

ANÁLISE DOS FATORES PSICOLÓGICOS QUE INTERFEREM NO COMPORTAMENTO DOS ATLETAS DE FUTEBOL DE CAMPO¹

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS WHICH INTERFERE IN SOCCER ATHLETES' BEHAVIOUR

Constanza Pujals*
Lenamar Fiorese Vieira**

RESUMO

Este estudo participante teve como objetivo analisar os fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo das categorias juvenil e infantil. Fizeram parte do estudo 40 atletas das categorias inferiores de uma escola de futebol da cidade de Maringá-PR. Como instrumento de medida, utilizaram-se inventários, entrevistas, questionários e diário de pesquisa. Os dados foram coletados nos locais de treinamento de forma individual e em grupo. A intervenção foi realizada no período de 12 meses, através de observações e de avaliações em que se identificaram, como intervenientes, os seguintes fatores: motivação, ansiedade, agressividade e autoconfiança. Com relação aos resultados, ficou evidenciado que as emoções positivas apresentadas pelos atletas foram bom humor, alegria, descontração, interesse em melhorar o rendimento e esperança; e as emoções negativas foram ansiedade, raiva, agressividade, baixa autoconfiança, falta de motivação, insegurança, sentimento de fracasso, pessimismo e instabilidade do grupo; observou-se, ainda, que os familiares e o técnico eram fontes geradoras de estresse e de ansiedade. Assim, conclui-se que, para este contexto esportivo, a psicologia esportiva se mostrou altamente eficiente para diminuir os índices de agressividade e de ansiedade, bem como para aumentar a motivação e a autoconfiança, demonstrando a importância da preparação psicológica para o treinamento esportivo.

Palavras-chave: Futebol de campo. Psicologia do esporte. Juvenil. Infantil.

INTRODUÇÃO

O esporte está presente na vida de muitas pessoas de diferentes idades (praticantes, técnicos, juízes ou árbitros, dirigentes, torcedores e patrocinadores), alcançando, desse modo, diferentes níveis da população. Também se pode considerar que o esporte é, provavelmente, o fenômeno social mais importante e influente do século XX.

Tendo em vista essa disseminação do esporte, um número cada vez maior de psicólogos se interessam pelas interações que se produzem nas situações desportivas, tanto para investigar os processos psicológicos que nelas se desenvolvem, como para aplicar técnicas de intervenções psicológicas.

Toda essa situação de evolução do esporte e do interesse da psicologia pela atividade física, tem proporcionado segundo Ruiz (1997), o

desenvolvimento de um novo campo de investigação e de aplicação da psicologia que é a Psicologia do Esporte.

De acordo com Becker (2000), a Psicologia do Esporte se refere aos fundamentos psicológicos, aos processos e às conseqüências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou de mais pessoas praticantes dos mesmos, onde o foco de estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora.

Com a evolução do esporte, conseqüentemente também houve uma evolução no estudo da psique do homem que pratica o esporte, juntamente com os fatores que influenciam o seu rendimento, isto é, o comportamento dentro do esporte, o qual é manifestado por fatores físicos, técnicos, táticos

¹ Artigo de Iniciação Científica – PIC – Universidade Estadual de Maringá.

* Formanda do curso de Psicologia da Universidade Estadual de Maringá-PR, Brasil.

* * Professora Doutora em Ciência do Movimento Humano da Universidade Estadual de Maringá-PR, Brasil.

e psicológicos, visto que a parte emocional do ser humano está presente em todos os momentos, principalmente numa competição onde será apresentado e medido seu desempenho.

Existem vários fatores que influenciam o rendimento; entre eles, os que mais se destacam são a motivação (intrínseca e extrínseca), a autoestima, a autoconfiança, a ansiedade e a agressividade.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), os profissionais que trabalham com a motivação consideram esse fator a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo motivação para a realização, motivação na forma de estresse competitivo e motivação intrínseca e extrínseca. Pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para serem competentes e autodeterminadas em sua busca de dominar a tarefa em questão. Já a motivação extrínseca vem de outras pessoas por meio de reforços positivos e negativos.

Para Ruiz (1997), os motivos intrínsecos de uma pessoa são os comportamentos que essa pessoa realiza para sentir-se competente, habilidosa ou auto-realizada. Já as pessoas extrinsecamente motivadas tomam parte em uma atividade ou em um esporte por causa das recompensas externas que essa participação pode oferecer, como medalhas, dinheiro, admiração do público, entre outros. Esses dois tipos de motivação devem estar presentes e devem ser mantidos através de técnicas e de conversas do treinador com os atletas.

Entre jovens de 8 a 18 anos, um dos principais motivos para se envolver com o esporte é o ambiente social. Sobre esse interesse e envolvimento do jovem com o social, Feliu (1997) menciona, como motivos intrínsecos das crianças e dos adolescentes em participar de algum tipo de atividade física, o objetivo de se divertir e de melhorar as próprias destrezas. E os motivos extrínsecos seriam os de estar com amigos, fazer novas amizades, competir e agradar aos outros.

Outro fator a ser considerado é a autoconfiança, a qual seria um dos elementos relacionados à segurança para agir em situações novas. A autoconfiança, ainda, é definida como a crença de que se pode realizar satisfatoriamente um comportamento desejado

ou como a confiança que um esportista tem em seus próprios recursos para alcançar o êxito (RUIZ, 1997). A autoconfiança influencia tudo o que o sujeito faz, desde os atos mais simples e banais até as opções mais importantes da sua vida.

Dessa forma, parece existir uma íntima relação entre a autoconfiança e o rendimento esportivo. Um atleta autoconfiante, diante de um fracasso, manter-se-á alheio a essa situação; porém, se apresentar uma autoconfiança baixa, poderá identificar-se com o fracasso e ter dificuldades para superá-lo. No esporte, esse fator, quando baixo, interfere no rendimento do atleta, pois tem relação direta com a segurança do mesmo para enfrentar determinada situação.

A ansiedade é outro fator psicológico que interfere na performance esportiva. Entende-se a ansiedade como uma resposta emocional determinada a um acontecimento que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também dos outros (MACHADO, 1997). Esse fator se apresenta em momentos que antecedem as competições e também durante e após elas, essas situações são tidas como situações tensionantes, ou seja, a ansiedade ocorre sempre por causa de um medo do futuro, de algo que está por vir, como o resultado de um jogo ou de uma competição.

A ansiedade pode adotar duas formas distintas e complementares: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo, enquanto a ansiedade-estado é o conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. O nível de ansiedade-estado não está ligado somente ao nível de ansiedade-traço do indivíduo, também se deve considerar a importância da situação para o indivíduo e a incerteza do resultado da situação; a complexidade da tarefa é uma variável importante a ser considerada na relação entre ansiedade e desempenho.

A agressividade é mais um fator que pode influenciar o atleta. Esse fator, dentro dos esportes, pode ser classificado ao longo de uma escala, de acordo com a intensidade e o tipo de agressividade inerente a cada um. Alguns esportes exigem grande quantidade de

força física contra o adversário, enquanto outros requerem ações vigorosas contra o ambiente circundante ao invés de agressão direta.

A agressividade se converteu, em poucos anos, em um tema de interesse de quase todos os setores da nossa sociedade. O esporte, como uma atividade típica de nossa sociedade, não ficou à margem dessa situação, o que se percebe pelas atitudes violentas que são produzidas cada vez com maior frequência nas atividades esportivas tanto entre os praticantes como entre os espectadores, incluindo também os treinadores e os dirigentes (BALAGUÉ, 1981).

Contudo, a agressividade inerente ao esporte é exercida dentro de regras estruturadas e com condições específicas. Para certas modalidades esportivas, o regulamento tolera, de certa forma, a agressividade; assim, nasce, nas pessoas que estão habituadas a essas disciplinas, uma aceitação às atitudes agressivas consideradas inerentes à modalidade praticada. Quando o atleta não consegue manter sua agressividade dentro dos limites das regras e do bom senso, atrapalha seu próprio desempenho e até o da sua equipe.

Este estudo teve como objetivo geral analisar os fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo das categorias juvenil e infantil. E, especificamente, buscou-se verificar o perfil de personalidade individual de cada atleta e da equipe, evidenciando-se as emoções e as dificuldades que interferem no bom desempenho do atleta de futebol de campo nas categorias menores e observar, ainda, as técnicas utilizadas para auxiliar nos aspectos do comportamento humano presente no esporte, como a motivação, a autoconfiança, a agressividade e a ansiedade.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo do tipo participante foi composto por uma amostra de 40 atletas de futebol de campo, na cidade de Maringá-PR, sendo 20 da categoria juvenil e 20 da categoria infantil com idade entre 13 e 17 anos.

Como instrumento de medida, foram utilizadas entrevistas individuais, ficha de

observação e diário de pesquisa. A entrevista buscou levantar características da personalidade e dados referentes à história de vida dos atletas. As observações foram feitas em treinamento e em competições. No diário de pesquisa, foram feitas anotações diárias do comportamento dos atletas.

A coleta dos dados ocorreu no local de treinamento dos jogadores, sendo realizada no segundo semestre do ano 2000, de forma individual e em grupo. Para análise dos dados, utilizaram-se a estatística descritiva e a análise de conteúdos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através do trabalho realizado por meio de observações, de dinâmicas de grupo, de aconselhamento psicológico e de treinamento psicológico, pôde-se chegar a alguns resultados.

Inicialmente, apresentam-se os dados do perfil de personalidade e, em um segundo momento, ressaltam-se as emoções positivas e negativas dos atletas. Posteriormente, evidenciam-se as técnicas utilizadas para auxiliar no comportamento e, conseqüentemente, no rendimento dos atletas.

Perfil de personalidade

Sob o ponto de vista teórico, a personalidade de um indivíduo é caracterizada pela composição individual dos traços (necessidades, motivos, interesses, atitudes e temperamento). Assim, de acordo com Samulski (1992), o perfil de personalidade pode dar indicativos para a análise dos fatores que influenciam o seu desempenho dentro de um esporte.

Na figura 1, podem-se identificar quatro fatores psicológicos (ansiedade, motivação, autoconfiança e agressividade) que foram observados com maior evidência em dois períodos (junho a julho e agosto a setembro), interferindo no desempenho dos 40 atletas das duas equipes (infantil e juvenil). Tais fatores apresentaram-se em três níveis (alto, médio e baixo).

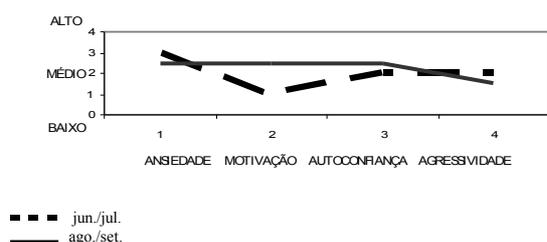


Figura 1 - Perfil de personalidade dos atletas de futebol de campo da cidade de Maringá-PR.

Percebe-se, na figura 1, que a ansiedade foi a que apresentou um nível médio-alto. Esse resultado, além de ter relação com a modalidade praticada, também pode ter relação com a faixa etária dos atletas. Todos eram adolescentes na idade de 13 a 18 anos, a maioria possuía conflitos internos característicos da idade, como incertezas sobre o futuro e grandes pressões por parte dos familiares, que depositavam neles a solução futura para seus problemas financeiros. Esses resultados encontram suporte nos achados de Cratty (1984), a qual menciona que o pico da interação entre ansiedade e idade ocorre na faixa etária de 12 a 19 anos.

A ansiedade, para esse período, é uma característica geral, bem como um estado temporário. Pode ser alta, principalmente, antes e após uma situação tensionante no esporte: o próprio jogo pode aumentar ou diminuir a ansiedade, vai depender da expectativa do atleta. Assim, pode-se mencionar que, quando a ansiedade afeta o desempenho, ela interage com as características da personalidade, tais como necessidade de sucesso, boas condições sociais e econômicas que cercam o atleta.

Nota-se, ainda na figura 1, que o fator motivação foi o aspecto psicológico que teve mais aumento, estava no nível baixo e passou para médio e alto e esses dados se manifestavam principalmente na época de jogos. Quando os atletas estavam próximos da semana de campeonatos, a motivação se mostrava alta e o desempenho dentro do campo eram excelente. Os próprios atletas comentavam que observavam um desempenho melhor nos passes e em algumas jogadas. No período em que passavam duas ou três semanas sem jogos, a motivação diminuía, isso se manifestava nos treinos e nos comentários que eles faziam, como: “[...] Ah!

Estou cansado e desanimado”. Dessa forma, percebe-se que, para essa faixa etária, jogar é um fator que parece interferir no processo motivacional.

Dentro desse contexto, a motivação pode ser observada sob dois aspectos: a intrínseca e a extrínseca. Sobre esse assunto, Ruiz (1997) diz que as atividades intrinsecamente motivadas são aquelas que uma pessoa faz ou emite para se divertir, sentir-se bem. Diferentemente das pessoas extrinsecamente motivadas, que tomam parte num esporte devido às recompensas externas. Nesse sentido, pode-se dizer que, enquanto a motivação interna é mais duradoura ao estar controlada por auto-recompensas, a motivação externa varia constantemente com a mesma rapidez com que se obtêm as recompensas e, a médio prazo, resulta um tipo de motivação instável para o atleta.

No grupo dos atletas de futebol de campo, percebeu-se uma variação da motivação extrínseca relacionada ao período pré-competitivo e pós-competitivo. Sobre a motivação intrínseca dos mesmos, observou-se que quando eles estavam competindo e/ou treinando, sentiam-se bem e à vontade, provavelmente isso se deve ao fato de ser uma atividade em que eles se percebiam competentes para realizar a tarefa e da qual gostavam muito.

Observa-se, na figura 1, que o fator autoconfiança apresentou um resultado de nível médio, tendo pequena melhora; pode-se observar a estreita relação entre autoconfiança/ansiedade visto que, quando a ansiedade diminui, a autoconfiança aumenta. Isso foi verificado não só nos treinos, mas também nos jogos, ou seja, na segurança ou na insegurança de enfrentar o time adversário. Esse resultado parece ter sido consequência do trabalho desenvolvido pelo técnico com o trabalho psicológico, já que, nas primeiras avaliações, a autoconfiança aparecia como um dos pontos fracos apresentados pelos atletas.

Evidencia-se, ainda, que o fator agressividade manteve-se no nível médio, sendo esse um índice razoável e necessário para a prática do futebol, devido ao contato físico e à combatividade característicos do esporte. Não foram observados comportamentos agressivos

que pudessem atrapalhar o desempenho do indivíduo tanto como atleta quanto como pessoa, dentro dos períodos de treinamento e de competição. Para Cratty (1984), a agressão é normal sob o ponto de vista social e psicológico nas equipes esportivas; nesse sentido, pelo menos quatro variáveis parecem influenciar a equipe: se está perdendo ou ganhando; se joga em casa ou fora; se a diferença no placar é grande ou pequena; se está classificado nos primeiros, no meio ou nos últimos lugares. Essa colocação confirmou-se no decorrer dos jogos, quando se teve a oportunidade de vivenciar as variáveis citadas.

Emoções e dificuldades encontradas nos atletas de futebol de campo

As emoções são as próprias atividades das relações motivacionais com seus objetivos. Existe uma grande relação entre emoção e rendimento que interfere no desenvolvimento e no rendimento do atleta. Nesse contexto, foram encontradas emoções interferindo no desempenho dos atletas das categorias juvenil e infantil.

De acordo com Samulski (1992), para os atletas, as emoções são importantes, pois elas exercem duas funções básicas. Uma dessas funções é a de organizar, orientar e controlar as ações (ou seja, os esportistas orientados ao fracasso planejam suas ações de forma diferente dos orientados ao êxito) e a outra é a função energética e de ativação (ou seja, um esportista alegre participa com mais intensidade no treinamento do que o desmotivado). As emoções percebidas nos atletas das duas categorias trabalhadas estão representadas no quadro 1.

Emoções Negativas	Emoções Positivas
<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade alta; • Raiva; • Agressividade; • Baixa autoconfiança; • Falta de motivação; • Insegurança; • Sentimento de fracasso; • Pessimismo; • Indecisão; • Instabilidade do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bom humor; • Alegria; • Descontração; • Interesse em melhorar o rendimento; • Esperança.

Quadro 1 - Emoções encontradas nos atletas de futebol de campo das categorias juvenil e infantil da cidade de Maringá-PR.

Pode-se notar, no quadro 1, que durante todo o desenvolvimento do trabalho foram observadas várias emoções e, para um melhor entendimento, elas foram divididas em dois tipos: as emoções negativas e as emoções positivas. No começo do trabalho psicológico, os atletas apresentavam mais emoções negativas, principalmente ansiedade, agressividade, falta de clareza e, conseqüentemente, falta de motivação e também instabilidade do grupo. Devido, talvez, à estrutura física oferecida aos atletas, onde se observou um sentimento de fracasso e de pessimismo.

As emoções positivas apresentadas no quadro 1 foram as emoções observadas e percebidas nos atletas em épocas específicas, como quando eles estavam perto da data de um jogo que eles denominavam “fácil” ou quando tinham obtido vitória no jogo. Deve-se evidenciar que não era uma situação objetiva que determinava a emoção, mas sim a avaliação subjetiva da situação feita pelo atleta.

Com o passar do tempo e com o avanço do trabalho psicológico, foi constatada uma diminuição em algumas dessas emoções, como a ansiedade e a agressividade. Esse decréscimo talvez tenha ocorrido pela melhor estabilidade do grupo e pela melhor comunicação entre os atletas e o técnico, a qual se observou após a realização de trabalhos de dinâmicas de grupo e de aconselhamento psicológico.

Dificuldades x rendimento

Desde o primeiro momento, as dificuldades enfrentadas pelos atletas foram diversas. Essas dificuldades interferiram no bom desempenho do atleta no momento do treino e, principalmente, nas competições e nos torneios. Nas duas equipes, as dificuldades encontradas estão apresentadas no quadro 2.

Dificuldades
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de comunicação: atleta x atleta e técnico x atleta; • Falta de estabelecimento de objetivos (curto, médio e longo prazo); • Falta de apoio pela parte administrativa do clube; • Falta de estrutura física (sala e recursos para trabalhar); • Pressão por parte dos familiares; • Estresse.

Quadro 2 - Dificuldades que interferem no rendimento dos atletas de futebol de campo.

Podem-se perceber, pelo quadro 2, algumas das dificuldades que os atletas apresentavam, as quais os afetavam diretamente nos treinamentos e, por sua vez, nas competições. Nota-se que uma das dificuldades demonstradas foi a falta de comunicação entre os atletas e o técnico; possivelmente, isso acarretava uma incompreensão, gerando, assim, ansiedade e agressividade dentro do grupo e, conseqüentemente, prejudicando o rendimento do mesmo nos treinos e nos jogos.

Outra dificuldade observada no início do trabalho foi que as equipes das duas categorias não apresentavam objetivos em comum, ou seja, não haviam sido estabelecidos objetivos (a curto, médio e longo prazo) com a equipe como um todo. Isso ocasionava uma instabilidade do atleta como indivíduo, dificultando o relacionamento com o grupo, além da motivação para treinar.

Outra dificuldade sentida pelos atletas era a falta de estrutura física para treinar, os atletas ficavam desmotivados. A administração também não se preocupava muito com eles. Isso pôde ser percebido quando acabaram com a equipe juvenil sem dar uma explicação para os próprios atletas.

A pressão demonstrada por parte dos familiares para que fossem encaminhados para grandes equipes foi observada como uma das causas do aumento da ansiedade, das incertezas e das dificuldades dos atletas para se concentrarem nos treinos. Foi verificado que uma grande parte dos atletas se sentiam pressionados, pois tinham que mostrar resultados, principalmente quando eles se deslocavam para jogar em lugares onde haveria “olheiros”.

No final do trabalho, como resultado, pode-se mencionar que, em algumas das dificuldades encontradas, houve uma possível melhora, como no caso da comunicação e no estabelecimento de objetivos. Por outro lado, nas dificuldades que não dependiam do grupo, como a administração e a estrutura física, não se conseguiu nenhuma melhora.

Metas estabelecidas

Com base nas observações realizadas e nas deficiências constatadas no grupo de atletas de futebol de campo na cidade de Maringá-PR, elaborou-se o quadro 3, a seguir, estabelecendo-se as metas, as estratégias e os prazos para atingi-los.

Metas	Estratégias	Prazos
Melhorar comunicação: atleta x atleta e atleta x técnico	Diálogo	Curto/ Médio
Coesão de grupo	Dinâmica de relacionamento de grupo	Médio/ Longo
Motivação	Estabelecimento de objetivos e de metas	Curto/ Médio
Diminuir o estresse e a pressão por parte da família, dos treinadores e da sociedade.	Técnicas de relaxamentos, conversa com familiares	Curto/ Médio
Melhorar a auto-estima e a autoconfiança.	Aplicação de avaliação, dinâmica de grupo, aconselhamento psicológico	Médio/ Longo

Quadro 3 - Metas e estratégias estabelecidas para os atletas.

No quadro 3, percebe-se que a comunicação entre atleta x atleta e entre atleta x técnico era falha. Esse problema foi percebido desde o início do contato com as duas equipes: infantil e juvenil. Após se ter detectado tal problema, elaborou-se um plano de metas dentro dos objetivos específicos do projeto; é importante estabelecer metas em curto prazo que possam ser utilizadas para alcançar os objetivos a médio e a longo prazo. Nesse contexto, afirma-se que a importância de se estabelecerem metas/objetivos pode ajudar a melhorar o rendimento, centrar e canalizar as atividades próprias, fazer que o atleta regule seu esforço, mantenha sua persistência e, por último, auxilie no desenvolvimento de novas estratégias para aperfeiçoar o desempenho.

Observa-se, no quadro 3, que uma meta estabelecida foi melhorar a comunicação de atleta com atleta e de atleta com técnico. Para esse fim, foram realizadas conversas coletivas sobre os aspectos positivos e negativos desempenhados durante os jogos e os treinos, mas isso era realizado por eles mesmos com um monitoramento; quando a situação o requeria, o técnico também era incluído. Essa atividade era realizada com frequência quinzenal, com as duas equipes. As equipes responderam bem à tarefa e, no final, observou-se que esse tipo de atividade surgia espontaneamente, sem a participação da monitora, podendo-se assim dizer que se atingiu

o objetivo esperado. Utilizaram-se, ainda, técnicas de autoconhecimento.

Nota-se, no quadro 3, que a motivação era trabalhada com as equipes estabelecendo metas diárias, mensais e semestrais, pois essa estratégia se demonstrou altamente eficaz na motivação dos atletas. Além disso, esse método com auxílio dos técnicos pôde explorar outras formas de melhorar a motivação, estabelecendo ou esclarecendo a conexão entre atividade, brincadeira e sua aplicação no momento do jogo.

Percebeu-se, ainda, que outra meta estabelecida foi uma melhora na coesão de grupo a qual era realizada através de atividades de resolução de problemas que os atletas deveriam cumprir atingindo uma melhor interação, já que o futebol é um esporte coletivo e precisa de união do grupo. Gea (*apud* FELIU, 1997, p. 197), define coesão grupal como “um processo dinâmico que se reflete na tendência grupal de manterem-se juntos e permanecerem unidos na perseguição de suas metas e objetivos grupais”. Pode-se afirmar que houve uma melhora nas duas equipes, observando-se que o relacionamento entre os atletas se tornou mais coeso, procurando melhorar suas falhas para demonstrar um alto rendimento nos jogos, completando-se no grupo.

Evidencia-se, ainda, no quadro 3, mais uma meta proposta, que foi a de diminuir o estresse através de atividades de relaxamento (Jacobson) com o grupo para melhorar o relacionamento da equipe. E um último objetivo encontrado no quadro e estabelecido era a busca de aumento na autoconfiança; esse trabalho foi realizado através de uma avaliação subjetiva de autoconfiança, submetida a cada dois meses, e de dinâmicas de grupo, bem como aconselhamento psicológico.

Técnicas utilizadas

No quadro 4, observam-se as técnicas utilizadas e a sua forma de aplicação durante o trabalho psicológico realizado com os atletas de futebol de campo.

Técnicas	Individual	Grupal
Entrevistas	X	
Dinâmica de grupo		X
Aconselhamento psicológico	X	X
Treinamento psicológico	X	X

Relaxamento	X	
Observações treino-competição	X	X

Quadro 4 - Técnicas utilizadas com os atletas de futebol de campo.

Percebe-se, no quadro 4, que, no começo do trabalho psicológico realizado, o primeiro passo a ser tomado foi um contato grupal, pois toda a equipe (tanto os atletas quanto os treinadores, juntamente com os pais) ainda estava um pouco receosa com o novo trabalho de treinamento psicológico que seria utilizado. No início, houve resistência, evidenciada na pouca procura de apoio psicológico individual; como consequência, todas as atividades eram grupais. Após dois meses de trabalho, eles começaram a se sentir mais confiantes.

No quadro 4, observam-se, ainda, as dinâmicas de grupo que eram realizadas com todo o grupo, pois eram trabalhados os temas que se referiam à equipe, como coesão grupal e comunicação entre atletas. Outra técnica utilizada foi o aconselhamento psicológico, o qual era feito em grupo ou individualmente. Neste último caso, os atletas procuravam o auxílio psicológico quando estavam angustiados por conflitos com a família, por incertezas características da faixa etária e também por problemas esportivos específicos (baixa autoconfiança e falta de suporte).

No treinamento psicológico, que era realizado em forma grupal, as duas equipes apresentavam características diferentes no rendimento. Havia atletas que tinham desempenho bom nos treinos; mas, nas competições, seus rendimentos eram baixos. Outros atletas, nos treinos, apresentavam um menor rendimento do que nas competições, e outros, ainda oscilavam no seu desempenho. O objetivo do treinamento psicológico era auxiliar na busca do equilíbrio emocional dos atletas, possibilitando que as duas equipes (juvenil e infantil) obtivessem um desempenho mais estável.

Nitsch (*apud* BECKER, 2000), diz que o objetivo do treinamento psicológico é a modificação dos processos e dos estados psíquicos (percepção, pensamento, motivação), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento. Pode-se dizer que uma parte do objetivo foi alcançado porque, ao final do

trabalho, observou-se que os atletas estavam mais unidos e constantes no seu rendimento, tanto nas competições como nos treinamentos.

O relaxamento era realizado em grupo, a técnica utilizada foi o relaxamento progressivo de Jacobson, em épocas em que os atletas estavam muito pressionados pelos técnicos e pelos dirigentes, ou próximos a uma competição importante.

Outra técnica utilizada, como se percebe no quadro 4, eram as observações nos treinos e nas competições; as mesmas eram realizadas com o intuito de acompanhar o rendimento dos atletas e, além disso, também serviam para observar os comportamentos apresentados pelos mesmos.

CONCLUSÕES

O presente estudo possibilitou evidenciar alguns fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. Percebeu-se que a ansiedade, a motivação, a autoconfiança e a agressividade se mostraram mais evidentes para esse grupo de atletas.

A ansiedade e a autoconfiança se mostraram em relação direta, ou seja, enquanto a ansiedade aumentava, a autoconfiança diminuía. Esses dois fatores revelaram-se altamente influenciados pela pressão dos familiares e do técnico.

A motivação e a agressividade se apresentaram num nível médio, sendo que o

processo motivacional era altamente influenciado pelas competições e pelos jogos amistosos; por outro lado, a agressividade mostrou-se dentro de um padrão normal.

Quando se objetivou identificar as emoções e as dificuldades dos atletas, observou-se que alguns dos fatores que influenciaram negativamente foram as emoções de alta ansiedade, a falta de auto-confiança e a raiva, além do espaço físico restrito e a falta de apoio administrativo. Por outro lado, o bom humor, a alegria e o interesse em melhorar o rendimento foram fatores altamente positivos para a estabilidade dos atletas.

Dentre as dificuldades que mais influenciaram o desempenho dos atletas, destacaram-se a falta de comunicação do grupo, tanto entre os atletas como com a comissão técnica, bem como a falta de estabelecimento dos objetivos, o qual dificultava o entendimento do grupo em treinamento e em competição, gerando ansiedade e estresse.

As evoluções apresentadas pelos atletas com referência aos fatores psicológicos trabalhados contribuíram para a melhoria do rendimento das equipes nas competições. Ressaltando-se, desse modo, a importância do estudo dos aspectos psicológicos no desempenho de uma equipe no esporte; confirmando-se, assim, a estreita relação entre fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS WHICH INTERFERE IN SOCCER ATHLETES' BEHAVIOUR

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the psychological factors which interfere in soccer athletes's behaviour, juvenile and infant categories. 40 athletes from a soccer school in Maringá – PR were studied and the instruments used were: inventories, interviews, questionnaires and research diary. Data were collected individually and in group. Intervention occurred for 12 months through observation, evaluation and showed the following factors: motivation, anxiety, aggression and self confidence. Results pointed out that the positive emotions expressed by the athletes were good mood, happiness, relaxation, interest in improving and hope while negative emotions were anxiety, rage, aggressiveness, low self-confidence, lack of motivation, insecurity, feeling of failure, pessimism and group instability. Relatives and coach were also generating factors of stress and anxiety. Thus, this sporting context shows that the sports psychology seems to be highly efficient to reduce anxiety and aggression indexes as well as to increase motivation and self-confidence, demonstrating the importance of psychological preparation for sporting training.

Key words: Soccer. Sports psychology. Juvenile. Infant.

REFERÊNCIAS

BALAGUÉ, G. Análisis psicológico de la agresividad em el deporte. *Revista Apunts de Medicina Deportiva*, Barcelona, v. 18, n. 69, p. 20-35, 1981.

BECKER, B. J. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.

FELIU, J. C. **Psicología del deporte**. Madrid: Editorial Síntesis, 1997.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: temas emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997.

RUIZ, E. J. G. **Manual de Psicología del deporte**: conceptos y aplicaciones. Murcia: Capítulo Tres, 1997.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1992.

SAMULSKI, D.; BECKER, B. J. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre: Feevale, 1998.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Artmed, 2001.

Recebido em 13/02/2002

Revisado em 27/03/2002

Aceito em 16/04/2002

Endereço para correspondência: Lenamar Fiorese Vieira, Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, Av. Colombo, 5790, CEP. 87020-900 – Maringá, Pr. Brasil. E-mail: lfvieira@uem.br