



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

**TÉCNICAS DE AVALIAÇÃO
PSICOLÓGICA ADAPTADAS AO
TREINADOR**

→ 2.1 Técnicas I

Introdução

Com respeito ao âmbito de atuação profissional dentro da psicologia esportiva, destacam-se uma série de processos que não podem ser desconsiderados. Neste caso, referimo-nos às avaliações como instrumentos de medição do que se pretende conseguir. Em todo âmbito profissional, a avaliação é o recurso que mostra os indicadores dos processos realizados e explicita o resultado destes.

Na psicologia esportiva, são as manifestações comportamentais (implícitas e explícitas) dos atletas as que serão submetidas a processos de medição permanente, por meio de técnicas de avaliação com base na variável a ser mensurada. Isso não se resume a uma simples análise; ao contrário, aborda-se as múltiplas interações do sujeito-atleta com seu entorno, com os demais e como as variáveis psicológicas se manifestam como resultado de tais relações e interações. Pode-se fazer comparações sobre o modo como a interação dos entornos muda ou modifica a medição de uma variável, por exemplo: a atenção isolada não pode ser medida da mesma forma que a atenção de quando há muitos estímulos que dependem de outras pessoas ou entornos (adversários, público, árbitros).

A relação do atleta com seu entorno, com os sujeitos que o acompanham e o rodeiam, com o esporte propriamente dito, com seu treinador e demais agentes que intervêm, mostrará comportamentos que serão objeto de estudo para a avaliação psicológica.

Tanto no âmbito profissional como na pesquisa, as ferramentas para a coleta de dados foram convertidas em estudo e avanço da disciplina.

2.1.1 Aplicações no campo esportivo

Inicialmente, para realizar os processos de avaliação aplicados no âmbito esportivo, os psicólogos utilizaram técnicas provenientes do campo da psicologia médica e traduziram-nas ao âmbito esportivo. Com o passar dos anos e o avanço das pesquisas no campo do treinamento, começou-se a

elaborar instrumentos de avaliação adaptados da psicologia médica para as necessidades que devem ser observadas no esporte.

Autores como Vealey (1992) comentam que os primeiros estudos de avaliações realizados pela psicologia esportiva baseavam-se em reunir uma série de dados relacionados a traços e perfis da personalidade de grupos de atletas e não atletas. A intenção era identificar traços de personalidade e compará-los com os comportamentos manifestados e com o desempenho obtido.

Logo veio a montagem de testes específicos para cada situação esportiva e os instrumentos de observação da conduta dos sujeitos-atletas e dos treinadores. Dada a complexidade das situações esportivas e a influência do contexto, a criação destes instrumentos tornou-se inevitável.

Os instrumentos de medição se baseiam no que se pretende avaliar. No caso da psicologia esportiva, os indicadores cognitivos são os mais utilizados. Tais indicadores não permitem medir todo o processo de maneira contínua durante o curso do treinamento e da competição (Cruz e Capdevila, 1997), motivo pelo qual se complementa este processo com a observação sistemática comportamental.

A validade e confiabilidade dos indicadores de comportamento no âmbito esportivo dependerão dos instrumentos de registro escolhidos, da capacidade dos observadores, das dinâmicas utilizadas nos processos de observação e da qualidade dos instrumentos utilizados para avaliar os comportamentos mais significativos. Vale esclarecer que a maioria dos inconvenientes nas avaliações provêm de má elaboração dos testes e sua incorreta utilização.

Aplicação dos instrumentos

Ao escolher um instrumento de avaliação, é fundamental entender quais são os aspectos imprescindíveis a medir. Portanto, o instrumento deve garantir a confiabilidade.

Autores como Buceta (1998) afirmam que as avaliações no campo do esporte não devem ser aplicadas somente às questões relacionadas com aspectos psicológicos dos atletas, mas também às questões vinculadas com os processos e características do treinamento e seus efeitos. Neste sentido, abre-se a possibilidade de entender melhor o contexto, já que os treinamentos têm variáveis de intensidade, frequência e volume

(quantidade) que causam determinadas reações e comportamentos em atletas que são interessantes de serem avaliados.

Ao realizar as avaliações psicológicas, é importante dar contexto aos treinadores e atletas sobre o conteúdo de tais avaliações para assessoramentos e recomendações posteriores.

O psicólogo esportivo deve ter claro os detalhes relacionados às características do esporte sobre o qual trabalha: as exigências físicas, psicológicas, as características da competição e eventos de maior ou menor relevância durante o calendário esportivo. Com mais detalhes da disciplina em estudo, melhores instrumentos podem ser aplicados. O mesmo vale para o conhecimento do entorno do sujeito-atleta, seus pares e o estilo de treinador responsável pelo grupo.

Na medida em que as avaliações comecem a ser aplicadas, os resultados destas devem ser devidamente informados a fim de ganhar credibilidade e confiança no processo.

Com o objetivo de aperfeiçoar as técnicas de avaliação (Prieto e Muñiz, 2000) e dar a elas um sentido de aplicação prática, sugere-se uma série de recomendações aplicáveis para este propósito:

- As avaliações devem ser realizadas por profissionais capacitados e formados para tal fim.
- Estimular a capacitação e formação dos responsáveis por aplicar os instrumentos de avaliação.
- Estimular a pesquisa para aperfeiçoar o tipo de provas e que estas sejam cada vez mais eficientes.

É importante destacar a importância de coletar informações de diversas fontes. Neste sentido, Jaenes e Caracuel (2006) propõem tipos de entrevistas tanto para pais como para treinadores e atletas. Tais entrevistas devem ser complementadas com observações.

2.1.2 Variáveis psicológicas

A evolução no interesse em conhecer as variáveis psicológicas que influenciam no treinamento esportivo levou à criação de instrumentos de avaliação cada vez mais específicos. Isso causou o surgimento de ferramentas psicológicas que medem características pessoais dos atletas (personalidade, interesses, necessidades), assim como a influência de

fatores contextuais (treinador, vitórias-derrotas, etc.). Destaca-se que ambos fatores (pessoal e contextual) geram resultados em sua interação.

Dadas as características dinâmicas do comportamento dos atletas, os testes de avaliação devem ser regidos pela amplitude de critérios e subescalas. Esses testes devem ser multidimensionais na medição dos fatores psicológicos. Essa característica oferece a possibilidade de obter informações globais dos atletas relacionada aos seus conflitos ou transtornos e também informações parciais mais de acordo com possíveis desajustes.

A seguir, mostramos um estudo de coleta de testes utilizados na psicologia esportiva, realizado por Roffé, 1999. Nesses testes, demonstra-se as variáveis a medir e os diferentes instrumentos com seus respectivos autores.

Figura 1: coleta de testes aplicáveis à psicologia esportiva

Fator	Testes
Concentração	- Teste de Concentração de Toulouse. - Grade de Concentração. - Grade de concentração com números de diferente tamanho. - Qualquer um dos anteriores com música forte indesejada.
Motivação	- Construção motivacional. - Teste dos 10 desejos. - Teste frases incompletas.
Atenção	- Trail Making. - TAIS (Nideffer). - Teste de Toulouse- Pieron.

Fator	Testes
Ansiedade	- Indicadores de Tensão e Ansiedade (questionário). - Questionário pré-competitivo (50 perguntas). - Teste de Ansiedade Traço-Estado (STAI/IDATE). - ISRA (Inventário de Respostas de Ansiedade).
Projeção	- Teste da Família.

	- Teste da Família Cinética. - TRO (Teste de Relações Objetais). - Teste de Rorschach. - Teste de D.F.H. (Desenho da Figura Humana). - Teste de Boston (material ideativo complexo). - Teste Desiderativo de Bernstein.
Inteligência	- Raven. - Dominó. - Teste de Weschler.
Personalidade	- Teste de Personalidade Eisenk-EPI. - Questionário M.M.P.I. - Questionário de Personalidade 16-PF. - Teste de H.T.P. (Home, Tree, Person).
Agressividade	- Teste de Butt (agressividade e suficiência).
Memória	- Teste S.K.T. (memória recente e aprendizado).
Autoconfiança	- Substituição de pensamentos negativos por positivos. - Teste de percepção de lâminas esportivas.
Coesão grupal	- Sociograma. - Equipe Titular e por quê? (seja técnico em 10 minutos) - Escolha três para jogar/treinar/sair/estudar (liderança). - Questionário grupal símil sociograma. - Motograma (quem passa a bola para quem?).
Expectativas	- Teste de planejamento de objetivos. - Teste prospectivo (onde você estará em 1, 5, 10 e 20 anos).

Fonte: Adaptado de Roffe, 1999.

Ostrow (1999) propõe uma série de instrumentos com a qual é possível medir variáveis como: agressividade, atitude diante da atividade física, imagem corporal, estratégias e liderança.

Antes de detalhar as principais técnicas de avaliação psicológica aplicadas no treinamento esportivo, sugere-se esclarecer o que se denomina como **indicadores ou modalidades de respostas**, baseadas nas características gerais do comportamento humano.

- Modalidade cognitiva: registra questões relacionadas aos pensamentos, sentimentos ou expectativas do atleta.
- Modalidade comportamental extrema: mede o que o sujeito faz ou diz.
- Modalidade psicofisiológica: mede questões vinculadas às variáveis fisiológicas, frequência cardíaca, tensão muscular, etc.

2.1.3 Técnicas de avaliação

As primeiras técnicas datam de 1920, quando os pesquisadores concentravam seu interesse nas qualidades cognitivas dos atletas. O objetivo era encontrar as diferenças psicológicas entre os atletas com possibilidades e os especialistas. Para isso, recorriam aos testes de personalidade, motricidade e inteligência.

A partir de observações sistemáticas, questionários, entrevistas e autorrelatórios pretendia-se avaliar as qualidades dos atletas de alto rendimento, a saber: vigor, inteligência, autoconfiança, estabilidade e controle emocional, capacidade de liderança, etc. Tudo isso com a intenção de intervir nos programas de treinamento e melhorar o desempenho esportivo.

A seguir, analisaremos uma das técnicas de investigação mais utilizadas no campo da psicologia do esporte.

A observação

Este é um método que evoluiu ao longo dos últimos anos, transformando-se num dos principais recursos de coleta de dados do campo da psicologia esportiva. Sua aplicação é tão rigorosa que se adapta às características do método científico.

"A observação, que pode ser assistemática e acientífica, também alcança, evidentemente, a hierarquia de método científico e, portanto, a capacidade de descrever e explicar o comportamento, tendo-se obtido dados adequados e fiáveis correspondentes a comportamentos, eventos e/ou situações perfeitamente identificadas e inseridas num contexto teórico". Anguera (2002).

Para o conceito de observação, adota-se a definição proposta por Anguera (2002), na qual se diz que a observação é parte do método científico e persegue a quantificação de comportamentos espontâneos, os quais se manifestam em entornos não preparados. Para a quantificação desses comportamentos, determinadas etapas devem ser realizadas. O objetivo é a resolução de problemas relacionados à manifestação de comportamentos de sujeitos em ambientes naturais.

Neste sentido, evidencia-se duas questões: por um lado, as condições que devem reunir os entornos para realizar as observações e, por outro, a importância da observação para a melhora de questões esportivas e psicológicas.

Quanto às necessidades básicas para realizar uma observação:

- Contar com objetivos e planejamento prévio: tal objetivo deve reunir condições alcançáveis, caso contrário, perde-se o rumo.
- De aplicação sistemática: aqui expõe-se o plano para a coleta de dados. Que tipo de dados serão coletados.
- Deve ser objetiva, válida e confiável: neste caso, refere-se a reduzir o número de erros na percepção e codificação da informação. A qualidade dos dados também é um fator chave, já que devem ser confiáveis.

Quanto à importância para a melhora de questões esportivas e psicológicas:

- Possibilita coletar dados objetivos tanto nas ações de jogo realizadas nos treinos como nas competições.
- Permite informação objetiva referente à eficácia dos modelos de treinamento e do resultado das competições.
- Oferece informações objetivas das abordagens táticas durante o jogo do próprio time e do rival e sua relação com os resultados obtidos.
- Possibilita contabilizar quantitativa e qualitativamente os erros cometidos tanto individualmente como de maneira coletiva.
- Permite avaliar a eficácia da equipe titular e comparar com a equipe suplente (no caso dos esportes coletivos)
- Permite contabilizar as vitórias ou derrotas obtidas com base no entorno onde a competição está sendo realizada e relacionar as reações dos atletas.

- Permite registrar as mudanças de ânimo dos atletas em cada um dos treinos e competições e por sua vez, fazer uma lista de variáveis como possíveis causas de tais mudanças.

A observação permite ainda identificar a eficácia ou não eficácia de uma mudança nos modelos de jogo, dos treinadores ou do contexto. Neste sentido, pode-se dizer que:

- A observação nos sistemas de jogo: neste caso, os registros sobre os comportamentos são realizados durante os treinos, nas competições e nos vestiários, utilizando questionários como ferramentas. Entrevistas individuais e conversas com o grupo também servem para debater sobre as mudanças com relação aos modelos de jogo e treinamento. Assim, são detectadas as resistências individuais ou coletivas com relação às mudanças aplicadas. Todas essas variáveis manifestadas pelos atletas quando mudanças de rotina são propostas podem ser medidas através de registros observacionais.
- A auto-observação durante a aplicação de mudanças: neste caso, o atleta analisa e gerencia os novos desafios e tenta solucioná-los de maneira consciente. Ao ser gerenciada pelo próprio atleta, a observação assume o papel de reguladora das mudanças.
- Observação e tomada de decisões: ao avaliar o resultado dos acontecimentos por meio da quantificação de dados, procede-se à tomada de decisões com base nos resultados obtidos, consequência de realizar determinado plano de jogo ou programa de treinamento. Soma-se a isto a identificação por meio do registro de si, determinadas ações motrizes resultaram eficazes ou não e, portanto, toma-se uma decisão com respeito a futuras respostas motoras.

Antes de continuar, diferenciaremos entre a observação como método e a observação como técnica. No primeiro caso, a observação é utilizada como guia para a pesquisa e, no segundo, como meio de coleta de dados.

As fases da observação se relacionam com as de uma pesquisa. A seguir, detalha-se cada uma delas:

- 1) Formulação de um problema.
- 2) Planejamento da observação.
- 3) Escolha do sujeito ou sujeitos a observar.
- 4) Coleta de dados.
- 5) Análise dos dados coletados.
- 6) Comunicação dos resultados.

No âmbito do treinamento e da prática esportiva propriamente dita (sobretudo nos esportes em equipe), a observação desempenha um papel protagonista nas mãos do psicólogo esportivo e do treinador, através do controle e acompanhamento dos planos de treinamento. Este processo deve ser realizado por meio da análise de situações reais de jogo e nos treinamentos.

As unidades da observação

Refere-se à maneira como a coleta de dados será realizada.

Eventos ou estados: os eventos referem-se a um determinado comportamento pontual, uma ação concreta (ex.: lançar) e os estados referem-se a comportamentos sustentados (por exemplo: posicionamentos defensivos).

Eventos momentâneos ou duração: o primeiro refere-se à observação de somente um evento relacionado ao comportamento em um intervalo de tempo. O segundo, refere-se a manter a observação durante todo o tempo para coletar todas as informações possíveis com base no comportamento.

Registros contínuos ou intermitentes: no primeiro, observa-se a manifestação do comportamento ou das ações ao longo do tempo enquanto persistam. No segundo, planeja-se observações pontuais de determinadas ações ou comportamentos que levam a registrar somente no momento em que se manifestam.

Com base na qualidade dos dados gerenciados e nos objetivos que se deseja alcançar com eles, poderão ser utilizados diferentes tipos de observação.

Viés da observação

Neste caso, inserem-se variáveis como: população de sujeitos a observar (crianças, adultos, etc.), tipo de participação do observador, tipo de respostas observadas (em grupo ou individuais), duração da sessão observada e estilo de registro realizado.

Reatividade recíproca: aqui o sujeito que é observado não atua de maneira espontânea, o que, por sua vez, afeta o observador. Isto pode acontecer porque o sujeito se sente protagonista de um feito a ser registrado. Neste

ponto, os padrões a observar podem ser modificados como resultado do comentado (ex.: questões técnicas que se decida observar).

Autorreatividade: trata-se do registro do próprio comportamento. Momento em que se pede a um atleta que registre quando ele age ou pensa de determinada maneira e modifique seu comportamento a partir desse registro.

Viés do observador

- O observador pode desviar o ponto de informação a coletar, já que a sua presença tira a espontaneidade das ações ou comportamentos do observado.
- Erros no momento da coleta de dados como resultado de técnicas ruins de coleta, metodologia ruim. Neste caso, são erros que não provocam reações no observado.
- Erros no caso de gerar expectativas e registrar antecipadamente ações não manifestadas pelos observados. Estes podem acontecer por se dispor de muito conhecimento prévio ou por se desejar que feitos pontuais aconteçam.

Registro dos dados

O registro começa assim que o observador acumula e classifica informações relacionadas a comportamentos ou ações.

Tipos de descrição: *topográficas* e *funcionais*. As primeiras geralmente se referem ao registro de habilidades motrizes em plano geral. Por outro lado, afirma-se que o segundo tipo de descrição é mais importante por dispor de mais informações e implicar um papel mais ativo por parte do observador.

Martin e Bateson (1986) sugerem três estilos de descrições:

Estrutural: pautas concretas de um determinado comportamento, a aparência ou forma física do sujeito.

Baseadas nas consequências: resultado do comportamento do sujeito no contexto em que é observado.

Sujeito e entorno: aqui não se descreve o comportamento de um sujeito, mas o lugar onde manifesta seu comportamento e quem os rodeia.

Tipos de registros

Registros não sistemáticos: aqui encontramos os registros realizados nos momentos prévios da investigação, quando ainda não se dispõe de informações suficientes. Estes podem ser narrativos e descritivos.

- Narrativos: referem-se a descrições com escassa informação dos fatos, em modo de narração ou escrita sem muita estrutura. Quanto ao momento da observação, é a etapa exploratória, na qual se oferece informação básica, o qual é de extrema importância. Exemplo:
- Descritivos: passo posterior ao narrativo. A estrutura da observação é mais avançada e a linguagem utilizada é mais específica, Neste caso, o registro melhora em qualidade em comparação com o narrativo.

Registros sistematizados de maneira parcial: trata-se de registrar de maneira estruturada para não perder informações com relação aos comportamentos observados. Podem subdividir-se em:

- Semi-sistematizado: serve para observadores recentes, já que se sustenta com base em uma evolução de registros, desde pouco sistematizado a semi e, por último, sistematizados. onde logo se compara se houve um fio condutor na coleta de dados. Com a mínima quantidade de informação, pode-se descrever de maneira global o comportamento ou as ações dos sujeitos.
- Listas de controle: elabora-se esquemas sobre manifestações ou não de determinados comportamentos ou acontecimentos.
- Estimção à escala: quantifica-se as observações realizadas. Designa-se valores de 1 a 10. Por exemplo: jogador chuta para o gol: sempre, às vezes, pouco, nunca.

Registros sistematizados: neste caso, é a transformação dos registros anteriores, uma vez passados as informações ou dados líquidos.

Formação do observador

Falar das competências do observador quanto à sua capacidade para observar é referir-se à sua formação. O observador deve adquirir uma série de ferramentas metodológicas para realizar observações de maneira eficaz. Apesar das diferenças individuais e das capacidades perceptivas ou descritivas que algumas pessoas possam ter, os observadores devem adotar uma série de aprendizados metodológicos, além de ter que reunir

habilidades do tipo, comunicação não verbal e habilidades sociais para relacionar-se com os demais.

Qualidade dos dados

Os dados registrados devem dispor de uma série de requisitos para que o trabalho seja considerado de importância. Estes são: concordância, confiabilidade e validade.

A entrevista

A entrevista faz parte dos processos realizados pelos psicólogos esportivos, tanto que se recomenda que sejam os únicos responsáveis, já que foram academicamente formados para este fim. Dentro de tal processo (que pode ser uma temporada esportiva com suas respectivas etapas, isto é, pré, durante e pós competições), a entrevista é realizada. Neste caso, o psicólogo desempenha um papel de observador e estudioso do esporte em questão, já que quanto mais ferramentas e conhecimentos tiver, melhor poderá direcionar suas entrevistas. Pode-se dizer que o sujeito entrevistado cumpre mais um papel de trabalhador que acompanha o psicólogo do que de paciente a ser atendido e à espera de uma solução. Com isto, o que se quer dizer é que o sujeito (atleta, treinador, etc.) trabalha junto com o psicólogo para descobrir como melhorar suas habilidades psicológicas e aumentar seu rendimento.

"a entrevista com a pessoa que queremos avaliar constitui uma oportunidade inestimável que o psicólogo esportivo não deve evitar, pois tende a proporcionar a maior parte dos elementos que influenciam no comportamento esportivo. A entrevista deve coletar todos os elementos que consideramos essenciais para nossa intervenção" Dosil (2004).

A entrevista é um método utilizado para a coleta de dados qualitativos aplicada ao ambiente esportivo, a qual serve para conhecer os sujeitos em questão, diagnosticar e planejar suas metas.

Características do método

O método qualitativo ou não tradicional não busca medir, mas qualificar e descrever acontecimentos sociais. O psicólogo assume uma postura

próxima ao entrevistado, o que lhe permite descobrir melhor seu objeto de estudo quanto às suas características. A entrevista é considerada o instrumento de pesquisa qualitativo de excelência. O objetivo para com esta é a obtenção de informações.

Os tipos de entrevista são múltiplos e diversos. Tentaremos descrever alguns deles com base nos que possam ser aplicados no âmbito esportivo.

Com base no canal utilizado:

- Pessoais
- Telefônicas
- Questionários

Bleger (1971) propõe que as entrevistas psicológicas podem ser definidas da seguinte maneira:

- Dirigidas: a ordem das perguntas é planejada previamente. Tenta-se orientar a resposta com base na informação necessária.
- Livres: baseado no modelo psicanalítico, o entrevistado configura a entrevista. O entrevistador intervém apenas para fazer perguntas gerais, sem condicionar a entrevista.
- Semi-dirigida: trata-se do modelo mais utilizado pelos psicólogos esportivos e é uma mescla das anteriores. Recomenda-se começar as entrevista de maneira dirigida na primeira etapa para obter dados claros do sujeito e logo passar às técnicas livres nas quais o sujeito trabalhará melhor suas ansiedades e se aprofundará mais em determinadas questões. Celener (2006) explica que são casos em espiral, nos quais as respostas vão gerando novas perguntas.

2.1.4 O psicólogo esportivo e seu modelo de intervenção

Com o passar dos anos, os psicólogos esportivos têm criado maneiras de intervenção para com os atletas através das entrevistas, que se transformaram no seu principal instrumento. Com base na experiência e nas características dos sujeitos, o psicólogo deve ir se adaptando aos interesses deles para, com o tempo, aprofundar-se em questões mais pessoais. É o psicólogo que deve encontrar o ponto em que cada sujeito se sente confortável para falar e, a partir daí, construir o vínculo.

As entrevistas não surgem de maneira casual, são acordadas pelas partes de maneira prévia. O psicólogo define apenas os papéis, tempo e local. O

sujeito fica responsável pela configuração da entrevista. O psicólogo apenas encontra determinadas variáveis para orientar a entrevista. Essas variáveis estruturam a entrevista e servem como guias, já que mesmo que o sujeito fale e não seja manipulado para dar determinadas respostas, o psicólogo deve contemplar alguns pontos de guia.

São múltiplas as variáveis que o psicólogo pode levar em consideração para que as entrevistas sejam bem feitas:

- Adaptar-se à idade maturativa do entrevistado.
- Realizar perguntas concretas e com voz clara.
- Adaptar as perguntas ao nível de formação do sujeito.
- Realizar as perguntas de maneira natural. O entrevistado deve sentir-se confortável ao falar.

Se o psicólogo não conhecer em detalhes as características do esporte em questão, uma grande quantidade de dados mencionados na entrevista será perdida. Questões culturais do esporte (códigos, costumes, relações, etc.). Falar a partir do conhecimento em situações de entrevista gera maior tranquilidade e confiança para o sujeito entrevistado.

O processo da entrevista divide-se em três etapas:

Etapa inicial

Etapa na qual se coleta a maior quantidade de dados possíveis relacionados ao sujeito, seu entorno e o esporte em questão. A entrevista é realizada de maneira exploratória, já que são os primeiros contatos com os sujeitos.

Orienta-se com base em quatro pilares:

- Entorno: vínculos pessoais – estudos obtidos ou tipo de trabalho – recursos econômicos – distribuição do tempo – horas de sono – estilo nutricional.
- Estilo de vida: distribuição do tempo – horas de sono – estilo nutricional.
- Histórico esportivo e realidade atual: momento de início do esporte – esportes realizados – vitórias e derrotas – metas e objetivos a atingir – vínculo com o treinador – histórico de lesões – relação com a competição.
- Comportamento não verbal: observação da postura, aparência, inteligência, tipo de comunicação.

Processo

Uma vez realizado o planejamento psicológico que será desenvolvido durante a temporada, o psicólogo deverá corroborar (junto ao atleta) se os objetivos estão sendo devidamente cumpridos. Esse controle serve para comprovar se o planejado se ajusta ao conquistado pois, caso contrário, deverá ser revisado se alguma das variáveis psicológicas precisará continuar sendo trabalhada.

Os espaços para as entrevistas podem ser utilizados simultaneamente para trabalhar um propósito duplo: a entrevista propriamente dita e ainda algumas variáveis psicológicas como autoconfiança, motivação, respiração, relaxamento, etc.

Final

São medidas as conquistas com respeito às intervenções realizadas. Isso se consegue através de dados numéricos (quantidade de triunfos) e dados tomados pelas sensações dos sujeitos com base no desempenho alcançado, seja positivo ou negativo.

O psicólogo e o atleta falam sobre o desempenho ao longo da temporada. Assim, o espaço da entrevista é utilizado como momento reflexivo e de intercâmbio de opiniões para construir com base no que vem.

Deve estar claro que o sujeito é, antes de tudo, uma pessoa com histórico, emoções, amizades, família, etc. Não é uma máquina nem um objeto de estudo, mas um ser que é descoberto por meio de um método para melhor conhecimento do outro.

Canton (2010) propõe um quadro explicativo que reúne características que deverão ser levadas em consideração pelos psicólogos esportivos nas primeiras entrevistas.

Figura 2: a primeira entrevista

Sentir empatia	Apresentação Imagem pessoal Uso da linguagem Reforço- extinção	Contato visual Sorriso e expressão facial Escuta ativa Postura, distância Aspectos paraverbais
Obter informações	Origem da exigência de evolução da(s) área(s) a trabalhar Abordagens anteriores Prescrever as tarefas	Perguntas abertas e paráfrase Controle de silêncios Resumir, explicar e exemplificar
Dar informação e regular expectativas	O que é um psicólogo do esporte Método de trabalho a empregar Detalhes formais	Adequar a linguagem Usar exemplos Pedir feedback Responder às perguntas claramente

Fonte: Canton (2010).

Desta maneira, as entrevistas transformam-se numa das ferramentas que mais aproximam o psicólogo do sujeito. Quanto mais o entrevistador dominar os processos de abordagem para as entrevistas, maior será o nível de profundidade obtida em relação aos sujeitos. É importante demonstrar segurança e confiança em cada intervenção com o propósito de oferecer um espaço de comodidade ao entrevistado. Consideramos com todo este processo a importância de trabalhar o vínculo com o atleta para poder estabelecer as bases de confiança com ele ao longo da temporada.