



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Metodologia Green Play para desportos individuais



## Desporto & Valores



**Sport and  
Citizenship**  
Sport serving society



**Sport et  
Citoyenneté**  
Le Sport au service de la société

ISTITUTO  
PER LA  
RICERCA  
SOCIALE

**irs**

  
**Hämeen  
Liikunta ja Urheilu**

**FUNDAÇÃO  
SPORTING** 





## Introdução

---

Considerando o sucesso da implementação da metodologia Green Play em desportos colectivos (em Espanha), os parceiros deste projecto aceitaram o desafio de desenvolver e adaptar um método similar para desportos individuais, tais como ténis, natação, atletismo e ginástica, por exemplo.

A metodologia Green Play para desportos individuais implica uma abordagem diferente da metodologia existente para desportos colectivos e terá de ser adaptada às especificidades de cada desporto. Em Abril de 2016 o CEBLLOB desenvolveu um projeto-piloto para esta metodologia, adaptado à ginástica aeróbica, que envolveu 50 crianças.

Tal como acontece com os desportos de equipa, a metodologia Green Play para desportos individuais envolve todas as redes de suporte das crianças, todavia, neste caso, os atletas terão uma componente de auto-avaliação (além da avaliação dos treinadores e famílias, durante os treinos ou competições).

Neste sentido, esta proposta contempla:

1. A auto-avaliação dos atletas (4 questões que poderão valer até 20 pontos)
2. A avaliação da família (1 questão que poderá valer até 5 pontos)
3. A avaliação do treinador (7 questões que poderão valer até 35 pontos)

Estas avaliações são efectuadas (e registadas) através de uma aplicação informática e convertidas em relatórios acerca de cada um dos atletas.

Esta metodologia é complementada com um sistema de avaliação paralelo em que o resultado é obtido através da média dos resultados individuais, o que significa que, apesar de se tratar de uma metodologia aplicada a desportos individuais, nunca se perde o valor social colectivo.

Este sistema de avaliação colectivo resulta da média dos resultados individuais de todos os atletas da mesma categoria ou escalão.

## 1. Auto-avaliação dos atletas (4 pontos)

### 1. Quanto termino um exercício que desempenhei correctamente sinto-me...

|  |                             |   |                              |                               |
|--|-----------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|
|  |                             |   |                              |                               |
| Nunca fico completamente satisfeito/satisfeita ... (1 ponto) | É indiferente... (2 pontos) | Sinto-me satisfeito/satisfeita (3 pontos) | Fico muito feliz! (4 pontos) | Eufórico/Eufórica! (5 pontos) |

### 2. Quando termino um exercício que desempenhei de forma incorrecta sinto-me...

|                                 |                            |                   |                        |   |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|---|
|                                 |                            |                   |                        |   |
| Muito furioso/furiosa (1 ponto) | Zangado/Zangada (2 pontos) | Triste (3 pontos) | Calmo/Calma (4 pontos) | Acredito que vou conseguir fazer melhor da próxima vez (5 pontos) |

### 3. Quando os meus treinadores ou os meus colegas me fazem críticas eu...

|  |                                       |                             |                               |   |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|
|  |                                       |                             |                               |   |
| Respondo-lhes de forma agressiva (1 ponto) | Fico muito zangado/zangada (2 pontos) | Fico indiferente (3 pontos) | Respeito a crítica (4 pontos) | Compreendo e esforço-me por melhorar (5 pontos) |



#### 4. Faça o melhor possível durante os treinos e competições?

|                                  |                          |                              |   |                                    |
|----------------------------------|--------------------------|------------------------------|---|------------------------------------|
|                                  |                          |                              |   |                                    |
| Não, nem sequer tento! (1 ponto) | Faço o mínimo (2 pontos) | Faço o suficiente (3 pontos) | Às vezes faço o melhor que consigo (4 pontos) | Dou sempre o meu melhor (5 pontos) |



## 2. Avaliação pela família (1 ponto)

---

1 Como acha que a criança se sente quando termina o treino/competição?

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Eufórico/Eufórica<br>(5 pontos)   | Feliz (4 pontos)  | Indiferente (3<br>pontos)   | Preocupado/Preocupada<br>(2 pontos)   | Triste (1<br>ponto)   |



### 3. Avaliação pelo treinador (7 pontos)

#### 1. O/A atleta compareceu no treino/competição?

|  |   |                                |                          |   |
|--|---|--------------------------------|--------------------------|---|
| Não compareceu e não avisou que ia faltar... | Não compareceu mas informou que iria faltar | Compareceu mas não foi pontual | Compareceu e foi pontual | Compareceu e chegou antes do horário definido |
| 1 ponto                                      | 2 pontos                                    | 3 pontos                       | 4 pontos                 | 5 pontos                                      |

#### 2. O/A atleta trouxe o equipamento/vestuário adequado?

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Não trouxe o equipamento /vestuário adequado.... | Esqueceu-se de algum item do equipamento/ vestuário e do material de higiene... | Trouxe o equipamento/vestuário adequados mas não trouxe material de higiene ou trouxe muda de roupa | Trouxe o equipamento/vestuário adequados e vestiu roupa limpa após o treino | Trouxe o equipamento/vestuário adequado, tomou banho após o treino e vestiu roupa limpa |
| 1 ponto  | 2 pontos  | 3 pontos  | 4 pontos  | 5 pontos  |

#### 3. Quando o/a atleta termina um exercício que desempenhou correctamente vejo que se sente...

|   |                              |  |                  |                     |
|---|------------------------------|--|------------------|---------------------|
|   |                              |  |                  |                     |
| Nunca fica completamente satisfeito/ satisfeita (1 ponto) | É-lhe indiferente (2 pontos) | Fica satisfeito consigo próprio/própria (3 pontos) | Feliz (4 pontos) | Eufórico (5 pontos) |



**4. Quando o/a atleta termina um exercício que desempenhou de forma incorrecta vejo que se sente...**

|                                 |                            |                   |                        |   |
|---------------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|---|
|                                 |                            |                   |                        |   |
| Muito furioso/furiosa (1 ponto) | Zangado/Zangada (2 pontos) | Triste (3 pontos) | Calmo/Calma (4 pontos) | Acredita que vai conseguir fazer melhor da próxima vez (5 pontos) |

**5. Como é que o/a atleta reage às críticas que lhe são dirigidas por parte dos colegas ou dos treinadores?**

|                                       |                                       |                              |                               |   |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---|
|                                       |                                       |                              |                               |   |
| Responde de forma agressiva (1 ponto) | Fica muito zangado/zangada (2 pontos) | É-lhe indiferente (3 pontos) | Respeita a critica (4 pontos) | Compreende e esforça-se por melhorar (5 pontos) |

**6. O/A atleta faz o melhor que consegue, esforçando-se por fazer sempre melhor, nos treinos/competições?**

|                            |                                  |                             |   |   |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---|---|
|                            |                                  |                             |   |   |
| Nem sequer tenta (1 ponto) | Faz o mínimo possível (2 pontos) | Faz o suficiente (3 pontos) | Em alguns momentos faz o melhor que consegue (4 pontos) | Faz sempre o melhor possível (5 pontos) |



**7. Como é que o/a atleta se sente durante o treino/competição?**

|                              |                  |                        |                                  |                  |
|------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|------------------|
|                              |                  |                        |                                  |                  |
| Eufórico/Eufórica (5 pontos) | Feliz (4 pontos) | Indiferente (3 pontos) | Preocupado/Preocupada (2 pontos) | Triste (1 ponto) |

**Quarterly reports for the families**



|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p>És um/uma atleta campeão/campeã em Green Play! És um exemplo para todos, continua assim! Parabéns</p> | <p>Estás no bom caminho, mas ainda podes evoluir!</p> | <p>Atingiste o valor mínimo para seres um/uma atleta Green Play, mas não te dês por satisfeito/satisfeita! Ainda podes evoluir muito! Não desistas!</p> | <p>Tens de te empenhar mais para te tornares um/uma atleta Green Play. Vá, faz um esforço! Tu vais conseguir!</p> | <p>Estás longe de te tornares um/uma atleta Green Play, no entanto com esforço e dedicação irás conseguir!</p> |
| <b>50-60 pontos</b>  | <b>37-49 pontos</b>                                   | <b>36 pontos</b>  | <b>35-25 pontos</b>   | <b>24-12 pontos</b>  |





## Classificação Paralela (Competições)

A classificação paralela é um sistema de avaliação colectivo que resulta da média dos resultados individuais de todos os atletas da mesma categoria ou escalão, e consiste na média dos resultados individuais obtidos durante a competição.

Esta classificação visa promover a adesão dos participantes ao projecto, maximizando o número de votações, bem como promover o espírito de fair play e valores de equipa. Este sistema possibilita beneficiar atletas com menor desempenho técnico através do incentivo dos pares. Ou seja, através do sistema de avaliação colectiva, espera-se que os melhores atletas incentivem seus parceiros a melhorar seu nível a fim de aumentar a média do grupo.

|  |            |                                       |
|--|------------|---------------------------------------|
| Classificação colectiva baseada nos resultados individuais por escalão ou categoria. | Individual | Média de todos os atletas individuais |
|  | Pares      | Média de todos os casais              |
|  | Grupos     | Média de todos os grupos              |

## Acesso à aplicação informática

### a) Acesso para o atleta e família:

Para participar deverá aceder ao site: <http://jvpindi.cat>

Depois de aceder ao site deverá introduzir o **seu código de identificação**, que será o seguinte:

**A primeira letra do seu nome, seguido do seu sobrenome e do ano de nascimento (todos juntos, em minúsculas e sem acentos).**

Ex. Cristiano António Ronaldo, 2017 (código de identificação: **Cronaldo2017**)






Após introduzir o código de identificação deverá escolher se deseja avaliar um treino (Train) ou uma competição (Com) e, em seguida seleccione o dia.









Agora, pode iniciar a avaliação. Ressalta-se que existem 5 questões para responder. As primeiras 4 questões estão relacionadas com a auto-avaliação dos atletas e a quinta é a avaliação da família/encarregado de educação).









 **Individual Green Play**

**Athlete: Carles**

When I have finished an exercise and I've done it right, I feel... 


 I'm not altogether satisfied     Indifferent     Satisfied with the work done     Very happy     Euphoric

When I have finished an exercise and I've done it wrong, I feel... 

 Very angry     Angry     Sad     Calm     Wanting to do better next time

**CONTINUE**

- 1. I'm not altogether satisfied
- 2. Indifferent
- 3. Satisfied with the work done
- 4. Very happy
- 5. Euphoric

Se surgir alguma duvida clique no simbolo 



## Individual Green Play

Athlete: Carles

How do I react to criticism from my coaches or my sport mates? 🗳️



I do my best during the training sessions/competition... 🗳️



Family. How do you think your son or daughter feels once he/she has finished the training session/competition? 🗳️



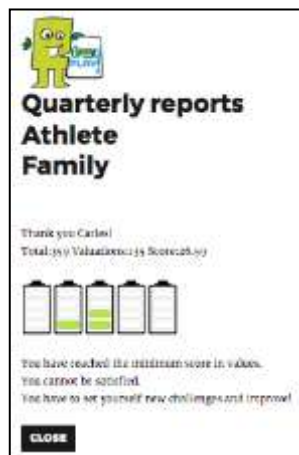
← Questão para ser respondida pela família

NEXT



Depois de responder às cinco perguntas clique em "enviar".

Se você respondeu todo o questionário corretamente, aparecerá a seguinte mensagem:



#### b) Acesso para os treinadores

Para efectuar a avaliação dos seus atletas deverá aceder ao seguinte site:

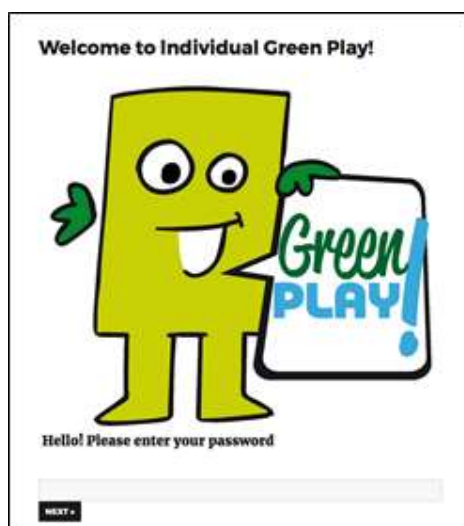
<http://jvpindi.cat>

Seguidamente deverá apresentar o **código de identificação**.

O seu código de identificação será:

**A primeira letra do seu nome em minúsculas, seguido do seu sobrenome e do ano de nascimento (todos juntos, em minúsculas e sem acentos).**

Ex. José Maria Santos, 2010 (código de identificação: **jantos2010**)





Após introduzir o código de identificação deverá escolher se deseja avaliar um treino (Entr) ou uma competição (Comp) e, seleccione o dia correspondente.



Seguidamente irá encontrar uma lista com as categorias dos atletas:

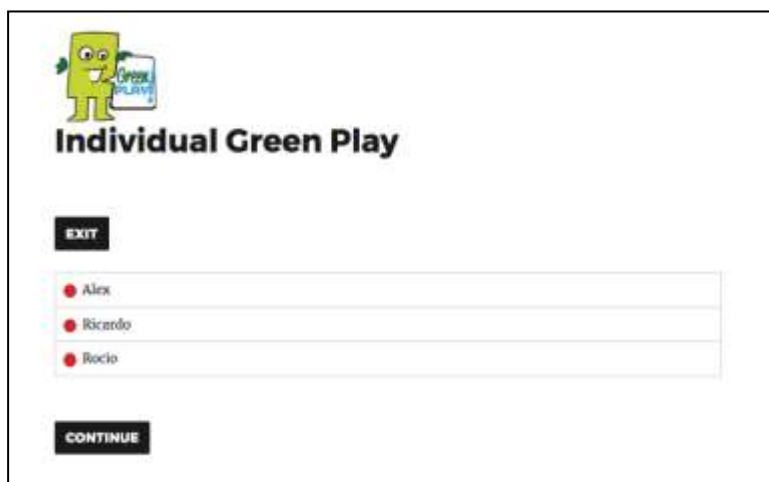


Selecione a categoria e clique em "próximo"

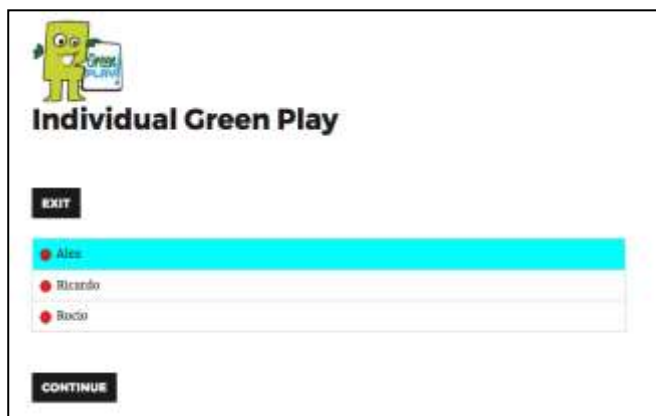




Seguidamente será apresentada uma listagem de todos os atletas da categoria seleccionada.



Selecione o ou os atletas a avaliar e clique em "próximo"



Uma selecção



Seleccção múltipla



Agora pode começar a avaliar o atleta. Lembre-se que tem 7 perguntas para responder.



### Coach questionnaire

Athlete: Alex

Has the athlete come to the training session/competition?

Has the athlete come with the adequate sport gear and equipment?

When the athlete has finished an exercise and he/she has done it right, I see he/she feels...

When the athlete has finished an exercise and he/she has done it wrong (he/she has failed), I see he/she feels...

How does the athlete react to criticism from me or his/her sport mates?

The athlete does his/her best during the training sessions/competition...

How do you think your athlete feels during the training session/competition?

**NEXT**





**Coach questionnaire**

1. He/She hasn't come and he/she hasn't let me know  
2. He/She hasn't come but he/she has let me know  
3. He/She has come but he/she has been late  
4. He/She has come on time  
5. He/She has arrived early

**Athlete: Alex**

Has the athlete come to the training session/competition? 🗳️

He/She has come on time.

Has the athlete come with the adequate sport gear and equipment? 🗳️

He/She has brought the sport gear/equipment, he/she HASN'T had a shower but he/she has put clean clothes on.

When the athlete has finished an exercise and he/she has done it right, I see he/she feels... 🗳️

Caso tenha dúvidas clique no símbolo 🗳️

Desloque a barra verde e encontrará as respostas escritas a azul.

Após responder às 7 questões, clique em "enviar" e voltará à página inicial com a lista das categorias para realizar novas avaliações ou sair da aplicação.

**JVP Indi**

**SORTIR**

Indicador Fem  
Aléni Fem

**CONTINUAR**



Os atletas que já tiver avaliado estarão a verde e os atletas que estão por avaliar estarão a encarnado. Caso queira alterar alguma avaliação só tem de seleccionar novamente o mesmo atleta.

The screenshot shows a mobile application interface for 'JVP Indi'. At the top left is the Green Play logo. Below it is the text 'JVP Indi'. There are two buttons: 'SORTIR' (black with white text) and 'CONTINUAR' (black with white text). In the center, there is a list of athletes. The first athlete is 'Marta', indicated by a green dot to the left of her name. The second athlete is 'Abell', indicated by a red dot to the left of her name. The list is contained within a white rectangular box with a thin border.