

## **Laboratório de Comportamento Motor, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa**

### **Serviço de Consultoria ao Treino Desportivo**

#### **Introdução**

Para qualquer nível de prática desportiva, da formação de jovens ao treino de alto rendimento com atletas de elite, o treino é sempre associado a um contexto de aprendizagem motora tendo em vista a melhoria do rendimento desportivo. As decisões metodológicas dos treinadores têm uma influência decisiva na qualidade do processo de treino e por consequência na performance dos atletas.

Nas últimas décadas, a investigação em Ciências do Desporto tem revelado a *Abordagem Baseada nos Constrangimentos (ABC)* como um suporte científico de referência para a construção e gestão de contextos de treino, onde os atletas desenvolvem uma apurada capacidade adaptativa para fazer face às exigências da competição, com resultados significativos em termos de performance desportiva a médio e longo prazo.

Sumariamente, a *ABC* estabelece uma relação entre as condições iniciais para a realização dos exercícios e o objectivo de cada exercício. Esta relação é sustentada a partir das características individuais dos atletas, associada à dimensão espacial dos exercícios, às regras formais e informais colocadas nesses exercícios, ao nível de interacção entre opositores e colegas de equipa, e muito relevante ao objectivo de cada tarefa.

A partir da definição das condições iniciais, esta abordagem promove a variabilidade comportamental, permitindo ao atleta explorar diferentes formas para alcançar o objectivo, respeitando a variabilidade enquanto característica biológica inerente a qualquer indivíduo. Porém, para que exista coerência entre o que é solicitado em treino e exigido em competição, há que manter o foco, de monitorizar o grau de representatividade que cada exercício terá em relação à competição, procurando associar ganhos do treino com os ganhos expectáveis em contextos de competição.

#### **Objectivo**

Optimizar as decisões metodológicas dos treinadores, levando a um aumento da qualidade do processo de treino, com resultados expectáveis ao nível da competição.

## **Âmbito**

Sustentados em décadas de investigação no Laboratório de Comportamento Motor, estamos em condições de providenciar serviços de consultoria ao processo de treino desportivo com intervenção directa e personalizada com o treinador.

Este serviço de consultoria assenta no desenvolvimento de soluções para o treino, estreitando a compatibilidade entre o processo de treino e os objectivos para a competição, sustentada numa *Abordagem Baseada nos Constrangimentos*, com o foco em 3 áreas: i) factores de aprendizagem; ii) representatividade da tarefa; iii) gestão da variabilidade no treino com base na ABC. O resultado expectável, é que os treinadores criem contextos de treino que potenciem a capacidade de resposta técnica, táctica e estratégica dos seus atletas face às adversidades colocadas pelo adversário e/ou pelo contexto. Procura-se que a melhoria da qualidade de treino seja consistente ao longo do tempo. A ideia de base é fazer uma intervenção à medida das necessidades de cada um, numa abordagem flexível e adaptável, sempre com o objectivo de criar contextos de aprendizagem que melhor preparem os atletas para a competição.

O nosso conhecimento é continuamente actualizado com base na investigação que vamos realizando, nas discussões que vamos tendo com uma extensa rede de contactos a nível nacional e internacional, que se estende desde os investigadores aos treinadores das mais diversas modalidades que connosco vão partilhando as suas experiências.

## **Fases de intervenção**

Entendemos este processo de consultoria ao treino desportivo, como um jogo de equipa, onde todas as sugestões por nós apresentadas, tenham de ter aceitação, colaboração e participação do treinador no processo de gestão e manipulação de constrangimentos. Procura-se a melhoria de performance desportiva sendo esta equacionada com o atingir de objetivos específicos. Assim, a nossa intervenção baseia-se nas seguintes fases: i) diagnosticar problemas ou aspetos que possam ser optimizados; ii) apresentar sugestões para optimizar os exercícios do treino; iii) fornecer indicações para gestão da periodização do processo de treino.

### **Fase I. Diagnóstico**

Esta fase consiste na análise da coerência entre os aspectos do treino a serem otimizados e a solução proposta pelo treinador para o resolver. Assim, centramos a nossa intervenção nos pontos seguintes: i) Identificação de aspectos do treino que possam ser otimizados; ii) analisar se as decisões do treinador em relação ao processo de treino apresentam algum suporte científico.

### **Fase II. Optimização do processo de treino.**

Manipulação de constrangimentos para optimização do processo de treino. Nesta fase serão apresentadas sugestões e soluções para o desenvolvimento de comportamentos adaptativos dos atletas. Procura-se adequar a exigência do treino, ao nível técnico e tático dos atletas, através da manipulação de: i) espaço; ii) tempo; iii) regras; iv) relações humanas; v) instrumentos.

A representatividade da tarefa deve respeitar os seguintes pontos: i) fase da época em que nos encontramos; ii) nível de aprendizagem do atleta em relação à tarefa proposta.

Assim, há que associar o nível de representatividade dos exercícios com as diferentes fases da competição. O que se pretende é fazer uma adequada gestão do nível de representatividade dos exercícios propostos, em função do momento da época em que nos encontramos.

Relacionar o nível de representatividade dos exercícios com a fase de aprendizagem. O que se pretende, é fazer uma correcta gestão do grau de representatividade a ser aplicado, em função do nível de aprendizagem do atleta.

### **Fase III. Gestão da periodização do processo de treino**

As sugestões para planeamento e periodização do treino, serão feitas levando em conta a resposta comportamental dos atletas, assim como, o quadro competitivo em que participam. Ou seja, a gestão deste processo será baseada na evolução técnica e/ou tática dos atletas.

**Output**

Para além do momento de contacto directo entre treinador e consultor, onde se discutem as sugestões propostas. Será entregue um relatório/parecer com as principais linhas orientadoras para gestão e optimização do processo de treino.