

## O CONTRIBUTO DO TREINADOR PROFISSIONAL PARA A REGULAÇÃO PSICOLÓGICA E EMOCIONAL DO FUTEBOLISTA

### THE CONTRIBUTION OF PROFESSIONAL COACH FOR EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT OF SOCCER PLAYER

José Eduardo Correia Quadros da Silva<sup>1</sup>, Luís Sérgio Gonçalves Vieira<sup>2</sup> e Alexandra Isabel Cabral da Silva Gomes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Treinador de Futebol, Portugal.  
<sup>2</sup>Universidade do Algarve, Portugal.

#### RESUMO

Foi objetivo da investigação explorar a percepção dos treinadores profissionais de futebol sobre o seu contributo para a regulação psicológica e emocional dos futebolistas. Trata-se de um estudo qualitativo e os dados foram obtidos através da realização de entrevistas semi-estruturadas com 10 treinadores profissionais de futebol. A análise hierárquica descendente do *corpus* identificou quatro classes organizadas em dois temas. Ao tema 1 (o treinador e o futebolista perante as exigências competitivas) correspondeu as classes 1 (o perfil do treinador de futebol) e 4 (o futebolista em competição), e ao tema 2 (o treinador e a dimensão psicológica do futebolista), a classe 2 (a dimensão psicológica do futebolista) e 3 (a relação treinador-futebolista). Os resultados permitiram perceber que os treinadores valorizam a dimensão psicológica do futebolista, mas que revelam um domínio pouco consistente das estratégias para regulação psicológica e emocional dos futebolistas.

**Palavras-chave:** Relação treinador-futebolista. Regulação psicológica e emocional. Futebol.

#### ABSTRACT

The aim of this study was to explore the perception of professional soccer coaches about their contribution to the psychological and emotional player's adjustment. It is a qualitative study and dates were obtained by semi-structured interviews conducted with ten professional soccer coaches. A descendent hierarchical corpus identified four classes organized into two themes. Theme 1 (the coach and soccer player toward competition demands) corresponds to class 1 (soccer coach profile) and 2 (soccer player in competition), and theme 2 (the coach and player psychological dimension), class 3 (player psychological dimension) and 4 (relationship coach-player). Results allowed us to understand that coaches appreciate the player psychological dimension, but they reveal a fragile domain on regular mastery of strategies for player's psychological and emotional regulation.

**Keywords:** Relationship coach-player. Psychological and emotional regulation. Soccer.

#### Introdução

Durante as últimas décadas, se assiste a uma tentativa generalizada de compreensão sobre o desempenho de excelência desportiva, e apesar da diversidade de estudos realizados, ainda subsistem dúvidas sobre este conceito<sup>1</sup>. O esclarecimento quanto à definição de desportista de elite pode levar em consideração medidas do tipo *gold standard*<sup>2</sup>, que estabelecem uma associação entre as capacidades individuais e os resultados obtidos. No caso das modalidades coletivas esta associação torna-se mais complexa e ambígua pois o número de variáveis implicadas é maior. O perfil psicológico para o rendimento tem sido associado a elevados níveis de motivação, comprometimento e disciplina, concentração e focalização atencional, liderança, autoconfiança e autoconceito, competências de autorregulação e regulação emocional, estratégias de visualização mental e de formulação de objetivos, resiliência mental ou estratégias de planeamento e simulação<sup>3,4,5</sup>. A resiliência dos desportistas também tem sido relacionada com a obtenção de desempenhos de excelência<sup>6</sup>, na medida em que promove a emergência de inúmeras habilidades psicológicas

Bloom<sup>7</sup> foi pioneiro na investigação sobre as carreiras profissionais de jovens talentos (e.g., músicos, atletas, cientistas e artistas) destacando a importância de determinadas pessoas (influentes e decisivas) nas suas carreiras. Referimo-nos aqui a “outros significativos” como familiares, treinadores, professores, amigos e outros agentes que assumem um papel de destaque no percurso dos atletas, fornecendo-lhes apoio social, emocional e/ou instrumental. A importância do apoio social no desenvolvimento de talento em atletas de sucesso é bem ilustrada em estudos recentes, com atletas bem sucedidos, de ambos os sexos e em diferentes modalidades<sup>4,6</sup>.

Além da relevância do apoio social positivo por parte das pessoas significativas, outros estudos fazem referência à coesão e coordenação das equipas, eficácia coletiva e relação e comunicação eficaz entre treinador e atletas no “caminho para a excelência”<sup>9,10</sup>.

O treinador motiva e estabelece as condições certas de aprendizagem, assumindo-se como um dos principais responsáveis pelo rendimento do futebolista. A eficácia da sua intervenção depende da experiência, avaliação dos recursos, conhecimento da modalidade e da relação que consegue estabelecer com o desportista<sup>11</sup>. Entre os diferentes tipos de relacionamento que ocorrem no contexto desportivo, talvez a relação treinador-desportista seja a mais importante<sup>12</sup>.

Se o treinador consegue promover um clima motivacional de mestria, desfocalizando-se da pressão organizacional relacionada com a negociação de contratos, salários e pressão para resultados, obtém uma redução da experiência stressante e uma promoção de comportamentos adaptativos dos jogadores<sup>13</sup>. Para esta capacidade de adaptação muito contribuem os mecanismos de regulação psicológica e emocional, considerados determinantes para a obtenção de desempenhos de excelência.

A produção científica relacionada com a modalidade de futebol tem revelado uma escassa utilização de amostras provenientes do meio profissional. O futebol profissional tem um conjunto de exigências e características que o distingue em relação aos contextos juvenis e amadores. Com o propósito de aprofundar o conhecimento sobre a atuação do treinador profissional de futebol, nomeadamente do ponto de vista da psicologia do desporto, decidiu-se examinar a percepção de treinadores profissionais sobre o seu contributo na regulação psicológica e emocional dos futebolistas.

## **Método**

### *Participantes*

O principal critério para a seleção dos sujeitos da amostra situou o perfil de treinador num patamar de máxima exigência e rendimento desportivo. Para tal, recorreu-se à técnica de amostragem por conveniência, e para uma saturação dos dados, selecionaram-se dez treinadores profissionais de futebol sénior de diferentes nacionalidades (brasileira, portuguesa e argentina), pertencentes a clubes profissionais/seleções de diferentes países (Brasil, Portugal, Turquia e Argentina). Os treinadores da amostra, todos do sexo masculino, tinham idades compreendidas entre os 31 e 57 anos (média = 40,8±7,54), uma experiência como jogador de futebol profissional entre os 0 e os 16 anos (média = 12,2±5,20). Tinham entre 1 a 19 anos de experiência profissional (média = 9,1±5,20).

### *Procedimentos de recolha*

Depois de contactados e informados sobre a natureza e procedimentos do estudo, e de garantida a confidencialidade e anonimato dos dados resultantes da entrevista, todos os treinadores escolhidos aceitaram participar no estudo. A entrevista foi realizada presencialmente e num local isolado, com duração aproximada de uma hora para responder às

questões colocadas, cujas respostas foram registradas por meio de um sistema áudio-digital com recurso a um gravador digital. Nove entrevistas foram conduzidas na língua portuguesa, e numa entrevista, foi utilizada a língua espanhola, tendo o seu conteúdo sido traduzido para a língua portuguesa por um especialista.

Como instrumento de estudo, recorreu-se à entrevista semiestruturada, constituída por 12 questões abertas, divididas por três temas: (1) início da prática profissional como treinador; (2) dimensão psicológica no futebol; e (3) dimensão emocional associada ao rendimento desportivo. A escolha por questões abertas teve como finalidade a obtenção de respostas pessoais e específicas sobre o conhecimento e modo de atuação do treinador relativamente à dimensão psicológica e emocional no futebol.

### Procedimentos de análise

O conteúdo das entrevistas foi integralmente transcrito e a análise temática do *corpus* foi realizada através do programa *Alceste 4.9*, que possibilitou uma classificação hierárquica descendente das unidades de texto. Esta classificação foi construída com base na semelhança entre o vocabulário comum a cada unidade e permitiu a identificação do vocabulário específico a cada unidade temática. O *corpus* é constituído por 4945 formas lexicais distintas, que ocorrem 43150 vezes, no total do texto.

A redução dos vocábulos à sua forma de raiz foi realizada com base no dicionário de português do *Alceste*, que permitiu reduzir a 15,584 palavras analisáveis, com 24,078 ocorrências, de frequência superior a 3, que correspondem a 39,29% do corpo inicial. Obtiveram-se 1011 unidades de contexto (UCEs) que pela análise hierárquica descendente, se reduziram a 584 UCEs (57,76%), distribuídas por dois temas que por sua vez se dividiram em quatro classes. A partir dos temas e classes gerados é realizada uma análise do seu teor através dos vocábulos que lhes são específicos (exclusivos), e que lhes estão significativamente associados ( $X^2 \geq 3,84$ ,  $gl = 1$ ,  $P < .05$ ).

## Resultados

Na análise hierárquica descendente obtiveram-se dois temas e respectivas classes. Os nomes das classes foram atribuídos consoante o vocabulário e conteúdo associado a cada classe (Figura 1). Esta atribuição é meramente representativa, e pretende classificar de forma genérica as classes obtidas. Ao tema 1 corresponde a classe 1 (23% das UCEs) e classe 2 (10% das UCEs). O tema 2 é constituído pela classe 3 (41% das UCEs) e classe 4 (26% das UCEs).

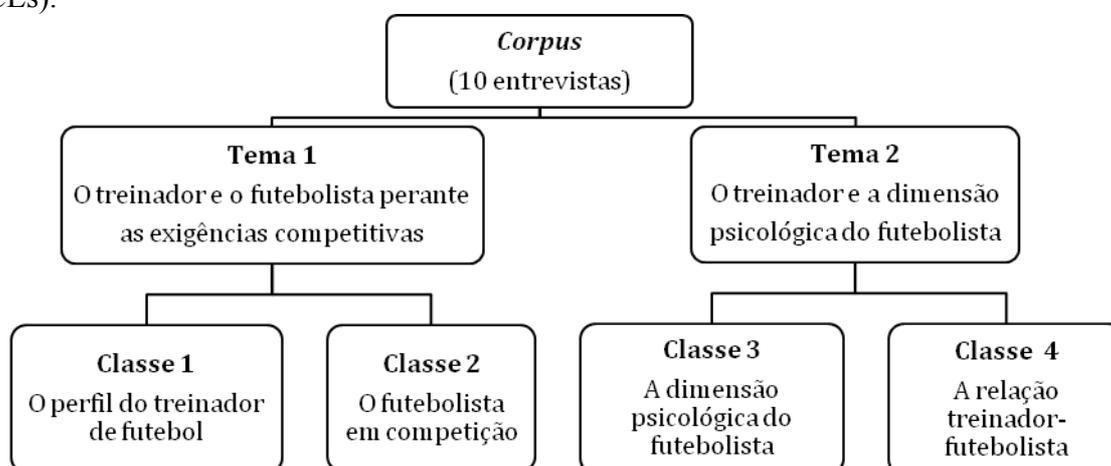


Figura 1. Representação hierárquica dos temas e classes.

### *Tema 1 - O treinador e o futebolista perante as exigências competitivas*

O tema 1 é constituído pelas classes 1 e 2 (33,57% das UCEs) e destaca as exigências competitivas relacionadas com o desempenho das funções associadas ao treinador e futebolista. Concorrem para o tema 1 e respectivas classes, apenas treinadores sul-americanos (dois brasileiros e um argentino).

#### *Classe 1 – O perfil do treinador de futebol*

Uma análise ao vocabulário específico da classe 1 revela uma constância de vocábulos relacionados com a formação do treinador para o desempenho das suas funções, e com a importância das suas competências humanas e sociais. A existência de algumas referências geográficas (Brasil, Clube Atlético Lanús [Argentina], México, jogador brasileiro) indicia uma dimensão cultural associada ao desempenho das funções do treinador. Os extratos seguintes foram cotados pelo programa *Alceste*, como os mais representativos para a classe 1.

Não tem como. Você observa a parte tática e você vai ver que o Inter é um time mais organizado que nós, você vai ver, mas não muito tempo ( $X^2 = 25$ ).

Então rende mais para o clube, todas essas coisas. E ainda mais o Brasil que é um país que exporta muito jogador. Então tem que ter uma formação boa, senão ele vai lá fora e fracassa ( $X^2 = 24$ ).

Preciso de ganhar. Então é uma das coisas aqui que eu no dia-a-dia como você falou na rotina nossa a gente está tentando modificar. O lado intelectual do jogador, o lado físico do jogador que é muito importante, as informações como homem, porque aqui no Brasil e em todos os lugares do mundo o jogador vem às vezes de família pobre e aí de repente ficar famoso ( $X^2 = 24$ ).

Então tem que criar treino, tem que observar métodos, tem que ter informação de gente de fora do país, ver vídeo, ver tudo de coisas para você criar alguma coisa diferente, senão é uma rotina muito dura porque você está aqui, todo o dia aqui ( $X^2 = 22$ ).

Sabe, no Brasil se discutem muito pouco as coisas do futebol, muito pouco da parte tática, muito pouco do trabalho do dia-a-dia. Não se discute muito isso. Então uma coisa que eu gosto de fazer ( $X^2 = 20$ ).

Hoje as informações são muitas. Então isso para a gente é fundamental, para o jogador que vem no Santos. Então aí há algum tempo aqui no Santos a gente não tem jogador ruim assim nesse tipo, disciplinado ( $X^2 = 20$ ).

#### *Classe 2 – O futebolista em competição*

A análise ao vocabulário da classe 2, evidencia o contributo do perfil psicológico específico (moral, credibilidade, personalidade, esforço, comando) e cultura de jogo (suporte tático, equipe, movimentação, estruturado) para o rendimento competitivo. Verifica-se igualmente a existência de um confronto entre a escola futebolística europeia (Holanda, Europa, Futebol Clube Barcelona) e brasileira (campeonato brasileiro, São Paulo Futebol Clube, Santos Futebol Clube, brasileiro). Apresentamos os extratos que o programa *Alceste* cotou como os mais representativos da classe 2.

Extremamente tático. O Ronaldinho não teve um espaço para pegar. Mas quando isso acontece, existe uma perda monstruosa da improvisação, da qualidade técnica. A imprensa cai. Tem um processo aí, por isso que eu digo, o certo seria os brasileiros esquecermos, a escola brasileira dizer esquece a europa, esquece a compactação ( $X^2 = 55$ ).

Pedi desculpa, desculpa, mas os adeptos xingaram-me. O Cruzeiro não tinha ritmo. Mas nós perdemos a oportunidade. Perdemos o jogo porque a parte técnica foi extremamente influenciada pela baixa autoestima dele ( $X^2 = 42$ ).

O suporte do jogador é para mim a moral. Por mais calmo que ele esteja no caos tático, se ele tiver moralizado, ele resolve mais problemas que o suporte tático. Agora se você tiver o jogador moralizado e o suporte tático, você tem uma equipa. Eu tenho hoje a equipa moralizada, não tem o suporte tático ( $X^2 = 42$ ).

Quando eu falo organizado, eu falo de uma equipa com orientações, com preparo psicológico, com moral, com credibilidade com quem está comandado, que responde, ida e volta. Isso é uma equipa estruturada ( $X^2 = 42$ ).

Aqui no Brasil a influência é muito maior. É muito mais militante. É mais marcante que no europeu. O europeu varia só, o brasileiro tem que se formar. Porque ele foi solicitado muito mais, ele foi educado de que ele teria que ser o melhor, ele foi educado porque o novo Zico, o novo Pelé, o novo Romário, ele sai de casa ( $X^2 = 41$ ).

Você pega um jogo decisivo, pega um Flamengo Vasco decisivo nosso. Foi um jogo tático, que parece Europa. Porque aumentam os níveis de concentração. Porque o jogador está amedrontado. Aí você vê, mas isso aí é Europa. Mas ele não estava assim na semana passada, mas era um jogo decisivo, um jogo extremamente tático, você fala é europa, mas dura quinze dias ( $X^2 = 37$ ).

Não esqueça do problema social que nós temos aqui no Brasil. Isso tem influência. Você tem jogador da favela, inteligente, sem instrução e extremamente inteligente, inteligentíssimo, fora e nele próprio, o jogador não tem instrução, esse jogador vai-te ajudar, tem personalidade para te ajudar, se for jogar na Europa ( $X^2 = 33$ ).

### *Tema 2 – O treinador e a dimensão psicológica do futebolista*

O tema 2 é constituído pelas classes 3 e 4 (66,43% das UCEs), e realça o papel do treinador na relação com o futebolista, tendo como finalidade o desenvolvimento holístico do jogador e a concretização dos objetivos individuais e coletivos. As respostas que constituem o tema 2 foram dadas pelos 7 treinadores portugueses que constituem a amostra.

#### *Classe 3 – A dimensão psicológica do futebolista*

A discriminação dos vocábulos mais representativos da classe 3 revela um conjunto de conceitos associados à dimensão psico-emocional dos jogadores (emoções, componente emocional, alerta, caráter, sonho, responsabilidade), sendo igualmente visível a presença de tempos verbais que relegam para ações concretas do treinador (dizer, explicar, desistir, extrair, gerir, demonstrar, pensar, retirar, transmitir, dever, identificar, liderar, atingir, alcançar). As expressões pertencentes à classe 3, que o programa *Alceste* revelou como as mais representativas foram as seguintes.

Tenho um posto um bocado maior dentro de um grupo de trabalho, e para nós jogadores, saber gerir isso tudo e essas emoções todas é complicado. Penso que a competência de um treinador realmente é isso, e nós conseguirmos mais que o jogador, identificarmos o caráter de cada um que é muito importante, somos todos diferentes ( $X^2 = 20$ ).

E isso na minha opinião haverá formas teóricas para lá chegar, como é evidente que sim. Mas para mim depois a prática ensina-nos muito, ou seja, como é que nós gerimos muitas vezes como é que vivemos uma experiência e a segunda experiência que vamos viver, do que é que recolhemos da primeira, isso para nós, para mim é que é fundamental ( $X^2 = 20$ ).

Esta é a minha opinião, e eu sinceramente tenho muito cuidado com isso. Na própria gestão da unidade de treino, não sei se daqui a cinco anos vou fazer da mesma forma. A própria experiência de treinador vai-me dizer. Mas eu neste momento tenho trinta e quatro anos, mesmo na elaboração da unidade de treino, porque acho que é uma questão muito importante ( $X^2 = 18$ ).

Mas é da minha competência não desistir de ninguém. Se não chegar a ele duma forma tentar chegar de outra forma. E é complicado, é muito complicado, porque nós fomos jogadores também e nós sabemos também, temos essa vantagem que nós trabalhamos o nosso sonho ( $X^2 = 17$ ).

Tentar realmente já prevenir e ter em conta toda essa situação, que eu acho que é importante haver programação até dentro do microciclo. No mesmo patamar, há quem diga que é bom haver a equipa suplente e a equipa titular. Se calhar esforçame-se mais um pouco para tentar terem uma referência, para tentar alcançarem a posição mais acima ( $X^2 = 17$ ).

Penso que esse é um bom treinador que é o que não desiste de tentar fazer bem, porque nós não vamos fazer sempre bem. Ter a consciência disso tal e qual como os jogadores, mas ter a consciência de que não vamos fazer sempre bem, mas imediatamente conseguimos identificar isso, e nunca desistir de tentar fazer melhor ( $X^2 = 17$ ).

Eu acho que a parte da organização do jogo é fundamental. Já não há ninguém que sobreviva ou que viva bem sem uma questão fora da organização, ou seja, sem organização é muito complicado que ande bem ( $X^2 = 15$ ).

#### *Classe 4 – A relação treinador-futebolista*

A classe 4 reuniu um conjunto de vocábulos que evidenciam o papel do treinador na condução do processo de treino tendo em vista a concretização de objetivos (dificuldades, coletivo, comportamento, superação, objetivos, equipa técnica, micro ciclo, recuperação, um jogo, exercícios), destacando a relação com o jogador (relação, necessidade, intervenção, gestão, exigente, substituição) e assente num conjunto de conceitos psicológicos (capazes, determinado, calma, confiança, motivações). Passamos a descrever as expressões mais importantes da classe 4.

Aquela injeção de moral que eles necessitam e do conforto de sentirem a minha confiança necessária neles para que eles possam regressar àquilo que nós necessitamos. Quando eles estão motivados, quando as coisas lhes estão a sair bem, tudo isso é normal e quanto menos nós fizemos, a própria levitação do momento leva-os a estar confortáveis ( $X^2 = 28$ ).

E essas semanas, estamos a falar do jogo ao fim-de-semana, permitem dentro do microciclo conseguir momentos de correção, conseguir unidades de treino de correção, e depois unidades seguintes de preparação para o próximo jogo ( $X^2 = 27$ ).

Em relação àquilo que é a necessidade do momento, aquilo que é a própria necessidade da equipa em relação a ti. E eu dou variados exemplos sempre ao longo da carreira ( $X^2 = 27$ ).

Que os desempenhos individuais e coletivos sejam completamente distintos. Eu dou um exemplo mais concreto. Na semana passada, nós fomos jogar para a taça de Portugal com o Leixões e entramos no jogo a dominar, sentimo-nos muito confortáveis, sentimo-nos cada vez mais confiantes, sentimos que a nossa equipa em termos anímicos estava em ascendente ( $X^2 = 24$ ).

E eles também por trás estarem a apoiar-me e ali a suportar-me tudo aquilo que é o objetivo da comunicação que nos queremos dar, ou do conforto que nós queremos ter, ou da motivação que nós lhes queremos dar ( $X^2 = 23$ ).

Muitas das vezes a nossa própria raça, o nosso próprio comportamento leva-os a ter. Agora, o próprio jogo muitas das vezes dita-lhes que em determinados momentos a incapacidade de fazer determinadas coisas leva-os a eles próprios fecharem-se, de se retraírem ( $X^2 = 23$ ).

## **Discussão**

A identificação do vocabulário específico para cada unidade temática reuniu os treinadores da amostra em dois grandes grupos. Por sua vez, a cada grupo correspondeu um tema. Ao tema 1 (o treinador e o futebolista perante as exigências competitivas) correspondem as respostas dos três treinadores sul-americanos, orientadas para as características do treinador e futebolista num contexto profissional e da exigência competitiva. O tema 2 (o treinador e a dimensão psicológica do futebolista) permitiu agrupar as respostas dadas pelos sete treinadores portugueses, que destacaram a dimensão psicológica do futebolista e o papel do treinador para a regulação psicológica e emocional deste. A separação temática entre treinadores de nacionalidades e origens culturais diferentes pode ser reflexo de uma diferenciação das suas preocupações e modos de atuação. Uma vez que o principal objetivo da investigação era compreender o papel do treinador na regulação psicológica e emocional do futebolista, decidiu-se não aprofundar questões sociais e culturais associadas à temática. A discussão centrou-se em torno dos temas e classes reveladas, tendo como foco principal a interação entre treinador e o futebolista, tanto no treino como no jogo.

### *O perfil do treinador de futebol*

O conjunto de vocábulos e frases mais representativas desta classe revela que os treinadores estão empenhados em potenciar o desempenho desportivo, mas também em contribuir para o desenvolvimento integral e humano dos seus jogadores. Nas últimas décadas, o futebol profissional tem-se tornado cada vez mais exigente e competitivo e a formação do futebolista deve levar em consideração esse envolvimento. Daqui se depreende que o perfil do treinador de futebol deve ser mais abrangente, ultrapassando as questões estritamente técnicas. Para Hanin<sup>14</sup>, o treinador deverá ter competências: (a) de instrução; (b) liderança, comunicação e gestão; e (c) autorregulação emocional para lidar com diferentes situações.

Durante o desempenho das suas funções, o treinador está sujeito a diferentes pressões e constrangimentos sociais, de natureza situacional, ideológica, cultural e ética, e verifica-se que a dimensão humana do processo de *coaching* continua a ser ainda, pouco compreendida<sup>15</sup>. A ciência do treino desportivo tem-se desenvolvido por uma linha bio-científica<sup>16</sup>, representativa de uma operacionalização técnica e não problemática, em que os treinadores são meros tecnocratas envolvidos na transmissão de conhecimento<sup>17</sup>.

No nosso estudo, os treinadores evidenciaram uma preocupação em fornecer aos jogadores, conhecimento e informação proveniente de realidades em que o futebol se encontra mais desenvolvido. Esta ampliação do conhecimento específico contribui para o aumento da autonomia e disciplina dos jogadores, e também para quebrar a rotina. Neste sentido, Cushion e Jones<sup>18</sup> consideram que a socialização treinador-jogador, num modo de atuação *bottom-up* e com uma abordagem mais centrada no jogador, melhora a capacidade de resposta dos treinadores para a resolução dos problemas dos jogadores. Pretende-se com esta mudança de paradigma, que o treinador se torne especialista e atue com um nível de automatismo, adquirido através de situações de aprendizagem, reflexão e prática que lhe permita desenvolver uma memória de trabalho útil para a resolução de problemas específicos<sup>19</sup>.

Outro aspecto salientado pelos treinadores relacionou-se com o desgaste provocado pela resolução constante de problemas, e com a necessidade de se encontrarem estratégias que lhes permitam atuar dentro de um estado psicológico e emocional adequado. Para Stebbings et al.<sup>20</sup>, um treinador que demonstre emoções positivas e energia interna suficientes, está mais apto a dar aos seus desportistas oportunidades para que estes recolham informação, tomem decisões e se responsabilizem. Por outro lado, treinadores que vivenciam um mal-estar psicológico no desempenho das suas funções desportivas, esgotam a sua energia interna e as emoções negativas podem torná-los mais críticos, diretivos e punitivos.

Numa pesquisa realizada com treinadores de futebol de elite, Levy et al.<sup>21</sup> verificaram que estes usam preferencialmente várias estratégias de *coping* para aliviar os *stressores* (comunicação, preparação, planificação, suporte social e auto-conversaçoão). No nosso estudo verificou-se uma propensão, ainda que pouco consciente, para o uso da comunicação, preparação e planificação como estratégias de *coping*.

### *O futebolista em competição*

As respostas agrupadas na classe 2 foram dadas por um treinador apenas, de nacionalidade brasileira e com passado como jogador no Brasil e na Europa. Uma análise ao seu conteúdo permite perceber uma incidência sobre a diferenciação entre os jogadores brasileiros e europeus relativamente às dimensões psicológica e tática. De uma forma mais concreta, foram apontadas dificuldades competitivas, como consequência da incapacidade para manter a qualidade da execução técnica sob determinadas exigências táticas e psicológicas. De acordo com Hanin e Hanina<sup>22</sup>, uma dos problemas mais comuns que os desportistas enfrentam é a irregularidade e imprevisibilidade competitiva nos eventos mais importantes, especialmente devido a dificuldades técnicas inesperadas.

Segundo estes autores, a *performance* dos desportistas depende das suas experiências e recursos antropológicos, físicos e psicológicos. A psicologia do desporto tem vindo a dar uma importância crescente à opinião individual dos jogadores durante as competições, que assume diferentes significados mesmo quando os eventos vivenciados são semelhantes. Segundo Folkman et al.<sup>23</sup>, esta variação e imprevisibilidade interpretativa pode ser explicada pelas diferentes implicações que os contextos *stressantes* têm para o bem-estar dos praticantes. O entendimento das respostas emocionais dos futebolistas nos diferentes momentos competitivos poderá ajudar o treinador a definir estratégias de regulação emocional. Algumas das frases mais representativas desta classe indicam que o rendimento coletivo de uma equipe

depende da conjugação entre preparação psicológica e tática, e que falhas a este nível comprometem a *performance*.

A compreensão das emoções deverá considerar o conteúdo idiossincrático e a intensidade dos sintomas corporais relacionados com as emoções<sup>24</sup>. O aumento da intensidade das emoções funcionais-gradáveis surge associado ao aumento da *performance*, e de forma inversa, o aumento da intensidade das emoções disfuncionais está linearmente associado com a deterioração da *performance*. Acontecimentos como adversário a ludibriar, erros de arbitragem, bom desempenho do adversário e distração com os espectadores são considerados pelos jogadores como *stressores* competitivos<sup>25</sup>

O desempenho do futebolista profissional face às exigências competitivas está dependente de uma certa dureza mental, que segundo Thelwell, Weston e Greenlees<sup>26</sup>, é caracterizada por um modo de funcionamento psicológico que permite enfrentar adversários com muitos recursos desportivos. Futebolistas profissionais investigados por estes autores exibiram um modo de funcionamento psicológico com os seguintes atributos: (a) autoconfiança para êxito em todos os momentos; (b) capacidade de reagir positivamente; (c) capacidade para manter calma perante a pressão; (d) capacidade de ignorar distrações e manter atenção; (e) querer a bola e estar envolvido no jogo em todos os momentos; (f) manter-se afastado dos problemas; (g) controlo emocional durante desempenho; (h) ter conhecimento do que afeta o adversário; (i) controlar aspectos extra-jogo; (j) apreciar a pressão inerente ao jogo.

As expressões mais relevantes desta classe indicam que, de um modo geral, o jogador brasileiro tem uma personalidade adequada para o futebol profissional, mas que revela um certo desajuste psicológico e emocional quando é submetido a situações de difícil resolução. Refere ainda a necessidade de treinadores e futebolistas se preocuparem mais com a preparação psicológica, o que permitirá melhorar nos aspectos táticos do jogo e consequentemente, manter uma maior regularidade competitiva.

#### *A dimensão psicológica do futebolista*

As respostas dos treinadores traduziram uma tentativa de definir um perfil psicológico do futebolista visando o rendimento de excelência e as estratégias utilizadas visando esse fim. O conhecimento que o treinador tem da personalidade e sonhos de cada jogador deve ser considerado quando se definem as estratégias para regulação psicológica. Os treinadores consideram ser importante que no desempenho das suas funções, tomem consciência dos seus erros e que procurem uma atuação cada vez mais perfeita.

Jovens futebolistas de elite que perceberam um ambiente de treino direcionado para o seu desenvolvimento, com possibilidades de escolha e tomada de decisão, que recebiam *feedback* não controlador, que sentiam confiança e respeito pelas suas perspectivas, vivenciaram uma maior satisfação das necessidades psicológicas<sup>27</sup>. A necessidade de uma maior compreensão sobre o desempenho de excelência no desporto tem revelado nas últimas décadas, uma grande diversidade de estudos de cariz social, contextual, pessoal ou personalidade<sup>1</sup>. Em desportos com elevada interferência contextual, urgência e precisão decisional, como o futebol, as competências perceptivo-cognitivas surgem associadas a desempenhos de excelência. Alguns autores<sup>28,29</sup> concluem, pela superioridade cognitiva revelada por *experts*, que a memória, percepção e antecipação, estão implicados nos desempenhos de excelência, e que as rotinas mentais permitem estabilizar o nível emocional necessário para desempenhar uma determinada tarefa.

As emoções afetam a autoeficácia e estilo atencional, que por sua vez influenciam o processamento de informação, a tomada de decisão e a ação<sup>30</sup>. Mas a relação de causalidade entre emoções e ação é bidirecional, e para os treinadores, as metodologias de treino atuais

assentam sobre um controlo psicológico/emocional, e um domínio psicológico/emocional e tático do jogo.

Existe um consenso crescente na psicologia do desporto sobre a importância de uma zona individual de funcionamento ótimo, que prediz desempenhos individuais baseados na avaliação da interação dos efeitos de emoções mistas (ótimas e disfuncionais) em vez de efeitos separados de emoções isoladas<sup>31</sup>. Desportistas de elite exibem uma intensidade mais elevada de emoções funcionais-positivas, o que pode ser explicado pela capacidade de produzir a quantidade ideal de energia necessária para regular a ação dirigida a um objetivo<sup>32</sup>.

Ainda assim, níveis moderados de emoções funcionais-negativas podem atuar de uma forma facilitadora<sup>33</sup>. Face à imprevisibilidade do contexto desportivo, as respostas psicológicas podem ser mais ou menos previsíveis, o que faz com que a tarefa de regulação psicológica pelo treinador seja complexa. No entanto, os treinadores entrevistados consideram que é sua obrigação atender às necessidades individuais dos seus jogadores, que não devem desistir em nenhum momento na tarefa de os ajudar a alcançar o melhor rendimento possível. Mesmo admitindo que a regulação emocional dos seus jogadores exige um elevado grau de complexidade, os treinadores admitem que devem procurar ajudar os seus jogadores a gerir as suas emoções.

#### *A relação treinador-jogador*

A qualidade de intervenção do treinador no treino depende do contexto social e cultural, experiências pessoais, filosofia pessoal e prática profissional<sup>34</sup>. As suas decisões podem basear-se simultaneamente nas necessidades sociais e pessoais<sup>35</sup>. A influência do comportamento do treinador sobre a auto-percepção, motivação e rendimento dos desportistas é mediada, em parte, pela avaliação que os desportistas fazem dos comportamentos do treinador<sup>36</sup>. As frases mais representativas desta classe destacam a importância de um modo de atuação que atenda às necessidades dos jogadores, e que permita aumentar a sua confiança e motivação. Para tal, o treinador deverá evitar comportamentos que desencadeiem sentimentos de injustiça.

Por norma, o tratamento diferenciado para com os jogadores é em parte, resultado da criação de expectativas, que por sua vez encoraja os desportistas a adotar determinados comportamentos que são consistentes com o julgamento inicial<sup>11</sup>. Nos desportos coletivos, a percepção de justiça e a satisfação das necessidades de suporte pelo treinador permitem ao desportista aceder a informação relevante, o que faz aumentar a identificação dos desportistas com a equipa, melhorar a qualidade da tomada de decisão e do relacionamento interpessoal<sup>37</sup>.

Independentemente da crença do treinador sobre a necessidade de suporte à autonomia dos seus jogadores, a pesquisa tem mostra do que quando o contexto imediato pressiona um treinador para o resultado, fica mais predisposto para assumir comportamentos controladores, que esgotam os recursos psicológicos, o que o leva a ignorar as experiências internas, pensamentos e sentimentos dos seus desportistas<sup>38</sup>. Os treinadores entrevistados destacaram o papel dos adjuntos no que diz respeito ao modo como estes os ajudam a lidar com o *stress* e isolamento que o meio desportivo promove. O *stress* resultante do treino e da competição é um dos maiores problemas que os desportistas e treinadores enfrentam, e apesar da existência de inúmeros fatores psicológicos que atenuam o efeito potencial negativo dos *stressores*<sup>6</sup>, não o fazem na totalidade, nem sempre. No entanto, os treinadores podem funcionar como solucionadores de problemas através do uso de suporte informacional<sup>39</sup>.

A qualidade do treino é determinante para melhorar o desempenho, e tarefas com um nível de dificuldade adequado, *feedback* informativo, e oportunidades para repetição e correção de erros, levam a uma maior progressão<sup>40</sup>. Receber mais *feedback* informativo do treinador do que o desejado pode ter um impacto positivo sobre os desportistas, consequência

do sentimento de que os seus treinadores estão a investir mais tempo neles, e a observar as habilidades técnicas e táticas<sup>41</sup>. Um conhecimento e compreensão dos comportamentos reais em contexto desportivo obtidos através da prática reflexiva, permitirá ao treinador moldar certos comportamentos como elogio, *feedback*, questionamento e silêncio, com repercussões positivas na aprendizagem dos seus desportistas<sup>42</sup>. Independentemente das estratégias escolhidas, os treinadores apontam a utilidade de utilização do tempo de contacto com os jogadores para corrigir erros e preparar o jogo seguinte. Em qualquer dos casos, a qualidade da informação fornecida pelo treinador é determinante para desenvolver estratégias que ajudem o jogador a enfrentar os problemas e a melhorar o rendimento.

## Conclusão

A investigação salientou a necessidade do treinador contribuir para o desenvolvimento integral do jogador, com destaque para a dimensão intelectual e física. De um modo concreto, e relativamente ao jogador brasileiro, é referida uma certa incapacidade para conciliar a sua habilidade técnica e criatividade face os problemas táticos e psicológicos que a competição coloca. Em vez da “europeização” do futebolista brasileiro, é sugerido um desenvolvimento tático que potencie aquilo em que sempre foi bom, ou seja, na capacidade de improvisação e criatividade. A alusão a uma espécie de personalidade futebolística brasileira remete para um estilo de jogo confiante, concentrado e assente numa organização de jogo (tática) que não estrangule a criatividade. No que diz respeito ao segundo tema, o treinador e a dimensão psicológica do futebolista, as opiniões dos treinadores destacam a importância de uma consciencialização da personalidade e necessidades dos seus jogadores, para que deste modo, se possa alcançar uma melhor regulação emocional e organização de jogo. A interação entre treinador e jogador é nuclear para a correção de erros e preparação para a competição seguinte, assim como para auxiliar os jogadores na regulação psicológica e emocional.

A distribuição das unidades de contexto pelas quatro classes revela uma valorização diferenciada e hierarquizada temática, que pode significar que os treinadores: (a) reconhecem e atribuem um papel importante à dimensão psicológica do futebolista e a relacionam com o rendimento desportivo; (b) estão conscientes da importância que a relação treinador-desportista e o perfil de treinador têm para o futebolista e seu sucesso desportivo; (c) conhecem e compreendem a atuação do futebolista durante a competição. Contudo, o desequilíbrio na distribuição das UCEs por classe, pode querer dizer que apesar de o treinador estar formalmente habilitado para o desempenho das suas funções, e de admitir a importância da dimensão psicológica para o rendimento desportivo, não demonstra em contexto de treino/competição um domínio consistente das estratégias de regulação psicológica-emocional dos jogadores. O aperfeiçoamento da relação entre o treinador e desportista exige uma clarificação metodológica, conceitual e ética, assente numa abordagem diversificada que reflita um quadro de investigação mais geral, sistemático e criativo<sup>43</sup>. A produção de conhecimento apoiado nas ciências sociais, utilizando diferentes metodologias, incluindo as interpretativa-qualitativas e desenhos mistos, poderá ajudar a decifrar melhor o modo como o treinador intervém e potencia o rendimento dos seus futebolistas.

## Referências

1. Matos D, Cruz J, Almeida L. Excelência no desporto: para uma compreensão da “arquitectura” psicológica dos atletas de elite. *Motricidade* 2011;7(4):27-41. Doi: 10.6063/motricidade.7(4).87.

2. Ericsson KA, Lehmann AC. Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annu Rev Psychol* 1996;47(1):273-305. Doi: 10.1146/annurev.psych.47.1.273.
3. Durand-Bush N, Salmela J. The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *J Appl Sport Psychol* 2002;14(3):154-171. Doi: 10.1080/10413200290103473
4. Holt N, Dunn J. Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychol Sport Exerc* 2004;5(2):213-222. Doi: 10.1016/s1469-0292(02)00040-7.
5. Oliver E, Hardy J, Markland D. Identifying important practice behaviors for the development of high-level youth athletes: exploring the perspectives of elite coaches. *Psychol Sport Exerc* 2010;11(6):433-443. Doi: 10.1016/j.psychsport.2010.05.004.
6. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychol Sport Exerc* 2012;13(5): 669-678. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.
7. Bloom BS. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books; 1985.
8. Morgan TK, Giacobbi PR. Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *Sport Psychol* 2006;20:295-313.
9. Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Peterson K. Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *Sport Psychol* 1999;13(4): 371-394.
10. Salas E, Cannon-Bowers J, Johnston J. How can you turn a team of experts into an expert team? Emerging training strategies. In: Zsombok C, Klein G. *Naturalistic decision making: where are we now?* Hillsdale: Lawrence Erlbaum; 1997, p.359-370.
11. Short S, Short M. Essay role of the coach in the coach-athlete relationship. *Lancet* 2005;366:S29-S30. Doi: 10.1016/s0140-6736(05)67836-1.
12. Mageau G, Vallerand R. The coach-athlete relationship: a motivational model. *J Sport Sci* 2003;21(11): 883-904. Doi: 10.1080/0264041031000140374.
13. Kristiansen E, Murphy D, Roberts G. Organizational stress and coping in U.S. professional soccer. *J Appl Sport Psychol* 2012;24(2):207-223. Doi: 10.1080/10413200.2011.614319.
14. Hanin Y. The value of emotional intelligence for high performance coaching: a commentary. *Int J Sports Sci & Coaching* 2011;6(3):329-332. Doi: 10.1260/1747-9541.6.3.329.
15. Potrac P, Brewer C, Jones R, Armour K, Hoff J. Toward an holistic understanding of the coaching process. *Quest* 2000;52(2):186-199. Doi: 10.1080/00336297.2000.10491709.
16. Woodman L. Coaching: a science, an art, an emerging profession. *Sport Sci Rev* 1993;2(2):1-13.
17. Macdonald D, Tinning R. Physical education teacher education and the trend to proletarianization: a case study. *J Teach Phys Educ* 1995;15(1): 98-118.
18. Cushion C, Jones R. A Bourdieusian analysis of cultural reproduction: socialization and the 'hidden curriculum' in professional football. *Sport Educ Soc* 2014;19(3): 276-298. Doi: 10.1080/13573322.2012.666966.

19. Nash C, Martindale R, Collins D, Martindale A. Parameterising expertise in coaching: past, present and future. *J Sports Sci* 2012;30(10): 985-994. Doi: 10.1080/02640414.2012.682079.
20. Stebbings J, Taylor I, Spray C, Ntoumanis N. Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: the coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *J Sport Exerc Psychol* 2012;34(4):481-502.
21. Levy A, Nicholls A, Marchant D, Polman R. Organizational stressors, coping, and coping effectiveness: a longitudinal study with an elite coach. *Int J Sports Sci & Coaching* 2009;4(1): 31-45. Doi: 10.1260/1747-9541.4.1.31.
22. Hanin Y, Hanina M. Optimization of performance in top-level athletes: an action-focused coping approach. *Int J Sports Sci & Coaching* 2009;4(1):47-91. Doi: 10.1260/1747-9541.4.1.47.
23. Folkman S, Lazarus R, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen R. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *J Pers Soc Psychol* 1986;50(5): 992-1003. Doi: 10.1037//0022-3514.50.5.992.
- 24 Robazza C, Bortoli L, Hanin Y. Perceived effects of emotion intensity on athletic performance. *Res Q Exerc Sport* 2006;77(3): 372-385. Doi: 10.1080/02701367.2006.10599371.
25. Nicholls A, Jones C, Polman R, Borkoles E. Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scand J Med Sci Sports* 2009;19(1):113-120. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x.
26. Thelwell R, Weston N, Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *J Appl Sport Psychol* 2005;17(4):326-332. Doi: 10.1080/10413200500313636.
27. Adie J, Duda J, Ntoumanis N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: a longitudinal investigation. *Psychol Sport Exerc* 2012;13(1):51-59. Doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.008.
28. Hodges N, Huys R, Starkes J. Methodological review and evaluation of research in expert performance in sport. In: Tenenbaum G, Eklund R. *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley; 2007, p.161-183. Doi: 10.1002/9781118270011.ch7.
- 29 Williams M, Ward P. Perceptual expertise: development in sport. In: Starkes J, Ericsson A. *Expert performance in sport: advances in research on sport expertise*. Champaign: Human Kinetics; 2003, p.219-250.
30. Tenenbaum G, Basevitch I, Gershgoren L, Filho E. Emotions-decision-making in sport: theoretical conceptualization and experimental evidence. *Int J Sport Exerc Psychol* 2013;11(2):151-168. Doi: 10.1080/1612197x.2013.773687.
31. Hagtvet K, Hanin Y. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychol Sport Exerc* 2007;8(1):47-72. Doi: 10.1016/j.psychsport.2005.12.002.
32. Hanin Y. Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: emotion-performance relationships in sport. In: Hanin Y. *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics; 2000, p.65-89.
33. Jones M. Controlling emotions in sport. *sport Psychol* 2003;17(4): 471-486.
34. Jones R, Armour K, Potrac P. Understanding the coaching process: a framework for social analysis. *Quest* 2002;54(1):34-48. Doi: 10.1080/00336297.2002.10491765.

35. Raffel S. Revisiting role theory: roles and the problem of the self. *Soc Res Online* 1999;4(2).
36. Myers N, Feltz D, Maier K, Wolfe E, Reckase M. Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Res Q Exerc Sport* 2006;77(1):111-121. Doi: 10.1080/02701367.2006.10599337.
37. Tyler T, Blader S. The group engagement model: procedural justice, social identity, and cooperative behavior. *Pers Soc Psychol Rev* 2003;7(4):349-361. Doi: 10.1207/s15327957pspr0704\_07.
38. Fletcher D, Scott M. Psychological stress in sports coaches: a review of concepts, research, and practice. *J Sports Sci* 2010;28(2):127-137. Doi: 10.1080/02640410903406208.
39. Frey M. College coaches' experiences with stress - "problem solvers" have problems too. *The Sport Psychologist* 2007;21(1):38-57.
40. Ericsson K, Krampe R, Tesch-Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol Rev* 1993;100(3):363-406. Doi: 10.1037/0033-295x.100.3.363.
41. Stein J, Bloom G, Sabiston C. Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athlete's perceptions of team motivational climate. *Psychol Sport Exerc* 2012;13(4):484-490. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.02.004.
42. Partington M, Cushion C. An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scand J Med Sci Sports* 2013;23(3):374-382. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x.
43. Poczwardowski A, Barott J, Jowett S. Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychol Sport Exerc* 2006;7(2):125-142. Doi: 10.1016/j.psychsport.2005.08.002.

Recebido em 14/04/15.

Revisado em 25/09/15.

Aceito em 26/10/15.

---

**Autor para correspondência:** José Eduardo Correia Quadros da Silva. Rua Ascensão Guimarães, N.º 48, 2º Dtº, 8100-542, Loulé, Portugal. E-mail: jose.quadros.silva@gmail.com