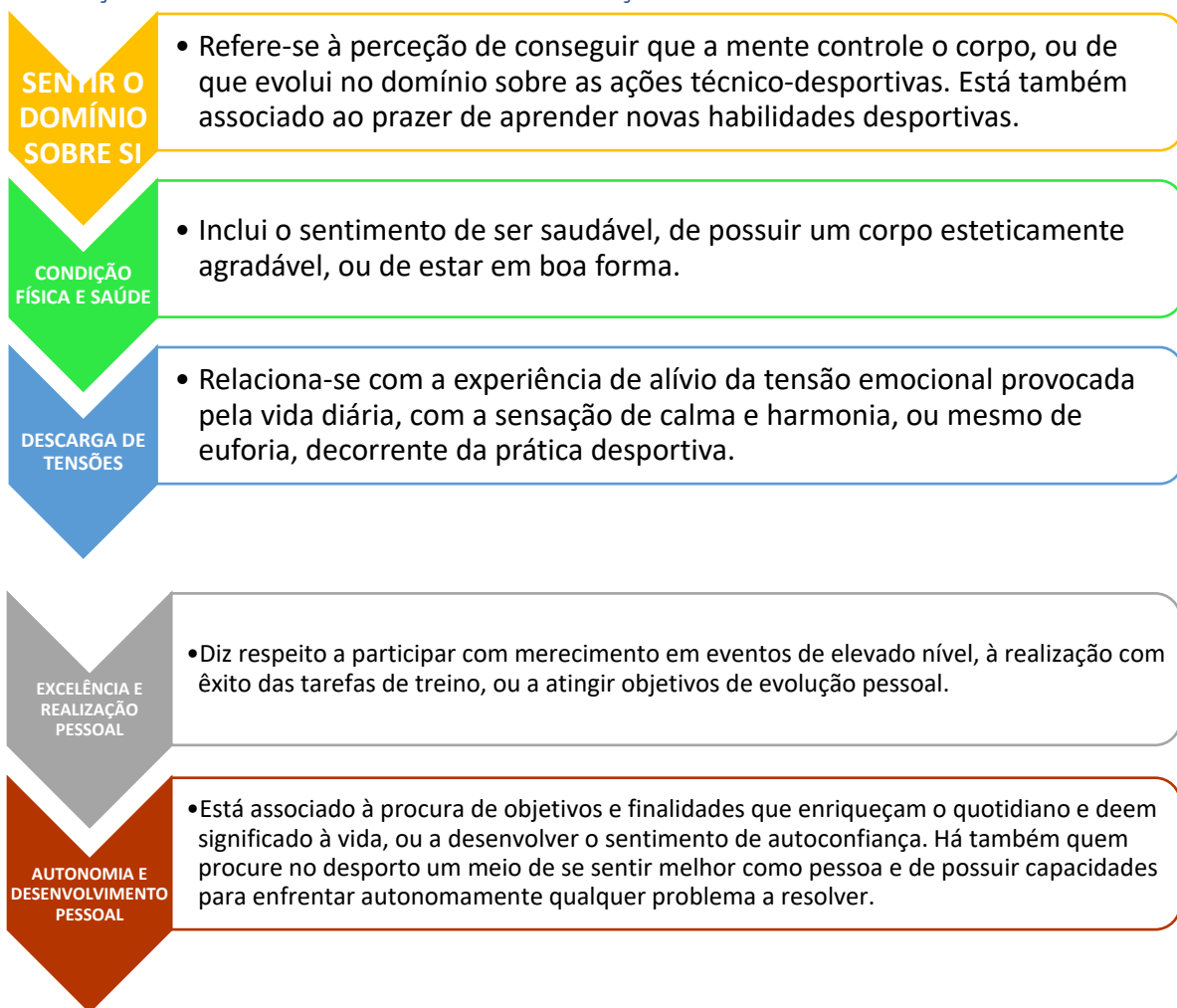
■ Ao contrário, o clima negativo associa-se à percepção de dificuldades relacionais entre os pais e os treinadores, bem como de má relação com o técnico. Na medida em que a participação desportiva dos jovens depende fortemente dos pais e é influenciado pelo clima existente na tríade acima referida, o 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.

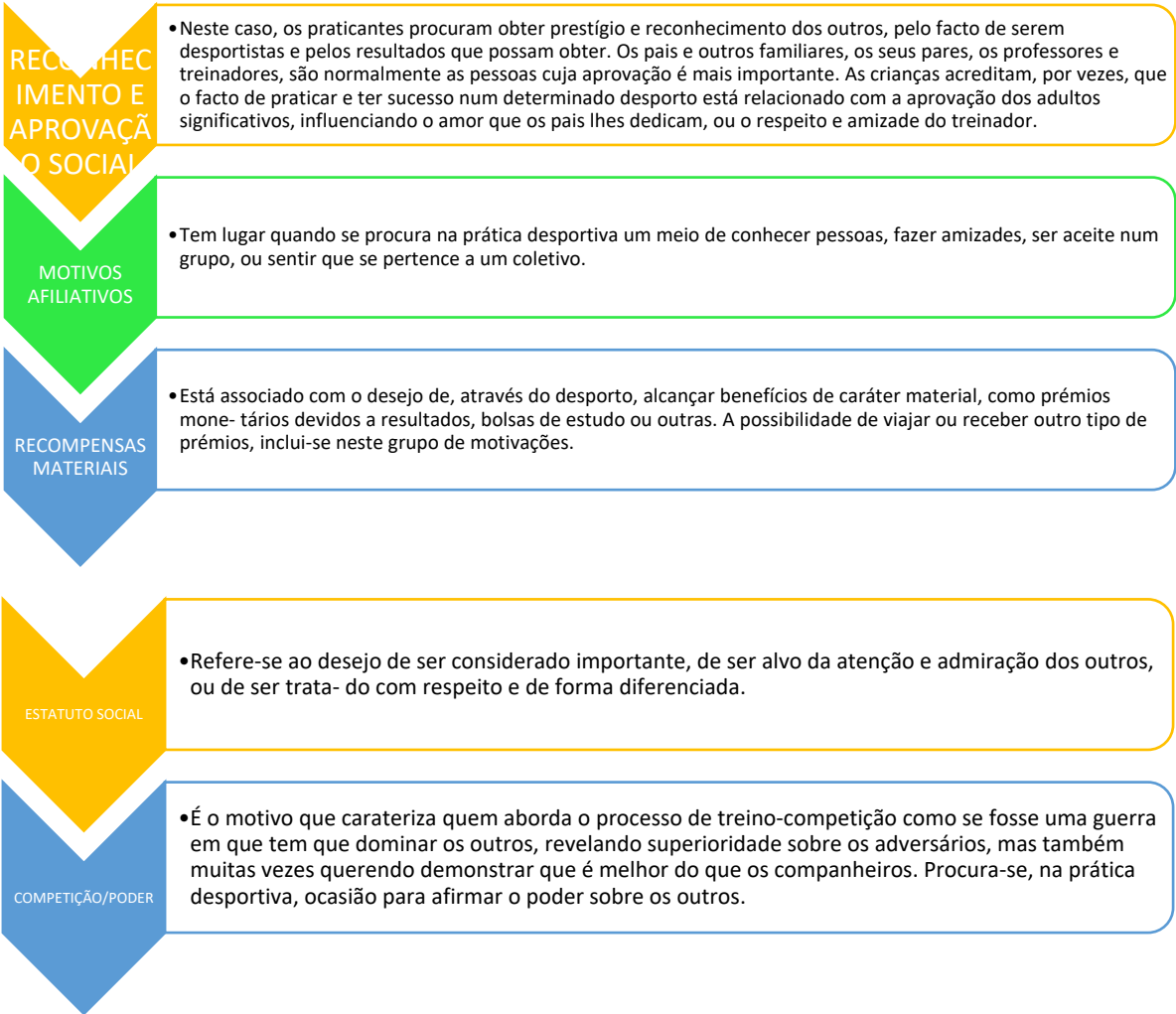
MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO



MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: *MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA*



MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: *MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA*



MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: *ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL*

- 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.



MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: 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.

A carreira dos desportistas pode-se dividir em 4 fases:

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.

FASE DE DESENVOLVIMENTO

Esta fase caracteriza-se pela emergência da necessidade de se sentir competente. Os jovens tendem a escolher uma determinada prática ou desporto que abordam de uma forma mais organizada e com objetivos mais claros.

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.

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 tende a verificar-se, abandonam totalmente a atividade desportiva.

MOTIVAÇÃO E PROCESSO DE TREINO: A FORMAÇÃO DA ATITUDE DO PRATICANTE

■ 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 percepção e, conseqüentemente, a motivação com que se mantém ou não no processo desportivo.

RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

TREINADOR COMO LÍDER

■ 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.

RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA: COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO

■ 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.

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. DECODIFICAÇÃO 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 decodificação, 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.

NORMAS PARA COMUNICAR COM EFICÁCIA

RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA: DIMENSÕES INSTRUMENTAL E SÓCIOEMOCIONAL DA INTERENÇÃO

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.

■ 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.

DESENVOLVIMENTO, MATURAÇÃO, CRESCIMENTO E APRENDIZAGEM

A maturação é um processo onde o indivíduo aprende a reagir às situações de maneira adequada

Aprender é por meio da prática e da experiência. A maturação se dá por meio do crescimento e desenvolvimento individual. A aprendizagem é uma resposta a estímulos externos que resultam em mudança individual

DIMENSÕES DE ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

- A psicologia do desenvolvimento humano estuda o desenvolvimento do ser humano em todos os seus aspectos: físico-motor, intelectual, afetivo-emocional e social – desde o nascimento até a idade adulta.

- O desenvolvimento humano refere-se ao desenvolvimento mental e ao crescimento orgânico.

PRINCIPAIS FASES DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

- Os seres humanos passam por **4 fases** na vida, que são: **infância, adolescência, idade adulta e velhice**.

- Cada uma delas ocorre na espécie humana a partir de uma idade específica, embora não seja igual para todos.

INFÂNCIA

Vai do nascimento aos 11 anos de idade. É um período importante na vida de todo ser humano, onde se aprende a identificar o mundo, interpretá-lo, fortalecer os laços familiares e iniciar suas relações sociais e de aprendizado através das experiências

ADOLESCÊNCIA:

Vai dos 12 aos 20 anos. É uma fase de agitação, expansão de atividades, formação de grupos, identidade e padrões que estarão presentes no indivíduo na idade adulta.

IDADE ADULTA:

Vai dos 21 aos 65 anos. É um período em que as pessoas assumem responsabilidades pessoais e profissionais, estabelecem relacionamentos duradouros e constroem suas carreiras.

VELHICE:

Dos 65 anos em diante, caracterizada por declínio físico e mental.

PIRÂMIDE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

■ O desenvolvimento motor pode ser entendido como um processo evolutivo sequencial, dependente entre maturação e aprendizagem, em que podem ser identificadas fases (ou estádios, ou níveis), de comportamento estável ou, pelo menos, relativamente consistentes.

■ De acordo com o modelo de desenvolvimento de Gallahue, Ozmun (2005), o desenvolvimento motor está dividido em **quatro fases**:

1. FASE REFLEXA/REFLEXIVA:

■ Os reflexos são as primeiras formas de movimento humano. Eles são movimentos involuntários que formam a base para as fases subsequentes do desenvolvimento motor. A fase reflexiva é composta por dois estágios: o estágio de codificação de informações, que ocorre desde

o útero até os 4 meses de vida, e o estágio de decodificação de informações, que ocorre a partir dos 4 meses até um ano de idade.

- Os movimentos rudimentares também estão presentes nessa fase. Levantar a cabeça, gatinhar e segurar objetos são exemplos de movimentos rudimentares.

- Existem outras fases do desenvolvimento motor, como a fase motora rudimentar, a fase motora fundamental e a fase motora especializada.

2. FASE RUDIMENTAR:

- É a segunda fase e ocorre desde o nascimento até os 2 anos de idade.

- Nessa fase, o bebê começa a processar as informações recebidas e, à medida que o cérebro se desenvolve, passa a dar respostas ao estímulo e realizar movimentos voluntários. Essa fase é caracterizada por movimentos reflexivos e rudimentares, como levantar a cabeça para olhar quando ouve algum barulho, engatinhar e segurar objetos.

3. FASE FUNDAMENTAL:

- A fase motora fundamental ocorre entre os 3 e 7 anos de idade, quando a criança adquire habilidades motoras mais específicas, como correr, chutar, arremessar, receber e saltar.

- Esses movimentos são a base para que a criança possa aprender habilidades mais específicas e movimentos especializados.

- Durante essa fase, a criança desenvolve a coordenação motora, o controle motor e habilidades que serão fundamentais para seu desenvolvimento nas outras fases da vida.

4. FASE ESPECIALIZADA:

- Ocorre entre os 7 e 14 anos de idade, quando ocorre o aperfeiçoamento dos movimentos fundamentais.

- Nessa fase, a criança é capaz de realizar movimentos complexos, como saltar e arremessar ao mesmo tempo e de forma coordenada.

PERÍODOS SENSÍVEIS E PERÍODOS CRÍTICOS DE DESENVOLVIMENTO

- **PERÍODO SENSÍVEL** engloba o período ótimo em que a aprendizagem de habilidades ou desenvolvimento de aptidões e competências se faz de modo mais facilitado.

- Estes períodos sensíveis devem ocorrer no desenvolvimento humano pós-natal. Por exemplo, a estimulação da linguagem deve acontecer nos primeiros doze anos de vida.

- **PERÍODO CRÍTICO** engloba o período de tempo em que um certo processo é afetado irreversivelmente e está relacionado com a aquisição de aspetos relacionados com a biologia, ou seja, mudanças ao nível do crescimento, maturação e desenvolvimento.

- Estes períodos devem acontecer na vida intrauterina do ser humano e atuar nos processos reguladores do crescimento. Por exemplo, o desenvolvimento dos órgãos sexuais no feto deve ocorrer entre a 6ª a 7ª semanas após a sua concepção.

APRENDIZAGEM

APRENDIZAGEM E MEMÓRIA

- A aprendizagem e a memória são processos interligados. A aprendizagem é o processo de aquisição de informação, enquanto a memória é o processo de manutenção do que foi aprendido para ser evocado posteriormente.

- A memória é construída e reforçada pela repetição. A codificação/aquisição é a etapa em que ocorre a aquisição de informações, preparando-as para serem conduzidas às estruturas encefálicas responsáveis pelo seu processamento.

- O armazenamento/esquecimento ocorre logo após o registro do estímulo, podendo se estender por horas, dias, meses e até mesmo anos.

- A memória tem um papel fundamental na aprendizagem, pois permite o reaproveitamento das experiências do passado e do presente e ajuda a garantir a continuidade do aprendizado.

■ Para entender melhor como ocorre todo esse processo, é necessário compreender as diferentes etapas para o bom funcionamento da memória. A codificação/aquisição é a etapa em que ocorre a aquisição de informações. O armazenamento/esquecimento ocorre quando retemos ou perdemos qualquer tipo de informação.

CURVA DE APRENDIZAGEM

■ É uma representação do nível médio cognitivo de aprendizagem para uma determinada atividade ou ferramenta.

■ Normalmente, o aumento na retenção de informações é mais agudo após as tentativas iniciais, e então gradualmente se equilibra, o que significa que cada vez menos informação nova é retida após cada repetição.

AQUISIÇÃO, RETENÇÃO E TRANSFERÊNCIA

■ A aquisição, retenção e transferência são conceitos frequentemente discutidos em habilidades motoras.

■ A **aquisição** refere-se ao processo de aprender uma nova habilidade, enquanto a **retenção** é a capacidade de manter essa habilidade ao longo do tempo.

■ A **transferência** ocorre quando uma habilidade aprendida é aplicada em um contexto diferente ou em uma habilidade relacionada.

MOTIVAÇÃO PARA APRENDER

■ A informação de retorno (ou feedback) é uma variável importante no processo de aprendizagem.

■ Alguns autores destacam os aspectos quantitativos, temporais e de precisão da informação de retorno sobre o resultado (IRR) também designada por knowledge of results (KR).

■ O IRR é apresentado como uma variável muito importante no processo de aprendizagem.

BIBLIOGRAFIA

Serpa, S. (2016), *Psicologia do Desporto*. Instituto Português do Desporto e Juventude. Lisboa.