

**Porque um estudante deve  
conhecer a Teoria e a Pesquisa  
em Aprendizagem Motora.**

Dr. Guanys de Barros Vilela Junior

# Plano

- A relevância da teoria e da pesquisa em aprendizagem motora para o treinamento e desenvolvimento esportivo
- Porque um estudante que obterá um diploma superior de Educação Física precisa conhecer sobre este assunto.
- Sumário

# Questões - A

- Treinamento continuado de uma habilidade fundamental já adquirida (sobreaprendizagem) é essencial para a permanência da habilidade
- Quanto mais praticar uma habilidade esportiva básica, melhor
- A permanência de uma habilidade pode ser viabilizada através de vídeos sobre o esporte
- Habilidades complexas são melhor ensinadas fragmentando-as em partes (*Método da parte para o todo*)
- Explicando como e porque uma habilidade funciona é um importante elemento de ajuda na aprendizagem
- Possibilitando que alunos ensinem outros alunos é uma má idéia porque eles podem cometer erros
- O professor deve enfatizar os pontos principais feitos pelo aprendiz, preferencialmente os que ele acertou
- Testes interferem na aprendizagem

# A relevância da Teoria e da Pesquisa em Aprendizagem Motora para o desenvolvimento e treinamento no esporte

- O que é Teoria e Pesquisa em Aprendizagem Motora?
- Quais as vantagens que estes trazem para o desenvolvimento e treinamento no esporte?
- O que pode acontecer se este conhecimento estiver ausente do desenvolvimento e treinamento no esporte?

# O que é Teoria e Pesquisa em Aprendizagem Motora?

Aprendizagem Motora:

“é um conjunto de processos associados com a prática ou experiência que conduzem à mudanças relativamente permanentes na capacidade de desempenhar uma habilidade.”

(Schmidt, 1991.)

## Teoria da Aprendizagem Motora -

- Princípios da aprendizagem de uma habilidade: como as habilidades são adquiridas e desenvolvidas com a prática.

## Pesquisa em Aprendizagem Motora -

- estudos científicos na área pretendem investigar fatos e desenvolver teorias.
- Isto possibilita um desenvolvimento constante sobre o conhecimento básico, o que possibilita sua aplicação prática.

# Princípios da aprendizagem de uma habilidade

- Estágios da aprendizagem / Medidas da aprendizagem
- Princípios da prática / Efeitos da prática
- Aprendizagem Observacional & Modelação
- Transferência de aprendizagem
- Como motivar a prática
- Controle
- Feedback
- Prática Mental & Imaginária
- Compreendendo as diferenças individuais

# Processos atrás de Princípios

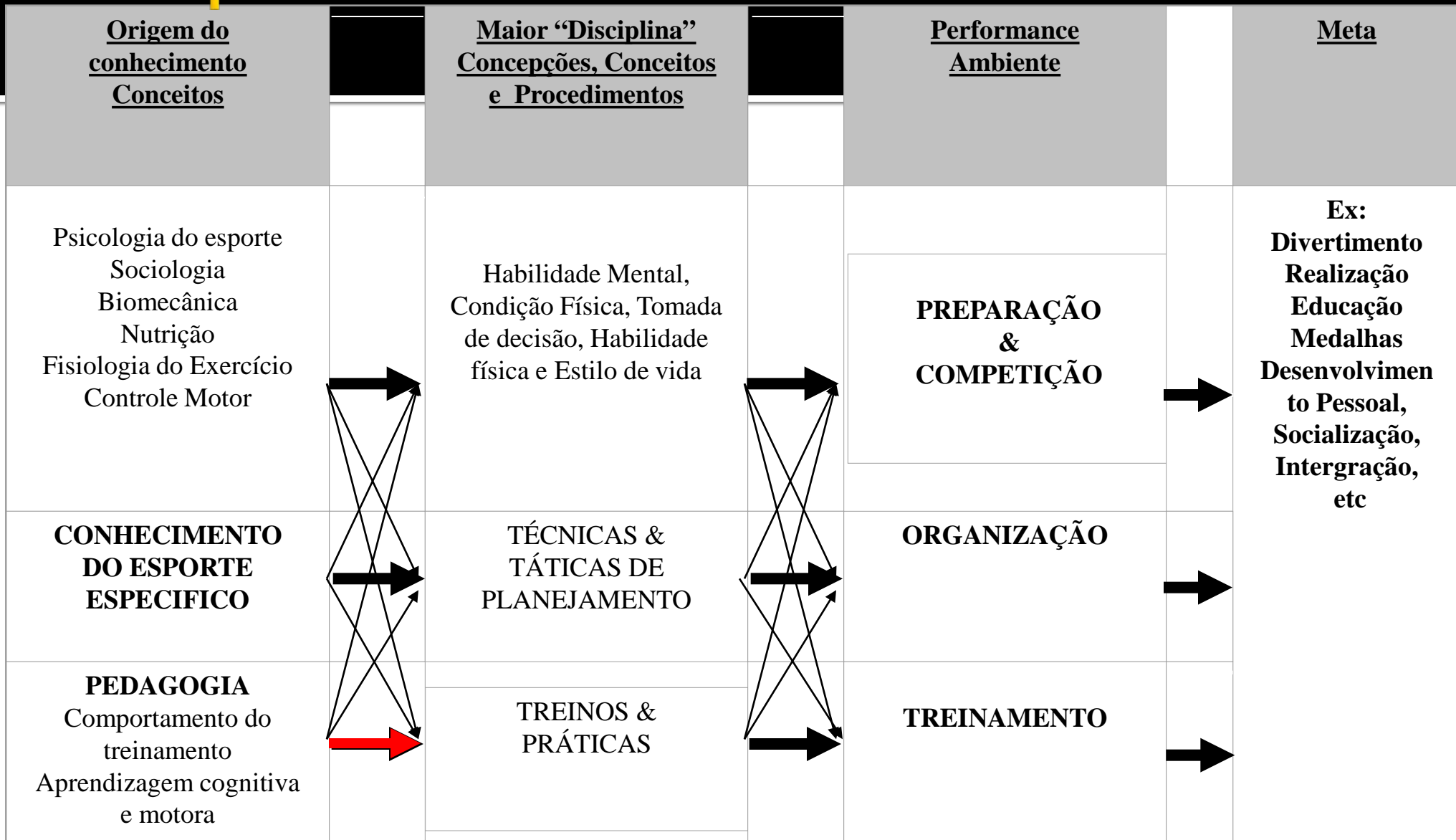
- Controle Motor & Programas Motores
- Processamento Visual
- Os efeitos do *Stress* na *Performance*
- A Capacidade de Atenção
- Processo da Memória
- Tomando decisões
- Anticipações
- Tempo de Reação



# Quais as vantagens deste conhecimento aplicado ao desenvolvimento e treinamento esportivo?

- Professores que compreendem e aplicam os princípios da aprendizagem motora podem ajudar seus alunos a aprender habilidades motoras o mais eficientemente possível.
- A Aprendizagem Motora habilita o professor a ter conhecimentos que lhe permite questionar:
  - “Porque eu estou fazendo isto?”
  - “quais são os fatos e teorias atrás do meu treinamento?”
  - “qual o embasamento teórico e prático das técnicas que estou utilizando?”

# O que é treinamento efetivo?



# Quais as vantagens deste conhecimento aplicado ao desenvolvimento e treinamento esportivo?

- O treinamento pode ser adequado às necessidades individuais, metas e aspirações dos praticantes.
- A prática pode ser planejada para melhorar a performance em uma área específica.
- A prática pode ser trabalhada a partir das pesquisas e teorias aplicadas à performance e na aprendizagem e tempo de retenção de uma habilidade, de modo a manter o praticante motivado.
- Uma série de feedbacks podem ser utilizados para otimizar a performance motora, através de questionamentos ou instruções.

# Quais as vantagens deste conhecimento aplicado ao desenvolvimento e treinamento esportivo?

- Ao compreender a pressão dos treinamentos e dos jogos / competições, além dos ambientes dos mesmos.
- Na habilidade de selecionar adequadamente a melhor demonstração (o experiente, o alto-nível, o errado)
- Na habilidade de criar práticas onde estejam presentes o *feedback* intrínscico, como a descoberta e a solução de problemas.
- Criação de atletas com pensamento independente e com boa capacidade de tomar decisões em relação ao uso de certas técnicas e habilidades que sejam mais adequados para um determinado ambiente.

# Quais as vantagens deste conhecimento aplicado ao desenvolvimento e treinamento esportivo?

- A prática pode ser inadequada para o nível dos alunos.
- Pode não ser a intenção do treinamento, mas a performance pode melhorar através de outro fator.
- Uso inapropriado de modelos e demonstrações.
- O aluno pode não compreender o contexto da habilidade, então terá dificuldade na sua retenção e no seu uso adequado.
- Habilidades podem não ser transferidas para a competição ou diminuir sob pressão.
- Habilidades podem não ser transferidas ou adaptadas a novas situações.

# E por que nós não fazemos isto?

- Problemas ligados ao professor
  - Expectativas/percepções do professor
  - Expectativas/percepções do aluno
  - Desenvolvimento de curto prazo x de longo prazo
    - Quando você quer melhorar
  - Características de avaliação do treinamento
  - Deficiência nas ações pós treinamento
  - Todos conduzem ao condicionamento operante

# E por que nós não fazemos isto?

- Problemas ligados ao aluno
  - Eles pensam que são melhores que são o que pode conduzir a uma prática “relaxada”.
  - Ao subestimar o aprendizado em decorrência das dificuldades na prática, o aluno tem dificuldades de perceber seus indicadores de performance.
  - Sucesso chama sucesso (*cantar vitória antes do jogo*)
  - Fracasso chama fracasso (*perder antes do jogo começar*)