

# MELHORAR A CAPACIDADE INSTRUCIONAL DO TREINADOR DE JOVENS

Amândio Graça

## **Contextualizar a capacidade instrucional**

Quando se fala da capacidade instrucional de um treinador estamos a referir-nos à sua capacidade de gerar aprendizagem, à sua capacidade de desenvolver os conhecimentos e as potencialidades dos praticantes.

De qualquer modo, existem sempre alguns pressupostos que condicionam essa capacidade instrucional, os quais se deixam revelar nas respostas dadas às seguintes perguntas:

- Qual o tipo de aprendizagem de que estamos a falar?
- Qual o local e em que circunstâncias estamos a trabalhar?
- Quais as expectativas da sociedade face ao nosso trabalho?
- Qual a nossa missão?

Presumimos que as respostas a estas perguntas podem ser muito variadas, o que implica admitir a presença de diferentes pressupostos na orientação da prática desportiva. Partimos então da ideia de que o treino é um processo muito diversificado e que não o podemos qualificar de uma forma simplista.

Como consequência do que dissemos, o treinador vai ter de se situar no tempo (o treino vai alterando ao longo do tempo) e no espaço (conhecer o enquadramento social do clube, ou da organização onde está a exercer a sua função).

Para responder a esta exigência, o treinador terá de fazer a si próprio um conjunto de perguntas elementares, cujas respostas o vão auxiliar a desempenhar melhor a sua função:

- o que espera a sociedade do treinador?
- o que deve ser feito para conseguir a melhoria dos praticantes?
- que acções desenvolver em prol da sua modalidade?

Trata-se então de ser capaz de tornar bem clara a missão que tem à sua frente e, ao mesmo tempo, de contribuir para que o clube, ou outra entidade onde trabalhe, tenha

a sua missão igualmente definida, contribuindo assim para que a relação entre o treinador e todas as pessoas ligadas ao clube e que actuam na sua área de intervenção possa ser profícua e elas possam estar em sintonia consigo e, com isso, concorrer para a melhoria da capacidade instrucional que o treinador vai procurar garantir junto dos seus praticantes.

O desporto é uma realidade plural. Uma mensagem positiva sobre o desporto é a de se valorizar os aspectos em que o desporto pode influenciar positivamente os praticantes, deixando assim para trás alguns sintomas de bestialidade que as pessoas e a sociedade são ainda capaz de expressar em situações de rivalidade e conflito de interesses. O treinador tem a incumbência de contribuir para que o desporto preserve as suas características mais positivas e continue a ser uma prática cultural humanamente referenciada, sem deixar de se afirmar como actividade plural e de se expressar na sua plenitude.

Compreender o desporto em todas as suas formas é compreender também que o desporto, internamente, se pode orientar segundo dois eixos divergentes, sem que isso signifique a emissão de um qualquer juízo de valor negativo sobre qualquer um deles, nem que exista, ou deva existir, qualquer possibilidade ou tendência de eliminação de um deles, em detrimento do outro. Aquilo que é preciso relevar é que cada um desses eixos aponta para caminhos com orientações diferentes, ocupa espaços distintos, visa pessoas diferentes e atrai praticantes com propósitos igualmente distintos.

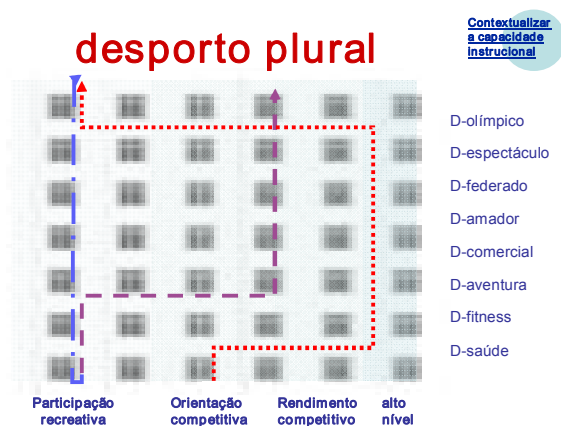


Nesta lógica, deveremos assinalar a presença de um desporto selectivo, de elite, cuja participação exige pressupostos genéticos e aptidões excepcionais e procedimentos de treino com características muito particulares, para se tentar chegar ao mais elevado rendimento. O desporto de alto rendimento é, por isso, uma actividade necessariamente selectiva, para o qual nem todos possuem os pressupostos que são exigidos, dado serem visados rendimentos competitivos muito elevados.

Porém, o desporto é também um direito dos cidadãos. Se a generalidade das pessoas não tem acesso àquele tipo de desporto, aquele que lhes for destinado terá de ter outra fundamentação, outros objectivos e outra orientação.

O desporto de alta competição prima pela referência do “*citius, altius e fortius*”, o que constitui sempre, por um lado, um desafio e, por outro lado, uma fonte de informação para os restantes níveis de prática desportiva, que a ele vão buscar muitos indicadores e referências. Assim, por exemplo, qualquer cidadão pode beneficiar do conceito de superação inerente ao desporto de rendimento, embora o tenha de aplicar à medida das suas possibilidades. Enquanto alguns, poucos, se batem para ser aquele que chega mais longe que todos os outros, que se desloca mais rápido que todos os outros, ou ser o mais forte de todos; outros haverá, a maioria, que não podem ter essa pretensão, mas que podem traçar desafios para si mesmos.

O desporto não é pois uma casa unitária, mas sim uma estrutura plural, onde cada um pode traçar diferentes itinerários para a sua ligação ao desporto, podendo mesmo reconverter a sua experiência desportiva e a sua dedicação a tal actividade, usando diversas vias.



- a via da participação recreativa;
- a via da ortensão competitiva;
- a via do rendimento competitivo, ainda que sem objectivos de maximização nos confrontos internacionais;
- a via do alto nível, onde surgem os super atletas nas suas modalidades.

Nesta casa plural, cada pessoa pode desenhar o seu próprio itinerário e projectar a sua carreira desportiva, em função da sua vontade e do seu potencial, sem estar sujeito à tradicional imagem da pirâmide, essencialmente segregadora, que o atira para fora do

sistema se não possuir os requisitos de exigência e de capacidade estabelecidos, retirando-lhe a possibilidade de continuar a fazer desporto (o seu desporto). Se queremos que o desporto seja para todos, temos de oferecer distintas vias para as pessoas escolherem.

Apesar disto, existe uma certa tensão entre visar a excelência no rendimento desportivo e a possibilidade de proporcionar a todos uma experiência desportiva positiva. Esta tensão verifica-se ao nível das instituições desportivas, dos clubes, e também ao nível das políticas nacionais dos países, com implicações no que se refere à orientação da política desportiva, às apostas que são feitas nos diferentes programas, na definição das prioridades e nos próprios financiamentos.

Esta tensão, muitas vezes, repercute-se também em cada treinador, no modo como se coloca perante aquilo que o rodeia e os objectivos definidos. Existem treinadores que trabalham ao nível de um clube sem grandes aspirações de aceder ao alto rendimento, mas cuja lógica de funcionamento mostra, pelo contrário, uma maior tendência para uma procura do rendimento. Muitas vezes deparamos com situações deste tipo, verificando a existência de discursos incongruentes. Por um lado ouvimos dizer aos seus responsáveis que a lógica do clube é a de formar cidadãos, formar muitos desportistas, sem preocupações de alcançar níveis elevados de rendimento competitivo. Porém, depois, confrontados com as práticas, verificamos que, por exemplo, há um número maior ou menor de jovens que passam uma época inteira com défices elevados de participação competitiva, privilegiando-se, com isso, a obtenção de melhores resultados. Estamos assim perante um exemplo da tensão a que fizemos referência anteriormente.

Simultaneamente, poderemos deparar-nos com exemplos perfeitamente contrários ao anterior. Em certos casos assistimos à tomada de posições estabelecendo uma opção no sentido do rendimento, revelando o desejo de querer ter no seu seio os melhores atletas, prepará-los em conformidade, tentar que eles cheguem até ao nível das selecções nacionais, mas depois, analisando os programas de preparação, vemos que não são suficientemente qualificados para garantir e desenvolver os pressupostos do alto rendimento, nem ao nível da selecção dos atletas, nem ao nível da escolha da equipa técnica correspondente.

Trata-se pois de encontrar o melhor alinhamento entre os objectivos que estabelecemos para um dado programa e a prática que o vai acompanhar, sendo importante conseguir a existência de uma perfeita convergência e sintonia entre ambos.

Seja qual for o nível de prática em que estivermos envolvidos, é fundamental encontrarmos e definirmos de forma clara o significado com que ela é feita, seja para os que se colocam na via do alto rendimento, seja para aqueles que se encontram nas vias recreativas mais simples. Um qualquer indivíduo sem os pressupostos indispensáveis ao alto rendimento, não está impedido de retirar do desporto os benefícios que ele lhe pode dar, nem de encontrar um significado profundo para a actividade desenvolvida. Trata-se de um requisito comum ao atleta de alta competição, que, ao seu nível, necessita de encontrar também ele, o seu significado

para a prática que realiza, e que encontre nela uma gratificação particular, dando sentido à sua vida e integrando-o na comunidade de prática em que ele vive.

No núcleo tradicional dos sentidos que damos ao desporto, encontramos a comprovação, a competência, a competição, o rendimento e a superação. Trata-se de um núcleo que pode ser mais ou menos acentuado, mas que está presente na ideia básica de desporto. Para além dele, as pessoas encontram depois outros sentidos, outros significados, outras motivações, que as prendem ao desporto e que fazem manter essa ligação.

## SENTIDOS DO DESPORTO



A dimensão estética, a expressão motora as sensações e a experiência motoras, a vivência da natureza, a condição física, a saúde e o bem-estar juntamente com as experiências corporais; a espiritualidade, o convívio e a comunicação; a pertença a um grupo; a aventura, a tensão e o risco, a ousadia, o desafio que se coloca ao próprio praticante, são algumas dessas opções para a busca e realização de sentido e significado pessoal na prática desportiva.

### Influência dos factores do envolvimento na capacidade instrucional

Voltando à capacidade instrucional do treinador, gostaríamos de realçar que se trata da capacidade de promovermos e gerarmos conhecimentos, capacidades, aprendizagens, habilidades, disposições ou atitudes. Estes conhecimentos e aprendizagens podem ser em diferentes áreas (o desporto potencia diferentes áreas), seja na formação física, social e pessoal, seja na área da saúde e da aptidão física, seja na área da proficiência e cultura motoras, seja ainda na capacidade de retirar prazer das actividades. Sendo o desporto uma actividade lúdica, o praticante deve também ter competência para extrair prazer da sua prática desportiva.

A capacidade instrucional do treinador é afectada pelo envolvimento. O treinador não pode decidir não entender nem não atender ao que o rodeia, definindo para si, que

pode trabalhar apenas numa relação fechada com os seus próprios atletas, com base no treino e na competição, não acolhendo as informações provenientes de tudo o mais que os rodeia. Para este treinador, o que conta é ele e os seus atletas. Trata-se de uma posição pouco realista, porque o envolvimento oferece sempre oportunidades, desafios e estímulos, ao mesmo tempo que, é bom saber, traz também obstáculos e ameaças, sendo por isso possível encontrar condições envolventes mais ou menos favoráveis, o que habitualmente corresponde ao aparecimento dos elementos positivos e negativos antes citados.

Um dos grandes factores que vai condicionar a capacidade instrucional do treinador, são os recursos (os espaços para treinar, os equipamentos, os meios auxiliares de treino, ter horas disponíveis para treinar), quase sempre condicionados pelos meios financeiros disponíveis. Porém, ao abordar este factor, convém assinalar que não basta que esses recursos existam, pois a sua presença não é suficiente. Dois treinadores com os mesmos recursos podem conseguir aprendizagens completamente diferentes. Como tal, é preciso valorizar a capacidade de utilização dos recursos disponibilizados, como elemento fundamental para a aprendizagem.

Outro elemento essencial que condiciona o sucesso do treinador e o desenvolvimento da sua capacidade instrucional é a cultura de clube vigente, o ambiente em que se trabalha. Os dirigentes, os treinadores ligados aos diferentes escalões e modalidades, os coordenadores, os colaboradores e funcionários, até mesmo os adeptos integram a lista de obstáculos ou de elementos facilitadores com que é necessário saber lidar, pois a sua acção individual e, principalmente, a sua dinâmica colectiva condicionam o ambiente de trabalho e as possibilidades de acção e crescimento do treinador.

Dentre os factores do envolvimento social que vão condicionar o ambiente de trabalho do treinador destacam-se as seguintes características do clube:

- a organização,
- a tradição de trabalho,
- as normas de funcionamento,
- as expectativas de resultados,
- as orientações face ao treino e à formação,
- os padrões de exigência,
- os mecanismos de reconhecimento de valor e mérito.

Um outro factor a considerar nesta capacidade instrucional do treinador é a influência exercida pelos pais. Convém não esquecer que, antes de mais, os pais assumem esse papel decisivo de ser pai de um jovem atleta, que eles acompanham os filhos e lhes proporcionam a participação na prática desportiva. Porém, é preciso interrogarmo-nos e sabermos que tipo de acompanhamento eles realizam e de que forma é feita essa importante colaboração.

Resulta desta análise que os pais podem caracterizar-se da mesma forma que fizemos para o modelo de envolvimento antes definido, podendo, assim, surgir como obstáculos ou como facilitadores do processo de aprendizagem e treino vivido pelos jovens atletas. É por esta razão que o treinador e o clube devem dar a devida importância ao relacionamento com os pais e contribuir para a sua formação nos assuntos do desporto, bem como, por outro lado, assumir um conjunto de compromissos com eles, sempre respeitando os objectivos e os propósitos enunciados, fazendo com que a prática venha a ser coerente com o que se diz defender.

Junto dos pais, devem existir procedimentos de coordenação das respectivas intervenções, tornando claro o que se pretende que eles façam, aquilo que não é admissível que eles possam fazer, nomeadamente no que se refere ao comportamento cívico que manifestam, quer junto dos seus próprios filhos, quer junto dos restantes atletas, companheiros e adversários.

### **A instrução como interacção entre treinador, atletas e conteúdos do treino**

Poderíamos ainda falar de outros factores de envolvimento que condicionam a capacidade instrucional. Porém, gostaria que olhássemos agora para o interior do processo instrucional propriamente dito.

A definição de instrução costuma ser restringida apenas à actividade do professor ou do treinador, e muito particularmente à sua actividade comunicativa relacionada com a transmissão de informação. Se adoptarmos, no entanto a perspectiva de Cohen *et al.* (2001), a instrução é entendida como um processo interactivo entre treinador, atletas e conteúdos num contexto social concreto.

No processo de instrução, os treinadores:

1. avaliam as necessidades, os interesses e as respostas dos atletas no treino e na competição, o que constitui um pressuposto essencial para a estruturação de qualquer programa, para o qual precisam depois de mobilizar os recursos disponíveis;
2. concebem, seleccionam e adaptam exercícios para concretizar os objectivos de treino, optimizando os recursos disponíveis e comunicando e interagindo com os restantes de forma a transmitir-lhes aquilo que pretende, o que é preciso valorizar no trabalho, conseguindo a sua mobilização na actividade entendendo-a como algo que lhes é útil e que contribui para o seu desenvolvimento;
3. apresentam as tarefas, dão explicações, comunicam expectativas e exigências sobre o que deve ser feito e como deve ser feito no treino e na competição;
4. supervisionam, orientam, regulam e apoiam a actividade dos atletas, o confronto dos atletas com as tarefas do treino e da competição, verificam a qualidade da participação, informam das correcções a introduzir.

Se ficássemos por aqui na definição de instrução, colocaríamos os atletas na posição de objecto da actividade dos treinadores, ainda que tivéssemos o cuidado de a configurar como uma actividade sensível às particularidades dos atletas e dos conteúdos.

O processo de instrução não resulta apenas da acção dos treinadores, mas antes da acção conjunta de treinadores e atletas sobre um conteúdo num dado envolvimento, ao longo do tempo. Devemos sempre recordar que estes atletas não se apresentam em branco no processo de aprendizagem que vão viver. No processo de instrução, os atletas:

1. não são elementos passivos, no direccionamento ou no desenvolvimento das actividades do treino e da competição;
2. trazem consigo um passado, uma história, conhecimentos, capacidades e disposições, expectativas e motivações que condicionam o que se pode passar e o que efectivamente se passa no treino e na competição;
3. interpretam e respondem às intervenções e solicitações dos treinadores, às exigências das tarefas de um modo concreto que vai condicionar (de forma positiva ou negativa) a acção dos treinadores e a qualidade do treino;
4. são co-autores do treino, que é uma construção conjunta de treinadores e atletas. Aquilo que de facto vai acontecer no treino é fruto do que o Treinador pensou, daquilo que o Treinador fez no treino, mas igualmente da resposta dada pelos atletas àquelas propostas e da influência que exercem sobre a orientação do treino.

Um treinador que quer otimizar a capacidade instrucional do seu programa de treino não centra em si apenas as responsabilidades do treino, dá espaço e estimula e releva outras fontes de ensino, nomeadamente, os atletas, proporcionando actividades de exploração e busca de soluções produtivas, fomentando o trabalho cooperativo de pequenos grupos, o trabalho de pares. Enfim criando um clima de trabalho no treino, responsabilizante, em que os atletas assumem os objectivos e as tarefas do treino e partilham experiências e conhecimentos entre si, não estão apenas dependentes de uma única fonte de informação, o treinador. Os atletas de nível mais elevado e mais experientes modelam comportamentos e habilidades e ampliam as fontes de fornecimento de feedback e de apoio à actividade de aprendizagem dos seus colegas.

Em suma, o treinador cumpre diferentes papéis de instrução e recorre a diferentes estratégias de instrução, em conformidade com as particularidades dos objectivos e conteúdos de treino e o nível de aquisição ou capacidade de resposta dos atletas. Destacamos:

- o papel de transmissor, muitas vezes considerado o de maior importância, que valoriza as estratégias de instrução directa: (apresentação clara e concisa dos conteúdos, demonstração do modelo correcto, progressão passo a passo das tarefas de exercitação, supervisão activa e feedback permanente do treinador).
- pa;

- o papel de tutor, valorizando as estratégias de descoberta guiada, de desafio e provocação cognitiva, pois sendo o atleta um sujeito activo na sua própria aprendizagem, o atleta deve ser estimulado a pensar não apenas sobre o produto, mas também sobre a forma como ele é alcançado e construído. O treinador deve estimular o atleta a pensar sobre o processo, com recurso à descoberta guiada, interrogando, questionando, obrigando a reflectir;
- o papel de *coach* (em sentido abrangente, entendido como líder e catalizador de uma comunidade de prática), valorizando estratégias de aprendizagem cooperativa em torno de problemas reais oriundos da sua prática desportiva. O treinador envolve-se conjuntamente com os atletas na resolução de problemas, dá espaço e incentiva a exploração, busca e descoberta de soluções, estimula a entreatajuda, mas também fornece informação, demonstra e corrige. Muitos dos problemas reais da prática desportiva aparecem sob a forma de questões cujas soluções não são únicas, nem podem ser predeterminadas.

No que diz respeito ao ensino de novos conteúdos, sejam eles conceitos, habilidades, ou estratégias, a sua aprendizagem é facilitada quando:

1. a introdução dos novos conteúdos preconiza que os atletas se envolvam na resolução de problemas reais da competição;
2. os novos conhecimentos se constroem sobre o reportório que os atletas já dominam;
3. os novos conteúdos são demonstrados aos atletas para que eles tenham a percepção daquilo que se lhes pede;
4. os atletas têm oportunidade de treinar e aplicar os novos conteúdos em contextos competitivos;
5. o novo conhecimento é integrado no desempenho competitivo.

Os treinadores e atletas trabalham sobre os conteúdos do treino fundamentalmente através dos exercícios e séries de exercitação, pelo que o sucesso do treino depende da qualidade e da eficácia do exercício (Queiroz, 1986). Escolher e organizar bons exercícios é um ingrediente fundamental da capacidade instrucional do treinador. Da sua experiência como jogador, da observação do treino de outros treinadores, da consulta de dossiers ou conversas com outros treinadores da frequência de cursos, e *Clinics*, de livros, de revistas, de fontes electrónicas, os treinadores recolhem exercícios ou ideias para desenhar exercícios para arquitectar o seu programa de treino. Porém, mesmo os exercícios mais ricos para trabalhar um determinado conteúdo e bem ordenados na lógica do programa de treino só surtem o efeito desejado se o treinador tiver conhecimento e o usar convenientemente para poder coordenar a instrução apoiar e corrigir a execução e, por outro lado se os atletas se mobilizarem para um confronto adequado com os objectivos da tarefa.

## **Melhoria da capacidade instrucional do treinador**

Ainda que poucas vezes reconhecido explicitamente pelos treinadores, os atletas são uma das fontes mais importantes de aprendizagem e desenvolvimento da capacidade instrucional do treinador. São os atletas que fazem o treinador. São eles que lhe propiciam a experiência e lhe dão a matéria para reflectir e aperfeiçoar a sua prática. Se as explicações são confusas, palavrosas, inconsistentes, contraditórias ou incorrectas, as respostas dos atletas vão dar conta disso. Se os exercícios estão mal desenhados, mal calibrados em termos de dificuldade, de intensidade, de duração, as respostas vão-lhe começar por dar indícios disso até se tornarem mais que patentes. Se o treinador falha na colocação de exigências ou na responsabilização pelas exigências colocadas, a forma e a qualidade respostas dos alunos por certo vão revelar um grau de comprometimento com as tarefas de treino aquém do desejado.

É bom que se tenha presente que a experiência e até a reflexão sobre a experiência, sendo imprescindíveis, não induzem necessariamente a aprendizagem num sentido positivo, no sentido da melhoria da capacidade instrucional. Pode-se por exemplo aperfeiçoar um tipo de treino rotineiro, acomodado, pouco desafiador. Pode-se, pior ainda, desenvolver e refinar orientações, práticas e formas de relacionamento avessos a uma cultura desportiva saudável e eticamente referenciada.

Os treinadores melhoram a sua capacidade instrucional através da busca e selecção de exercícios para trabalhar os diversos conteúdos do treino.

A melhoria da capacidade instrucional é sem dúvida alguma o resultado de um esforço individual de estudo, de actualização de conhecimentos, de preparação cuidada, de monitorização e de reflexão sobre o treino e a competição, mas ficará sempre seriamente limitada se permanecer fechada sobre si, se não se abrir para um contexto de intercâmbio de ideias e de práticas e de procurar nesse intercâmbio os sinais de renovação e mudança no treino desportivo.

As modalidades constituem comunidades de prática, organizam competições que são um barómetro importante para cada treinador objectivar a evolução dos seus atletas, e a comunidade extrair ilações sobre o mérito e a consistência de atletas, treinadores e a sua capacidade instrucional. E na formação não são apenas os resultados que contam, é mais interessante perspectivar a partir dos resultados e da qualidade dos desempenhos e aquilo que eles deixam antever para resultados futuros.

Uma modalidade que quer crescer e progredir tem que fomentar dentro de si mecanismos e processos de intercâmbio de conhecimento e experiências que estimulem a formação e o desenvolvimento da capacidade instrucional dos treinadores e das práticas de treino.

## **Referências**

Cohen, D. K., Raudenbush, S. W., & Ball, D. L. (2003). Resources, instruction, and research. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 25(2), 119-142.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Federação Portuguesa de Futebol. Lisboa

