

# Ferramenta de Autoavaliação de Habilidades para a Vida para Treinadores

Ensinando Habilidades para a Vida pelo Esporte





## O que são habilidades para a vida?

O esporte é um contexto ideal para atletas aprenderem habilidades para a vida e, como treinador, você pode desempenhar um papel importante neste processo de aprendizagem.

**Habilidades para a vida são habilidades psicossociais que permitem que indivíduos lidem efetivamente com as demandas da vida cotidiana.** Aqui estão alguns exemplos de habilidades para a vida entre muitas que podem ser desenvolvidas por meio do esporte:



### Liderança

Capacidade de motivar e influenciar outras pessoas para alcançar um objetivo comum



### Estabelecimento de Metas

Processo de decidir o que você deseja, planejar especificamente como alcançá-lo e trabalhar neste sentido.



### Trabalho em Equipe

Ações cooperativas e esforços combinados por um grupo



### Controle Emocional

Exercer controle sobre suas emoções positivas ou negativas.

Para maximizar a aprendizagem, **treinadores devem ensinar habilidades para a vida intencionalmente por meio do esporte.** Ou seja, isso significa que você deve fazer esforços intencionais e planejados para implementar estratégias de ensino de habilidades para a vida em seu plano de treino da mesma forma que você planeja as atividades e fornece feedback para suporte do desenvolvimento das habilidades físicas, técnicas e táticas de seus atletas.

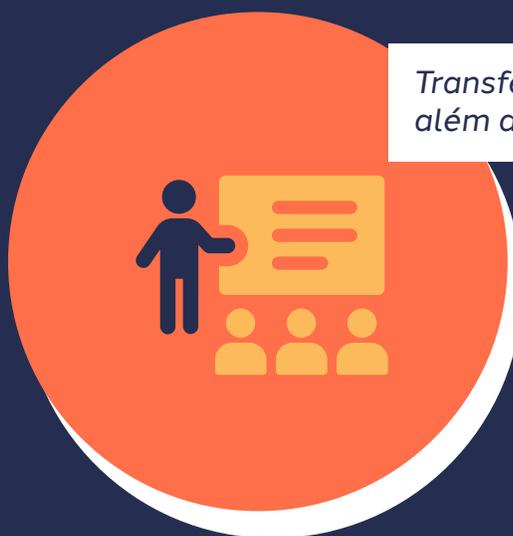
**A transferência de habilidades para a vida** se refere ao processo de aplicar na escola, em casa, no trabalho e na comunidade as habilidades para a vida aprendidas no esporte. Como treinador, você pode desempenhar um papel importante ao fornecer a seus atletas a consciência e a confiança de que precisam para aplicar de maneira significativa e socialmente relevante as habilidades que aprenderam no esporte.

*Aprendidas e refinadas  
no esporte*



# Habilidades para a Vida

*Transferidas para  
além do esporte*



# Como utilizo a Ferramenta de Autoavaliação de Habilidades para a Vida para Treinadores?

A Ferramenta de Autoavaliação de Habilidades para a Vida para Treinadores foi desenvolvida para guiar sua intervenção através do processo de ensino de habilidades para a vida, permitindo que você avalie até que ponto acredita estar ensinando essas habilidades intencionalmente.

Antes de ensinar habilidades para a vida, é recomendável que você reflita sobre sua **filosofia de treinamento** e determine o que exatamente você deseja que seus atletas aprendam por meio da prática esportiva. Se o desenvolvimento de habilidades para a vida está no topo de sua lista de prioridades, considere como você pode se tornar mais intencional ao ensinar habilidades para a vida com base nos seis níveis descritos à direita.

**Os seis níveis são sequenciais e constitutivos.**

Por exemplo, se você deseja que seus atletas pratiquem habilidades para a vida no esporte (Nível 4), você deve primeiro definir e discutir as habilidades para a vida (Nível 3) dentro de um clima positivo (Nível 2) em um contexto adequadamente estruturado (Nível 1).

**PONTUAÇÃO:** Leia cada item com atenção e selecione de 0 (nunca) a 3 (sempre) para indicar o grau em que você acredita que as afirmativas do texto refletem com precisão seus comportamentos enquanto treinador.

No final de cada nível, calcule sua pontuação e leia as informações em sua faixa de pontuação para saber como você pode se tornar mais intencional no ensino de habilidades para a vida.



**NÍVEL 1**  
**Estruturando o Contexto Esportivo**  
Defina regras e ofereça atividades motivantes para que seus atletas se sintam física e psicologicamente seguros o suficiente e para assumir riscos e aprender com os próprios erros.



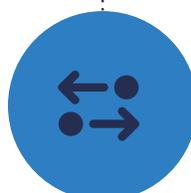
**NÍVEL 2**  
**Facilitando um Clima Positivo**  
Demonstre comportamentos positivos (ex.: seja paciente, tenha expectativas realistas, comunique-se com clareza) e promova relacionamentos positivos (ex.: converse com seus atletas sobre assuntos relacionados à vida dentro e fora do esporte).



**NÍVEL 3**  
**Discutindo Habilidades para a Vida**  
Defina as habilidades para a vida, fale sobre a importância das habilidades para a vida e crie intencionalmente oportunidades para discutir as habilidades para a vida durante o treino.



**NÍVEL 4**  
**Praticando Habilidades para a Vida**  
Crie intencionalmente oportunidades para seus atletas praticarem habilidades para a vida no esporte e refletirem sobre as próprias experiências.



**NÍVEL 5**  
**Discutindo a Transferência de Habilidades para a Vida**  
Fale sobre a transferência de habilidades para a vida e sua importância, aumentando a consciência de seus atletas sobre as oportunidades de transferência e promova a confiança na transferência de habilidades para a vida para contextos fora do esporte.



**NÍVEL 6**  
**Praticando a Transferência de Habilidades para a Vida**  
Ofereça oportunidades para seus atletas transferirem as habilidades para a vida além do esporte.



## NÍVEL 1

### Estruturando o Contexto Esportivo

Defina regras e ofereça atividades motivantes para que seus atletas se sintam física e psicologicamente seguros o suficiente para assumir riscos e aprender com os próprios erros.

Ao refletir sobre seus comportamentos enquanto treinador, responda os seguintes itens:

Quando treino meus atletas, eu ...	NUNCA	OCASIONALMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
<b>Proporcione um ambiente de treino seguro.</b> Exemplo: Verifique se o espaço de treino está livre de riscos.	0	1	2	3
<b>Proporcione supervisão apropriada.</b> Exemplo: Supervisione ativamente as atividades e garanta que meus atletas não sejam deixados sem supervisão.	0	1	2	3
<b>Mantenho um ambiente inclusivo livre de bullying.</b> Exemplo: Censuro intimidação e bullying.	0	1	2	3
<b>Faço com que as atividades sejam divertidas.</b> Exemplo: Uso bom humor para criar um ambiente agradável.	0	1	2	3
<b>Crio expectativas realistas.</b> Exemplo: Proponho metas desafiadas, mas alcançáveis.	0	1	2	3
<b>PONTUAÇÃO FINAL</b>				

#### PONTUAÇÃO DE 5 OU MENOS

Você pode estar deixando de lado alguns aspectos relacionados à segurança física e psicológica de seus atletas ao estruturar o contexto esportivo durante os treinos e competições. Considere fazer mais esforços para definir regras e expectativas claras, permitindo que seus atletas se sintam seguros e se divirtam.

#### PONTUAÇÃO ENTRE 6 E 10

Você está estruturando seu contexto esportivo de forma adequada e com certa regularidade. Considere fazer mais esforços para incluir de forma consistente em seu plano de treino algumas atividades que sejam inclusivas e que se alinhem ao nível de habilidade e desenvolvimento cognitivo de seus atletas.

#### PONTUAÇÃO DE 11 OU MAIS

Você está estruturando seu contexto esportivo de forma adequada e consistente. Parabéns! Continue a tornar as atividades divertidas para seus atletas em um ambiente inclusivo que seja física e psicologicamente seguro.



## NÍVEL 2

### Facilitando um Clima Positivo

Demonstre comportamentos positivos (ex.: seja paciente, tenha expectativas realistas, comunique-se com clareza) e promova relacionamentos positivos (ex.: converse com seus atletas sobre assuntos relacionados à vida dentro e fora do esporte).

Ao refletir sobre seus comportamentos enquanto treinador, responda os seguintes itens:

Quando treino meus atletas, eu ...	NUNCA	OCASIONALMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
<b>Tenho comportamentos apropriados.</b> Exemplo: Demonstro respeito aos atletas, pais e árbitros.	0	1	2	3
<b>Atuo de maneira atenciosa/cuidadosa.</b> Exemplo: Comporto-me de maneira gentil e receptiva.	0	1	2	3
<b>Crio relações positivas.</b> Exemplo: Converso com meus atletas de maneira individualizada.	0	1	2	3
<b>Promovo o sentimento de pertencimento ao grupo.</b> Exemplo: Promovo o apego de atletas à equipe, escola e/ou a comunidade.	0	1	2	3
<b>Forneço feedbacks claros e construtivos.</b> Exemplo: Ofereço orientação quando atletas têm dificuldades de executar uma habilidade esportiva.	0	1	2	3
<b>PONTUAÇÃO FINAL</b>				

#### PONTUAÇÃO DE 5 OU MENOS

Você pode estar deixando de lado alguns aspectos essenciais para facilitar um clima positivo para seus atletas. Considere fazer mais esforços para, por exemplo, ter comportamentos exemplares e dar atenção individual para seus atletas no intuito de desenvolver uma relação de confiança.

#### PONTUAÇÃO ENTRE 6 E 10

Você está facilitando um clima positivo para seus atletas. Para ser ainda mais consistente, considere fazer mais esforços para seus atletas se sentirem pertencentes ao grupo, concentrando-se nas dimensões interpessoais de seu treinamento.

#### PONTUAÇÃO DE 11 OU MAIS

Você está facilitando um clima positivo para seus atletas e fazendo isso de forma consistente, muito bem! Mantenha seus esforços garantindo continuamente que você tenha comportamentos apropriados dentro e fora do esporte.



## NÍVEL 3

### Discutindo Habilidades para a Vida

Defina as habilidades para a vida, fale sobre a importância das habilidades para a vida e crie intencionalmente oportunidades para discutir as habilidades para a vida durante o treino.

**Ao refletir sobre seus comportamentos enquanto treinador, responda os seguintes itens:**

Quando treino meus atletas, eu ...	NUNCA	OCASIONALMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
<b>Discuto a importância das habilidades para a vida.</b> Exemplo: Explico como a comunicação melhora a cooperação no esporte.	0	1	2	3
<b>Descrevo aos atletas o que são as habilidades para a vida.</b> Exemplo: Explico os diferentes componentes da liderança, como ouvir as pessoas e delegar funções.	0	1	2	3
<b>Incluo mensagens sobre habilidades para a vida quando ensino habilidades esportivas.</b> Exemplo: Digo aos atletas como precisam de dedicação para executar adequadamente uma habilidade difícil.	0	1	2	3
<b>Forneço exemplos de como utilizar habilidades para a vida no esporte.</b> Exemplo: Ofereço dicas aos atletas de como podem controlar suas emoções durante situações críticas, como um pênalti.	0	1	2	3
<b>Encorajo atletas a usarem habilidades para a vida no esporte.</b> Exemplo: Incentivo atletas a usarem habilidades de resolução de conflitos quando um desacordo ocorre com um colega de equipe.	0	1	2	3
<b>PONTUAÇÃO FINAL</b>				

#### PONTUAÇÃO DE 5 OU MENOS

Você pode não estar discutindo habilidades para a vida com seus atletas com regularidade. Considere adicionar ao seu planejamento algumas atividades que permitem que você inclua intencionalmente algumas falas sobre habilidades para a vida durante seus treinos, como discutir a honestidade durante atividades em que os atletas anotam suas próprias pontuações.

#### PONTUAÇÃO ENTRE 6 E 10

Você está fazendo esforços importantes para discutir habilidades para a vida com seus atletas. Para ser ainda mais intencional, considere a integração de discussões sobre habilidades para a vida em seus exercícios do treino. Por exemplo, ofereça dicas aos seus atletas sobre como a perseverança pode ser desenvolvida na prática para enfrentar desafios e obstáculos durante as competições.

#### PONTUAÇÃO DE 11 OU MAIS

Você está consistentemente discutindo as habilidades para a vida com seus atletas. Você pode continuar com um alto nível de intencionalidade tendo uma “habilidade para a vida do dia” para cada treino e promovendo discussões sobre essa habilidade para a vida ao término das atividades do dia.



## NÍVEL 4

### Praticando Habilidades para a Vida

Crie intencionalmente oportunidades para seus atletas praticarem habilidades para a vida no esporte e reflitam sobre as próprias experiências.

Ao refletir sobre seus comportamentos enquanto treinador, responda os seguintes itens:

Quando treino meus atletas, eu ...	NUNCA	OCASIONALMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
<b>Incluo habilidades para a vida no meu plano de treino.</b> Exemplo: Dedico um tempo específico do treino para ensinar meus atletas habilidades para a vida como trabalho em equipe e controle emocional.	0	1	2	3
<b>Crio oportunidades para atletas utilizarem habilidades para a vida no esporte.</b> Exemplo: Ofereço aos atletas responsabilidades pelo planejamento de atividades do treino, como o discurso pré-jogo.	0	1	2	3
<b>Ofereço suporte para atletas utilizarem habilidades para a vida no esporte.</b> Exemplo: Apresento aos atletas princípios de negociação que podem ser utilizados durante a resolução de conflitos.	0	1	2	3
<b>Fornereço feedback aos atletas quando utilizam habilidades para a vida no esporte.</b> Exemplo: Aconselho atletas que não cumprimentaram os árbitros durante a última partida a apertar as mãos dos árbitros adequadamente no início da próxima partida.	0	1	2	3
<b>Ofereço oportunidades para atletas refletirem sobre o uso de habilidades para a vida no esporte.</b> Exemplo: Faço perguntas aos atletas para descreverem suas experiências de aplicação de habilidades para a vida no esporte.	0	1	2	3
<b>PONTUAÇÃO FINAL</b>				

#### PONTUAÇÃO DE 5 OU MENOS

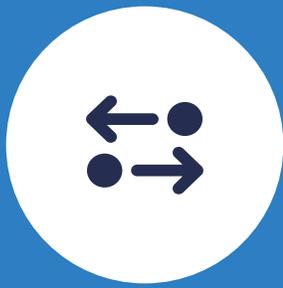
Você pode não estar criando oportunidades consistentes para seus atletas aplicarem habilidades para a vida. Você pode aumentar seu nível de intencionalidade integrando o ensino de habilidades para a vida em exercícios e atividades durante os treinos.

#### PONTUAÇÃO ENTRE 6 E 10

Você está apoiando seus atletas a utilizarem as habilidades para a vida no esporte. No entanto, para ser ainda mais intencional, encontre maneiras de fornecer aos seus atletas oportunidades regulares para desenvolver e refinar as habilidades para a vida.

#### PONTUAÇÃO DE 11 OU MAIS

Você está regularmente dando oportunidades para seus atletas praticarem habilidades para a vida. Para otimizar ainda mais o aprendizado de seus atletas, crie oportunidades para que eles reflitam sobre o uso de habilidades para a vida no esporte, avaliando seus sucessos e desafios.



## NÍVEL 5

### Discutindo a Transferência de Habilidades para a Vida

Fale sobre a transferência de habilidades para a vida e sua importância, aumentando a consciência de seus atletas sobre as oportunidades de transferência e promova a confiança na transferência de habilidades para a vida para contextos fora do esporte.

Ao refletir sobre seus comportamentos enquanto treinador, responda os seguintes itens:

Quando treino meus atletas, eu ...	NUNCA	OCASIONALMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
<b>Enfatizo aos atletas a importância de transferir habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Explico como as habilidades para a vida, tais como a perseverança, não devem ser utilizadas apenas no esporte, mas em todos os contextos da vida.	0	1	2	3
<b>Descrevo aos atletas os contextos fora do esporte nos quais eles podem transferir as habilidades para a vida.</b> Exemplo: Discuto como as habilidades para a vida desenvolvidas no esporte podem ser utilizadas em casa, na escola, no trabalho e na comunidade.	0	1	2	3
<b>Explico aos atletas como podem se beneficiar da transferência de habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Descrevo como as habilidades de foco podem ser usadas durante os jogos, mas que elas também são valiosas durante as provas escolares.	0	1	2	3
<b>Esclareço que a transferência de habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte às vezes pode ser difícil e exigir múltiplas tentativas.</b> Exemplo: Ajudo atletas a entender como várias tentativas podem ser necessárias para transferir e aplicar com sucesso uma habilidade para a vida fora do esporte.	0	1	2	3
<b>Explico aos atletas o componente de tempo da transferência de habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Digo aos atletas que as habilidades para a vida podem ser transferidas imediatamente ou em fases posteriores da vida, dependendo das oportunidades que lhes são oferecidas.	0	1	2	3
<b>PONTUAÇÃO FINAL</b>				

#### PONTUAÇÃO DE 5 OU MENOS

Você pode estar perdendo algumas oportunidades de discutir a transferência de habilidades para a vida com seus atletas. Tendo em vista que uma habilidade aprendida no esporte só pode ser chamada de habilidade para a "vida" se for usada além do esporte, invista mais esforços na discussão e estabelecimento de relações entre o esporte e a vida.

#### PONTUAÇÃO ENTRE 6 E 10

Você está discutindo a transferência de habilidades para a vida até certo ponto. Para dar o próximo passo, considere integrar falas mais direcionadas. Por exemplo, aumente a consciência de seus atletas sobre quais habilidades para a vida já utilizam no esporte e mostre os benefícios de aplicar essas habilidades para a vida na escola, em casa, no trabalho e na comunidade.

#### PONTUAÇÃO DE 11 OU MAIS

Você está fazendo esforços perceptíveis e consistentes para discutir a transferência de habilidades para a vida com seus atletas. Muito bem! Se você está procurando refinar sua abordagem, considere ensinar a seus atletas as realidades do processo de transferência. Em termos práticos, diga a eles que a transferência bem-sucedida de habilidades para a vida muitas vezes exige várias tentativas e que as oportunidades de transferência só podem surgir mais tarde na vida.



## NÍVEL 6

### Praticando a Transferência de Habilidades para a Vida

Ofereça oportunidades para seus atletas transferirem as habilidades para vida além do esporte.

**Ao refletir sobre seus comportamentos enquanto treinador, responda os seguintes itens:**

Quando treino meus atletas, eu ...	NUNCA	OCASIONALMENTE	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
<b>Converso com pessoas fora do esporte (ex.: professores, pais) para que criem oportunidades de transferência de habilidades para a vida para os atletas.</b> Exemplo: Coopero com professores para darem aos atletas oportunidades de usarem em sala de aula as habilidades para a vida praticadas no esporte.	0	1	2	3
<b>Ofereço aos atletas oportunidades de transferirem as habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Levo atletas para um evento filantrópico para serem voluntários e ajudarem a preparar refeições para os menos favorecidos.	0	1	2	3
<b>Ofereço suporte aos atletas na transferência de habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Conecto os atletas com organizações locais que procuram por voluntários.	0	1	2	3
<b>Forneço feedback quando percebo que os atletas estão perdendo oportunidades de transferir habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Aconselho atletas que são bons líderes no esporte a aproveitarem os papéis de liderança em projetos em grupo na escola.	0	1	2	3
<b>Elogio atletas após a transferência bem-sucedida de habilidades para a vida do esporte para a vida fora do esporte.</b> Exemplo: Parabeno os atletas quando eles me dizem que usaram as habilidades de controle emocional que praticaram no esporte para responder com calma depois de receber críticas de um professor em uma redação escolar.	0	1	2	3
<b>PONTUAÇÃO FINAL</b>				

#### PONTUAÇÃO DE 5 OU MENOS

Você pode criar mais oportunidades de prática de habilidades para a vida além do esporte com seus atletas. Para aumentar seu nível de intencionalidade nesse respeito, você pode apoiar o processo de transferência de seus atletas destacando as oportunidades de transferência fora do esporte (trabalho voluntário, projetos escolares) e oferecendo-lhes feedback positivo quando fizerem tentativas de transferir as habilidades para a vida. Isso aumentará a autoconfiança e também a autoeficácia de seus atletas.

#### PONTUAÇÃO ENTRE 6 E 10

Você está dando aos seus atletas algumas oportunidades de praticar as habilidades para a vida além do esporte. Bom trabalho! Você pode apoiar ainda mais o processo de transferência de seus atletas em parceria com professores, pais e líderes comunitários na criação de oportunidades para transferir habilidades para a vida nos contextos em que seus atletas frequentam.

#### PONTUAÇÃO DE 11 OU MAIS

Você está constantemente possibilitando que seus atletas apliquem em situações cotidianas as habilidades de vida que aprenderam no esporte. Você pode ficar orgulhoso de seus esforços, já que poucos treinadores atingem esse nível de intencionalidade. Seguindo em frente, continue defendendo o potencial do esporte. De fato, quando apropriadamente estruturado e supervisionado, o esporte pode ter uma influência positiva e duradoura sobre os atletas.



## Atividade Reflexiva Opcional

Com base em sua pontuação em cada um dos seis níveis, você pode responder às seguintes perguntas para refletir sobre como pode melhorar sua intervenção. Para direcionar suas reflexões, pense nas maneiras como você pode melhorar seu ensino em relação a um nível específico.

**Relativamente aos meus comportamentos no nível \_\_\_\_\_ :**

1) Quais aspectos acredito estar fazendo bem neste momento?

2) Quais aspectos acredito que poderia aprimorar?

3) Quais estratégias gostaria de adicionar nos meus planos de treino a partir de agora?

## Aprenda mais!

Se quiser acessar materiais na língua portuguesa, acesse:  
[www.lifeskillbrasil.com](http://www.lifeskillbrasil.com)

PARCEIROS



SSHRC  CRSH

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada  
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada



© MARTIN CAMIRÉ, SARA KRAMERS, MICHEL MILISTETD, VITOR CIAMPOLINI, CAMILLE SABOURIN

DESIGN POR ANITA SEKHARAN