

A formulação de objectivos e o rendimento desportivo: sugestões de avaliação e de intervenção

Resumo – Neste artigo discute-se uma proposta para os programas de formulação de objectivos aplicados ao desporto. O programa deverá seguir três fases distintas: a avaliação e formação dos atletas, a intervenção propriamente dita e a avaliação da eficácia da intervenção. No final, é apresentado um conjunto de sugestões e implicações práticas para uma melhor implementação deste tipo de intervenções.

INTRODUÇÃO

No desporto de alta competição (e não só...) o critério mais habitual e importante para avaliar o rendimento de um atleta ou de uma equipa são os resultados desportivos, não só traduzidos no ganhar ou perder nos confrontos directos com os adversários, mas também pelo atingir de determinados lugares classificativos, pontuações ou tempos. Embora este possa ser um critério demasiado restrito ou "simplista" é, no entanto, o mais fácil e simples de levar a conclusões acerca da eficácia de uma equipa desportiva. Sendo esta a realidade com que dirigentes, treinadores, atletas e todos os outros profissionais do desporto se têm de confrontar, trata-se de saber até que ponto podemos incluir no trabalho do dia-a-dia da equipa técnica metodologias e estratégias de trabalho que ajudem o atleta e/ou a equipa a serem melhor sucedidos. Um dos programas que

pode ser inserido nesta lógica, e que mais tem dado origem a investigação e intervenção no domínio da Psicologia do Desporto, é a aplicação de planos de formulação de objectivos (F.O.) centrados na melhoria do rendimento e dos resultados desportivos, tanto em modalidades individuais como colectivas (ver Biddle, 1994; Burton, 1989, 1993; Costa, 1996, 1997; Cruz & Costa, 1997; Hardy et al., 1996; Martens, 1987; Nicholls, 1984; Weinberg & Gould, 1995). Embora existam diferentes propostas e soluções sobre a aplicação dos Programas de Formulação de Objectivos (P.F.O.) no desporto, procuramos neste artigo sugerir um esquema "global" para a sua aplicação, independentemente da modalidade e do contexto desportivo. Em termos gerais, a proposta que apresentamos de F.O., para uma época desportiva, assenta em três grandes momentos: 1) a fase de avaliação e formação, onde se



SARA ALMEIDA
E SOUSA
Psicóloga do Desporto

ANTÓNIO RUI
GOMES
Instituto de Educação e Psicologia,
Universidade do Minho

PAULO SÁ
Futebol Clube da Maia; Instituto Superior da Maia

recolhem uma série de dados relativos ao rendimento do atleta, às expectativas do treinador e às exigências competitivas; 2) a fase da intervenção propriamente dita, onde se formulam os objectivos para cada competição e, por último, 3) a fase de avaliação da eficácia da intervenção, que procura obter dados, quantitativos e qualitativos, sobre as modificações realmente introduzidas pelo programa no rendimento dos atletas (ver Figura 1).

FASE DE AVALIAÇÃO E FORMAÇÃO

Este primeiro momento constitui uma fase extremamente importante do programa, pois visa recolher elementos so-



bre o nível de capacidade do atleta, traduzido pelo seu grau de maturidade, de experiência e do contexto desportivo em que se encontra. Também é particularmente relevante clarificar as expectativas que ele tem sobre a sua carreira desportiva e o tipo de exigências que lhe são colocadas. De facto, é bastante comum a vontade "urgente" por parte de treinadores e, também, de atletas em iniciar qualquer intervenção ou programa de trabalhos sem muitas vezes se perceber previamente o que

é pretendido e, principalmente, o que é "razoável" e "aceitável" atingir com uma determinada equipa e/ou atleta.

Objectivos, rendimento e nível competitivo do atleta

A primeira tarefa nesta fase passa por recolher dados sobre o rendimento anterior do atleta e/ou da equipa objecto do P.F.O.. Estas informações devem ser o mais rigorosas possível e contemplar as áreas a melhorar através da F.O.. Normalmente, as filmagens em vídeo, e posterior observação pelos técnicos, constituem formas bastante aceitáveis e credíveis de análise do rendimento do atleta e/ou da equipa. Em seguida, devemos conseguir informações sobre os objectivos desportivos dos atletas e as expectativas que eles têm para a sua carreira, de modo a possuímos uma maior compreensão acerca do tipo de aspirações das pessoas com quem vamos trabalhar. Isto significa que um dos

pressupostos básicos deste tipo de intervenção é o facto de procurar sempre atribuir aos atletas um papel activo em todo o processo de F.O., visando-se assim um maior comprometimento e envolvimento ao longo do programa. Esta tarefa pode ser efectuada através de pequenas reuniões com os atletas, onde lhe são colocadas questões sobre este tema ou, então, pode optar-se pela utilização de questionários de avaliação psicológica especificamente desenvolvidos para este fim (Cruz, 1995; Orlick, 1980, 1986; Gomes, 2001). Por fim, uma última fonte de informação a considerar prende-se com o grau e o nível competitivo que o atleta e/ou equipa vão disputar. Esta tarefa cabe aos técnicos responsáveis pela equipa e/ou atleta, que devem recolher dados detalhados sobre os adversários a defrontar, de modo a podermos ajustar a F.O. em função das características e "problemas" colocados pelos futuros oponentes.



Formação e educação sobre as vantagens da F.O.

Nesta fase da intervenção visa-se sensibilizar o atleta para a necessidade de formular objectivos e explicar-lhe de que modo este processo o poderá ajudar a melhorar o seu nível de rendimento. Assim, tanto o treinador como o profissional de psicologia terão de colaborar no sentido de planejar reuniões e encontros com o atleta e/ou equipa para apresentar o P.F.O., não se devendo partir do princípio que se já ambos decidiram que é importante formular objectivos não é necessário pedir o "consentimento" do atleta. Pelo contrário, discutir questões como i) o facto de os atletas de elite frequentemente formularem objectivos específicos, difíceis e desafiantes; ii) quais as vantagens para os atletas em controlarem o seu rendimento e saberem o que significa um "nível óptimo de rendimento"; iii) quais os planos de trabalho e de acção que se planeiam utilizar para aumentar a probabilidade deles atingirem os seus objectivos, poderão constituir excelentes tópicos de discussão com os atletas e marcarão certamente um maior envolvimento de todos face às futuras exigências da competição.

Negociação da F.O.

Neste momento do programa procura-se chegar a um consenso entre a equipa técnica e o atleta acerca do tipo e do número de objectivos a formular. Relativamente ao tipo de objectivos, podemos encontrar diferentes áreas a melhorar pelo atleta. Assim, trata-se de aumentar o rendimento em termos de eficácia e de resultado (ex: melhorar a percentagem de lançamento de três pontos no basquetebol)? Ou procura-se

melhorar situações técnicas do jogo (ex: diminuir os passes falhados pela defesa no futebol)? Ou falamos de aspectos de organização do jogo (ex: aumentar a percentagem de finalização numa determinada jogada no andebol)? Ou o objectivo é melhorar determinados aspectos físicos e psicológicos (ex: aumentar a concentração nos momentos finais do jogo numa partida de ténis em que o atleta tem de jogar as cinco partidas)?

No que se refere ao número de objectivos, devem ser definidos quantos serão formulados por atleta em cada competição. Em termos gerais, não devem ser ultrapassados os três objectivos por atleta podendo, em função do grau de experiência e maturidade de cada um, ser diminuído para um a dois objectivos ou alargados para quatro ou

cinco. Um outro aspecto a considerar nos P.F.O. em modalidades colectivas, é o facto de os objectivos individuais não colidirem com os objectivos da equipa. A título ilustrativo, se a equipa de andebol procura aumentar a eficácia no ataque dos atletas de 2ª linha então o treinador não deve "sobrecarregar" demasiado com objectivos individuais de finalização os atletas de 1ª linha.

Planeamento das etapas da F.O.

A principal preocupação nesta etapa da intervenção prende-se com a definição de momentos e prazos para a consecução dos objectivos. Em termos gerais, podem ser estabelecidos três tipos de prazos para este tipo de programas. Uma primeira possibilidade prende-se com o registo e observação





do rendimento do atleta em cada competição disputada (curto prazo); um segundo momento, poderá ser determinado em função das próprias características do calendário competitivo considerando, por exemplo, a primeira fase ou primeira volta do campeonato (médio prazo) e, em terceiro lugar, uma última etapa de avaliação deverá ser realizada no final das competições (longo prazo). Em cada um destes momentos, o atleta deverá ter acesso a informações escritas detalhadas sobre o seu rendimento e desempenho desportivo, podendo assim monitorizar a evolução dos objectivos traçados.

Definição de planos de acção

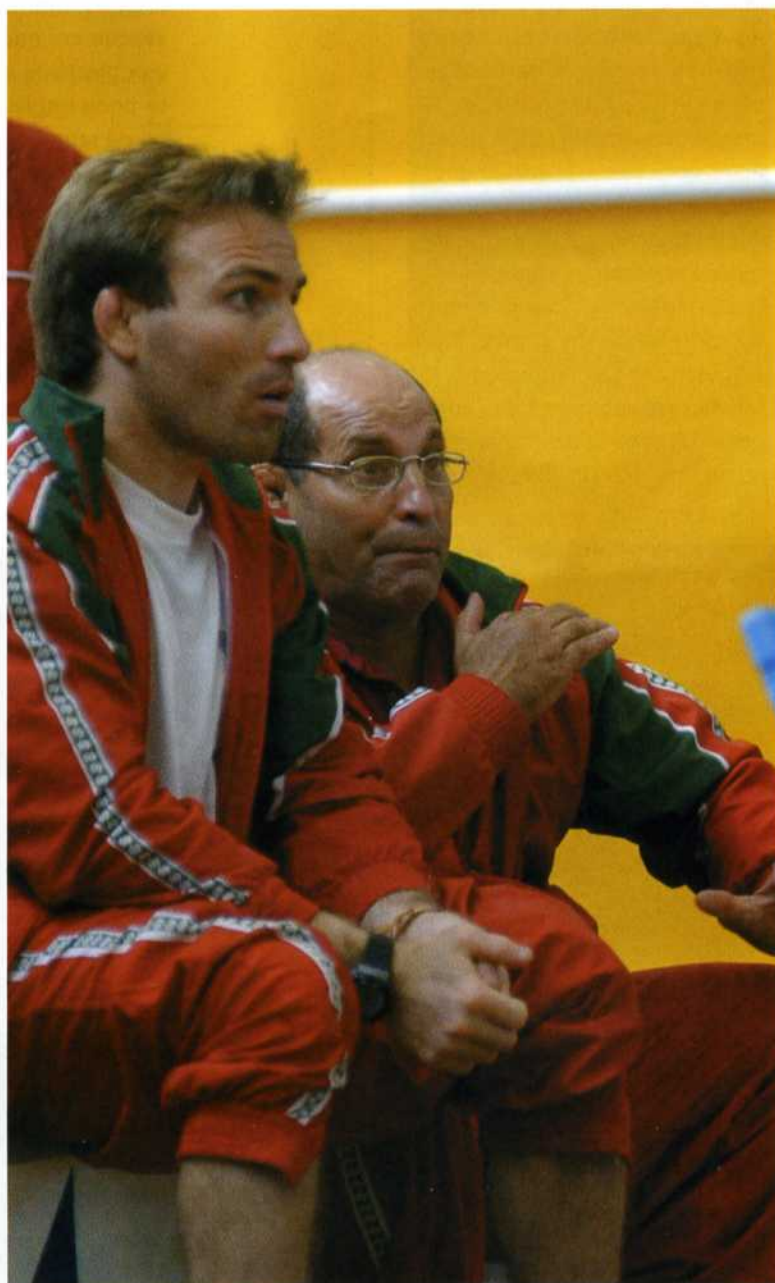
Embora a velha máxima "ter objectivos é melhor do que não ter nada" faça algum sentido, a

verdade é que ela se torna a maior parte das vezes claramente insuficiente quando aplicada ao contexto desportivo. Ou seja, não basta dizermos aos atletas que devem aumentar o seu rendimento desportivo (seja em que área for) para observarmos "milagrosamente" rápidas melhorias e progressões. Quer isto dizer que, para cada objectivo traçado para o atleta, a equipa técnica deve ser capaz de proceder a recomendações e sugestões práticas para o atleta conseguir levar avan- te a sua realização. Isto implica

muitas vezes algumas alterações do planeamento do treino por parte do treinador, no sentido de proporcionar ao atleta situações onde ele possa simular a competência a melhorar ou, noutros casos, poderá implicar algum trabalho "extra" pelo atleta, seja através do aumento do número de horas de treino seja pela modificação de hábitos e rotinas de vida.

FASE DE INTERVENÇÃO

Nesta parte do programa passamos à análise do rendimento do atleta em competi-



ção, tendo por base os objectivos traçados previamente.

Assim, antes de cada jogo, devemos informar o atleta acerca dos objectivos a atingir em cada um dos parâmetros definidos. Normalmente, deve efectuar-se esta tarefa no último treino da semana ou algumas horas antes da competição, devendo evitar-se os momentos anteriores à competição para fazer esta devolução, sob o risco de interferirmos com as rotinas habituais de preparação do atleta para a competição.

No final de cada jogo, o atleta deve ser avaliado nas diferentes áreas a melhorar e, logo que possível, devem ser devolvidos os resultados que obteve, de preferência por escrito. A este nível, uma das estratégias que resulta bastante bem com os atletas é a entrega de pequenos relatórios técnicos confidenciais, onde consta o rendimento do atleta na última competição disputada, o seu rendimento total até esse momento do campeonato, uma breve avaliação qualitativa dos resultados atin-

No final de cada jogo, o atleta deve ser avaliado nas diferentes áreas a melhorar e, logo que possível, devem ser devolvidos os resultados que obteve, de preferência por escrito.

gidos e os aspectos a prestar atenção nessa semana de treinos. Num outro sentido, também é particularmente eficaz a definição de "rankings" técnicos de rendimento e a sua afixação em público pela equipa técnica para todos os atletas. Neste caso, os atletas têm a possibilidade de observar o seu rendimento nos vários parâmetros de jogo, comparando o seu desempenho com os restantes colegas de equipa.

Por último, a equipa técnica deve efectuar um balanço do rendimento do atleta nos momentos intermédios da intervenção em que foram definidos os objectivos a médio prazo. Isto pode implicar uma nova ronda de reuniões com todos os atletas, onde deverão ser discutidos os objectivos atingidos e os novos padrões de rendimento a obter na fase seguinte da competição ou, no caso inverso, em que os atletas não estão a ter sucesso na obtenção dos objectivos planeados, devem ser renegociados padrões mais realistas de rendimento implican-

do, normalmente, uma alteração dos planos de acção.

FASE DE AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

Nesta última etapa do programa visa-se fundamentalmente efectuar a comparação entre o rendimento anterior do atleta e aquilo que ele realizou até ao final do P.F.O.. Os dados daqui resultantes possibilitam-nos a obtenção de informações bastante exactas sobre a efectiva progressão dos atletas e a real eficácia da intervenção. A complementar esta análise, podemos também recorrer a métodos de avaliação mais qualitativos, com vista à recolha de informação sobre os aspectos positivos e negativos do programa implementado; o grau de eficácia e sucesso de cada uma das estratégias de acção implementadas; e as possíveis sugestões de alteração ou melhoria do programa (Ver Gomes, Sá, & Sousa, 2001).

Em síntese, um processo conduzido desta forma introduz inevitavelmente um maior rigor e controle sobre uma variável tão "inconstante" e "imprevisível" como é o rendimento desportivo e contribui para o esclarecimento da sempre tão frequente e inabalável explicação do treinador com sucesso: "Trabalho, trabalho, trabalho!!".

Por fim, a Figura 2 introduz um conjunto de sugestões e implicações práticas que poderão ajudar a implementar os P.F.O. tal como foram descritos anteriormente.



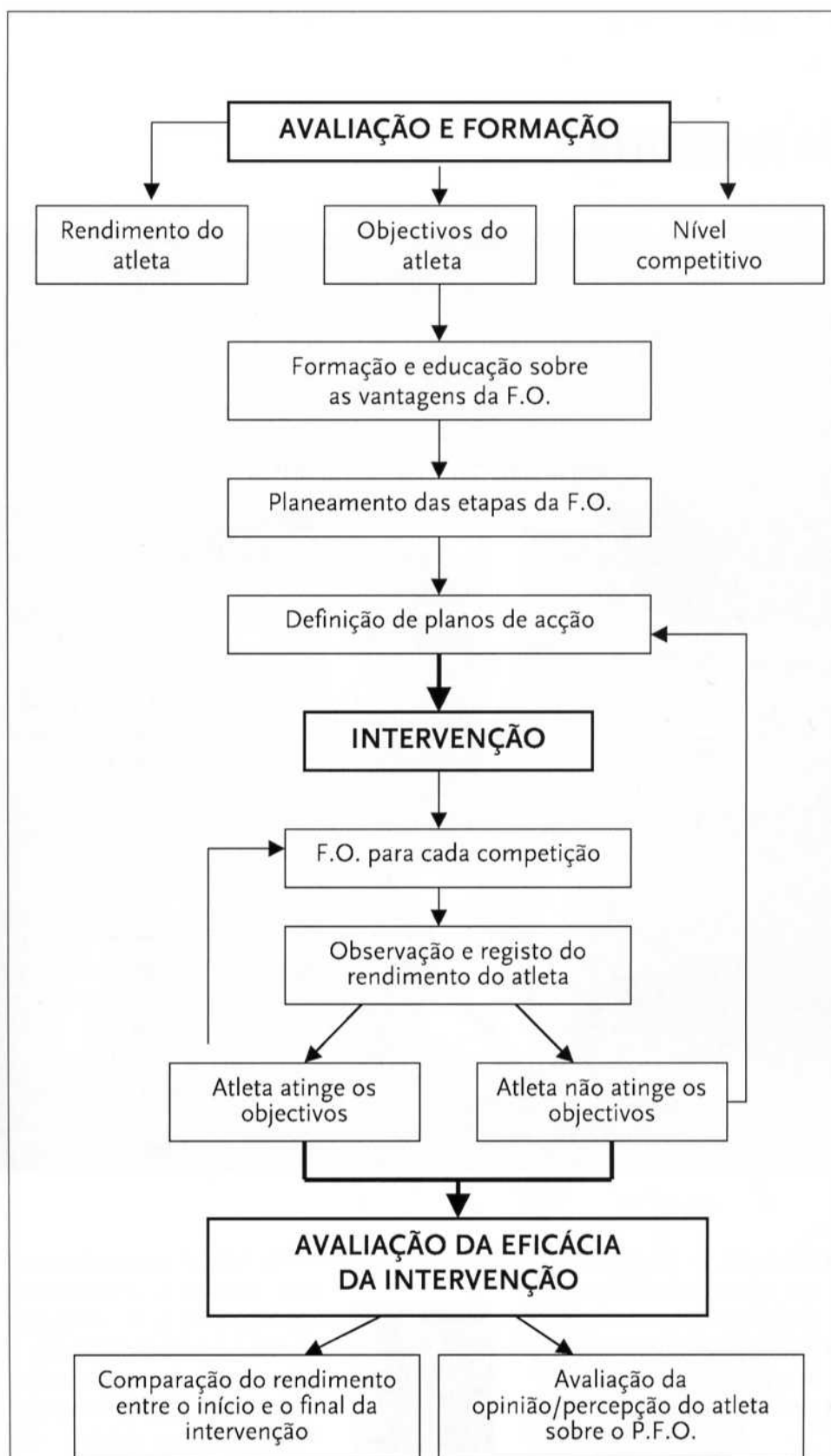


Figura 1 - Fases da implementação de um Programa de Formulação de Objectivos

- Envolver o atleta no processo de decisão sobre os objectivos a traçar, de modo a aumentar o seu interesse relativamente ao programa;
- Os objectivos devem ser específicos, desafiantes e difíceis, mas devem ser traçados de modo realista e sem um carácter vago (ex: melhorar de 75% para 85% a percentagem de lançamentos livres no basquetebol num período de um mês);
- Os objectivos devem ser delineados de um modo positivo (ex: aumentar o número de golos de 1ª linha no andebol) e não de forma negativa (ex: baixar o número de golos falhados);
- Necessidade dos P.F.O. se ajustarem não só a eventuais oscilações no rendimento dos atletas ao longo da época desportiva, mas fundamentalmente ponderar o nível desportivo e a experiência do atleta, o seu momento de forma física e o aproximar de momentos competitivos mais decisivos e importantes;
- Avaliar os objectivos e metas do treinador relativamente à equipa, não só em termos classificativos e de pontuação mas também no que concerne ao plano de trabalhos, conteúdos e carga de treino;
- Definir prémios e punições para a realização ou não dos objectivos formulados para os atletas nas diferentes fases do programa;
- Distinguir de forma clara e inequívoca os objectivos a melhorar no processo de treino e os objectivos a atingir durante as competições, definindo planos de acção distintos para ambos;
- Distinguir os objectivos de grupo (onde todos devem ser premiados ou punidos) dos objectivos individuais (onde apenas o atleta em causa é responsabilizado);
- Toda a filosofia de aplicação do programa de formulação de objectivos assenta, fundamentalmente, em princípios de comparação e superação pessoal e não tanto em fontes externas de comparação social interna à equipa (ex: "procura ser melhor do que o teu colega de equipa) ou externa à mesma (ex: "tenta conseguir melhores resultados que o teu adversário").

Figura 2- Linhas orientadoras e princípios práticos subjacentes à aplicação do programa de formulação de objectivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dada a extensão da bibliografia apresentada, os interessados poderão solicitá-la à Divisão de Formação do Instituto de Desporto de Portugal.

Treino Desportivo

Edição do IDP - Instituto do Desporto de Portugal

Fórum

Medicina

Arbitragem

AGOSTO 2003

Fórum

A escolha do capitão

Arbitragem

Secção de treino

Medicina Desportiva

Prevenir é melhor do que remediar

Preparar a nova época



Como lidar com o insucesso e com o desapontamento

Vitórias e derrotas Intervenções do treinador



Instituto do Desporto de Portugal

