

“ ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO TREINO DE FUTSAL ”

1 – DEFINIÇÃO DE GESTÃO

A gestão eficaz de um treino de futsal consiste na capacidade do treinador conseguir:

- Índices elevados de envolvimento dos alunos nos treinos
- Um número reduzido de comportamentos perturbadores por parte dos alunos
- Um uso (aproveitamento) eficaz do tempo do treino.

2 – ESTRATÉGIA DE GESTÃO

De uma forma geral, o treinador necessita de gerir os seguintes aspectos:

- O clima emocional das situações de aprendizagem
- comportamento dos alunos

As situações de aprendizagem

Ao contrário do que se passa eventualmente pensar, um controlo rigoroso por parte do treinador relativo ao comportamento dos alunos, está associado a elevados níveis de aprendizagem, e a uma atitude favorável face às aulas. Este controlo pode ser realizado sem recorrer à coacção ou a estratégias punitivas. O treinador eficaz, é antes de tudo, um gestor eficaz. Deve ter a capacidade de distinguir entre estratégias de prevenção e de remediação. As primeiras são de importância fundamental, se bem que se devam dominar ambas.

3 – FINALIDADES DA GESTÃO DO TREINO

- Garantir que os alunos entrem rapidamente no pavilhão
- Começar o treino “a tempo e horas”
- Garantir que os alunos estejam atentos às instruções e demonstrações
- Garantir que os alunos se organizam e transitam rapidamente
- Envolver os alunos nas situações de aprendizagem
- Garantir a segurança dos alunos e o seu bom comportamento

4 – FACTORES DE GESTÃO DO TREINO

Em primeiro lugar é necessário saber que quando mais reduzidos forem os comportamentos de gestão do treinador, em princípio, melhor está a gerir as suas aulas, ou seja, se observarmos um treinador num treino e registarmos uma quantidade elevada de tempo disponível para a prática, rápidas transições entre as actividades, índices de comportamento apropriados dos alunos elevados, e

muito poucas perturbações, com o treinador a intervir pouco na gestão do treino, provavelmente este está a geri-la de forma adequada.

São comportamentos de gestão (verbais ou não verbais) por parte do treinador as intervenções nos seguintes momentos:

- Organização de uma situação de aprendizagem
- Deslocamentos dos alunos de um lugar para o outro, ou de uma actividade para outra
- Indicações acerca do equipamento ou material
- Correções ou reacções a comportamentos de desvio dos alunos.

O principal factor de um bom treino é o TEMPO DE GESTÃO, ou seja, o tempo consumido no treino em comportamentos de gestão da mesma: A investigação no ensino demonstrou que os treinadores tendem a passar muito tempo em actividades de gestão. Esta investigação demonstrou também que os comportamentos de desvio dos alunos ocorrem com maior frequência durante as actividades de gestão, principalmente quando estão numa situação de espera. Uma actividade de gestão começa com um comportamento de gestão emitido pelo treinador, ou um sinal combinado, e continua até a próxima instrução ou actividade começar.

O tempo total de cada uma das actividades de gestão, vezes o número de vezes que acontecem, mais o tempo total.

5 – TÉCNICAS PARA IMPLEMENTAR UMA GESTÃO EFICAZ

Um dos grandes objectivos de gestão é a definição de rotinas específicas para diversas situações típicas do treino e a promoção da sua aprendizagem, de forma a que possa decorrer normalmente. Se os alunos aprenderem de forma adequada as rotinas de aula, podem também aprender outros comportamentos organizativos que melhorem a eficácia global dos treinos.

- Começar a aula à hora pré-determinada, e informação rápida sobre a primeira actividade reduzindo ao máximo episódios perturbadores (definição do local de reunião, treino de rotinas de aquecimento, etc)
- Usar um processo rápido de registar presenças, evitando a tradicional e aborrecida “chamada”
- Definir regras de comportamento
- Combinar e utilizar regras e sinais para actividades específicas de organização:
- Distribuir e utilizar material portátil
- Preparar e arrumar material mais pesado
- Entrar e sair do treino

- Participar nas actividades
- Esperar a sua vez para realizar a tarefa
- Formar grupos
- Transitar de situação ou actividades
- Chamar atenção da equipa
- Reunir o grupo

A introdução destas regras deve ser progressiva, não se pode exigir de alunos destas idades que aprendam e cumpram várias regras ao mesmo tempo, e só se deve complicar

A introdução destas regras deve ser progressiva, não se pode exigir de alunos destas idades que aprendam e cumpram várias regras ao mesmo tempo, e só se deve complicar uma regra quando a outra já estiver em fase adiantada de consolidação.

As regras podem ser introduzidas através de jogos, num ambiente de desafio. Se o treinador pretende que os alunos a um sinal visual (mão no ar) interrompam a actividade e se mantenham atentos ao que vai dizer, podem começar por jogar o jogo das estátuas com diversos sinais, escolhendo depois aquele que se passará a utilizar em todas as aulas.

O treinador pode combinar com os alunos diversas regras:

- Regras de utilização dos materiais, expressando-as pela positiva, por exemplo, “os pinos transportam-se na mão sem arrastar”, as bolas perdidas vão para o canto “dos perdidos e achados”, etc.
- Quando estão em situações de atenção, os “alunos devem ter o pé em cima da bola”, de facto se pretende que o treinador intervenha de forma rápida e de forma a ser ouvido por todos, deve haver um sinal combinado para que os alunos interrompam de imediato as actividades e o oiçam. Para solicitar atenção dos alunos, o treinador pode utilizar sinais visuais (mão aberta ou fechada), em vez de sinais sonoros (como as palmas). A utilização de sinais visuais tem algumas vantagens:
 - Não é necessário mais barulho, adicional ao já existente no treino
 - Os alunos não se podem “alhear” da presença do treinador e do desenrolar da actividade. A todos o momento o treinador pode levantar o braço, sinal ao qual os alunos devem responder parando imediatamente e aguardando o que o treinador lhe irá dizer, ou efectuar sinal de reunião (mão fechada) para que se agrupem junto dele.
 - Usar elevados índices de feedback e interações positivas
Os comportamentos de gestão por parte dos alunos para serem aprendidos rapidamente, necessitam de feedbacks com elogio (para os alunos mais

novos funcionam os FB quantitativos com elogio “ só demoraram 22 segundos a arrumar o material, muito bem!”, para a alunos mais velhos é melhor explicar o objectivo de adquirirem bons hábitos de gestão (mais tempo de prática e de jogo) e ocasionalmente dar FB quantitativos com elogios.

- Ser capaz de conseguir atender a situações inesperadas sem quebrar o ritmo e sequência do treino
- Ser capaz de intervir com clareza, eficácia e rapidez.
- Evitar a fragmentação.
Evitar colocar pequenos grupos de alunos a fazerem o que todo o grupo pode realizar, acreditando que o controlo dos alunos se torna muito mais fácil
- Evitar tornar as actividades muito analíticas

Alguns treinadores cometem o erro de tornarem certas actividades tão analíticas, que perdem todo o sentido para os alunos. Estes desinteressam-se rapidamente, perdem o ritmo e o entusiasmo e a actividade deixa de ter qualquer beneficio.

6 – MOMENTOS MAIS CRITICOS DO TREINO DE FUTSAL

- Instrução inicial da sessão
- Organização e gestão das actividades
- Supervisão e controlo da prática dos aluno
- Feedback pedagógico
- Relacionamento afectivo entre treinador e alunos.

6.1 – INSTRUÇÃO INICIAL DA SESSÃO

- Discurso inicial deve ser breve, mas eficaz, no sentido dos alunos se consciencializarem daquilo que vão fazer
- O posicionamento do treinador nesta fase é muito importante de forma a ter o grupo de frente, e poder verificar o impacto do discurso nos alunos
Erros mais comuns:
- Não indicação de objectivos
- Má posição do treinador ou dos alunos
- Demonstração errada ou incompleta
- Não verifica a compreensão da informação (questionamento)
- Deficiente colocação da voz

6.2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DAS ACTIVIDADES

A organização das actividades no treino de futsal é fundamental, na medida em que deverá permitir transições e intensidades adequadas para todos os alunos. As maiores dificuldades encontradas estão associadas ao facto do treino não estar devidamente preparado.

Erros mais comuns:

- Pertubações provocadas pelos alunos que não participam no treino
- Ausência de sinais combinados /treinados
- Desadaptação das actividades ao nível dos alunos
- Dificuldades na colocação dos alunos em prática e perda de tempo nas transições
- Formação de grupos inadequada
- Desmobilização dos alunos por desinteresse pela actividade proposta

6.3 – SUPERVISÃO E CONTROLO DAS ACTIVIDADES

O controlar activamente a prática dos alunos, implica que passem o maior tempo possível em actividade motora, e que esse tempo seja de empenhamento na tarefa.

- O controlo dos alunos está associado à estratégia de deslocamento e posicionamento que o treinador adopta em função do tipo de alunos e do tipo de actividade. Daqui resulta que deverá sempre que possível ter o maior número de alunos, ou os alunos “mais importantes” (do ponto de vista do controlo), sob o seu campo visual.
- Relativamente preocupante é a distanciação e a imobilização do treinador, porque é impeditivo da interacção individualizada e imediata. A circulação pelo meio dos alunos, não é um erro grave, no entanto, geralmente está associada à impossibilidade de verificar o que está a acontecer nas suas “costas”.

Erros mais comuns:

- Deslocar-se pelo meio dos alunos, sem controlar a turma
- Perca de controlo do grupo, por concentração excessiva dos alunos
- Manter-se fixo, distante da actividade, observar ao longe

6.4 – FEEDBACK PEDAGÓGICO

Todos os especialistas e analistas do ensino, recomendam uma eficaz utilização do feedback como essencial na aprendizagem motora.

Os treinadores apresentam 2 tipos de erros mais frequentes: a dificuldade de acompanhar o aluno até que obtenha êxito, e a dificuldade de realizar uma boa observação, focalizada nos aspectos mais importantes do movimento. A primeira, parece ter a ver com a preocupação em chegar a todos os alunos, limitando a sua intervenção à ocasião da sua passagem por cada aluno.

A segunda, deverá ser consequência de uma deficiente preparação no que respeita à análise das tarefas a observar.

Erros mais comuns:

- Não acompanhamento da prática após feedback
- Falta de identificação dos erros, não apenas dizer que foi mal executado
- Falta de pressão sobre a execução
- Falta de Intervenção de feedback
- Predominância de feedbacks sem reforço cognitivo
- Dificuldades no feedback quinestésico

6.5 – RELACIONAMENTO AFECTIVO

A falta de interacção com os alunos (clima de aula) é uma das dificuldades mais complicadas de ultrapassar, pois está associada à personalidade do treinador. Este normalmente centra-se em exclusivo no plano de treino, nos aspectos técnicos, evitando a interacção afectiva.

Erros mais comuns:

- Falta de entusiasmo, monotonia
- Não tratar os alunos pelos nomes próprios
- Dificuldade em ouvir os alunos
- Concentração excessiva no plano de treino
- Distanciação dos alunos, não realizando interacção
- Não encoraja, não incentiva os alunos
- Julga mais do que descreve

7 – ALGUMAS CONCLUSÕES

Os treinadores mais eficazes;

- Não gastam muito tempo em informação (centram-se essencialmente sobre os aspectos relativos às tarefas do treino)
- Controlam mais frequentemente a informação transmitida (questionamento)

- Comunicam-na mais vezes de forma mista (verbal e Visual / Gestual)
- Dirigem –se mais frequentemente à classe
- Ouvem os alunos
- Estão mais frequentemente bem colocados quer em situações de actividade motora dos alunos, quer em situações de actividade não-motora, tendendo a controlar melhor os seus alunos
- Propõe actividades mais diversificadas e motivadoras
- Empenham adequadamente os alunos nas tarefas
- Utilizam mais os alunos nas demonstrações

Proporcionam um óptimo clima de treino (ambiente caloroso e estimulante)