

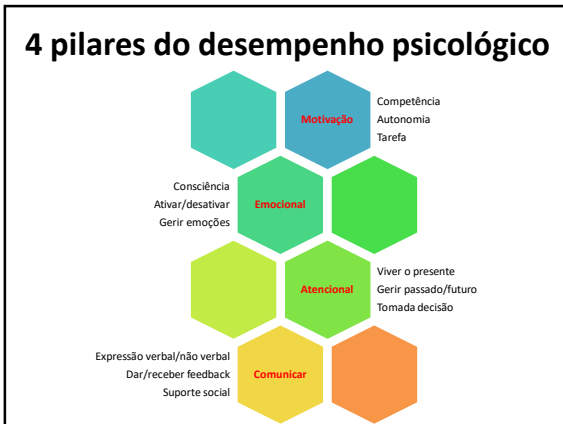
Fatores Psicológicos da Prestação Desportiva

Pedro Teques
 N2i, Instituto Politécnico da Maia
 Federação Portuguesa de Futebol
 CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

“Onde não existe visão, as pessoas perecem.”

(Senge, Kleiner, Roberts, Ross, Roth, & Smith, 1999)







Checklist dos 5C's

C	Comportamento do treinador				
Compromisso	Eu reforço sempre o esforço e o desenvolvimento juntamente	0	1	2	3
Comunicação	95% da minha comunicação é instrução, reforço e encorajamento	0	1	2	3
Concentração	As habilidades de foco da atenção são testadas e reforçadas durante a sessão de treino	0	1	2	3
Controlo	Potencio através da comunicação que eles recuperem dos erros que cometem	0	1	2	3
Confiança	O clima instaurado é "não ter medo de falhar" baseado no reforço e no encorajamento	0	1	2	3

Compromisso

Sentimento de dar o seu melhor; auto-melhoria contínua; e desejo e persistência no alcance dos objetivos.

1

**REFORÇAR O ESFORÇO –
INDIVIDUALIZAR
DESENVOLVIMENTOS ESPECÍFICOS**

2

**TRATAMENTO EQUITATIVO –
FAVORITISMO “ZERO”**

3

EVITAR CLIMAS DE EVITAMENTO DO ERRO – CONFIANÇA PELO DESAFIO, AO INVÉS DE INCOMPETÊNCIA PELO MEDO

4

DEIXAR QUE OS ATLETAS IMPONHAM “PRESSÃO PARA DAREM O MÁXIMO” EM SI MESMOS, EM OPOSIÇÃO À “PRESSÃO PELO RESULTADO”

MOTIVAÇÃO

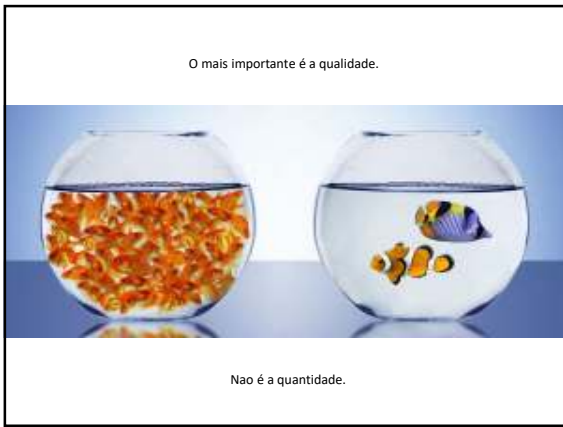
“A direção, intensidade e duração de um esforço”

(Pinder, 1998)







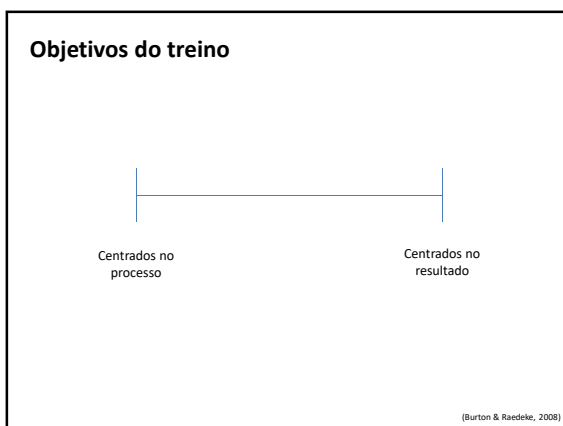












Formulação de objetivos

1. Direccionam atenção para o mais importante.
2. Mobilizam o esforço.
3. Prolongam a persistência.
4. Potenciam o desenvolvimento progressivo de novas estratégias.

OBJETIVOS SMART

**ESPECÍFICOS
MENSURÁVEIS
ALCANÇÁVEIS
RELEVANTES
TEMPO**

Aspetos técnicos, estratégicos, e psicológicos a melhorar	Como melhorar Aspetos técnicos, estratégicos, e psicológicos	Ganhar, prémios e comparação social
Performance	Processo	Resultado

Formular objetivos individuais

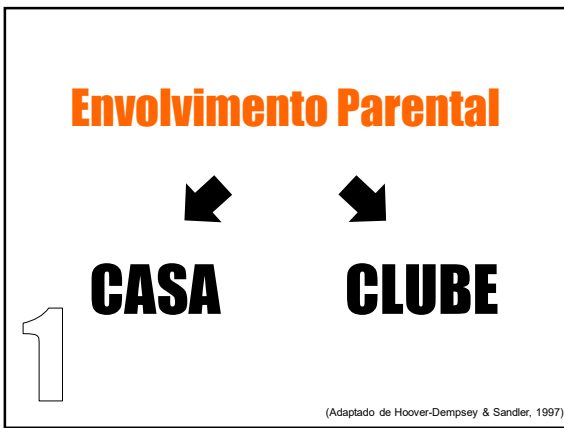
- a. Encorajar os atletas a criarem os seus próprios objetivos.
- b. Apoiar na formulação dos objetivos.
- c. Garantir que são objetivos competitivos e específicos para cada um dos atletas.
- d. Fazer com que os objetivos sejam do conhecimento de todos.
- e. Dar recompensas e incentivos a quem alcança os objetivos.

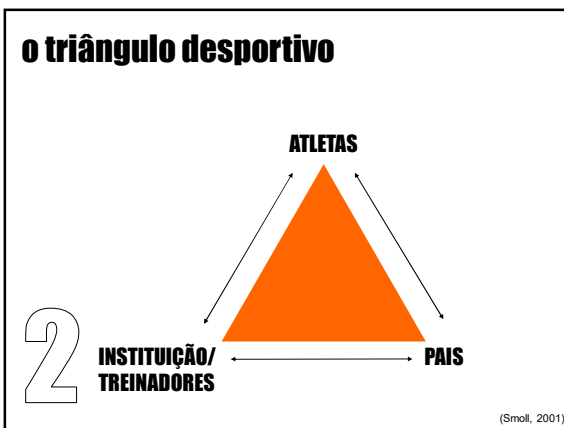
(Burton & Raedeke, 2008)

Optimizar Clima motivacional

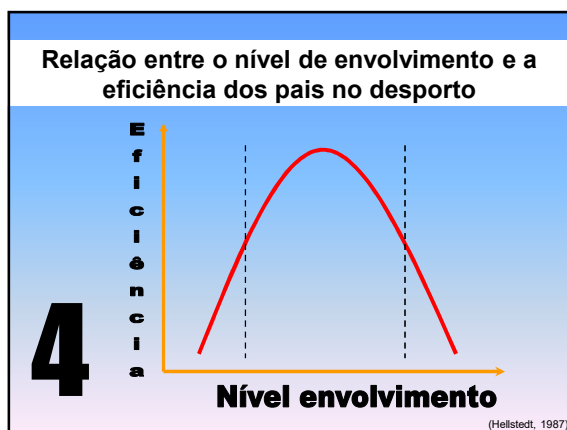
(Ames, 1992; McDonald, Coté, Eys & Deakin, 2011)











- Suporte Parental**
- 1. **Suporte Emocional**
 - 2. **Suporte Instrumental**
 - 3. **Suporte de Informação**
 - 4. **Companheirismo**
- (Cauce, Reid, Landesman, & Gonzalez, 1990)

Modelagem

As crianças vêem.
As crianças fazem.



Tipos de Pais

(Smoll, 1991, 2001)

1. Pais *treinadores de bancada*
2. Pais *excessivamente críticos*
3. Pais *vociferantes*
4. Pais *sobre-protectores*
5. Pais *desinteressados*
6. Pais *participativos-colaboradores*

PAPEL DOS TREINADORES



- ✓ 2 a 3 reuniões de pais por época.
- ✓ Definir regras... logo na 1ª reunião
 - ✓ Gerir expectativas (filosofia e objetivos)
 - ✓ O que se espera do papel dos pais para época (sensibilizar).
 - ✓ Treinos, horários, atendimento, calendário, exames médicos, captação de fundos, torneios, etc.
- ✓ Relatar o desenvolvimento desportivo e social do atleta.

Reunião de Pais

1. Objetivo: Promover a aprendizagem e o bem-estar dos atletas.
2. Preparação (condições, sala, carta aos pais)
3. Orientação
 1. Abertura (5 min.)
 2. Objetivos e filosofia do treino
 3. Programação das atividades
 4. O papel dos treinadores e o papel dos pais
 5. Relação treinador-pais
 6. Espaço para perguntas

(Smoll, 2001)

NORMAS DE AVALIAÇÃO

1. Responda aos exercícios seguintes num documento Word;
2. Indique o primeiro e último nome no topo do documento;
3. Enumere cada um dos cinco exercícios (e.g., Exercício 1, Exercício 2, ...);
4. Nome do ficheiro:
"primeiro_ultimonome_TreinadoresAFPorto"
5. Envie para pteques@ipmaia.pt; assunto do e-mail:
"primeiro_ultimonome_TreinadoresAFPorto"

Exercício 1

1. O que acham que um bom treinador deve fazer? Pense no melhor e nos piores treinadores que conhece.
2. Quais são as principais características (valores) pelas quais é conhecido?
3. Como é a gestão dos 5 C's por parte desse treinador?

Exercício 2

Descreva as **3 necessidades psicológicas dos dos atletas relacionadas com a motivação intrínseca**, e **uma estratégia** por parte dos treinadores para satisfazer cada uma delas.

Exercício 3

Formule **2 objetivos** para um dos atletas que treina neste momento.

Exercício 4

O treinador da equipa X que participava nos nacionais de futebol do escalão de Juvenis desenvolveu estratégias no início de época para ter jogadores nos treinos. Para além de não convocar quem não se apresenta aos treinos, premiava o melhor atleta mensalmente. Portanto, aquele que estava em mais treinos e que melhor rendimento apresentava (ex.: recuperações de bola, golos, assistências). O prémio era uma foto nas instalações com a afirmação "melhor jogador do mês" e algumas regalias durante o mês (ex.: tinha direito a dois croissants no final de cada jogo). Denotou de imediato intensidade dos atletas em alcançar os objetivos e sempre presentes no treino. Inclusive, inicialmente, até teve que acalmar alguns ímpetos e chegou aos objetivos traçados: os 3 primeiros lugares. No entanto, em Dezembro começou a haver uma redução de atletas nos treinos. Como seria possível não haver jogadores para treinar? Juntou os seus colaboradores para fazer brainstorming da situação.

- O que diriam nessa reunião? Quais as causas que considerariam para a redução de atletas? E que estratégias proporiam para alterar a situação?
