

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



Projeto de Psicologia da Educação

Docente: Professor Doutor Nuno Côrte-Real

Unidade Curricular de Psicologia da Educação

Pedro Manuel Ferreira Vieira

Porto, 2014

Problema/Necessidade

No decorrer da minha actividade como treinador de ginástica acrobática no Sport Club do Porto, escalão de pré competição, deparei-me com alguns problemas/necessidades referentes á desorganização da classe, falta de empenho e motivação na realização das tarefas propostas e falta de rigor na execução dos exercícios. Este tipo de problemas afeta grande parte da comunidade que desempenha o papel de treinadores, e como tal decidi debruçar-me sobre estas temáticas com o intuito de encontrar uma solução possível para o problema em questão.

Manifestação

A falta de empenho e motivação das atletas manifesta-se constantemente durante o treino, o que leva ao incumprimento das tarefas propostas, e faz com que o treino não corra como o planeado. Desta forma, exige-se uma atitude mais ativa do treinador, no sentido de chamar a atenção das atletas, de forma a garantir a correta execução dos exercícios planeados.

Causas

As causas deste problema advêm, em grande parte, da falta de rigor e regras nos escalões anteriores, o que promove uma atitude leviana por parte das atletas. Pode também surgir por falta de objetivos, as atletas necessitam de ter objectivos delineados que lhes permitam traçar metas a atingir no contexto de treino.

Objetivo específico

Até ao final da época desportiva, conseguir que, pelo menos, 50% das atletas cumpram o planeamento do treino e efetuem corretamente todos os exercícios propostos de forma autónoma.

Atividades

Desenvolver, a partir do mês de Maio até ao final da época, uma avaliação do empenho, assiduidade, pontualidade e evolução gímnica, com o propósito de atribuir o prémio de “Atleta do mês” à atleta mais cumpridora e empenhada. O objetivo primordial desta atividade é motivar as atletas para trabalharem no sentido de melhorarem as suas capacidades e alcançarem um estatuto desejável.

Avaliação

A avaliação será realizada todos os treinos, através de fichas de avaliação do empenho, assiduidade, pontualidade e evolução gímnica das atletas.

Resultados

De seguida apresento alguns exemplos de tabelas a utilizar para proceder á avaliação. As tabelas irão incidir ao nível do desempenho das alunas nos critérios anteriormente estabelecidos, nomeadamente: Empenho, assiduidade, pontualidade e evolução gímnica. No final de cada mês, os resultados de cada critério (bonificações) serão somados com o objetivo de encontrar um valor correspondente á prestação geral de cada atleta. Após serem definidas as prestações globais de cada atleta, e após uma comparação de todos os resultados, estabelecer-se-á a atleta do mês.

Tabelas de avaliação

Assiduidade e Pontualidade:

2013/2014	Maio																							
Nome	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30		
Antónia Ribeiro																								
Beatriz Guerner																								
Beatriz Miranda																								
Bruno Costa																								
Catarina Pereira																								
Constança Reis																								
Eugénia Campinho																								
Filipa Azevedo																								
Filipa Ribeiro																								
Gabriela Paiva																								
Inês Moreira																								
Mafalda Azevedo																								
Mafalda Ferreira																								
Maria Ribeiro																								
Mariana Neves																								
Mariana Pinheiro																								

Legenda	
P	Presente
F	Faltou
FJ	Falta justificada
PA	Presente com atraso

Empenho:

2013/2014	Critérios		
Nome	Executa todos os exercícios	Respeita o número de repetições	Procura ter sucesso na tarefa
Antónia Ribeiro			
Beatriz Guerner			
Beatriz Miranda			
Bruno Costa			
Catarina Pereira			
Constança Reis			
Eugénia Campinho			
Filipa Azevedo			
Filipa Ribeiro			
Gabriela Paiva			
Inês Moreira			
Mafalda Azevedo			
Mafalda Ferreira			
Maria Ribeiro			
Mariana Neves			
Mariana Pinheiro			

Legenda	
V	Executa
X	Não executa

Evolução gímnica:

2013/2014	Critérios		
Nome	Novos elementos gímnicos	Execução dos elementos	Consistência de execução
Antónia Ribeiro			
Beatriz Guerner			
Beatriz Miranda			
Bruno Costa			
Catarina Pereira			
Constança Reis			
Eugénia Campinho			
Filipa Azevedo			

Filipa Ribeiro			
Gabriela Paiva			
Inês Moreira			
Mafalda Azevedo			
Mafalda Ferreira			
Maria Ribeiro			
Mariana Neves			
Mariana Pinheiro			

Conclusão

Tal como referi anteriormente, o meu projecto finda no final da época desportiva, posto isto ainda não detenho na minha posse os resultados finais da minha intervenção. No entanto, posso elucidar sobre as observações que tenho vindo a realizar, no decorrer dos últimos meses, e efectuar um parecer sobre a prestação das atletas até ao momento.

Após o projecto ter sido posto em prática, observei uma melhoria da motivação das atletas, que por sua vez se traduziu em treinos com maior densidade motora por parte das mesmas. Consegui observar uma melhoria do seu rendimento e uma maior preocupação com a correta execução das tarefas do treino.

No entanto, ainda detenho bastantes preocupações quanto às questões da pontualidade e assiduidade. São poucas as atletas que apresentam consistência nestes parâmetros, em grande parte por falta de cumprimento de horários por parte dos encarregados de educação que, devido a dificuldades de gestão da atividade laboral, acabam por atrasar-se no transporte das atletas para o treino.

No que concerne á evolução gímnica, o processo de aprendizagem de novos elementos está a evoluir lentamente, não sendo tão visível os resultados a este nível. Não obstante, ao nível da consistência e execução dos elementos gímnicos, que as atletas já dominavam, apresenta-se uma visível melhoria provocada pelo aumento da sua capacidade física, que por sua vez originou uma maior consistência na realização das habilidades motoras.

Em suma, os objetivos do projeto estão a ser, gradualmente, cumpridos. Alterar comportamentos é uma tarefa difícil, que exige um trabalho e dedicação contínua, e que só é possível se existir empenho de ambas as partes envolvidas no processo. Penso que até ao final da época vou conseguir cumprir os objetivos a que me propus, até ao momento os resultados têm sido positivos, e tudo indica que o sucesso do projecto será garantido.