

EDUCAÇÃO FÍSICA

JEAN BASTOS DE CARVALHO

**INTERFERÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO
CENÁRIO ESPORTIVO: IMPLICAÇÕES EM
TREINADORES**



Rio Claro
2018

JEAN BASTOS DE CARVALHO

INTERFERÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO CENÁRIO ESPORTIVO:
IMPLICAÇÕES EM TREINADORES

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2018

C331i Carvalho, Jean Bastos de
Interferências psicológicas no cenário esportivo: :
implicações em treinadores / Jean Bastos de Carvalho. --
Rio Claro, 2018
39 f.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Psicologia do Esporte. 2. Treinadores esportivos. 3.

Estados Emocionais, I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do
Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos primeiramente a Deus, seguido pelos meus familiares, principalmente aos meus pais Jeiel e Sandra, que sempre me apoiaram e proporcionaram tudo para que eu alcançasse meus objetivos. Gostaria de agradecer aos meus amigos da faculdade, aos professores, funcionários e afins. Agradecimento aos membros do LEPESPE, em especial ao Prof. Dr. Afonso Antonio Machado e ao co-orientador, Kauan Galvão Morão, que me auxiliou em todo processo do trabalho de conclusão de curso.

INTERFERÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO CENÁRIO ESPORTIVO: IMPLICAÇÕES EM TREINADORES

RESUMO:

O contexto esportivo é composto por diversos fatores que devem ser desenvolvidos da melhor maneira possível, estando equilibrados para que os resultados proporcionados pelas ações esportivas sejam os mais adequados. Desta forma, é essencial trabalharmos aspectos psicológicos que, muitas vezes, são deixados de lado. Um ponto importante a ser ressaltado é a capacidade que um treinador possui de influenciar seus atletas, também necessitando de equilíbrio psicológico para saber lidar com adversidades e passar com clareza à equipe aquilo que espera da mesma, buscando não desequilibrar seus atletas e gerar danos à performance, podendo alterar comportamentos e causar distúrbios nos esportistas. Por isso, é importante entendermos os aspectos psicológicos que podem influenciar a carreira de um treinador esportivo. Assim, o objetivo deste estudo é analisar como as interferências psicológicas podem afetar os treinadores em diversos momentos de suas carreiras. O método utilizado neste trabalho foi baseado na pesquisa de caráter de revisão bibliográfica e documental. Desta maneira, foi possível constatar que os treinadores esportivos podem sofrer diversas interferências externas que acarretam em alterações emocionais e, conseqüentemente, danos em aspectos como tomada de decisão, resultados, influência e liderança na equipe. Portanto, nota-se a importância do trabalho realizado pelo psicólogo do esporte juntamente à comissão técnica, treinadores e atletas, pois não basta apenas basearmos as pesquisas nos esportistas, mas também em seus líderes, pois os técnicos podem influenciar diretamente diversos aspectos da carreira dos atletas. Assim, pudemos compreender melhor os fatores psicológicos influentes na carreira dos treinadores esportivos, fato raro na literatura, pois geralmente estuda-se apenas a opinião dos atletas sobre determinadas situações. Além disso, também espera-se que a presente pesquisa tenha contribuído no despertar de interesse a novos pesquisadores sobre estudos envolvendo treinadores, pois são figuras essenciais no contexto do esporte.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Treinador Esportivo; Estados Emocionais.

PSYCHOLOGICAL INTERFERENCES IN THE SPORTIVE SCENARIO: IMPLICATIONS IN TRAINERS

ABSTRACT

The sports context is composed of several factors that must be developed in the best possible way, being balanced so that the results provided by the sports actions are the most adequate. In this way, it is essential to work on psychological aspects that are often left out. An important point that should be emphasized is the ability of a coach to influence his athletes, also needing a psychological balance to deal with adversity and clearly pass to the team what he expects, seeking not to unbalance his athletes and generate damages to the athlete performance and may alter behavior and cause disturbances in athletes. Therefore, it is important to understand the psychological aspects that can influence the career of a sports coach. Thus, the purpose of this study is to analyze how psychological interferences can affect coaches at different times in their careers. The method used in this research was based on bibliographical and documentary review. In this way, it was possible to verify that the sports coaches can suffer diverse external interferences that cause in emotional alterations and, consequently, damages in aspects like decision making, results, influence and leadership in the team. Therefore, we note the importance of the work done by the sports psychologist, along with the technical committee, coaches and athletes, because it is not enough to base research on athletes, but also on their leaders, since coaches can directly influence athletes. Thus, we were able to better understand the psychological factors influencing the career of sports coaches, a rare fact in the literature, since we generally only study athletes' opinions about certain situations. In addition, it is also expected that the present research has contributed in the awakening of interest to new researchers on studies involving coaches, since they are essential figures in the context of the sport.

Keywords: Sport Psychology; Sports Coach; Emotional States.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 6 |
| 2. OBJETIVO | 11 |
| 3. JUSTIFICATIVA..... | 12 |
| 4. HIPÓTESE: | 13 |
| 5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS: | 14 |
| 6. REVISÃO DE LITERATURA: | 15 |
| 6.1 Psicologia do Esporte: alterações em atletas e treinadores..... | 16 |
| 6.2 Interferências Externas em Treinadores Esportivos | 21 |
| 6.3 Estratégias de Intervenção com Treinadores e Atletas | 27 |
| 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS: | 34 |
| REFERÊNCIAS..... | 36 |

1. INTRODUÇÃO

Algumas modalidades esportivas são capazes de movimentar massas, prender a atenção de milhares/milhões de pessoas, atrair os indivíduos para acompanharem um evento (tanto de forma presencial, quanto por intermédio de veículos de comunicação – televisões, rádios, redes sociais virtuais, aplicativos, dentre outras possibilidades), sendo o cenário esportivo composto por diversas figuras que caracterizam tal contexto, podendo gerar e sofrer influência por meio de distintos fatores.

As interferências pelas quais os componentes/figuras do esporte podem sofrer, variam de acordo com cada situação, sendo aqui enfatizadas às influências psicológicas e o que as mesmas podem acarretar.

Como o esporte envolve diversos aspectos, é necessário que não sejam abordados, desenvolvidos e priorizados apenas alguns de seus pilares (técnico, tático e físico), como era feito equivocadamente em tempos passados, fato que ainda se estende aos dias atuais em determinadas equipes e modalidades (MACHADO; GOMES, 2011; WEINBERG; GOULD, 2017).

Deste modo, é evidente que outros fatores devem integrar a preparação de atletas e treinadores para que uma equipe consiga alcançar o sucesso, obtendo consecução de seus objetivos ou chegando próximo a isso. Assim, é preciso que a atenção seja voltada também aos fatores nutricionais, cognitivos, sociais e psicológicos, visando uma preparação global do indivíduo.

Para que o atleta seja equilibrado emocionalmente, sabendo lidar com os distintos momentos existentes de sua carreira (seja o indivíduo do nível que for), é preciso e recomendado que a psicologia do esporte seja aplicada a tal praticante, corroborando com sua preparação no âmbito do esporte, principalmente, naquilo que diz respeito a parte de sentimentos e emoções, não havendo desequilíbrio em etapas cruciais de uma partida, prova ou mesmo competição.

Portanto, de acordo com Gill (1979), Weinberg e Gould (2017) a psicologia do esporte é uma área que visa compreender os indivíduos e seus comportamentos diante do cenário do esporte e do exercício, além de entender e intervir de maneira prática/aplicada por meio de tal conhecimento. Para tal fato, é necessário que sejam entendidos quais são os possíveis fatores psicológicos influenciadores do rendimento

de um atleta e como a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento psicológico são afetados por meio da participação em programas esportivos e de exercícios físicos.

Evidentemente, é possível que seja afirmado que, diversos sentimentos e emoções que podem ser expressados pelos indivíduos quando se encontram em certas situações, podem apresentar alterações de forma repentina, como ocorre com os níveis de agressividade, medo, tristeza, dentre outros (MORÃO et al., 2016).

No contexto esportivo, segundo Weinberg e Gould (2017), qualquer indivíduo vivencia alterações em seus sentimentos e emoções. Entretanto, alguns atletas conseguem lidar com mais facilidade e encarar de forma mais adequada as diversas situações possibilitadas pelo esporte, sendo um fator que é dependente do nível de experiência do indivíduo, a frequência com a qual isso ocorre, a intensidade dos fatores, a importância do evento e a preparação psicológica que o atleta possui, possivelmente buscando a minimização de alterações comportamentais e estresse que acarretam em queda de desempenho.

Portanto, segundo Valle (2003), a área da psicologia esportiva busca proporcionar maior base/suporte a atletas pertencentes a qualquer nível, isto é, indivíduos da iniciação, esporte amador, categoria de base, profissionais/alto rendimento, preparando psicologicamente os atletas para que alterações nos estados emocionais sejam diminuídas, havendo manejo das emoções, evitando danos na performance de tais indivíduos.

Contudo, o contexto esportivo também apresenta interferências diretas nos treinadores/técnicos, sendo extremamente importante compreender e estudar também esses indivíduos, pois sofrem com alterações tanto quanto os atletas, estando expostos a todo o momento no cenário do esporte. É válido ressaltarmos que os treinadores também passam por situações que envolvem seus atletas, havendo influência do time para com o técnico, de torcedores, dirigentes, diretoria, mídia, dentre uma gama enorme de possíveis fatores externos.

Assim, torna-se notória a necessidade em haver preparação psicológica também com o treinador esportivo, pois ele possui total influência em seus atletas, já que está no comando da equipe e deve passar tranquilidade aos seus esportistas, além de ser essencial saber se expressar para demonstrar o que quer de cada um, não demonstrar sentimentos/emoções que possam desestabilizar seus comandados e saber como se portar diante dos atletas que possui, pois alguns respondem

positivamente a determinado estilo de liderança, comportamento e afeto/contato, enquanto na mesma equipe, outros esportistas podem responder negativamente a esta mesma postura, necessitando de adaptações e reajustes do treinador.

É válido ressaltarmos que um técnico esportivo é capaz de alternar entre os estilos de liderança existentes, visando sempre a melhor coesão grupal entre os membros da equipe (coesão direcionada à tarefa), seja com relação aos atletas que possui ou, até mesmo, referente aos demais profissionais que exercem outras funções dentro de uma equipe, formando parte das comissões técnicas que auxiliam na consecução das metas e dos objetivos traçados pelo clube como um todo e pelo próprio treinador.

Além disso, no âmbito esportivo, a liderança exercida pelo treinador pode ser influenciada de acordo com diversos aspectos, englobando dimensões variadas, como o próprio comportamento do técnico, a tomada de decisão realizada por ele, os estímulos fornecidos aos atletas (bem como a frequência com que são passados), o desempenho do treinador e da equipe em geral, a forma com que o técnico se relaciona com seus comandados e estratégias psicológicas, como as técnicas de motivação utilizadas com distintas finalidades (BUCETA, 2009; HORN, 1992).

Deste modo, é válido retomarmos a reflexão de que o treinador esportivo também sofre interferências constantes, seja ela proveniente dos torcedores da sua equipe ou da adversária, da mídia em suas mais variadas formas (tradicional ou virtual/eletrônica), dos familiares, das comissões técnicas e demais profissionais envolvidos no clube (empresários, dirigentes, diretores, presidentes), equipe adversária e treinador oponente, patrocinadores e, inclusive, dos seus próprios atletas.

Sendo assim, no contexto esportivo, o treinador é responsável por conhecer sua equipe de maneira coletiva, bem como os atletas que possui de modo individual, buscando as melhores estratégias de intervenção, os métodos de treinamentos, a forma mais adequada de comunicação, visando com que exista comunicação assertiva entre os envolvidos e, conseqüentemente, uma coesão grupal dirigida à tarefa mais eficaz.

Se o fato descrito anteriormente ocorrer da maneira correta com os esportistas, muito possivelmente o técnico conseguirá cativar seus atletas/comandados, passando

a interferir positivamente na performance dos mesmos, tanto individual quanto coletiva, obtendo melhores resultados e manutenção à frente da equipe.

Refletindo acerca do poder de influência que um treinador possui em seus atletas e/ou equipes, é válido ressaltarmos a necessidade de maiores estudos que envolvam a interferência psicológica que o próprio treinador pode sofrer, pois é um indivíduo que está envolvido diretamente no esporte como os demais atletas, principalmente na iniciação esportiva e no alto rendimento, onde suas decisões são julgadas por familiares, responsáveis e, até mesmo, pela mídia e demais atletas. Isto é, o processo de tomada de decisão também é um fator a ser trabalhado nos treinadores para que os julgamentos e influências referentes a questões emocionais sejam minimizados, pois é um método eficaz (GUIA, 2009; MACHADO; GOMES, 2011).

Por isso, é preciso que o treinador também possua certa preparação psicológica, já que é visto como exemplo para alguns esportistas, sabendo enfrentar as adversidades que podem surgir com seus atletas, dentro de sua própria equipe, os episódios que ocorrem no cenário “extra esportivo” que causam alguma influência nos atletas, possuindo equilíbrio emocional diante das cobranças provenientes dos mais variados fatores contidos no âmbito do esporte.

É preciso pensar na saúde mental e física dos treinadores, pois a pressão sobre os mesmos é grande, fazendo com que alguns episódios possam ocorrer, como no caso de Ricardo Gomes em 2011, ex-técnico de uma grande equipe futebolística brasileira, que passou mal durante uma partida e constatou-se que o mesmo sofreu um AVC, passando a preocupar outros treinadores que também sofrem por conta do estresse proporcionado pela profissão que possuem (CARVALHO, 2011).

Para ilustrar a pressão que os treinadores podem sofrer, basta ressaltarmos o ocorrido com Fatih Terim (ex-técnico da seleção turca de futebol) que, após perder um jogo, sofreu ameaças dirigidas a ele e a sua família (ESPN, 2016). Dentre as mais diversas ameaças, as principais são voltadas, geralmente, ao próprio técnico, como se o mesmo fosse o único culpado pelo desempenho da equipe.

As novas mídias digitais também puderam corroborar com a potencialização da pressão citada anteriormente sobre o treinador, pois jornalistas postam conteúdos falsos e torcedores possuem acesso direto/interação com o técnico (por meio de sites, blogs, páginas pessoais, perfil em redes sociais virtuais, dentre outros meios), muitas

vezes, mandando mensagem pejorativas e ameaçadoras, podendo acarretar em brigas, desconfortos e outros malefícios à carreira do treinador.

Portanto, passa a ser de extrema importância entendermos o que ocorre com os treinadores esportivos, principalmente no cenário nacional, buscando compreender as possíveis interferências existentes na carreira de tal figura, pois os mesmos são influenciados por vários fatores e necessitam estar equilibrados emocionalmente para lidar com tamanha pressão.

2. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo é analisar e descrever como as interferências psicológicas podem afetar treinadores esportivos em diversos momentos de suas carreiras, realizando uma revisão como forma de levantar dados pertinentes à essa pesquisa, aprofundando a temática em questão, principalmente pela escassez de estudos que envolvam o treinador, pois a maior parte é realizada com atletas.

3. JUSTIFICATIVA

A pesquisa em questão possui como justificativa a necessidade de compreensão acerca da presença e interferência dos fatores psicológicos no ambiente esportivo, bem como o entendimento dos aspectos que podem influenciar treinadores e como é essencial que estes também sejam bem preparados e equilibrados, sabendo lidar com as diversas situações que enfrentam em suas carreiras, visto que são figuras essenciais no âmbito do esporte, podendo interferir diretamente no rendimento de seus atletas e equipes como um todo.

Além disso, é válido ressaltarmos que a maior parte dos estudos da área da psicologia do esporte abordam os atletas, sejam as interferências sofridas pelos mesmos ou a visão que possuem sobre determinada questão, não sendo muito retratada a realidade vivenciada pelos treinadores, sendo que estes últimos podem ser peça fundamental para boa coesão grupal e comunicação entre os atletas (principalmente no que diz respeito às modalidades coletivas), buscando o rendimento máximo dos esportistas e, conseqüentemente, da equipe.

Desta forma, acredita-se que a presente pesquisa pode contribuir no fato da existência de maior compreensão sobre os fatores que podem interferir no equilíbrio emocional/psicológico de treinadores, bem como em suas tomadas de decisões e possíveis conseqüências para o cenário do esporte, possuindo o foco do estudo direcionado ao treinador e não aos atletas.

4. HIPÓTESE:

O presente estudo parte da hipótese de que os treinadores são influenciados por diversos fatores, tratando mais especificamente dos psicológicos, sejam eles internos ou externos, podendo influenciar na equipe como um todo ou mesmo em seu trabalho, acarretando menor desempenho da equipe e outras situações pelas quais tal figura pode passar.

Além disso, existe a hipótese de que poucas pesquisas levam em conta a visão do treinador, deixando explícita a opinião dos atletas e o que os mesmos pensam sobre diversos momentos da carreira esportiva, porém sem considerar os aspectos vivenciados pelo próprio treinador sobre determinado assunto.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:

Para o presente estudo, optou-se pela escolha da realização de uma pesquisa com caráter de revisão bibliográfica e documental, sendo o conteúdo selecionado composto por artigos científicos publicados em periódicos físicos e virtuais, jornais, revistas, utilização de livros clássicos e outras referências mais atuais referentes ao tema aqui abordado. Também foram utilizadas reportagens e vídeos que corroboram com o aprofundamento e ilustração da temática trabalhada nesta pesquisa, ampliando o embasamento teórico do pesquisador e contribuindo com o desenvolvimento do estudo.

A literatura utilizada foi composta por materiais recentes e clássicos, traçando relações pertinentes ao âmbito esportivo vivenciado no passado e no cenário atual, além de trazer comparações entre ambos os contextos e novas visões acerca do tema tratado na presente pesquisa. Os materiais selecionados para embasarem este estudo são compostos apenas por conteúdos nos idiomas português, inglês e espanhol, por questão de preferência do autor principal do trabalho.

É válido ressaltarmos que as plataformas de pesquisa utilizadas para a busca de artigos e demais conteúdos implicaram basicamente no Google Acadêmico, PubMed, Scielo e LILACS, sendo possível adicionar filtros à pesquisa, proporcionando melhor direcionamento acerca dos arquivos que foram encontrados, facilitando a escolha do conteúdo utilizado neste trabalho. Também foram utilizados websites, além de matérias publicadas em jornais e revistas que tragam reportagens sobre o tema, ilustrando melhor o assunto.

Desta forma, o método adotado para a realização da presente pesquisa, é crucial para o melhor desenvolvimento e discussão acerca do tema escolhido como ponto principal deste trabalho, corroborando também na consecução dos objetivos descritos anteriormente.

6. REVISÃO DE LITERATURA:

A psicologia do esporte é uma área que cresce a cada dia no cenário nacional, passando a ser mais reconhecida e valorizada nos dias atuais. O principal foco de estudo dessa área consiste na compreensão sobre os fatores emocionais que podem gerar influências ao atleta, seja em seu desempenho, formação ou qualquer outro aspecto que possa interferir em sua carreira dentro do esporte. Desta forma, Weinberg e Gould (2017) ainda sugerem que é preciso que se tenha maior entendimento sobre o desenvolvimento emocional dos atletas diante de diversas situações que possam ser vivenciadas na prática de modalidades esportivas.

A preparação direcionada aos aspectos psicológicos dos esportistas pode incluir a utilização de diversas técnicas/estratégias que sejam adequadas a cada atleta/equipe, buscando com que o rendimento final seja afetado positivamente, mesmo que o indivíduo esteja em situação considerada adversa, apresentando equilíbrio emocional (BUCETA, 2003).

Quando atletas e treinadores utilizam os métodos da psicologia do esporte para melhor preparação global frente às situações que podem ser vivenciadas no contexto esportivo, há várias estratégias que podem ser adotadas. O manejo adequado de alguns fatores são essenciais, como a motivação, concentração, foco, atenção, autoconfiança, dentre outros mais que possam interferir no desempenho do atleta e da equipe como um todo. A utilização dessas técnicas psicológicas podem visar a consecução das metas coletivas e individuais, corroborando para o sucesso dos indivíduos e performance ideal (tanto em competições, como em treinamentos, amistosos e, até mesmo, ambientes “extra esportivos”).

Visando demonstrar a capacidade de interferência das alterações emocionais no rendimento esportivo, Machado (1997), Lavoura e Machado (2006) e Filgueiras et al. (2012) desenvolverem alguns estudos, obtendo sucesso nos mesmos, apresentando dados que comprovam que um atleta desequilibrado psicologicamente pode vir a atuar abaixo do esperado, não importando o nível/categoria que o mesmo faça parte.

Em geral, o contexto esportivo proporciona a vivência de variadas emoções, sensações, podendo fazer com que o atleta e o treinador experimentem uma gama de fatores em um espaço curto de tempo. Por isso, Lavoura e Machado (2006),

ressaltam a importância da preparação psicológica, visando com que tais indivíduos consigam lidar adequadamente com o manejo das emoções em determinadas situações, sendo capaz de identificar, analisar e tomar a decisão correta diante de adversidades, por exemplo, minimizando desequilíbrios psicológicos e queda da performance esportiva.

Desta forma, nessa revisão serão tratados tópicos que abordem as interferências que podem ocorrer em atletas de diversas categorias do âmbito esportivo, bem como outros fatores que influenciam, principalmente, os treinadores, visto que estes últimos são objeto principal de estudo da presente pesquisa.

6.1 Psicologia do Esporte: alterações em atletas e treinadores

Para um esportista atuar em seu melhor desempenho possível, é evidente que tal indivíduo deve apresentar um nível de treinamento e/ou preparação de diversos fatores, como já tratado no começo desse mesmo estudo, apoiando-se em pilares básicos como os aspectos táticos, físicos, técnicos e psicológicos. Assim, é possível que o praticante seja capaz de expor suas habilidades em treinamentos e campeonatos, como informa De Rose Júnior (2003).

Por isso, é importante que sejam realizadas pesquisas que envolvam esportistas em situações de estresse (competições, por exemplo), pois é o momento em que encaram as mais variadas emoções. De acordo com Martens, Vealley e Burton (1990), um torneio contém quatro elementos que estão relacionados entre si, interagindo e sendo influenciados pelos fatores intrapessoais e por conta das qualidades pessoais, ou seja, cada atleta vai apresentar diferentes atitudes e tomadas de decisões devido às particularidades de cada um referente ao aspecto emocional, principalmente quando estão envolvidos fatores como a personalidade, habilidade, experiência e outros mais.

Durante as competições esportivas, os praticantes apresentam os maiores níveis de alterações relacionadas ao estresse e a outras alterações emocionais, muitas das vezes, devido a importância que o atleta deposita nesta situação, podendo ser vista como um desafio ao próprio esportista (DE ROSE JÚNIOR, 2002).

Este fato é visto também nos treinadores esportivos, pois sua equipe pode apresentar aquilo que o responsável transpassa para a mesma, isto é, um treinador que não sabe lidar com seus aspectos psicológicos, é desequilibrado

emocionalmente, possivelmente passe isso aos seus atletas, gerando desestabilização geral em situações adversas, principalmente, ou mesmo em competições, resultando em performance abaixo dos níveis ideais.

Contudo, é válido ressaltar que nem sempre a equipe assume aquilo que é passado pelo treinador, pois pode contar com atletas mais experientes que conseguem lidar com a situação vista como estressora, servindo como suporte/base aos outros integrantes do grupo, agindo como líderes em ocasiões desfavoráveis, que poderiam gerar níveis exacerbados de alguns fatores psicológicos. Esta realidade possui total relação com o papel de liderança, tanto do treinador, quanto de seus atletas, variando de acordo com a personalidade de cada indivíduo que compõem o grupo, experiência dos mesmos, vivência de situações parecidas anteriormente, dentre outros aspectos.

Nesse sentido, demonstrando a importância do manejo ideal dos fatores psicológicos em diversos momentos da carreira esportiva, Morão et al. (2016, p.2) afirmam que:

Um equívoco sobre os fatores emocionais é que eles são prejudiciais quando surgem na competição, porém já se sabe que um atleta deve apresentar certo grau de ansiedade, motivação, medo, concentração, confiança ou quaisquer outros fatores psicológicos, em jogos e campeonatos. No entanto, essas variáveis devem ser trabalhadas previamente, implicando em boa preparação emocional, buscando com que os fatores se manifestem em intensidade, volume e frequência adequados, acarretando melhor rendimento. Com isso, pode-se dizer que todas as variáveis são necessárias na carreira de um esportista, porém em intensidades distintas e manejadas, mantendo o equilíbrio emocional (MORÃO et al., 2016, p.2).

Assim também deve ser encarada a visão que se tem acerca dos treinadores, pois os mesmos enfrentam, praticamente, os mesmos confrontos e situações que os atletas, podendo sofrer com diferentes alterações emocionais a cada instante de um treinamento, partida amistosa, campeonato, fatores extra esportivo, familiares, dentre outros, gerando distúrbios que, muitas vezes, podem ser irreversíveis.

Quando um jogador não consegue encarar as emoções pelas quais vivencia no âmbito do esporte, é provável que exista o surgimento de pensamentos negativos, o que acarretará menores valores referentes a autoconfiança, aumento da ansiedade e, possivelmente, terá como consequência uma queda no rendimento e o insucesso. Tal fato, possui relação direta com o que ocorre com os treinadores, pois o medo, a tomada de decisão errada, a pressão da imprensa e/ou de torcedores, além de vários outros elementos envolvidos no contexto esportivo, podem provocar o despertar de

pensamentos negativos/inadequados, o que pode acarretar até em abandono do cargo que ocupa.

Samulski (2002), sugere que os estados emocionais demonstrados pelos atletas e treinadores sejam compreendidos e analisados, inclusive pelos técnicos, sendo essencial que tais figuras sejam capazes de propor estímulos psicológicos durante os treinamentos que busquem melhorar as respostas dos esportistas (visando por respostas positivas), acarretando em melhora na preparação geral/global do atleta. Porém, complementando tal informação, é preciso que os profissionais envolvidos no contexto esportivo, também analisem e compreendam aquilo que ocorre com os treinadores, pois são indivíduos que também precisam de estímulos para que consigam desempenhar suas funções da maneira mais adequada possível.

Ao refletirmos sobre a interação entre os treinadores e os atletas, principalmente ao pensarmos no período de tempo que passam juntos (fato que ocorre de maneira mais específica em modalidades coletivas), os atletas tendem a desenvolver aspectos que corroboram ou prejudicam a coesão grupal, sendo que Viana (2009) indicou por meio de seu estudo como a compreensão acerca da afetividade no esporte e das alterações emocionais podem acarretar mudanças no modo como os atletas se comportam, proporcionando maior clareza e aceitação aos próprios esportistas sobre as possíveis interferências que as emoções são capazes de gerar no rendimento de cada atleta.

Desta maneira, a afetividade passa a ser um fator relevante e determinante quando pensamos em rendimento coletivo da equipe (SAWAIA, 1999), já que tal aspecto engloba uma série de emoções e sentimentos que os atletas já vivenciaram anteriormente em suas vidas, implicando na singularização das possíveis relações existentes com o local/ambiente que tais indivíduos atuam.

O estilo de liderança adotado por cada treinador, pode agradar ou não seus atletas. Por isso, talvez seja mais difícil de lidar em modalidades coletivas em comparação às individuais, pois um grupo todo necessita de alternâncias entre o estilo de liderança adotado pelo treinador. É evidente que o técnico esportivo possui seu perfil, carregando consigo esse “estilo de liderar” uma equipe, porém deve se adaptar às demandas da equipe, buscando ser aceito e obtendo respeito de seus comandados.

Desta forma, destaque-se que os treinadores são vistos como líderes dentro de uma equipe, necessitando saber enfrentar diversas situações pelas quais são expostos no contexto esportivo, preocupando-se não só consigo próprio, mas com sua equipe como um todo, minimizando as imprevisibilidades, a queda de rendimento, dentre outros fatores proporcionados por alterações emocionais, por exemplo.

Assim, torna-se extremamente relevante que os comandados tenham respeito e confiança em seus treinadores. Portanto, é preciso que o treinador tenha consciência sobre os seus relacionamentos interpessoais com seus atletas, apresente comunicação assertiva, estabeleça metas e consiga estruturar sua equipe.

De acordo com Buceta (2009), não é possível ser afirmado quanto o comportamento de um técnico pode interferir no resultado de uma partida (vitória ou derrota, por exemplo), mas é fato que o treinador possui papel fundamental referente à busca pelo desempenho ideal da equipe, sendo considerado o principal responsável por conta de ser visto como um líder, como já dito anteriormente neste mesmo trabalho.

Geralmente, um treinador esportivo possui seu estilo de liderança, porém adapta-se às situações que são encontradas em seu cotidiano, sendo que os tipos de liderança mais conhecidos e utilizados, podem ser categorizados em: líder autocrático, democrático ou misto. Tal subdivisão, pode ser contestada em alguns casos, sendo o treinador capaz de flutuar entre essas 3 categorias diante do momento e particularidade de cada indivíduo.

Além disso, Sonoo, Hoshino e Vieira (2008, p.70), indicam que os treinadores podem adotar determinados tipos de comportamentos em busca da melhor execução dos movimentos, bem como de uma assimilação maior por parte de seu atleta ou de sua equipe e potencialização da motivação dos esportistas. Assim, temos que:

De modo sintético, como o desempenho motor e a satisfação dos atletas dependem de três tipos de comportamento do líder: requerido, real e preferido. A situação (características circunstanciais), o líder (características do técnico) e os membros (características dos indivíduos) são antecedentes que afetam o comportamento consistente do líder. Desse modo, se o líder tem comportamentos adequados em situações particulares e estes se ajustam às preferências dos membros do grupo, eles atingirão seu melhor desempenho e se sentirão satisfeitos.

Para melhor entendimento do que foi descrito acima, pode-se afirmar que o comportamento requerido é quando uma situação coloca o líder diante da

necessidade/exigência da apresentação de um comportamento diferente (por exemplo, tomada de decisão); o comportamento preferido é referente ao modo que a equipe deseja/prefere que o líder possua; e o comportamento real pode ser entendido como a ação demonstrada pelo líder, podendo ter interferência relacionada às preferências dos esportistas de acordo com a exigência da situação (BRANDÃO; CHARCAN, 2010).

Portanto, é nítido que o comportamento do treinador, assim como o estilo de liderança por ele adotado, pode influenciar em diversos aspectos da prática esportiva. Então, é necessário que exista equilíbrio psicológico para lidar com as adversidades impostas pelo contexto esportivo, sabendo variar as atitudes a serem tomadas diante de seus atletas em cada momento, entendendo a necessidade de cada um e passando aos esportistas a confiança adequada para o rendimento máximo e assimilação/execução correta da tarefa.

Complementando a questão da liderança, evidentemente uma equipe precisa ser coesa, sendo necessário que o treinador consiga direcionar os atletas a voltarem-se, principalmente, a dois aspectos: coesão para a tarefa e comunicação assertiva (WEINBERG; GOULD, 2017).

Caso um técnico domine esses fatores e os inclua no cotidiano de sua equipe, a probabilidade de sucesso aumenta, pois a coesão voltada à tarefa implica no fato dos esportistas estarem unidos e concentrados na busca pelos objetivos traçados, além da comunicação assertiva ser essencial para compreensão daquilo que o treinador deseja passar aos atletas e, até mesmo, daquilo que eles próprios tentam transferir uns aos outros. Por isso, é essencial que a comunicação seja assertiva, havendo clareza nas atividades, objetivos, regras, dentre outros aspectos.

Após toda essa reflexão acerca de teorias e outros aspectos tratados neste tópico, não se pode deixar de lado fatores externos considerados relevantes e que possivelmente interferem em esportistas. Tais influências podem ser resumidas, basicamente em familiares, treinadores, torcedores, amigos e, até mesmo, outros esportistas. Por conta disso, muitas vezes, o técnico pode ser considerado um dos principais elementos influenciadores na questão da motivação, ainda mais por conduzir grande parte do processo dos esportistas, podendo corroborar na elaboração de objetivos, incentivar a persistir, visando o melhor desempenho possível (ZANETTI; LAVOURA; MACHADO, 2008).

6.2 Interferências Externas em Treinadores Esportivos

Pouco se estuda acerca das influências que são geradas nos próprios treinadores (fatores externos e internos), que muitas vezes acabam refletindo nos atletas e no rendimento final apresentado pela equipe. Por isso, é preciso que se compreenda a necessidade de um trabalho psicológico também realizado com o treinador, pois é uma figura que pode assumir diversos papéis dentro do contexto esportivo nos momentos mais distintos possíveis.

No cenário esportivo atual, nota-se interferência direta no trabalho dos treinadores, principalmente de alto rendimento. Tal fato é comprovado pela pressão exercida pela mídia e pelos torcedores, cobrança por resultados em períodos curtos, demissões rápidas (na maioria das vezes, sem que o trabalho seja realizado da maneira adequada), ameaças aos familiares, dentre tantos outros fatores e episódios que já foram ilustrados pela mídia brasileira, que podem prejudicar e desestabilizar o treinador, causando danos irreversíveis a essa figura.

Aqui ainda abordaremos alguns dos principais fatores que podem interferir na carreira esportiva de um treinador, possivelmente gerando alterações emocionais (insegurança, ansiedade, autoconfiança, medo, vergonha, culpa, dentre outros) que refletem no comportamento do técnico, bem como em sua performance e dos seus atletas, focando em um tópico que apresente estratégias de intervenção para que os mesmos consigam lidar com todo esse contexto esportivo cheio de cobranças ao qual estão inseridos.

Os treinadores esportivos de iniciação, categorias de base, alto rendimento e, até mesmo, os professores de educação física, são figuras que sofrem pressões a todo o momento. Nos jogos escolares, Machado e Gomes (2011) já ressaltam a presença de pais e/ou outros familiares que cobram os professores para que seus filhos atuem no esporte, muitas vezes não compreendendo o motivo de serem reservas, dentre outros aspectos.

Passando para a iniciação esportiva e categoria de base, verifica-se frequentemente os pais que buscam substituir o papel do treinador, instruindo seus filhos ao que deve ser feito, como jogar, onde atuar, o que fazer, qual comportamento apresentar, acarretando em confusão mental nos atletas, desrespeito ao treinador (tanto nos aspectos táticos, técnicos e disciplinares), podendo até chegar a questionar os técnicos pela escolha de um atleta ou de outro.

Muitas vezes, essa cobrança por parte dos familiares é por acreditarem que seus filhos são os melhores naquela modalidade, gerando até quadros de ofensas a outros membros da equipe. Weinberg e Gould (2017) falam sobre os pais frustrados, ou seja, os indivíduos que depositam em seus filhos o sonho que possuíam em ser atleta e não conseguiram alcançar. Essa “categoria” de pais, é comumente vista no cenário esportivo, gerando problemas para os treinadores e, muitas vezes, cobranças excessivas nos próprios atletas, desmotivando a continuação dos mesmos na modalidade que praticam.

Portanto, o primeiro fator de destaque que pode influenciar o treinador em suas tomadas de decisões, exercendo cobranças e pressões demasiadas, é a figura dos pais e responsáveis, seja no esporte escolar, na iniciação esportiva e/ou nas categorias de base do esporte.

Refletindo acerca do esporte de alto rendimento, os treinadores vivem experiências de interferência direta proveniente de torcedores (principalmente quando estão em grandes clubes), mídia (imprensa), empresários, patrocinadores e, até mesmo, de outros atletas (líderes que possuem as “panelinhas”, não querem perder seu posto, sua vaga na equipe, tentam fazer o treinador perder o emprego, buscam impor regras e mandar na equipe, dentre outros). Talvez esses fatores sejam os principais constatados no alto rendimento, sendo possível a confirmação desses por meio dos estudos de Machado e Gomes (2011) e Weinberg e Gould (2017), por exemplo.

Pensando sobre a influência gerada por conta da mídia, pode-se considerar que os repórteres e jornalistas, ao exporem suas opiniões durante os programas esportivos, passam a defender certas figuras e criticar outras, pois o que vale para eles é a notícia ser vendida, o que indiretamente significa maior audiência. Nem sempre o que é colocado ou “vendido” como notícia é verdade, dando origem a boatos que podem prejudicar a carreira dos treinadores.

Apenas para ilustrar a influência que a mídia pode gerar na carreira de um treinador esportivo, podemos relembrar o ocorrido na convocação para a Copa do Mundo de Futebol, em 1998, em que o técnico Zagallo foi contestado após cortar da lista o atacante Romário. Mais recentemente, ainda no futebol, Dunga (também ex-treinador da seleção brasileira de futebol), sofreu diversos questionamentos acerca dos atletas que convocava para os jogos, além de não responder adequadamente

algumas indagações realizadas pela imprensa, acarretando em duras críticas sobre sua figura, estendidas à sociedade/torcedores, críticas até mesmo de alguns atletas e desconfiança em seu trabalho, acarretando em resultados ruins e dispensa do cargo (por diversos motivos somados, evidentemente).

Além disso, é fato que as novas mídias digitais, como as redes sociais virtuais (e a internet como um todo), trouxeram o benefício de os treinadores conseguirem expor a realidade acerca de determinados assuntos que a mídia pode veicular como falsas informações. Isso é muito vivenciado nos dias atuais, que são as denominadas *fake news*, implicando em conteúdo falso divulgado com certa intencionalidade. Porém, atualmente, a fugacidade com que se espalham as falsas notícias, é semelhante a velocidade com que é possível de se propagar a verdade sobre o assunto, bastando uma postagem para o envolvido informar algo.

Desta forma, a ausência de um intermediário (mídia) acarreta maior proximidade entre torcedores e treinadores, fãs, atletas, colegas de profissão e, até mesmo, os próprios jornalistas, que buscam “furos de reportagem” a todo instante ou a veiculação de informação postada/compartilhada por figuras públicas, dentre elas, os treinadores esportivos (CHARAUDEAU, 2009; KEEN, 2012; ALCÂNTARA, 2013).

A mídia é formadora de opinião, possuindo seu ponto de vista acerca de cada assunto abordado, mesmo que de maneira indireta, podendo pressionar ainda mais os cargos dos treinadores que não obtiverem resultados esperados. Tal fato é observado no cenário brasileiro ao pensarmos que o treinador que não obtiver vitórias em um curto período de tempo e boa relação com a imprensa, geralmente possui sua imagem denegrada, difamada ou pouco enaltecida pela mídia (tradicional ou não).

Além disso, Moiola (2013) e Morão (2017) trazem em suas pesquisas alguns perigos que as redes sociais virtuais e o ciberespaço podem apresentar, necessitando de direcionamentos adequados acerca do que deve ser postado, compartilhado e demais possibilidades para que as figuras públicas não sofram com crimes virtuais e exposição demasiada da privacidade, gerando diversos distúrbios e empecilhos à vida/carreira dos esportistas e treinadores, de forma geral.

Um fator bastante estudado no cenário esportivo é a interferência externa gerada pela torcida, seja ela a favor ou contra a equipe atuante. Muito se acredita que “jogar dentro de casa”, isto é, com torcedores ao seu favor, pode fazer com que os esportistas tenham melhor rendimento, porém isso não pode ser adotado como regra,

pois nem sempre é verdade, visto que alguns atletas preferem atuar com torcedores contra, rendendo mais nessas partidas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Além disso, ainda com relação aos torcedores, Bagni (2016) afirma que os são figuras que podem ser perigosas à performance dos atletas, inclusive no ambiente virtual, gerando alterações emocionais que podem ser transferidas para o contexto físico, acarretando em interferências e transtornos que os treinadores e comissões técnicas podem não ter ideia que são existentes.

Apenas a título de curiosidade, vale ressaltar que tais influências da torcida, também podem existir em técnicos esportivos, afetando a carreira dos mesmos, gerando maior pressão, realizando ameaças, colocando o cargo em questão/risco e podendo apresentar diversos tipos de desdobramentos para tal indivíduo. Para ilustrar esse cenário, citamos novamente o caso ocorrido em 2016, onde o treinador da seleção turca de futebol, vivenciou uma situação em que sua família foi ameaçada durante a Eurocopa. Fatih Terim (técnico), denunciou 21 indivíduos que submeteram ofensas por meio de mensagens nas redes sociais destinadas a ele, a sua filha e ao seu genro, após perder uma partida de 3 a 0 para a seleção espanhola.

Muitas vezes, o esporte é “manchado” por figuras como os empresários, que tentam “comprar” os treinadores para escalarem seus atletas, mesmo que ele não seja prioridade no elenco do técnico, oferecendo recompensas (financeiras ou não), como parte do processo de titularidade do indivíduo, buscando valorização do atleta e futuros negócios mais atraentes para o empresário. Várias denúncias sobre essa temática são vistas no cenário esportivo, principalmente quando tratamos de futebol (tanto em categorias de base, quanto no alto rendimento). Para ilustrar essa realidade do cenário futebolístico, sugere-se que os leitores assistam o documentário chamado “Os porões do futebol”, expondo completamente esse fato sobre empresários, atletas e clubes.

Semelhante ao que ocorre com o caso dos empresários, alguns treinadores passam por pressões provenientes de patrocinadores oficiais das equipes ou, até mesmo, particulares de alguns atletas que compõem o elenco. Assim, o patrocinador exige por meio de contratos que seu atleta seja escalado em um determinado número de partidas, atue certo período mínimo de tempo em cada jogo, dentre outras cláusulas e exigências que podem existir nos contratos.

Portanto, o treinador passa a ser pressionado pelos patrocinadores, ou mesmo por dirigentes, presidentes, que precisam cumprir as exigências vindas do patrocinador para ajudar a manter o clube ou por possuírem outros interesses, passando por cima das decisões do técnico esportivo. Contudo, é a figura do treinador que é julgada pela escalação de determinado atleta, podendo não agradar torcedores, imprensa e outros esportistas atuantes da equipe, gerando um clima desagradável no grupo e, muitas vezes, insustentável, acarretando em problemas disciplinares e comportamentais. Tal fato, possivelmente, altere o rendimento da equipe, proporcionando queda de desempenho individual e/ou coletivo.

Diversos podem ser os fatores emocionais que interferem no rendimento de um esportista, dentre eles podemos citar a desmotivação, o estresse, o medo, a ansiedade, a autoconfiança, foco, atenção, concentração e, até mesmo, outros atletas dentro da própria equipe.

A ansiedade, o estresse e a ativação são fatores altamente relacionados, que geralmente interferem diretamente na performance dos atletas. Os autores da psicologia esportiva, como Samulski (2002), Machado (2006) e Weinberg e Gould (2017), por exemplo, dividem a ansiedade em traço (características do indivíduo em ser mais ou menos ansioso diante de determinada situação, isto é, algo relacionado ao perfil daquela pessoa) e estado (alteração do nível de ansiedade ao estar exposto a uma situação específica, sendo interferido por vivência anteriores, por exemplo).

Geralmente, situações de estresse (ou seja, momentos em que os indivíduos estão em uma posição desconfortável/desfavorável) acarretam maiores níveis de ansiedade, interferindo no desempenho, pois a ativação do esportista passa a ser alterada, afetando a tensão muscular, respiração, sudorese, acuidade visual e outros fatores que podem prejudicar o gesto motor, a tomada de decisão, os pensamentos e a performance como um todo (MARTIN, 2001; WEINBERG; GOULD, 2017). Assim, as técnicas que serão descritas posteriormente, podem ajudar atletas e treinadores a manejar adequadamente tais aspectos.

Os treinadores podem passar por momentos na carreira esportiva em que o medo acaba superando os demais fatores emocionais, principalmente quando sentem maior pressão na busca pela vitória e cobrança de bons resultados a curto prazo. Esse cenário é muito visto em países como o Brasil, em que o alto rendimento exige desempenhos e resultados incontestáveis a troco de seu cargo. Assim, o medo pode

interferir negativamente em caso de níveis excessivos do mesmo, porém, pode ser visto também como um alerta ao técnico e uma ferramenta que age de forma a fazer com que o treinador tome decisões mais racionais e seguras durante uma partida e/ou competição, sendo um “freio” a possíveis atitudes equivocadas.

Deste modo, o medo pode ter como consequência o surgimento da desmotivação, isto é, o treinador passa a não ter mais vontade em continuar exercendo seu papel, seja numa equipe ou na modalidade esportiva, podendo acarretar em abandono da carreira. Por isso, é interessante que os psicólogos do esporte consigam ter metas a curto, médio e longo prazo com os treinadores, fazendo com que os mesmos enxerguem a importância e o valor de seu trabalho, buscando manter a motivação em níveis ideais para a manutenção na carreira do esporte.

Além dos fatores já citados até o momento, os treinadores precisam apresentar um bom nível de autoconfiança, facilitando com que o trabalho e a segurança nele depositadas sejam realizados adequadamente. Somado a isso, a tomada de decisões acaba sendo influenciada por conta da autoconfiança, necessitando ser trabalhada em treinadores e nos atletas, buscando melhora no desempenho dos indivíduos.

Outros fatores que estão relacionados e merecem destaque são referentes aos níveis de foco, atenção e concentração apresentados por jogadores e treinadores, pois o técnico precisa estar focado nos treinamentos e partidas para que as melhores escolhas sejam feitas para cada momento, sabendo enfrentar as situações adversas, momentos vantajosos, interferindo positivamente e corretamente diante de cada cenário proporcionado pelo esporte.

Ainda refletindo acerca de possíveis influências que podem agir diretamente no papel do treinador, temos os atletas da própria equipe, principalmente aqueles considerados como líderes. Dois pontos de vista podem ser tomados diante de tal situação, sendo eles: 1) atletas à favor do treinador – por conta do trabalho demonstrado pelo técnico, estilo de liderança, fama/popularidade ou qualquer outra relação que possa demonstrar maior respeito, confiança e outros fatores que façam os atletas apoiarem a manutenção de tal figura no cargo, contribuindo na busca pelas metas traçadas ; 2) atletas contrários ao treinador – fato que pode ocorrer por conta da desconfiança no trabalho, falta de conhecimento acerca do suposto líder da equipe, alteração na escalação dos esportistas que iniciarão uma partida (em esportes coletivos, principalmente, quando pensamos nas “panelinhas”), liderança superior que

aquela realizada pelo atleta em questão, dentre outros aspectos que podem fazer o grupo render abaixo do esperado, tentando demonstrar resultados inferiores e, por consequência, retirar o treinador de seu posto.

Complementando o parágrafo anterior, pode-se citar o estudo realizado por Brandão e Carchan (2010), em que tais autores buscaram compreender o comportamento preferido de liderança e a influência no desempenho dos atletas, concluindo que o comportamento de um técnico esportivo pode influenciar diretamente (de forma positiva ou negativa) nas atuações dos atletas durante jogos e competições. Notou-se, também, que fatores como a qualidade e a quantidade de estímulos, tom de voz, momento de intervenção, tipo de comportamento (opressivo ou instrução/reforço) são essenciais para interferência positiva ou negativa nos esportistas.

Ilustrando a situação em que atletas podem interferir na carreira de treinadores esportivos, temos o caso de um jogador que ameaçou o técnico com uma arma, visando a titularidade da equipe. O episódio ocorreu na Argentina, em 2018, acarretando no pedido de demissão do treinador Cristian Neira do comando da equipe (IG SÃO PAULO, 2018).

Então, é preciso que os técnicos considerem tais variáveis e também sejam vistos como possíveis influenciadores, adaptando seu próprio comportamento diante da imprevisibilidade do esporte, da equipe que possui e particularidades de seus atletas, visando maior e melhor equilíbrio emocional, implicando em maiores níveis de desempenho e satisfação, tanto de si próprio, quanto de seus esportistas. Assim, o comportamento apresentado pelo treinador, bem como sua capacidade de comunicação com os atletas, são fatores fundamentais para uma liderança efetiva.

Portanto, acima foram expostos diversos fatores que podem interferir no rendimento de atletas e treinadores, tomada de decisões, alterações emocionais, manutenção da carreira e outras possibilidades sobre tais figuras presentes no âmbito esportivo.

6.3 Estratégias de Intervenção com Treinadores e Atletas

Para que os indivíduos envolvidos com o contexto esportivo consigam lidar com as diversas situações as quais podem ser expostos, é preciso que o equilíbrio emocional esteja manejado adequadamente, fazendo com que os níveis das mais

variadas alterações de componentes psicológicos voltem aos índices normais, visando rendimento máximo, clareza nas ideias/pensamentos e tomada de decisão.

Portanto, é essencial que os treinadores e atletas utilizem algumas estratégias de intervenção sugeridas pelo âmbito da psicologia esportiva, beneficiando aqueles que possuem habilidade para o manejo das emoções, tanto em momentos de adversidade (dificuldade), quanto em situações, teoricamente, vistas como benéficas ou vantajosas (vitória), sabendo quão relaxado ou excitado/motivado o indivíduo deve estar em determinada situação.

Assim, alguns processos podem corroborar com a busca pelo rendimento máximo dos atletas e manutenção dos níveis de foco, atenção, concentração, visando o equilíbrio emocional e o manejo de tais fatores que podem prejudicar a performance esportiva.

Primeiramente, Machado e Gomes (2011), sugerem que os treinadores precisam criar cartilhas com algumas “regras”, evidenciando aos atletas quais são as consequências diante de alguns acontecimentos que podem vir a ocorrer nos distintos ambientes esportivos, expondo os benefícios, malefícios, méritos, prêmios, punições, tudo de maneira clara e objetiva. Os autores ainda indicam que é possível que as regras da cartilha, ou melhor, as diretrizes e direcionamentos, sejam planejados em grupo, com toda a equipe, fazendo com que os atletas participem de tais decisões, facilitando a concordância com as situações ali colocadas.

Contudo, também é preciso que, além desse momento de planejamento em conjunto, o treinador deixe claro quais são as regras que ele “impõem” ou vê como essenciais para aquela equipe, não abrindo mão de seu papel de líder, mas podendo discutir e ser flexível quanto a opinião dos atletas comandados por ele.

Outra alternativa interessante de ser utilizada nas equipes esportivas é o estabelecimento de metas. Tal estratégia pode ser bastante eficaz ao pensarmos que, com os objetivos bem estabelecidos, os atletas conseguem focar seus esforços para a consecução dos mesmos. Evidentemente, os treinadores precisam tomar certos cuidados ao traçar essas metas, buscando evitar/minimizar eventuais frustrações caso não sejam alcançadas. Assim, é necessário que os objetivos traçados sejam realistas, isto é, metas atingíveis e não “sonhadoras”, pois isso causará frustração por, provavelmente, não serem alcançadas.

Para que o estabelecimento de metas seja realizado de forma adequada, Martin (2001) indica algumas etapas que podem ser seguidas, sendo elas: 1) metas de curto prazo – visando resultado mais rápido, fazendo com que os atletas e os próprios treinadores tenham mais motivação, vontade e perspectivas futuras para determinadas tarefas, almejando a consecução das metas seguintes; 2) metas a médio prazo – tentando alcançar os objetivos a um certo período de tempo, ou seja, é algo que deve ser focado no meio de uma competição, por exemplo, corroborando para a busca do objetivo final (passo seguinte); 3) metas a longo prazo – talvez seja o passo mais complexo por necessitar de concentração na busca por algo que está distante, sendo necessário que os indivíduos tenham em mente que o objetivo final é importante para si e, em caso de modalidades coletivas, para todos os outros. Geralmente, é a meta mais difícil de ser alcançada por conta de possíveis falhas nos passos anteriores, prejudicando o foco nesse último objetivo.

Além disso, é possível e indicado que os treinadores/atletas tenham metas individuais e coletivas, assim tais indivíduos buscam seu próprio sucesso, o que acarreta possível melhora nos níveis de satisfação/prazer e, as metas coletivas, quando bem estabelecidas, ajudam a equipe a direcionarem-se para uma melhor coesão, principalmente voltada à tarefa, como já discutido anteriormente nesse mesmo estudo.

Os treinadores e esportistas podem adotar, também, a inclusão do treinamento mental e estabelecimento de rotinas psicológicas para lidar com situações estressoras acarretadas pelo ambiente esportivo, ou mesmo para automatizar gestos, atitudes, tomada de decisões e outros fatores. De acordo com Magill (1998), Franco (2000), Martin (2001) e Samulski (2002), as técnicas do treinamento mental e das rotinas psicológicas podem contribuir de forma elevada na preparação global e psicológica dos indivíduos envolvidos com o esporte.

O treinamento mental pode ser definido como a ação na busca por automatizar os movimentos ou gestos motores durante a prática esportiva, ou seja, o indivíduo se coloca em uma situação e imagina qual decisão precisa tomar naquela hora, qual gesto motor/movimento é mais adequado, tendo maior eficácia ao deparar-se com tal momento. Assim, tanto esportistas quanto treinadores podem minimizar adversidades e ações imprevisíveis, tentando controlar o ambiente (mesmo que não seja algo que ocorra de forma íntegra).

É válido ressaltarmos que o treinamento mental, também pode ser utilizado em atletas lesionados, pois as miofibrilas são acionadas por meio de microcontrações, acarretando em ligações neurais mínimas que podem gerar melhora na coordenação neuromuscular, minimizando os danos gerados pela lesão.

Já as rotinas psicológicas, podem ser vistas até como complementos ao treinamento mental, pois o indivíduo busca estabelecer em sua mente e, conseqüentemente, automatizar tal ação, como forma de estar melhor preparado para enfrentar uma situação. Isso ocorre, muitas vezes, com atletas que se encontram diante de momentos que exigem o gesto adequado para a execução perfeita da tarefa (por exemplo, a penalidade no futebol e futsal, o saque no tênis de campo ou tênis de mesa, o saque no voleibol, o lance livre no basquete, dentre outras ações).

Martin (2001), cita a respiração, o relaxamento, a autoconversaço e os pensamentos positivos como estratégias de intervenço para melhora no desempenho dos indivíduos, sendo técnicas que podem ser aplicadas em esportistas e, até mesmo, nos treinadores.

A respiração pode ser realizada em quatro tempos, prezando-se pela concentraço no modo em que se inspira e expira, buscando a execuço da respiração diafragmática e não só torácica. Tal método pode ser eficaz na melhora do manejo dos níveis de ansiedade, medo e concentraço, por exemplo. Além disso, pode influenciar diretamente na outra alternativa, que é o relaxamento, estando atreladas ao desempenho do atleta, bem como às ações realizadas pelo mesmo durante a prática esportiva, visando regular/manejar os aspectos emocionais de forma adequada e a ativaço.

Ao refletirmos sobre a autoconversaço e os pensamentos positivos, nota-se que são estratégias que dependendo muito do indivíduo que as realizará, ou seja, o esportista ou treinador que for corretamente orientado a fazer tais ações de maneira ideal, conseguem minimizar os pensamentos negativos e foco em situaçoes de insucesso/fracasso, buscando basear-se e atrair pensamentos positivos. Tal fato implica em possível melhora nos índices de autoconfiança e segurança dentro do contexto esportivo. O mesmo ocorre com a autoconversaço, pois o indivíduo busca palavras e pensamentos que lhe confortem em momentos vistos como adversos, aumentando a própria autoconfiança e buscando sucesso na tarefa, por meio de uma conversa consigo próprio.

É válido ressaltar que as estratégias descritas anteriormente parecem de fácil execução, porém a orientação de um profissional da área é extremamente importante para que tais aspectos sejam corretamente direcionados e tenham a eficácia esperada, fazendo com que os envolvidos possuam melhora significativa em certas atitudes e momentos esportivos.

Um ponto importante sugerido por Fernandez e Turk (1989) diz respeito às alterações comportamentais dos indivíduos presentes no âmbito do esporte, pois cada estratégia adotada/utilizada, pode implicar em interferências dos aspectos psicológicos. Sendo assim, é válido que o treinador busque despertar em seus atletas, a sensação de prazer e satisfação, mas também é preciso sentir isso. Portanto, a presença de um psicólogo do esporte pode ser indispensável em uma equipe, corroborando em ocasiões como essa, fazendo com que as figuras do cenário esportivo sejam preparadas psicologicamente, possuam interação social (com amigos, familiares, companheiros de equipe), sempre buscando fortalecer o elo entre atleta e/ou técnico com o esporte, atraindo tais sujeitos e não os afastando da prática.

Além dessas estratégias descritas neste tópico do estudo, também verificamos em alguns esportes, a existência do trabalho de profissionais que auxiliam atletas e treinadores a possuírem certa postura diante das câmeras e redes sociais virtuais, isto é, as figuras envolvidas no cenário esportivo passam a ser instruídas ao que devem responder, postar, compartilhar, publicar, falar, buscando padronizar o comportamento de tais indivíduos e evitar polêmicas. Tal processo pode ser chamado de *media training*.

Antigamente, o *media training* era basicamente composto pela instrução aos esportistas e treinadores ao modo de portarem-se nas entrevistas, fazendo com que não se envolvessem em assuntos delicados, sabendo o que responder aos repórteres, principalmente, prezando pela imagem do atleta/treinador. Contudo, com o passar do tempo, os profissionais envolvidos com esse trabalho, passaram a abordar também as redes sociais virtuais e internet como um todo, pois é comum notarmos esportistas e treinadores envolvendo-se em polêmicas na internet.

Com essa instrução dos profissionais aos esportistas, há certa minimização de comportamentos e postagens inadequadas no ambiente virtual, evitando brigas, discussões, situações desconfortáveis e prejudiciais aos atletas/treinadores, familiares, patrocinadores, equipes e demais envolvidos com tais figuras.

Apenas a título de curiosidade, podemos citar alguns casos que possuíram destaque na mídia, envolvendo atletas que não souberam se portar adequadamente no contexto virtual. Primeiramente, ressaltamos o caso da atleta brasileira dos saltos ornamentais, Ingrid Oliveira, que postou uma foto e teve diversos comentários machistas e ofensivos no momento precedente aos jogos Pan-Americanos de Toronto, acarretando em impactos negativos à atleta, que afirmou estar horrorizada com os comentários (GAZETAONLINE, 2015).

Outro caso que gerou bastante repercussão na mídia é referente a Hope Solo, considerada a maior goleira da história do futebol feminino dos Estados Unidos da América, que postou uma foto em sua conta da rede social virtual, dizendo que estava preparada para os Jogos Olímpicos Rio 2016, sendo que na imagem constavam vários itens que protegeriam a atleta do zika vírus. A postagem foi interpretada como uma provocação e desrespeito ao país sede das Olimpíadas. A goleira se desculpou e afirmou que não era sua intenção ser pivô dessa polêmica (RIBEIRO, 2016).

O ex-futebolista pentacampeão do mundo com a seleção brasileira, Rivaldo, era presidente de uma equipe do interior do estado de São Paulo, quando demitiu um treinador, anunciou sua volta aos gramados e, por alguns torcedores estarem insatisfeitos, discutiu com os usuários da rede (TERCEIROTEMPO, 2015).

Portanto, visando minimizar e evitar esses casos, muitas equipes e comissões técnicas adotam o media training como parte da preparação dos atletas e treinadores, o que é mal visto por alguns indivíduos (pela padronização de comportamentos), mas que acaba sendo adequado em certas ocasiões por diminuir a exposição de tais profissionais que são figuras públicas, preservando suas imagens e não gerando danos à carreira esportiva.

Então, o ideal é o q treinador consiga “falar a mesma língua” que seus atletas, bem como os esportistas precisam passar de forma adequada as informações para o treinador, buscando minimizar desavenças e ruídos no trabalho, fazendo com que o objetivo em comum seja algo a ser alcançado por meio da coesão direcionada à tarefa, como informam Weinberg e Gould (2017) por exemplo, em sua obra.

Dessa maneira, também deve ser utilizada a comunicação assertiva, como já tratado nesta mesma pesquisa, visando clareza nas falas e expressões, podendo acarretar em melhores níveis de coesão grupal (fator que envolve tanto esportistas

quanto treinadores e comissões técnicas), facilitando a busca pela consecução dos objetivos traçados, sejam eles individuais ou coletivos.

Assim, o treinador passa a ser a principal peça de liderança, coesão e agente facilitador/mediador entre atletas e demais fatores, possuindo maior pressão em seu trabalho, porém devendo assumir essa função como parte de seu papel, já que a posição que um treinador possui pode ser essencial para que uma equipe atinja o fracasso ou sucesso em suas metas. Portanto, o treinador deve estar preparado psicologicamente, tanto quanto seus atletas ou até mais que eles, pois a figura do treinador pode passar confiança, motivação, segurança e consciência para a equipe estar mais focada na busca pelos resultados traçados e esperados.

Com isso, é notória a interferência que os treinadores podem sofrer dentro de uma equipe, os fatores influentes no âmbito esportivo que podem acarretar em distúrbios, desconfortos e situações adversas/danosas à carreira dos esportistas e treinadores. Entretanto, também é válido ressaltarmos a vantagem da utilização de estratégias de intervenção que visam melhorar a preparação dos envolvidos com o contexto do esporte como um todo.

Por fim, foi possível verificar os diversos fatores que podem interferir direta ou indiretamente no comportamento e aspectos emocionais de treinadores esportivos, sendo que eles são figuras de destaque no cenário do esporte, necessitando de auxílio e preparação para lidar com as mais variadas situações que podem ocorrer durante a carreira, sendo o psicólogo do esporte um profissional que pode auxiliar na preparação adequada e equilíbrio emocional de técnicos e esportistas, acarretando em melhores níveis de performance e minimização de alterações que causam danos ao desempenho.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Por meio da presente pesquisa, compreendemos que há diversos fatores que são capazes de interferir na carreira esportiva de treinadores (independente da modalidade a qual tal figura comanda), pois geralmente os estudos são realizados apenas com os atletas, deixando de lado o papel essencial que os técnicos/treinadores possuem dentro de uma equipe e a possível influência que podem sofrer e/ou exercer.

Além disso, constatamos que, muitas vezes, o foco para a preparação é todo voltado ao atleta, deixando de lado a figura do treinador, que deve estar preparado tão bem quanto seus esportistas ou até melhor, pois tal profissional é visto como exemplo, líder e deve passar segurança, confiança e motivação aos seus comandados, buscando com que os objetivos traçados sejam alcançados de maneira facilitada, fazendo com que a coesão de grupo direcionada, principalmente, à tarefa, seja algo existente, inclusive por meio da comunicação assertiva.

Ficou evidente que os treinadores esportivos sofrem pressão por parte de diversos fatores, apresentando problemas de saúde, distúrbios psicológicos, desarranjos emocionais, alterações comportamentais e, muitas vezes, passando por ameaças que envolvem tanto a si próprio, como seus familiares, carreira profissional e demais aspectos. Por isso, é interessante que o treinador esteja preparado para lidar com esses momentos de adversidade em sua trajetória no meio esportivo, principalmente aqueles que estão envolvidos em modalidades do alto rendimento, movimentando uma alta quantia financeira, possuindo espetacularização do esporte e outros fatores.

Com isso, espera-se que o conteúdo selecionado para compor este trabalho tenha sido adequado à temática proposta desde o início da pesquisa, permitindo com que exista certo aprofundamento acerca do tema aqui estudado, corroborando no entendimento sobre os fatores, principalmente psicológicos, que podem interferir no desempenho do treinador e da equipe, de maneira geral, em diversas situações existentes no contexto esportivo, além de alertar os profissionais envolvidos com essa área, das necessidades que um técnico pode apresentar para que seu trabalho seja realizado da melhor maneira possível dentro do esporte.

Então, é evidente que o trabalho da comissão técnica de maneira interdisciplinar passa a ser o modo mais adequado para lidar com as situações do cenário esportivo, havendo preparação global dos indivíduos que fazem parte do esporte como um todo, abordando trabalhos que englobem os atletas e os treinadores para que possuam equilíbrio emocional (função, principalmente, destinada ao psicólogo do esporte que deve incorporar a equipe de comissão), proporcionando manejo de fatores psicológicos necessários e requeridos em cada uma das situações que o esporte é capaz de proporcionar, acarretando em enfrentamento ideal diante de momentos adversos em busca do sucesso.

Por fim, paralelamente aos resultados, análises e constatações descritas acima, também esperamos que o presente trabalho possa contribuir para maior interesse de pesquisadores abordarem novos estudos que envolvam os treinadores esportivos, analisando diversas vertentes que existem no cenário do esporte, passando assim a considerar a visão de tal figura neste contexto, não havendo pesquisas que possuam somente os atletas como destaque.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade Virtu@l**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- BAGNI, G. **Cyberhooligans: a manifestação da violência das redes sociais**. 2016. 91 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/138563>>.
- BRANDÃO, M.; CARCHAN, D. Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 53-69, 2010.
- BUCETA, J. M. **Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición**. Barcelona: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003. Disponível em: <http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas3.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2018.
- BUCETA, J. M. **Psicologia dos treinadores esportivos: Conceitos fundamentais e áreas de intervenção**. 2009.
- CARVALHO, S. **AVC de Ricardo Gomes preocupa Muricy e faz lembrar doença de Telê**. Santos, 2011. Disponível em: <<http://esporte.ig.com.br/futebol/avc-de-ricardo-gomes-preocupa-muricy-e-faz-lembrar-doenca-de-tele/n1597191967247.html>>. Acesso em: 20 jun. 2018.
- CHARAUDEAU, P. **O Discurso das Mídias**. 1ª Ed. São Paulo: Editora Contexto, 2009.
- DE ROSE JÚNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26. 2002.
- DE ROSE JÚNIOR, D. Stress Esportivo Pré-competitivo. IN: KISS, M. A. P. D. **Esporte e Exercício: Avaliação e Prescrição**. São Paulo: Roca, 2003, XIV, p. 289-297.
- ESPN. **Técnico da Turquia revela que teve família ameaçada durante a Eurocopa**. 2016. Disponível em: <http://www.espn.com.br/noticia/608364_tecnico-da-turquia-revela-que-teve-familia-ameacada-durante-a-eurocopa>. Acesso em: 21 jun. 2018.
- FERNANDEZ, E.; TURK, D. C. **The utility of cognitive coping strategies for altering pain perception: a meta-analysis**. Pain, n. 38, p. 123-135. 1989.
- FILGUEIRAS, A.; SANTANA, C. M. T.; CONDE, E. F. Q.; RIBEIRO, P. O uso da imagética mental como técnica para melhora do aproveitamento no futebol de campo: um estudo de caso. **Revista Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 11, n. 4, p. 167-174, 2012.

FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo: Manole, 2000.

GAZETAONLINE. **Musa do Pan posta foto de biquíni e fica “horrorizada” com comentários**. 2015. Disponível em: <http://www.gazetaonline.com.br/_conteudo/2015/07/esportes/fora_da_linha/3902209-musa-do-pan-posta-foto-de-biquini-e-fica-horrorizada-com-comentarios.html>. Acesso em: 12 ago. 2018.

GILL, D. L. The prediction of group motor performance from individual mem abilities. **Journal of Motor Behavior**, v. 11, p. 113-122. 1979.

GUIA, N. M. V. **Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais**. 2009, 197 f. Dissertação de Mestrado – Universidade Técnica de Lisboa (Faculdade de Motricidade Humana), 2009.

HORN, T. S. **Advances in sport psychology**. Illinois, EUA: Human Kinetics. 1992.

IG SÃO PAULO. **Jogador ameaça técnico com uma arma para se tornar titular da equipe**. São Paulo, 2018. Disponível em: <<http://esporte.ig.com.br/futebol/internacional/2018-02-22/jogador-ameaca-tecnico-argentina.html>>. Acesso em 21 ago. 2018.

KEEN, A. **Vertigem digital: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando**. Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz**, v. 12, n. 2, p. 143-148. 2006.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do Esporte – da escola à competição**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

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

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Bbuchier LTDA, 1998.

MARTENS, R.; VEALLEY, R.S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics. 1990.

MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento. 2001.

MOIOLI, A. **A Relação das Novas Mídias de Comunicação e o Esporte: rupturas e conflitos para a formação moral a partir da representação social do futebol**. 2013.

308 f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2013.

MORÃO, K. G. **Os efeitos do sexting no contexto esportivo universitário: uma tentativa de traçar o perfil dos envolvidos.** 2017. 134 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2017.

MORÃO, K. G.; VERZANI, R. H.; BAGNI, G.; TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. A formação de jovens atletas de futebol em diferentes condições. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v, 21, n. 216, maio, 2016.

RIBEIRO, D. **No Brasil, Hope Solo se desculpa por foto polêmica: Quis vir preparada**. 2016. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/sp/olimpiadas/noticia/2016/07/no-brasil-hope-solo-se-desculpa-por-foto-polemica-quis-uir-preparada.html>>. Acesso em: 12 ago. 2018.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte** – manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. Barueri: Manole, 2002.

SAWAIA, B. B. **As artimanhas da exclusão: uma análise ético-psicossocial da desigualdade.** Petrópolis, RJ: Vozes. 1999.

SONOO, C.; HOSHINO, E.; VIEIRA, L. Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 10, n. 2, p. 68-82, 2008.

TERCEIROTEMPO. **Rivaldo discute com torcedores em rede social.** 2015. Disponível em: <<http://terceirotempo.bol.uol.com.br/noticias/rivaldo-discute-com-torcedores-em-rede-social>>. Acesso em: 12 ago. 2018.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VALLE, M. P. **Atletas de competição: identidades em construção.** 2003. 97 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e da Personalidade) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil. 2003.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Motivação no esporte infante juvenil. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, n. especial, p. 438-447, jul., 2008.