2.2 Técnicas II e autovalorização do atleta

Introdução

Nesta unidade estudaremos a importância de utilizar métodos de autoavaliação destinados tanto aos treinadores como aos atletas. No caso dos atletas, levaremos em consideração a autoavaliação e sua importância para a prática esportiva e o alto rendimento.

Durante os processos de ensino e aprendizado das práticas esportivas, as variáveis a ensinar não somente estão relacionadas com os conteúdos do próprio esporte e com os objetivos a atingir, mas também com a importância de contar com instrumentos de avaliação que permitam o processo realizado.

Como refletido na unidade anterior, existem diversos instrumentos que podem ser realizados pelo treinador ou psicólogo esportivo para verificar o comportamento dos atletas e avaliar seu aprendizado. No caso dos treinadores, também se pode aplicar determinadas técnicas de registro sobre seu grau de implicância ao trabalhar com os atletas e transportar esses níveis motivacionais ao esporte.

2.2.1 Conceitos

A autoavaliação é um instrumento ou estratégia de grande utilidade para educar e avaliar de maneira crítica e reflexiva os processos de ensino e aprendizado realizados pelos atletas ou treinadores. No campo das ciências da educação, os termos utilizados referem-se a alunos ou professores. É nesses campos que se aprofunda sobre os processos de autoavaliação e sua importância nos processos de ensino.

Também pode ser definida como a avaliação que uma pessoa faz de si mesma sobre determinados comportamentos ou ações motrizes.

Na autoavaliação, os participantes são os próprios sujeitos diretamente envolvidos no objeto de avaliação. A autoavaliação por parte do atleta reflete uma concepção formativa sobre o processo de aprendizado. O treinador e o

psicólogo esportivo são os responsáveis por educar os atletas sobre a importância dos processos avaliativos (Lopez, 2005).

Castillo (2002) sustenta que a autoavaliação é o recurso por meio do qual o atleta conhece o processo que realiza e é considerado um fator básico de motivação e esforço para o aprendizado. Permite a reflexão sobre a prática, tanto individual como da equipe e com isso, tirar conclusões para a melhora dos processos de treinamento. Deve-se considerar que a importância do autoconhecimento por parte do atleta é fundamental para ele ser consciente de suas competências, planejar objetivos e reforçar os progressos na medida em que são atingidos. Da mesma forma, nos casos em que a autoavaliação mostre que as metas propostas não foram atingidas, ela servirá para analisar as causas e planejar novas conquistas.

A autoavaliação é um instrumento que permite o diagnóstico das possibilidades e limitações com respeito à realização dos objetivos propostos.

Benefícios de realizar uma autoavaliação correta:

- O sujeito adquire consciência do seu progresso durante o processo de ensino e aprendizagem.
- O sujeito assume a responsabilidade pelas atividades realizadas e se autogoverna.
- É utilizada de maneira individual, o que é mais eficaz e substitui métodos tradicionais de avaliação que medem o grupo.
- O sujeito aprofunda o seu autoconhecimento e valoriza mais o processo realizado.
- Favorece a autonomia do atleta e do treinador.

Resume-se como uma reflexão aguda sobre o que foi aprendido. O sujeito sabe se fez ou não a coisa certa.

Pretende-se que tanto o atleta como o treinador ou psicólogo entendam de maneira clara as características do esporte ao qual se dedicam. Quanto mais conheceremo esporte, maior clareza terão sobre o potencial mensurável de maneira objetiva.

A autoavaliação de um atleta pode servir para descobrir que ele ainda não domina certas variáveis motrizes ou questões relacionadas ao próprio esporte (regulamento, cultura, costumes, etc.) e com isso, ajustar suas exigências e planejar junto ao treinador outros ritmos de trabalho.

No caso do treinador, a autoavaliação cumpre o mesmo propósito. Se ele planeja trabalhos de elevada exigência para o nível dos atletas ou não consegue encontrar os níveis motivacionais de acordo com cada treino, terá que ajustar suas intervenções futuras.

Para o treinador, a autoavaliação é a reflexão e o juízo sobre o ensino ministrado. Produz-se um autoconhecimento mais profundo sobre a própria prática.

A autoavaliação pode ser de diferentes tipos, Herrero (1999):

- Individual: sem a colaboração de outras pessoas.
- Com feedback: com a participação de outras pessoas com as quais se trabalha ou treina para que emitam juízos de valor.
- Interativas: processos de análise sistematizados compartilhados com outras pessoas.

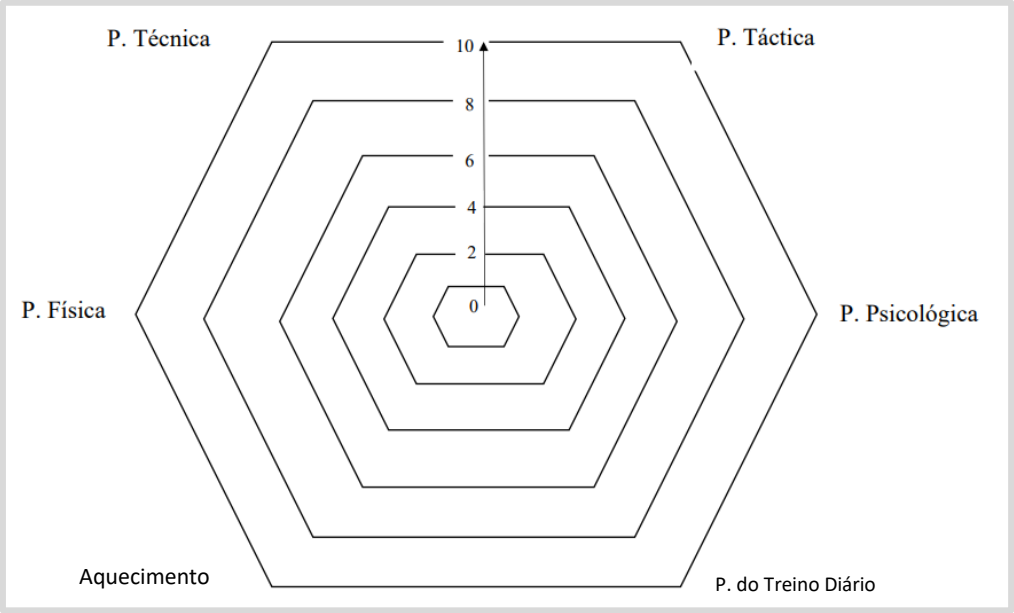
2.2.2 Aplicações práticas

A seguir, apresentaremos alguns instrumentos úteis para realizar autoavaliações.

É importante que os treinadores realizem autoavaliações com frequência, incorporando na sua rotina um espaço para a reflexão e a avaliação da sua prática diária. Para isso, é aconselhável fotografar o ponto de partida e, principalmente, o tipo de treinador que pretende ser.

Uma forma de autoavaliação do treinador seria dar-se uma pontuação a respeito do preparo técnico, tático, físico, psicológico, aquecimento e preparação do treino diário. Com o gráfico da figura 1 se conseguirá um autoavaliação mais visual.

Figura 3: Autoavaliação



Fonte: elaboração própria.

Para realizar as avaliações, deve-se levar em consideração todas as possíveis situações esportivas, ou seja, treinos, partidas e competições especialmente importantes, além dos diferentes contextos como vestiário, campo ou pista de jogo, sala de vídeo. Todas essas variáveis podem influenciar no "que" e sobretudo, no "como", sendo este um dos principais eixos sobre o qual girará nossa autoavaliação.

Exemplos: Que percentagem de vezes?

- Respondi com um reforço a uma boa jogada?
- Reforcei um grande esforço?
- Castiguei um mau comportamento?
- Utilizei um erro para dar uma instrução técnica?
- Preparei os treinos adequadamente?
- Me irritei com um mau resultado? E com um mau comportamento?
- Não cumpri as normas que estabelecemos?

Além da autoavaliação de tipo quantitativo e que pode nos aproximar a uma imagem mais fria, pode ser bastante enriquecedor fazer uma avaliação qualitativa na qual se reflita sobre esses "comos" dos quais falamos previamente.

Exemplo: Se eu voltasse a dirigir este treino ou jogo

- O que eu mudaria?
- O que eu faria de maneira diferente?
- Qual ação eu aproveitaria mais?

É importante que os treinadores realizem autoavaliações com frequência, incorporando na sua rotina um espaço para a reflexão e a avaliação da sua prática diária. Para tal, aconselha-se fotografar o ponto de partida e, sobretudo, o treinador que pretende ser.

Para os atletas:

- Questionários: os treinadores elaboram e respondem pelos próprios atletas. Qualificam-se com base na objetividade da resposta.
- Diários: o atleta registra seus pensamentos, ideias, avaliações e conceitos aprendidos durante determinado processo de ensino e aprendizado. Podem ser registros feitos durante uma temporada, um torneio de grande importância no qual se pretende registrar experiências e emoções ou o que o treinador e ao atleta considerarem relevante.
- Bloco de autoavaliação: o atleta evidencia os aprendizados atingidos e a avaliação do esforço. Quais foram seus melhores momentos e os objetivos conseguidos.

O que sabia?	Como aprendi?	O que eu sei agora?

Avaliações

Propostas de melhora

- Folha de plano semanal: motiva-se o atleta para que se responsabilize sobre suas ações. Monta uma lista de objetivos a cumprir na semana e os detalha por escrito.

Quanto aos treinadores

- Feedback: pode-se utilizar áudio ou vídeos.

- Folhas de autoclassificação: confecciona-se uma lista de habilidades de cunho pedagógico na qual o treinador se qualifica com base no realizado. Pode ser em modo de escala numérica (quantitativa) ou redações (qualitativa).
- Autorrelatórios: o treinador elabora perguntas relacionadas aos treinos e depois verifica se cumpriu ou não o sugerido.
- Observações: uma pessoa se dedica a observar as práticas realizadas pelo treinador.
- Comparações de padrões: comparação de parâmetros com base em referências de trabalhos realizados por outros treinadores.
- Listas de controle: registra-se variáveis observadas nas práticas com base em uma lista realizada previamente, com a intenção de verificar se estão sendo cumpridas.
- Diários: manifesta-se as sensações deixadas pelo dia a dia da prática e os acontecimentos que chamem a atenção.

Considera-se de grande importância o fato de comprometer os atletas e treinadores a realizar autoavaliações frequentes para medir seu próprio rendimento e aprendizado. A autoavaliação deve ser considerada uma ferramenta útil para entender, interpretar e considerar os diferentes ritmos de aprendizado com base nas características individuais dos sujeitos.

O treinador, em sua autoavaliação, deve considerar as idades dos atletas que treina. Cada variável que deseje medir deve ser adaptada ao momento maturativo dos sujeitos, ao contexto onde o trabalho acontece e aos objetivos propostos por este.

2.2.3 Estudos e aplicações

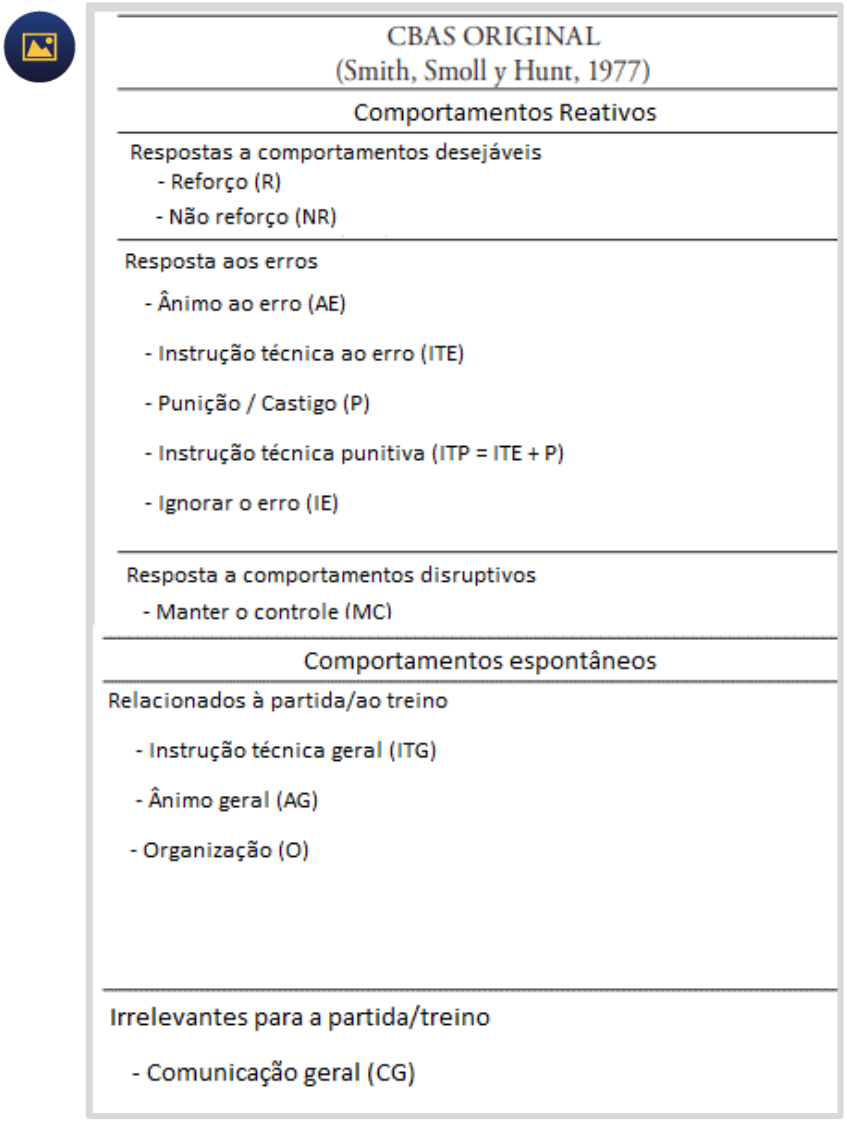
A seguir, mostraremos um trabalho realizado por Conde et al., (2010), no qual foi utilizado um instrumento que serve para avaliar a capacidade dos treinadores em manter os níveis motivacionais dos atletas. Um dos desafios no mundo do esporte é entender o funcionamento de algumas das variáveis psicológicas mais importantes, como é o caso da motivação. O treinador cumpre um papel relevante para esse trabalho e o fato de poder ser avaliado é algo útil para eles.

Esse instrumento registra, sistematiza e analisa o comportamento do treinador na interação com os jogadores. Neste caso, referimo-nos ao Coach Behavioral Assessment System (CBAS), que analisa o comportamento dos treinadores de diferentes esportes. Mede-se o comportamento do treinador

durante as competições e os treinamentos. Com este tipo de instrumento, o treinador obtém informações relevantes sobre suas intervenções nos treinos e competições para posteriormente modificar seu comportamento, caso seja necessário.

Os comportamentos observados nos treinadores dividem-se em duas categorias: reativos e espontâneos. Os reativos referem-se às condutas dos atletas com base nos erros ou acertos e o que estes geram no treinador. Os espontâneos são originados diretamente pelo treinador.

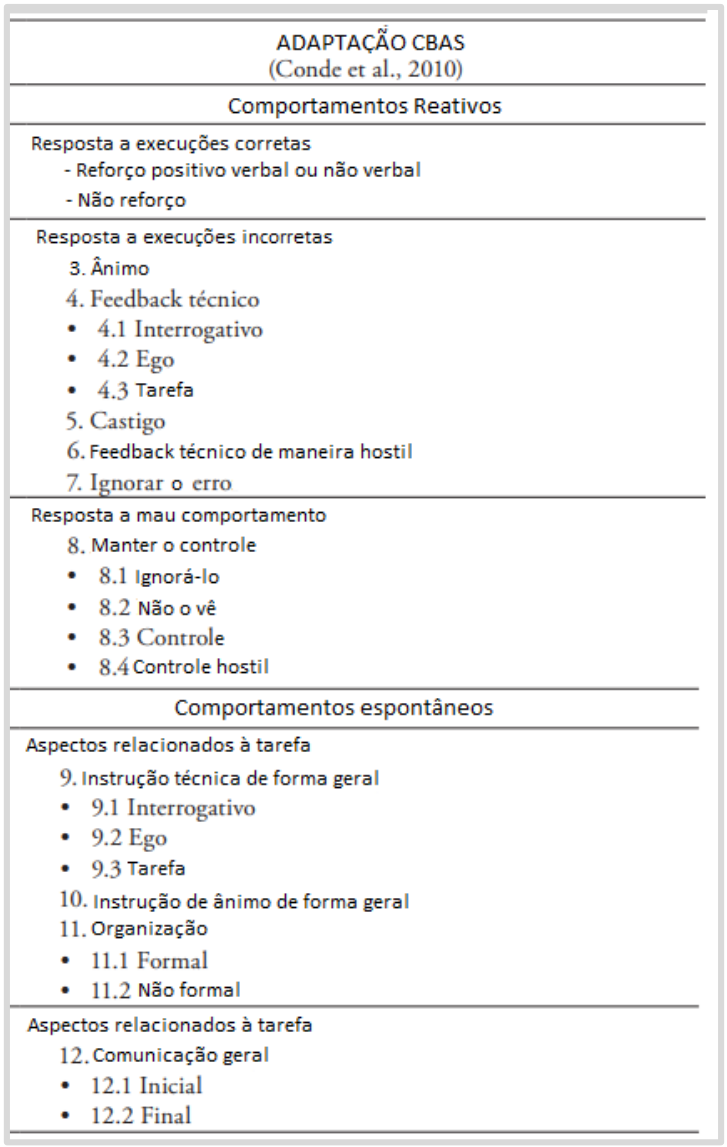
Figura 4: Coach Behavioral Assessment System (CBAS)



Fonte: Smith, Smoll e Hunt (1977).

Segundo o estudo comentado (Conde et al., 2010), realizou-se uma adaptação do CBAS com a intenção de medir diferentes variáveis em um treinador dedicado ao treinamento funcional onde somente um sujeito foi medido. Nessa adaptação, torna-se a dividir em duas categorias e doze variáveis diferentes. As variáveis foram definidas por um grupo de treinadores especializados no tema motivacional.

Figura 5: adaptação do CBAS



ADAPTAÇÃO CBAS (Conde et al., 2010)
Comportamentos Reativos
Resposta a execuções corretas - Reforço positivo verbal ou não verbal - Não reforço
Resposta a execuções incorretas 3. Ânimo 4. Feedback técnico • 4.1 Interrogativo • 4.2 Ego • 4.3 Tarefa 5. Castigo 6. Feedback técnico de maneira hostil 7. Ignorar o erro
Resposta a mau comportamento 8. Manter o controle • 8.1 Ignorá-lo • 8.2 Não o vê • 8.3 Controle • 8.4 Controle hostil
Comportamentos espontâneos
Aspectos relacionados à tarefa 9. Instrução técnica de forma geral • 9.1 Interrogativo • 9.2 Ego • 9.3 Tarefa 10. Instrução de ânimo de forma geral 11. Organização • 11.1 Formal • 11.2 Não formal
Aspectos relacionados à tarefa 12. Comunicação geral • 12.1 Inicial • 12.2 Final

Fonte: Conde et al., 2010.

Conforme mencionado, este é um instrumento que permite avaliar de maneira objetiva o clima motivacional gerado pelo treinador. Isso lhe permite gerar futuras intervenções com maior efetividade para os atletas. Recomenda-se realizar esse tipo de trabalho junto aos psicólogos esportivos para que possam ajudar a realizar as interpretações dos resultados com maior profundidade. Outro ponto a levar em consideração é o fato de buscar sujeitos destinados a realizar as observações dos treinadores. Estes devem estar devidamente familiarizados com a temática e o esporte em questão.

A seguir, apresentaremos outro estudo no qual seutilizou o *Sistema de Observação do Clima Motivacional Multidimensional* (MMCOS) proposto por Smith et al (2015), onde foi observado o comportamento dos treinadores e sua influência na geração de climas motivacionais positivos ou negativos. Este instrumento trabalha com um observador que gera os registros e os anota em uma planilha.

O MMCOS é um instrumento que avalia o comportamento dos treinadores, no qual os observadores registram sete dimensões do ambiente onde o treinador interage e se desenvolve:

- Apoio à autonomia: proporciona opções significativas.
- Dimensão controladora: utiliza recompensas extrínsecas.
- Orientação à tarefa: estimula o aprendizado colaborativo.
- Orientação ao ego: utiliza castigos diante de erros.
- Fomenta os relacionamentos: demonstra apoio incondicional.
- Frustração das relações: limita as interações.
- Estrutura: gera expectativas de aprendizado.

Cada dimensão é observável nos treinadores e, a partir daí, eles podem interpretar os resultados para modificar seu comportamento caso seja necessário.

A seguir, passaremos a desenvolver o aspecto relacionado com a autoavaliação do atleta como conteúdo indispensável para compreender como eles veem a si mesmos e interpretam a realidade com base em suas percepções.

2.2.4. Autoavaliação do atleta

Gonzales (2011) refere-se ao termo como a avaliação crítica que o atleta

realiza diante dos atributos de que dispõe, elaborando julgamentos internos sobre o desenvolvimento das suas próprias capacidades. É uma maneira de realizar uma autoavaliação interna para valorizar ou não as suas potencialidades e realizar possíveis ajustes.

O sujeito-atleta avalia suas capacidades e habilidades com base na realidade e na avaliação dos demais. Essa avaliação pode ser inapropriada se sua percepção estiver distanciada da realidade objetiva. Se o atleta supervaloriza algumas das suas capacidades, centralizará seus esforços em outros aspectos. Caso contrário, se subvaloriza alguma das suas capacidades, é possível que demonstre sinais de insegurança e não explore suas capacidades ao máximo.

O treinador é o responsável por avaliar e atribuir valor aos níveis de atuação e preparação dos atletas. Os níveis de atuoavaliação são pesquisados no campo da psicologia esportiva com o objetivo de que os atletas possam prever seus comportamentos e julgar suas próprias capacidades.

Dentre os conteúdos envolvidos na preparação psicológica dos atletas ao longo de uma temporada, encontra-se a autoavaliação como objetivo a ser trabalhado. Para isso, propõe-se métodos e técnicas que possibilitem o desenvolvimento deste conceito dentro da preparação psicológica, a saber:

- Entrevistar atletas e treinadores: aqui a avaliação dos atletas é conhecida e contrastada com àquela realizada pelos treinadores.
- Escala de autoavaliação: realiza-se uma escala de avaliação e, com base na resposta dos atletas, marca-se a pontuação. Essa escala tende a ser realizada pelo treinador e o psicólogo da equipe.
- Atitude para as competições: identificar a apreciação das suas capacidades antes de competir e, ainda, como interpretam o rival.
- Escala dos níveis de preparação: verifica-se junto ao atleta como sente sua preparação esportiva.
- Observações: aqui procura-se interpretar expressões dos atletas que indiquem a autoavaliação e ainda, observar a avaliação do outro (treinador e companheiro de time) sobre o atleta.

É necessário que o atleta, com base na sua autoavaliação, modifique por si mesmo os aspectos do seu comportamento que considere necessários. A autoavaliação é uma variável a ser desenvolvida dentro da preparação psicológica dos atletas, já que contribui para gerar maiores níveis de segurança na formação esportiva por parte do atleta. Com os métodos

indicativos de autoavaliação, poderão ser realizadas intervenções adequadas para com os atletas.

É importante que o treinador instrua os atletas em sua capacidade analítica e crítica e na elaboração de planos de atuação e melhora. Como primeiro passo para tudo isso, o treinador (ou psicólogo esportivo) deve liderar a elaboração de uma ferramenta que seja prática e ilustre os avanços, retrocessos e estancamentos que os atletas vivenciam, assim como todos os comportamentos que formam a atitude diante do treinamento e o esporte em geral.

Exemplo: perguntar ao atleta, a percentagem de vezes que:

- Escutou de forma ativa o treinador?
- Animou a equipe quando necessitava?
- Cumpriu com as indicações que lhe dava o treinador?
- Se esforçou?
- Respeitou a decisão dos árbitros?

Exemplo: para o atleta. Se eu voltasse a realizar este treino ou partida...

- Mudaria algo?
- Faria algo de maneira diferente?
- Aproveitaria mais uma ação?
- Gerenciaria os erros de forma diferente?

Ao longo desta unidade encontramos métodos e ferramentas de autoavaliação para treinadores. Com estas, pode-se dotar os técnicos de ferramentas que lhes permitam realizar uma avaliação contínua para saber o estado em que se encontram no momento da medição e se tornarem conscientes de suas conquistas. Assim, poderá planejar objetivos adequados para cada momento e para cada jogador com que interage.

Referências

Anguera, M. T. (2002). Evaluación en Psicología del Deporte. Em J. Dosil (Ed.), El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención (pp. 51-68). Madri: Síntesis.

Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madri: Dykinson.

Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245. Cantón, E.

Castillo, S. (2002). Compromiso de la evaluación educativa. Espanha: Printice Hall.

Conde, C. (2011). Efectos de la intervención en el clima tarea sobre la motivación en jóvenes deportistas. Tese de doutorado. Huelva: Universidad de Huelva.

Cruz, J., e Capdevila, Ll. (1997). Evaluación en Psicología del Deporte. Em G. Buela-Casal e J. C. Sierra (Dir.), Manual de Evaluación Psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones (pp. 923-947). Madri: Siglo XXI.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madri: McGrawHill

González, A. (2001). Autorregulación del aprendizaje: Una tarea difícil. Revista Iber Psicología 6, 1-2.

Herrero, J. (1999). Evaluación Docente: hacia una fundamentación de la autoevaluación. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 2(1),

Jaenes, J. C., e Caracuel, J. C. (2006). Propuesta de evaluación e intervención en jóvenes deportistas individuales. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 1(1), 127-134.

Lopez, M.L. (2005). La autoevaluación como medida para mejorar el aprendizaje de los alumnos. Revista Educación Física digital. Ed: Wanceulen. Extraído em 30 de dezembro de 2009 de http://www.wanceulen.com/revista/.

Martin, P. & Bateson, P. (1986). Measuring behaviour. Cambridge: Cambridge University Press.

Ostrow, A. (1996). Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences (2ª Ed.). Morgantown: Fitness Information Technology.

Prieto, G., e Muñiz, J. (2000). Un modelo para evaluar la calidad de los tests utilizados en España. Papeles del Psicólogo, 31(77), 65-75.

Roffé, M. (1999). Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires, Argentina: Editorial Lugar.

Smith, R. E., Smoll, F. L., e Hunt, E. B. (1977). A system for behavioral assessment of athletic coaches. Research Quarterly, 48, 401-407.

Vealey, R. S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. Em T.S. Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 25-59). Champaign: Human Kinetics