

EDUCAÇÃO FÍSICA

ERIC MATHEUS ROCHA LIMA

**MOTIVAÇÃO EM JOVENS JOGADORES DE
FUTEBOL PARA AS PARTIDAS
DECISIVAS: UM ESTUDO DA PSICOLOGIA
DO ESPORTE**



Rio Claro
2013

ERIC MATHEUS ROCHA LIMA

**MOTIVAÇÃO EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL PARA AS PARTIDAS
DECISIVAS: UM ESTUDO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Orientador: Afonso Antonio Machado

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

Rio Claro
2013

796.01 Lima, Eric Matheus Rocha
L732m Motivação em jovens jogadores de futebol para as
partidas decisivas : um estudo da psicologia do esporte / Eric
Matheus Rocha Lima. - Rio Claro, 2013
22 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Bióciências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Ansiedade. 3.
Desenvolvimento humano e tecnologias. 5. Estados
emocionais. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, aos meus pais, pelo constante suporte durante os quatro anos de curso, e inclusive pelo apoio proporcionado anteriormente ao ingresso no mesmo.

De importância e valor não só indiscutíveis, mas também indispensáveis na minha vida, um agradecimento mais que especial para a minha namorada Milena, pelo suporte e por todos os bons acontecimentos nesta etapa.

Aos meus amigos Rafael, Yen e Lucas, que estão comigo desde a época escolar, auxiliando nos momentos de dificuldade e celebrando as conquistas juntamente.

Para Maycon, Kauan e Lucas C., grandes amigos que a Universidade me proporcionou, por todos os trabalhos, auxílios e conquistas.

Aos meus familiares mais próximos, pela indiscutível importância de suas respectivas sugestões e apoio fornecido durante esse período.

Ao Prof. Dr. Afonso Antonio Machado, meu Orientador desde o 1º ano de Unesp, cujo aprendizado que proporcionou a mim e aos membros do Laboratório, vai ainda mais além do mundo acadêmico.

Aos membros do LEPESPE, pela essencial convivência.

A equipe de Futsal Feminino da Unesp de Rio Claro, comissão técnica e jogadoras, pelo acolhimento e pela oportunidade

A todo o corpo de professores do Departamento de Educação Física da Unesp de Rio Claro, por todo o conhecimento transmitido.

Aos profissionais do Colégio Puríssimo, da Cultura Inglesa e do Centro de Idiomas Koelle, todos de Rio Claro, pela rica qualidade de ensino.

Ao considerável número de colegas e amigos que tenho no curso, que mesmo não tendo o nome citado aqui, foram muito importantes durante todo o processo.

Aos professores do Grupo Ginástico Rioclarense e da Escolinha de futebol da Associação Desportiva São Caetano, localizados aqui na cidade, pela oportunidade concedida durante esses anos e pelo essencial conhecimento proporcionado.

Aos meus jogadores, que a realização dos estágios me permitiu conhecê-los e treiná-los, pelas conversas, por todos os treinamentos, pela participação em partidas competitivas e por fazer com que meu desejo e minha motivação em ser treinador só aumentem, tendo o prazer de que os jogadores sejam vocês.

MOTIVAÇÃO EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL PARA AS PARTIDAS DECISIVAS: UM ESTUDO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

RESUMO

O futebol é o esporte mais praticado no mundo e conta com a preferência da maior parcela da população brasileira, onde muitas pessoas almejam utilizar o esporte em sua vida profissional. Tendo isso em vista, para um jogador estar em condições ideais, é essencial que seus preparos físico, técnico e tático estejam lapidados, mas o grande diferencial pode ser o seu estado psicológico. Um dos aspectos a se trabalhar é a motivação, pois a mesma é essencial para garantir o foco do jogador e aumentar sua vontade de apresentar o seu melhor em busca das conquistas. Considerando que, fatores como: família, amigos, relacionamentos, pressão da mídia e torcedores, podem interferir negativa ou positivamente no desempenho, ocasionando desequilíbrios emocionais, a questão motivacional mostra-se como uma ferramenta útil para controlar esses fatores e auxiliar na maximização do rendimento do atleta nas partidas importantes. Já a ansiedade, em nível controlado, pode ser benéfica ao provocar no indivíduo atenção e concentração no momento que está vivenciando, mas em uma taxa exorbitada, pode levar o praticante a um desempenho prejudicado, sendo um fator decisivo para dificultar a realização de suas aspirações. Este trabalho teve como objetivo, apresentar estratégias para motivar jogadores de futebol, visando seu máximo rendimento em partidas importantes, considerando níveis de ativação e ansiedade, além de suas respectivas personalidades e reações a tudo que é imposto a eles. O método consiste em uma pesquisa bibliográfica, baseada em material publicado específico da Psicologia do Esporte, em fontes contemporâneas e tradicionais. Conhecer os fatores motivacionais é de extrema importância para o professor de Educação Física, pois ele não trabalha apenas com atletas, mas, principalmente, com alunos que tem que estar presentes em suas aulas ou treinamentos. Considerando este ponto, o professor precisa estar atento ao grupo, pois nem todos se encontram estimulados nas atividades, o que pode ocorrer devido ao alto nível de exigência do professor e pelo baixo nível de atividades. Na busca de um equilíbrio entre motivação e ansiedade, a comissão técnica deve encontrar uma solução para que o atleta acredite em suas capacidades para vencer, conseguindo elevar seu rendimento da melhor forma possível. Por fim, lembrando que também existem diferenças individuais, em relação ao desenvolvimento motor e ao modo de enfrentar variados tipos de situação, cabe ao profissional de Educação Física, estudar cada um de seus comandados, de forma a encontrar atitudes que os deixem estimulados para atingir os objetivos pré-determinados e analisar os resultados conseguidos.

Palavras-chave: Motivação, Ansiedade, Partidas Decisivas, Estados Emocionais, Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Psicologia do Esporte.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
2. Objetivos.....	7
3. Justificativa.....	8
4. Metodologia.....	9
5. Revisão de Literatura.....	10
5.1. Exigências do Esporte.....	10
5.2. A Influência da Motivação no Contexto Esportivo.....	11
5.3. As Implicações da Ansiedade na Performance Atlética.....	13
6. Conclusão.....	16
7. Referências.....	17
8. Anexo.....	22

1. INTRODUÇÃO

De acordo com dados da FIFA (2006), o futebol é o esporte mais praticado e desenvolvido em todo o mundo, com aproximadamente 270 milhões de pessoas envolvidas ativamente com esta prática esportiva.

O reconhecimento dos brasileiros como os que dominam com perfeição a arte e a técnica desse jogo, juntamente com a paixão desmedida por este esporte que, segundo Barbieri (2007), advém do fato de este ser o único esporte onde não existe um time imbatível nos leva a entender a inserção do futebol como parte da cultura popular brasileira, nos levando a acreditar que estes dados sejam ainda mais expressivos.

Para Cecarelli (2011) este esporte tem uma representação muito significativa, pois envolve sensações e emoções que influem no comportamento de praticantes e expectadores. Assim, muitos jovens almejam conquistar o status de ídolo esportivo, tornando-se grandes craques e obtendo sucesso, dinheiro e reconhecimento por meio deste esporte.

Com a finalidade de alcançar objetivos e sonhos, os atletas estão sempre submetidos a uma rotina exaustiva e a uma pressão muito intensa, vinda por parte de torcedores e dirigentes, além da expectativa dos familiares e o desejo interminável de vencer.

Para autores como Damo (2007), Giglio (2007) e Toto (2008), são os adolescentes das camadas sociais mais populares que se interessam em seguir a carreira de atleta profissional do futebol, por ver uma opção de ascender profissionalmente, sendo a vida acadêmica, para esses adolescentes, algo que está, de certo modo, longe do alcance.

Esta modalidade evoluiu muito, em todos os aspectos, exigindo cada vez mais que o preparo dos atletas potencialize ao máximo suas respectivas condições. Atualmente, os trabalhos em relação ao aspecto psicológico tem se intensificado, e profissionais da Psicologia do Esporte estão sendo contratados para fazer parte das comissões técnicas, devido à importância deles no preparo do atleta e, em muitos casos, a falta de preparo dos treinadores nessa questão.

Para que um jogador esteja em condições ideais, é essencial que seu preparo físico, técnico e tático esteja lapidado, mas o grande diferencial pode ser o seu estado psicológico. É nítido que o atleta apresenta um rendimento superior quando não leva problemas extra-campo para uma partida, com sua concentração e o seu prazer por praticar tal atividade mostrando-se claramente.

Para (GOMES; CRUZ, 2001), o treino psicológico e o treino físico, técnico e tático, são domínios a cultivar separadamente. Pelo contrário, a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos “naturais” de treino e competição.

Dentro da preparação mental, está a motivação, que de acordo com Weinberg e Gould (2001, p. 79), a motivação é a variável-chave tanto na aprendizagem como no desempenho em contextos esportivos e de exercício.

Ela é essencial para garantir o foco do jogador, além de aumentar sua vontade de fazer o máximo em busca de suas conquistas, sejam elas pessoais e coletivas.

Para Giglio (2007), a família é o primeiro incentivador no sentido de formar o imaginário dos adolescentes na prática de futebol. E Ericsson (2003), considera a motivação fator indispensável, sem a qual, a adesão em qualquer atividade estaria prejudicada; muito mais, obter sucesso, particularmente aprender e alcançar esse

sucesso na prática esportiva.

Essa questão é tratada em maior quantidade, por meio de técnicas coletivas, o que não garante um trabalho plenamente eficaz, pois cada jogador apresenta suas próprias particularidades e reagem de modos diferentes. É notório que as técnicas coletivas apresentam efeitos importantes, mas é de grande valia, utilizar as técnicas individuais também, buscando o ápice da motivação de cada atleta conhecendo assim seus atletas e suas reações, a fim de encontrar métodos ideais de motivação.

Cada jogador se motiva de um modo particular e reage às circunstâncias impostas a ele de acordo com sua personalidade, cabendo ao treinador conhecê-lo e motivá-lo da melhor maneira possível, atingindo o máximo de suas capacidades, visando conquistas coletivas e individuais. O que caminha de acordo com Samulski (2002), ao afirmar que é devido ao nível de motivação para determinada meta que os indivíduos escolhem uma tarefa específica, executando-a com maior empenho do que se estivessem fazendo tarefa distinta.

As características de uma performance mentalmente forte, sendo: altos níveis de otimismo, autoconfiança, auto-estima consistência de execução; vontade, determinação e comprometimento; foco e concentração; força de vontade, controle, motivação e coragem. (JONES, 2002).

Ao entrar em campo, o jovem não está lidando apenas com seu adversário dentro das quatro linhas. Existem outros fatores que podem causar certa interferência em seu desenvolvimento e podem estar relacionados à: família, amigos, relacionamentos, acontecimentos em seu cotidiano, pressão da mídia e, principalmente, o torcedor, cujas reações podem ocasionar desequilíbrios emocionais, sendo um deles, a ansiedade.

Certo grau de ansiedade pode ser considerado um aspecto positivo, pois aumenta o esforço durante a preparação física. Por outro lado, o excesso de ansiedade, pode levar o atleta a mudanças como a tensão muscular, ineficácia durante a execução de movimentos, dificuldade de tomar decisões, e reduzir a autoconfiança e o prazer pela prática esportiva. Ansiedade de menos, pode resultar em pouco esforço e pouca motivação pela prática. Sendo assim, um equilíbrio da ansiedade pode levar o atleta a estar auto-regulado e obter bom desempenho durante treinamentos e competições. (BALAGUER, 2005)

Mediante a isso, cabe ao treinador tomar conhecimento das causas que possam desequilibrar seu comandado, e agir de modo que neutralize esses efeitos, seja por meio de conversas ou recursos tecnológicos, a opção que objetive a maximização de rendimento para o jovem e que ele se sinta à vontade.

2. OBJETIVOS

Este trabalho teve como objetivo, apresentar, localizar e analisar estratégias para motivar jogadores de futebol, visando seu máximo rendimento em partidas importantes, além de verificar níveis de ativação e ansiedade, tendo em vista suas respectivas personalidades e reações a tudo que é imposto a eles, por meio das referências bibliográficas solicitadas.

3. JUSTIFICATIVA

Atualmente, o aspecto psicológico tem sido mais priorizado no futebol, já que um bom trabalho nessa questão, mostrando a atenção que a comissão técnica tem não só com o rendimento do seu atleta, mas também com sua vida de modo geral, ajuda a superar questões como a ansiedade e o medo, que predominam nos momentos anteriores e durante partidas importantes, fazendo com que ele se sinta mais à vontade para fazer um bom trabalho.

Na mesma direção, a motivação faz com que o atleta sinta-se importante, tenha vontade e acredite em suas próprias capacidades, o que é primordial para se obter sucesso.

4. METODOLOGIA

Consiste em uma pesquisa bibliográfica, baseada em material publicado específico da Psicologia do Esporte, em fontes contemporâneas e tradicionais.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1. Exigências do Esporte

De acordo com Bara Filho et al. (2005), o sucesso em qualquer modalidade esportiva está interligado a uma preparação adequada, tanto de fatores físicos (força, velocidade, flexibilidade) quanto psíquicos (concentração, auto-estima, motivação, controle de ansiedade).

O esporte competitivo pode afetar os participantes de formas muito diferentes em termos de crescimento e desenvolvimento pessoal. Muitos participantes de esportes competitivos afirmam que os esportes não apenas podem revelar esforços cooperativos entre colegas perseguindo um objetivo comum, mas também ajudam a preparar uma pessoa para a vida (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 120).

Segundo Weinberg e Gould (2001, p. 137), a competição tem sido definida como um processo social que ocorre quando recompensas são dadas a pessoas com base em seu desempenho em relação a outros competidores. Além disso, o componente de avaliação social da competição é visto como fundamental a esse processo porque a competição sempre envolve um julgamento comparativo e os participantes são avaliados sobre quão bem eles se saíram. E, também, a cooperação é vista como um processo social por meio do qual o desempenho é avaliado e recompensado em termos das realizações coletivas de um grupo de pessoas, trabalhando juntas, para alcançar um objetivo comum. Uma equipe necessita de todos os jogadores trabalhando juntos como uma unidade coesa durante as competições.

Em esportes coletivos, como é o caso do futebol, não são as habilidades individuais que garantem os resultados positivos, mas sim um eficiente trabalho de equipe, onde a técnica de cada indivíduo colabora para o alcance de determinada meta. Portanto, para Garganta (1997), a equipe passa a ser percebida como um micro sistema social complexo e dinâmico, representando algo qualitativamente novo, cujo valor não pode ser representado pelo somatório dos valores individuais, mas por uma nova dimensão que advém da interação que se sucede ao nível dos seus constituintes.

Cruyff (2002) e Valdano (2002) também reforçam que as melhores equipes e os melhores jogadores sempre foram aquelas e aqueles que evidenciaram também melhor qualidade técnica.

O fato da montagem de um grupo não significa apenas a obtenção de resultados, mas também uma chance de inclusão social, o que é evidenciado por Faria (2004), ao afirmar que, para muitos jovens, fazer parte de um time significa oportunidade de ser membro de um grupo, de formar laços estreitos com seus companheiros.

Já inserido neste contexto de equipe, é evidente que todos passarão por bons e maus momentos de acordo com o andamento da temporada, compartilhando alegrias e frustrações, e também reagindo de forma distinta a alguns estímulos.

As emoções experienciadas pelos atletas, em situações de realização, não são explicadas em função de uma só variável, mas através da combinação de

variáveis de personalidade e ambientais, que estabelecem o significado pessoal e relacional dessas mesmas situações (LAZARUS, 2000)

Atingir o melhor resultado é o grande objetivo de atletas e treinadores. No entanto, sabe-se que é difícil manter o desempenho adequado quando a mente não está focada (ELBE et al., 2010; JACKSON; CSIKSZENTINHALYI, 1999).

No estudo feito por Pain e Harwood (2007), após inquirirem 4 treinadores, 3 cientistas do desporto e 4 atletas, conseguiram respostas que se associam às últimas tendências, sugerindo que a performance é multifacetada e possui pontos que a influenciam positivamente, onde podemos destacar o entendimento do jogador, coesão do grupo, experiências anteriores, estratégias de descanso e recuperação, e como aspectos prejudiciais, com especial destaque para a ansiedade dos jogadores, superioridade física dos adversários e a fadiga durante o torneio.

A orientação às metas também é uma teoria muito estudada no contexto da psicologia do esporte e do exercício, e destaca que a orientação para a realização da tarefa pode ocorrer de duas formas: orientação-ego e orientação-tarefa (DUDA, 1992). A importância de se distinguir essa orientação é reconhecida pelas pesquisas que revelam que indivíduos orientados para a tarefa experimentam maiores níveis de interesse e concentração nas atividades, são mais persistentes e mais propensos a executá-las sem um retorno externo. Já, aqueles com orientação para o ego são mais focados nos resultados, desistem mais facilmente e manifestam maior desamparo quando a percepção da habilidade é baixa. Desta forma, tendo em vista o intenso envolvimento e completa absorção pela tarefa, parece que atletas com orientação à tarefa são mais propensos a vivenciar os componentes do fluxo.

5.2. A Influência da Motivação no Contexto Esportivo

Para Weinberg e Gould (2001), cada um de nós desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona e, embora haja milhares de visões individuais, a maioria das pessoas encaixa seu conceito de motivação em uma das três orientações gerais que são: a visão de motivação centrada no traço (ou seja, no participante), a visão centrada na situação e a visão interacional (entre indivíduo e situação), sendo esta última a mais amplamente aceita por psicólogos do esporte e do exercício.

Considerando que cada atleta possui sua respectiva personalidade, é fundamental ter conhecimento que um pode se sentir mais ou menos estimulado que o outro, e que o estímulo indicado pelo comandante deve orientar os jogadores sempre para o caminho em que eles se encontrem dispostos a alcançar a meta.

Para Samulski (2002), o estudo da motivação tenta compreender porque um indivíduo escolhe uma forma de comportamento e a realiza com determinada intensidade, sendo que a motivação para a prática desportiva depende da interação da personalidade com o meio ambiente. Na presente situação, a motivação, nesse sentido é o resultado de um somatório de fatores pessoais e ambientais, em um processo intencional e interior ao indivíduo. A interação dos fatores forma uma decisão que impulsiona o indivíduo a alcançar a necessidade ativante, podendo não

ser motivado de forma semelhante em outras situações (KNIJNIK; GREGUOL; SANTOS, 2001).

Ainda seguindo a linha de raciocínio de Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores internos (pessoais) e externos (ambientais). O motivo interno, ou seja, a motivação intrínseca, e o motivo externo, podendo ser representado pela torcida ou simplesmente os companheiros da turma, formam um elo entre a conquista do objetivo. E segundo o mesmo, é devido ao nível de motivação para determinada meta que os indivíduos escolhem uma tarefa específica, executando-a com maior empenho do que se estivessem fazendo tarefa distinta (SAMULSKI, 2002).

Como lembrado pelo autor, existe a motivação intrínseca e a extrínseca, mas também podemos incluir um terceiro tópico, que é a 'amotivação'.

Um indivíduo intrinsecamente motivado é aquele que ingressa numa atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000). Comportamentos intrinsecamente motivados estão associados com o bem estar psicológico, o interesse, a alegria e/ou a disposição à tarefa.

Estar intrinsecamente motivado significa que o objeto desejado tem sua origem no interior do próprio sujeito, ou seja, em sua própria personalidade. Isso significa que o próprio indivíduo é capaz de satisfazer-se com sua própria ação comportamental, conseguindo extrair daí, todas as sensações prazerosas que esta dinâmica interna proporciona. Evidentemente que esta "disposição à ação" não se restringe, unicamente, as dinâmicas internas do próprio indivíduo. E, neste sentido, deixa-se clara a importância associada à busca do objeto desejado quando este tem sua origem no exterior do indivíduo (BALBINOTTI, et al., 2008)

Um indivíduo extrinsecamente motivado é aquele que ingressa em uma atividade por expectativas de resultados favoráveis ou outras contingências não necessariamente inerentes à própria atividade (RYAN; DECI, 2000). O que pode ser exemplificado por meio de jogadores, cuja ambição para conquistar títulos é elevada, seguida por reconhecimento midiático, financeiro, da torcida, e possivelmente um clube de maior expressão.

E por fim, a 'amotivação'. Um estado emocional que pode ser encontrado em indivíduos que não estão suficientemente aptos a identificar bons motivos para realizar uma determinada atividade, ou seja, não está disposto a agir naquela direção, a realizar aquela ação, a atingir aquele alvo, a alcançar aquele objetivo (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000). Algo bastante comum se considerarmos que não é possível manter o mesmo e elevado nível de motivação em todas as partidas, em decorrência de problemas pessoais, atuações anteriores e também aspectos fisiológicos em que todos estão sujeitos.

No estudo de Murcia et. al (2007) com atletas espanhóis, os resultados mostraram que os atletas possuem maior nível de motivação intrínseca para experiência e para a realização, enquanto o menor nível teve foco na motivação extrínseca de regulação externa e na amotivação.

Atletas com altos níveis de realização geralmente adotam objetivos voltados

ao domínio (tarefa) e têm alta percepção de sua capacidade e controle. Escolhem tarefas mais desafiadoras e têm melhor desempenho em situações de avaliação. Eles atribuem sucessos a fatores estáveis e internos como alta capacidade; eles atribuem fracasso a fatores instáveis e controláveis como baixo esforço. Os atletas com baixos níveis de realização, por outro lado, geralmente tem baixa percepção de capacidade e controle, julgam-se mais em objetivos voltados ao resultado e atribuem o sucesso à sorte ou à facilidade da tarefa (fatores externos, incontroláveis); eles atribuem fracasso à baixa capacidade (um atributo interno, estável) e evitam tarefas desafiadoras na certeza de que fracassarão. (WEINBERG e GOULD, 2001 p. 83). Os mesmos autores salientam que a maneira como a pessoa explica ou atribui seu desempenho afeta suas expectativas e reações emocionais, que, por sua vez, influenciam a futura motivação para realização.

É impossível afirmar que o sucesso está garantido com o trabalho adequado em todas as variáveis do futebol, mas é certo que o mesmo, juntamente com dedicação e foco, aumenta consideravelmente a probabilidade de sucesso do projeto.

Brandão (2000, p.154) contribui na ampliação desse entendimento dizendo que: "a participação nos treinamentos e o cumprimento das diferentes atividades esportivas que os atletas devem realizar, dependem fundamentalmente da motivação. É o aspecto número um do desempenho esportivo".

O conhecimento dos problemas que envolvem a motivação são importantes para o professor de Educação Física, pois ele não trabalha apenas com atletas, mas, principalmente, com alunos que são obrigados a frequentar as aulas. Com isso, o professor precisa estar atento ao grupo, pois nem todos os seus alunos encontram prazer ou estão interessados nas atividades oferecidas durante suas aulas. Muitas vezes isto pode acontecer em razão do alto nível de exigência do docente ou mesmo ao contrário, pelo baixo nível de atividades, o que seria relativo aos alunos que estivessem mais adiantados no seu desenvolvimento físico, como no caso específico dos desportistas (MACHADO, 1997).

5.3. As implicações da Ansiedade na Performance Atlético

Segundo Dias (2005), a ansiedade é um processo psicológico e que se pode manifestar por respostas somáticas, embora os sentimentos de ansiedade derivem da mente.

É algo bastante presente na rotina dos atletas, principalmente nos momentos prévios de uma partida de significado importante, ou de um lance que pode decidir a partida e a competição.

De acordo com Muchuane (2001), entre as características psicológicas que podem afetar o rendimento dos atletas, os aspectos mais intensamente estudados têm sido o traço e o estado de ansiedade pré-competitiva.

A Ansiedade-Traço Competitiva é definida como a predisposição de perceber situações competitivas como ameaçadoras, representando um indicativo de como

um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, psicológico e social (MARTENS, 1977). Comum em partidas que os jogadores julguem complicadas, por superioridade ou inferioridade numérica, adversário de nível técnico melhor lapidado, ou também pela importância e pela pressão ilustrada no momento que está sendo vivenciado.

Na opinião de Machado (2001), o esporte, de maneira geral, apresenta uma elevada emocionalidade. Nesse contexto, o aumento da ansiedade no momento esportivo decorre do aumento da pressão que é exercida sobre os jogadores com o objetivo de alcançar a vitória. Para o autor, a preocupação com a ansiedade quer seja dentro de campo ou fora dele, nunca foram tão grandes como nos dias de hoje.

Os estudos sobre ansiedade demonstram que seus níveis variam sempre antes, durante e após uma situação de tensão. A iminência de um evento dessa natureza parece aumentar os níveis de ansiedade, ao passo que o contato com a situação faz com que esses níveis diminuam. Entretanto, o grau em que uma competição aumenta ou diminui a ansiedade varia de acordo com a tarefa em questão. Assim, modalidades esportivas que implicam num maior uso de resistência e força tem maior probabilidade de dissipar a ansiedade em detrimento de outros como tiro ao alvo ou arco e flecha nos quais a tendência é de aumento das tensões com o prosseguir da competição (CRATTY, 1984).

O que é reforçado também por Machado (2006), ao afirmar que tensões aumentam de acordo com a importância da competição, a dificuldade dos exercícios, pressão de técnicos, família, amigos e torcedores, problemas financeiros e profissionais, e a variação de sucessos e fracassos.

Weinberg e Gould (2001) afirmam que cada um de nós tem dois motivos de conquista subjacentes: alcançar o sucesso e evitar o fracasso. O sentimento de medo, principalmente em relação ao segundo motivo, mostra-se bastante presente e é nítida a necessidade de controlá-lo, como salienta Machado (2006), ao afirmar que o medo de fracassar é uma das piores situações que o atleta pode se defrontar, pois, nem sempre o fracasso pode ser evitado e, por isso, ele pode gerar ansiedade, tensão e outras reações do organismo.

Em caso de real ocorrência de fracasso, é necessário que o atleta esteja em condições psicológicas para lidar com este momento e que possa dar prosseguimento às suas atividades da melhor forma possível. Levando isso em conta, o enfrentamento (coping) surge como um procedimento útil.

Lazarus e Folkman (1984) propuseram a definição provavelmente mais conhecida de enfrentamento: esforços comportamentais e cognitivos do indivíduo para lidar com demandas ambientais ou internas, ou com um conflito existente entre ambas, que tanto influenciam como são influenciados pelo ambiente. De acordo com Taylor e Stanton (2007), enfrentamento (coping) é o termo utilizado para designar o processo de lidar com demandas (internas ou externas), avaliadas pelo indivíduo como além dos seus recursos ou possibilidades.

Janelle e Hillman (2003) mencionam, por sua vez, que a motivação, o controle da ansiedade, a concentração, a autoconfiança são os atributos psicológicos decisivos no desenvolvimento da expertise.

Considerando todas as demandas e possibilidades do esporte, o fato do atleta se autojulgar ocorre a todo o momento, principalmente seguindo os últimos acontecimentos, positivos ou negativos, tendo direta influência em sua autoeficácia, definida por Bandura (1986), como a crença da pessoa sobre sua capacidade de exercer controle sobre os eventos que afetam sua vida.

O processo de autojulgamento tem muita importância no contexto esportivo, considerando que atletas confiantes confiam em si mesmos, tanto na capacidade de realizar objetivos, como na capacidade de desenvolver habilidades para tanto (MACHADO, 2006).

Segundo Samulski (2002, p. 170), o nível de performance depende do processo de interação entre a ativação e ansiedade cognitiva pois a ativação fisiológica está relacionada com a performance na forma de U invertido. Quando o atleta possui um baixo nível de ansiedade cognitiva (alta preocupação) o nível de ativação aumenta até um ponto ótimo. Quando o atleta ultrapassa esse ponto ótimo o nível de performance cai de forma repentina e catastrófica. O mesmo acontecendo com o alto nível de ansiedade. Ou seja, os níveis de motivação e ansiedade não devem estar baixos, tampouco muito altos, a meta é sempre buscar o ponto ideal de ambos para se obter o melhor rendimento.

Nessa busca, por parte das comissões técnicas, deve-se buscar um método para que o atleta acredite em suas capacidades para vencer, e apresente confiança em conquistar os resultados determinados, conseguindo assim, elevar sua performance do melhor modo possível.

6. CONCLUSÃO

Visando a participação de todo o grupo no ambiente esportivo, estratégias motivacionais, como: conversas particulares ou coletivas, sendo realizadas calmamente ou em tom mais enérgico, além de apresentar fotos e vídeos de todo o progresso até a presente decisão, ilustrando treinos e partidas anteriores, são métodos interessantes para serem aplicados.

A presença de agentes externos, como a torcida, podem influir negativa ou positivamente no rendimento do jogador, devendo este, estar preparado para todo o tipo de adversidade que possa surgir, estando confiante para competir e buscar a vitória, mesmo que a torcida mostre-se contra ele e sua equipe.

De acordo com Lavoura (2008), profissionais extremamente autoritários, com cobranças e exigências excessivas, podem despertar medo nos atletas.

Portanto, considerando que também existem diferenças individuais, em relação ao desenvolvimento motor e ao modo de enfrentar situações favoráveis e desfavoráveis em uma partida decisiva, cabe à comissão técnica, estudar cada um de seus jogadores, estabelecer técnicas que os motivem para atingir o objetivo do grupo e, posteriormente, verificar os resultados obtidos, pois, o conhecimento sobre elementos motivadores auxilia em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE *et al.*, 2002).

Ao concluir este estudo, pensamos na possibilidade de uma publicação de artigo na Revista Coleção Pesquisa em Educação Física, com classificação Qualis B4, e para tanto, submetemos o artigo que fora aprovado, seguindo em anexo, e obedecendo as informações GRADUAÇÃO – IB – UNESP, que entende como um trabalho de conclusão de curso, um artigo publicado em revista indexada; entendemos ser este o caso.

7. REFERÊNCIAS

- BALAGUER, G. Anxiety: From pumped to panicked. In: S. Murphy (Ed.), **The sport psych handbook** (p. 73-92). Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
- BALAGUER, I. **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Valência: Albatros Educación, 1994.
- BALBINOTTI, M.A.A.; JUCHEM, L.; BARBOSA, M.L.L. Aspectos motivacionais do tenista: prazer versus competitividade. In: BALBINOTTI, C.A.A. (Org.) **O ensino do tênis: Novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BALBINOTTI, M.A.A.; JUCHEM, L.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P.; BALBINOTTI, C.A.A. Qual é o perfil motivacional característico de tenistas infanto-juvenis brasileiros? **Motriz**, Rio Claro, v.18, n.4, p.728-734, out./dez. 2012.
- BANDURA, A. **Social Foundations of Thought and Action - A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1986.
- BARA FILHO, M., RIBEIRO, L., & GARCÍA, F. Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: Comparações entre os gêneros masculino e feminino e correlação com nível competitivo e tempo de treinamento. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 5, n. 1, pp. 31-39, 2005.
- BARBIERI, Fabio Augusto. **As influências sofridas pelos treinadores de futebol na escalação da equipe**. 2007. 92 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2007.
- BARBOSA, M.L.L. AUTODETERMINAÇÃO NO ESPORTE: O modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca. Tese de Doutorado, Porto Alegre, 2011.
- BARTHOLOMEU, D.; MACHADO, A.A.; SPIGATO, F.; BARTHOLOMEU, L.L.; COZZA, H.F.P; MONTIEL, J.M. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, n. 4, janeiro/junho 2010.
- BERLEZE, A; VIEIRA, L.F; KREBES, R.J. Motivos que levam crianças para prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.13, n1, pag.99-107, 2002.
- BRANDÃO, R. R. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. In Debransky, I.A. e Machado, A.A. **Delineamento da Psicologia do Esporte: Evolução e Aplicação**. Campinas-SP: Tecnograf, 2000.
- CAMPOS, L.T.S; VIGÁRIO, P.S.; LÜRDOF, S.M.A.; FATORES MOTIVACIONAIS DE JOVENS ATLETAS DE VÔLEI. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 303-317, abr./jun. 2011.
- CECARELLI, L.R. **Estudo das interferências da ansiedade no psicológico de atletas juniores de futebol**. 2011. 50 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2011.

COQUEIRO, D.P.; HONORATO, N.P. A psicologia aplicada às categorias de base do futebol. **EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires**, v. 13, n. 123. 2008.

CRATTY, B.J. (1984). *Psychology in Contemporary Sport*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

CRUYFF, J. **Me gusta El fútbol**. Barcelona: RBA Libros S.a., 2002.

DA CUNHA RIBEIRO, R.F.S. Ansiedade no Futebol: Relação com a prestação do jogador de Futebol: um estudo de caso exploratório. Monografia, Universidade do Porto, Porto, 2009.

DAMO, A. S. **Do dom à profissão**: formação de futebolistas no Brasil e na França. São Paulo: Aderaldo & Rothschild, 2007.

DE OLIVEIRA, A.A.B.; TEIXEIRA, C.A.; RECHENCHOSKY, L.; FILHO, A.O.; PRATI, A.C.; DA COSTA, L.A.; SILVA, S.R.; LIMA, S.T.; PEREIRA, V.R. Motivação para a prática esportiva: Programa Segundo Tempo, Região 16. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 150, 2010.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DIAS, C.S. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Dissertação de Doutorado (não publicada). Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, 2005.

DUDA, J. L. Motivation in sport settings: a goal perspective analysis. In: ROBERTS, G. **Motivation in sport and exercise**. Champaign: Human Kinetics, 1992. p. 57-91.

ELBE, A. M. et al. Experiencing flow in different types of physical activity interventions programs: three randomized studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Oxford, v. 20, p. 111-117, 2010.

ERICSSON, K. A. Development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of the expert performance approach. In: STARKES, J.L.; ERICSSON, K. A. (Eds.), **Expert performance in sports**. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 49-83, 2003.

FARIA, T.G. ANÁLISE COMPARATIVA DO NÍVEL DE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA DE ATLETAS DE AMBOS OS SEXOS, PARTICIPANTES DE ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS, COM DIFERENTES NÍVEIS DE EXPERIÊNCIA. Dissertação de Mestrado, Curitiba, 2004.

FERREIRA, J.S.; LEITE, L.P.R.; NASCIMENTO, C.M.C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós competição. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.4, p.853-857, out./dez. 2010.

FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. Disponível em http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf. Acessado em 12 de outubro de 2010.

GARGANTA, J. Modelação táctica do jogo de futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento, FCDEF - Universidade do Porto, 1997.

GIGLIO, S.S. **Futebol:** mitos, ídolos e heróis. 2007. 160 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

GOMES, A.A.O.; LIMA, L.M.; BARBOSA, J.M.; ANJOS, J.L. FUTEBOL, MÍDIA E SONHO: O MUNDO IMAGINÁRIO DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTEBOL. Niterói, 2010.

GOMES, R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, Lisboa, v. 16, p. 34-40, 2001.

GOMES, S.S.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M.G.; BRANDÃO, M.R.F. O FLUXO NO VOLEIBOL: RELAÇÃO COM A MOTIVAÇÃO, AUTOEFICÁCIA, HABILIDADE PERCEBIDA E ORIENTAÇÃO ÀS METAS. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 3, p. 379-387, 2012.

GOUVÊA, F.C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 45-60, 2003.

GUZMÁN, J.I.N.; AMAR, J.R.; FERRERAS, C.G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol em jugadores de futbol. **Revista de Psicología Del Deporte**, Palma de Mallorca, v. 7, n. 8, p. 7-17, 1995.

HERNANDEZ, J.A.E.; VOSER, R.C.; LYKAWKA, M.G.A. Motivação no Esporte de Elite: comparação de categorias do futsal e futebol. **EFDeportes.com Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 77, 2004.

HIROTA, V.B.; SCHINDLER, P.; VILLAR, V. MOTIVAÇÃO EM ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DO SEXO FEMININO PRATICANTES DO FUTEBOL DE CAMPO: UM ESTUDO PILOTO **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, edição especial, p. 135-142, 2006.

JACKSON, S. A.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances. Champaign: Human Kinetics, 1999.

JANELLE, C.; HILLMAN, C. Expert Performance in Sport: Current Perspectives and Critical Issues. In J. Starkes & k. Ericsson (eds.). **Expert Performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise:** 19-49. Human Kinetics. Stanningley, 2003.

JONES, G. Performance Excellence: A Personal Perspective on the Link Between Sport and Business. **Journal of applied sport psychology**, v. 14, pp. 268-281, 2002.

- KNIJNIK, J.; GREGUOL, M.; SILENO, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 01, p. 7-13, 2001.
- LAUDIOSA, L.C.; BERNARDINO, H.S. A influência da música no desempenho físico de atletas futebolistas. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n.159. 2011.
- LAZARUS, R. How emotion influence performance in competitive sports. **The SportPsychologist**, v. 14, pp. 229-252, 2000.
- LAZARUS, R. & FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York, NY: Springer Publishing Company, 1984.
- MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MACHADO, A.A. **Interferência da torcida na agressividade e ansiedade de atletas adolescentes**. Rio Claro: UNESP (Tese de livre-docência), 1998.
- MACHADO, A.A. Agressão e Ansiedade em esportistas adolescentes. In M. A. Buriti, **Psicologia do Esporte**, Campinas: Alínea, 2001
- MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo, Guanabara Koogan, 2006.
- MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign: Human Kinetics. 1977.
- MORAES, L.C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1998.
- MUCHUANE, D. Estudo da ansiedade pré-competitiva e atletas moçambicanos de natação e atletismo. Dissertação de Mestrado (não publicado), FCDEF-UP, 2001.
- MURCIA, J. A. et al. Young athletes' motivational profiles. **Journal of Sports Science and Medicine**, Bursa, v. 6, p. 172-179, 2007.
- PAIM, M.C.C. FATORES MOTIVACIONAIS E DESEMPENHO NO FUTEBOL. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, 2001.
- PAIN, M. & HARWOOD, C. The performance environment of the England youth soccer teams. **Journal of Sports Sciences**, v. 25, n. 12: 1307-1324, 2007.
- ROCHA LIMA, E. M. ; CECARELLI, L.R. ; BAGNI, G. ; ZANETTI, M.C. ; MACHADO, A.A. . Motivação em jovens praticantes de futebol para as partidas decisivas: um estudo da psicologia do esporte. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 10, p. 111-116, 2011.
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, January 2000.

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

TAYLOR, S.E.; STANTON, A.L. Coping resources, coping processes, and mental health. **Annu Rev Clin Psychol** 2007; 3: 377-401.

TOTO, R. **Os sentidos do futebol espetáculo para estudantes de distintas classes sociais**. 2007. 136 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação e Letras, Universidade Metodista de São Paulo, São Paulo, 2007.

VALDANO, J. **El miedo escénico y otras hierbas**. Madrid: Aguilar, 2002.

VERARDI, C.E.L.; NEIVA, C.M.; PESSOA FILHO, D.M, NAGAMINE, K.K.; MIYAZAKI, M.C.O.S. Estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol. **R. bras. Ci. e Mov**, v.19, n.4, p.60-67, 2011.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANDER, A. **Motives and goals in groups**. New York: Academic Press, 1975.

8. ANEXO 1

Coleção Pesquisa em
Educação Física

Volume 10, número 6, 2011

ISSN: 1981-4313



ISSN 1981-4313

 **Fontoura**

 Coleção
Pesquisa em
Educação Física



Pesquisa em Educação Física

Volume 10, número 6, 2011

ISSN: 1981-4313



ÍNDICE

- A ginástica artística no contexto escolar	7
- A influência de diferentes estados emocionais no desempenho da prática de musculação	13
- A iniciação esportiva escolar no ensino de futebol para crianças e sua prática no convívio social .	19
- A ocorrência de bullying no futebol e sua influência no abandono esportivo	25
- A participação nas aulas de Educação Física escolar de ensino médio	33
- A percepção do preparador físico sobre o estresse no futebol: um estudo piloto	41
- Análise comparativa de escores em cobranças de pênalti: colaborações da Psicologia do Esporte	47
- As influências da mídia, fama e dinheiro na vida de um jovem atleta: um estudo de caso	53
- Aspectos psicológicos utilizados na detecção de talentos esportivos	59
- Avatar e relacionamento interpessoal no jogo second life: um estudo piloto	65
- Danças urbanas e os fatores de desenvolvimento da autoestima em praticantes	73
- Emoções e videogames: um estudo de caso	81
- Estilo musical não interfere na percepção subjetiva de esforço de mulheres jovens durante exercício agudo em esteira	87
- Interferência do bullying no esporte de alto rendimento	95
- Motivação e percepção do envolvimento parental na prática esportiva de jovens nadadores	103
- Motivação em jovens jogadores de futebol para as partidas decisivas: um estudo da Psicologia do Esporte	111
- Nível de satisfação dos professores de Educação Física escolar da cidade de Carmo do Rio Claro - MG	117
- O esporte e as novas tecnologias de informação e comunicação: locus para análise da educação moral	125
- Perfil de estresse em graduandos de educação física: comparação entre os períodos letivos do curso	133
- Twitter e o esporte de alto rendimento	141
- Uso de esteroides anabolizantes androgênicos: estudo sobre a vigorexia e a insatisfação corporal	147
- Vigorexia e rede social virtual	153

MOTIVAÇÃO EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL PARA AS PARTIDAS DECISIVAS: UM ESTUDO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Eric Matheus Rocha Lima¹, Lucas Ribeiro Cecarelli¹, Guilherme Bagni¹, Marcelo Callegari Zanetti²,
Afonso Antonio Machado¹

RESUMO

No futebol, para um jogador estar em boas condições para jogar uma partida decisiva, é essencial que seus aspectos físico, técnico e tático estejam bem preparados, mas, principalmente, seu aspecto psicológico. É nítido que o atleta joga muito melhor quando não leva problemas pessoais para o campo, sua concentração e o prazer por praticar tal atividade mostram-se claramente. A motivação é essencial para garantir o foco do jogador e aumentar sua vontade de conseguir suas conquistas, pessoais e coletivas. O treinador deve conhecer as reações de seu jogador, e agir de modo para obter máximo rendimento para atingir o objetivo, motivando-o por vídeos, fotos, conversas, tudo que possa proporcionar uma maximização do rendimento de seus atletas. O artigo teve o objetivo de apresentar estratégias para motivar jovens jogadores de futebol, visando seu máximo rendimento em partidas importantes, considerando suas respectivas personalidades e reações a tudo que é imposto a eles. A amostra é composta por 18 praticantes de futebol, de 13 a 17 anos, da cidade de Rio Claro-SP, Brasil. O instrumento utilizado foi o Questionário de Percepção do Nível de Ativação (QPNA), criado com base nos estudos de regulação da ativação. Maior parte dos atletas apresentou altos níveis de ativação e baixos níveis de ansiedade, excelente resultado para um jogo importante.

Palavras-chave: Motivação, jovens, futebol, partidas decisivas, técnicas, torcida, psicologia do esporte.

MOTIVATION IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS FOR THE DECISIVE MATCHES: A PSYCHOLOGY SPORTS STUDY

Abstract

In football, for a player to be in good conditions to play a decisive match, it is important that his physical, technical, tactical and mainly, psychological aspects are well prepared. It is clear that the player performs much better when they will not take personal problems to the field, their concentration and the pleasure for the sport are showed clearly. Motivation is essential to guarantee the player's focus, and enhance his wish to achieve his individual and collective goals. The coach must know his players' reactions, and then act to reach a high performance, motivating them with videos, photos, everything that may maximize his athletes' performance. The present article has the objective of showing strategies to motivate young football players, aiming at their highest performance, considering their personalities and reactions to everything around them. The sample consisted of 18 football players, between 13 and 17 years old, from Rio Claro-SP, Brazil. The instrument used was the QPNA. Most players presented high activation and low anxiety levels, which is an excellent result for important matches.

Key words: Motivation, anxious, young, football, decisive matches, technique, supporters, sports psychology.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados da FIFA (2006), o futebol é o esporte mais praticado e desenvolvido em todo o mundo, com aproximadamente 270 milhões de pessoas envolvidas ativamente com esta prática esportiva.

O reconhecimento dos brasileiros como os que dominam com perfeição a arte e a técnica desse jogo, juntamente com a paixão desmedida por este esporte que, segundo Barbieri (2007), advém do fato de este ser o único esporte onde não existe um time imbatível nos leva a entender a inserção do futebol como parte da cultura popular brasileira, nos levando a acreditar que estes dados sejam ainda mais expressivos.

Para Cecarelli (2011) este esporte tem uma representação muito significativa, pois envolve sensações e emoções que influem no comportamento de praticantes e expectadores. Assim, muitos jovens almejam conquistar o status de ídolo esportivo, tornando-se grandes craques e obtendo sucesso, dinheiro e reconhecimento por meio deste esporte.

Com a finalidade de alcançar objetivos e sonhos, os atletas estão sempre submetidos a uma rotina exaustiva e a uma pressão muito intensa, vinda por parte de torcedores e dirigentes, além da expectativa dos familiares e o desejo interminável de vencer.

Esta modalidade evoluiu muito, em todos os aspectos, exigindo cada vez mais que o preparo dos atletas potencialize ao máximo suas respectivas condições. Atualmente, os trabalhos em relação ao aspecto psicológico tem se intensificado, e profissionais da Psicologia do Esporte estão sendo contratados para fazer parte das comissões técnicas, devido à importância deles no preparo do atleta e, em muitos casos, a falta de preparo dos treinadores nessa questão. Para que um jogador esteja em condições ideais, é essencial que seu preparo físico, técnico e tático esteja lapidado, mas o grande diferencial pode ser o seu estado psicológico. É nítido que o atleta rende muito mais quando não leva problemas extracampo para uma partida, com sua concentração e o seu prazer por praticar tal atividade mostrando-se claramente.

Para (GOMES e CRUZ, 2001), o treino psicológico e o treino físico, técnico e tático, são domínios a cultivar separadamente. Pelo contrário, a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos “naturais” de treino e competição. A

motivação é essencial para garantir o foco do jogador, além de aumentar sua vontade de fazer o seu melhor em busca de suas conquistas, sejam elas pessoais e coletivas. Essa questão é tratada em maior quantidade, por meio de técnicas coletivas, o que não garante um trabalho plenamente eficaz, pois cada jogador apresenta suas próprias particularidades e reagem de modos diferentes.

É notório que as técnicas coletivas apresentam efeitos importantes, mas é de grande valia, utilizar as técnicas individuais também, buscando o ápice da motivação de cada atleta conhecendo assim seus atletas e suas reações, a fim de encontrar métodos ideais de motivação. Cada jogador se motiva de um modo particular, reage às circunstâncias impostas a ele de acordo com sua personalidade, cabendo ao treinador conhecê-lo e motivá-lo da melhor maneira possível, atingindo o máximo de suas capacidades, visando conquistas coletivas e individuais.

As características de uma performance mentalmente forte, sendo: altos níveis de otimismo, autoconfiança, auto-estima consistência de execução; vontade, determinação e comprometimento; foco e concentração; força de vontade, controle, motivação e coragem. (JONES, 2002).

Ao entrar em campo, o jovem não está lidando apenas com seu adversário dentro das quatro linhas. Existem outros fatores que podem causar certa interferência em seu desenvolvimento e podem estar relacionados à: família, amigos, relacionamentos, acontecimentos em seu cotidiano, pressão da mídia e, principalmente, o torcedor, cujas reações podem ocasionar desequilíbrios emocionais.

Mediante a isso, cabe ao treinador tomar conhecimento das causas que possam desequilibrar seu comandado, e agir de modo que neutralize esses efeitos, seja por meio de conversas ou recursos tecnológicos, a opção que objetive a maximização de rendimento para o jovem e que ele se sinta à vontade.

Este trabalho teve como objetivo, apresentar estratégias para motivar jogadores de futebol, visando seu máximo rendimento em partidas importantes, considerando níveis de ativação e ansiedade, além de suas respectivas personalidades e reações a tudo que é imposto a eles. Pois, atualmente, o aspecto psicológico tem sido mais priorizado no futebol, pois um bom trabalho nessa questão, mostrando a atenção que a comissão técnica tem não só com o rendimento do seu atleta, mas também com sua vida de modo geral, ajuda a superar questões como a ansiedade e o medo, que predominam nos momentos anteriores e durante partidas importantes, fazendo com que ele sinta-se mais à vontade para fazer um bom trabalho. A motivação faz com que o atleta sinta-se importante, tenha vontade e acredite em suas próprias capacidades, o que é primordial para se obter sucesso.

METODOLOGIA

A abordagem do problema terá um viés qualitativo, que de acordo com Goetz e LeCompte (apud THOMAS et. al., 2007, p.30) é um método sistemático de investigação, que segue o modelo científico de solução de problemas, no qual os instrumentos de coleta de dados podem ser: observação,

entrevistas e instrumentos elaborados pelos próprios pesquisadores. Do ponto de vista de seus objetivos, segundo Silva e Menezes (2001), a pesquisa qualitativa possibilita analisar o problema de maneira descritiva e exploratória. De acordo com estas definições, os procedimentos metodológicos envolvem um minucioso levantamento bibliográfico, uma pesquisa de campo com entrevistas e a aplicação de um questionário semiestruturado, com a participação de pessoas que tiveram - ou tem - experiências práticas com o problema pesquisado.

A amostra utilizada foi constituída de dezoito praticantes de futebol, do sexo masculino, na faixa etária entre treze e dezessete anos, residentes na cidade de Rio Claro – SP.

Inicialmente foi realizado um contato com os integrantes da comissão técnica da equipe, solicitando autorização e apoio para a aplicação do questionário. Ficou esclarecido que este trabalho não iria interferir na rotina de preparação do grupo e a identidade dos atletas e da equipe seria preservada. Visto que a participação não era obrigatória, o empenho da comissão técnica foi importante para que todos os atletas respondessem as questões.

O questionário foi enviado e, posteriormente, respondido por e-mail por cinco dos jovens da presente amostra enquanto o restante do grupo respondeu as questões em momento antecessor aos seus respectivos treinamentos, com a autorização concedida pelo professor responsável pelos atletas.

Assim, foi utilizado o Questionário do Nível de Percepção de Ativação (QPNA), criado com base nos estudos de regulação da ativação, por Weinberg e Gould (2001), cujo objetivo é avaliar a correlação entre os níveis de ativação e ansiedade com as metas disposicionais e situacionais dos atletas.

O questionário é formado por dezesseis indagações e cinco opções de resposta, enumeradas de 1 a 5 e, cada qual com seu valor, sendo: 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Nem discordo, nem concordo; 4 = Concordo e 5 = Concordo totalmente; no qual o atleta respondeu como se sentia em momentos antes e durante a competição. As questões 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14 e 15 correspondem ao nível de ativação, e as questões 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12 e 16 são referentes ao nível de ansiedade. Para a obtenção dos resultados, foi feita a média das respostas dos respondentes nos questionamentos referentes a cada categoria.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados coletados, obtivemos um elevado nível de ativação, fixado em aproximadamente 3,88, indicando boas impressões a respeito de quesitos como confiança e motivação para vencer. Segundo Balaguer (1994), no esporte, a autoconfiança é um dos fatores psicológicos mais frequentemente citados por sua influência sobre o rendimento esportivo e para Gouvêa (2003) o conceito de auto eficácia é um dos elementos centrais na compreensão do funcionamento cognitivo e da performance de esportistas. O nível de ansiedade apresentado pelos respondentes foi estabelecido em 2,25, o que também é um fator satisfatório, demonstrando resistência à intimidações de fatores que podem ser prejudiciais em uma partida decisiva. Ressaltando-se que alguns autores (MACHADO, 1998; WEINBERG e GOULD, 2001) apontam a ansiedade como um dos fatores que mais influem no desempenho dos atletas.

Destaca-se a importância de que a maior parcela dos atletas treina na mesma turma, sempre com o mesmo professor, sentindo-se assim, em um ambiente confortável, levando a uma maior liberdade para buscar o melhor rendimento e ofuscando sentimentos como o medo, que Machado (2006) considera como uma das piores situações que o atleta pode se defrontar, visto que nem sempre o fracasso pode ser evitado e, por isso, pode gerar ansiedade, tensão e outras reações do organismo que podem interferir negativamente no rendimento do atleta.

Este estudo objetivou verificar os níveis de ativação ansiedade, especificamente em adolescentes, obtendo assim um parâmetro para esta faixa etária, criando a possibilidade de também realizar este estudo com adultos, ou com o mesmo grupo após alguns anos, a fim de verificar se os níveis se mantiveram ou se sofreram alguma alteração.

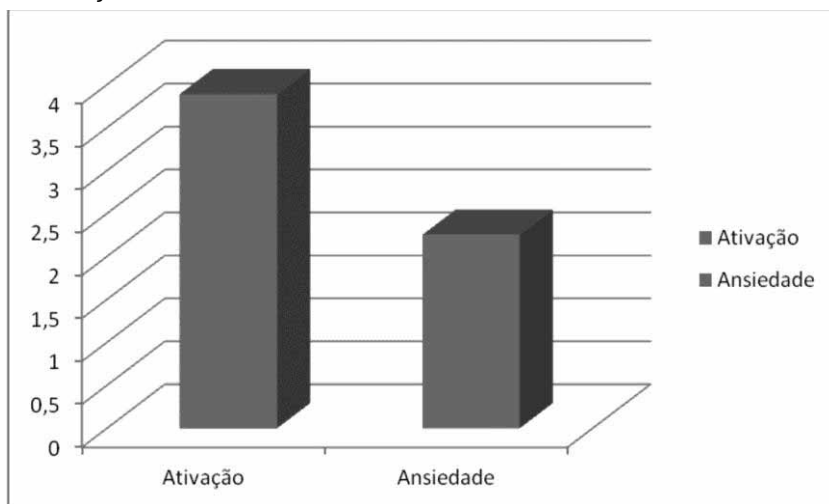
De acordo com os resultados obtidos, podemos afirmar que, este grupo de jovens, em específico, apresenta bons níveis de ativação, e baixos níveis de ansiedade, combinação ideal para a obtenção de vitórias e conquistas.

Segundo Zander (1975), o que motiva todo o atleta é o desafio de vencer obstáculos, colocando tensão em si próprio, promovendo excitação e competindo para conquistar o sucesso. O bom trabalho

do técnico no aspecto psicológico, e a qualidade técnica são fatores a serem considerados, tendo em conta os dados finais da pesquisa. Dados que indicam uma maior facilidade para enfrentar consideráveis agentes em partidas decisivas, como a torcida.

A torcida representa um importante determinante externo que, dependendo da personalidade do atleta e principalmente idade e experiência, poderá influenciar positiva ou negativamente a conduta do atleta; se o atleta é pouco experiente, iniciou sua carreira recentemente, as atitudes da torcida podem repercutir de maneira significativa em seu comportamento, podendo levá-lo a situações de descontrole emocional, que conseqüentemente, prejudicará sua performance, mesmo que este público tenha intenção de incentivá-lo. (MACHADO, 2006).

Gráfico 1. Nível de Ativação e Ansiedade.



Já a ansiedade, em níveis normais, segundo Lavoura (2008), pode ser benéfica, pois alerta o atleta sobre perigos e capacita o indivíduo para enfrentá-lo, aumentando também a concentração.

Entretanto, se não houver um controle, ela pode, de acordo com Guzmán *et al.*, (1995), produzir efeitos negativos no rendimento do atleta, por meio da inibição de suas habilidades motoras finais e também a diminuição da sua capacidade de tomada de decisão.

Enfatizando ainda essa questão, Moraes (1998) afirma que a ansiedade se relaciona com o desempenho atlético, que poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida, entre outros.

Levando em consideração as respostas do questionário e as citações acima, a oportunidade de um descontrole, para este grupo, torna-se reduzida.

A faixa etária utilizada neste presente estudo, abrange o início e os estágios finais da adolescência, partindo dos 13 e chegando aos 17 anos, respectivamente. Período que, segundo Hernandez *et al.*, (2004), tem características muito particulares, varia, também, de acordo com as circunstâncias em que se encontra cada adolescente. Contudo, por maior parcela treinar no mesmo grupo e com a presença do mesmo professor, todos mantêm uma relação contínua de amizade, sentindo-se confortáveis no ambiente adquirido.

Além destas informações, foi apurado que os atletas deste estudo, quase em totalidade, iniciaram a prática desta modalidade, por volta dos quatro anos de idade. Fato comum, considerando a cultura brasileira e o prestígio internacional por apresentar atletas de excelente nível técnico, mas serve de interessante parâmetro para este estudo também, especialmente, por dois aspectos: primeiro, porque a infância é o período em que é possibilitado o desenvolvimento de capacidades, como a flexibilidade, e de habilidades, como o chutar, com maior eficiência e velocidade, que se reduzem com o passar dos anos. O início da prática esportiva nesta etapa inicial da vida colabora satisfatoriamente para este desenvolvimento, facilitando, inclusive, o desenvolvimento de habilidades motoras específicas. O segundo aspecto, é que a prática do futebol – em clubes ou escolinhas - desde o referido estágio, leva a certo costume pela modalidade e, conseqüentemente, um melhor preparo psicológico, pois se adquire mais experiência, e promove uma melhor adaptação ao ambiente competitivo e aos agentes envolvidos

no mesmo, como torcida, ansiedade e intimidação pelo nível do adversário, minimizando assim seus efeitos sobre o jovem e a ocorrência de desequilíbrios emocionais, que possam levar a erros de execução de movimentos em importantes decisões. Em relação à minoria, que apresentou baixos níveis de ativação e altos de ansiedade é evidenciado que cada atleta age de um modo diferente de seu companheiro, principalmente, por sua personalidade e por suas sensações no ambiente de uma partida importante. É comum que os jovens sintam medo de competir contra adversários de maior estatura, de faixa etária mais elevada e de técnica mais apurada. Inúmeras fontes podem gerar medo no esporte, pois o atleta procura atingir determinados objetivos na ação esportiva que estão dentro de parâmetros de seu julgamento, provocando sentimentos de auto avaliação e comparações entre o desempenho obtido e o desempenho esperado (MACHADO, 2006).

Visando estes aspectos, é primordial conhecer o atleta e tomar conhecimento dos possíveis problemas que o mesmo está enfrentando, para então, agir por meio de técnicas individuais de motivação, ou então repensar em técnicas coletivas que promovam motivação para todo o grupo.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que os atletas jovens que compuseram a amostra deste estudo, apresentaram em ampla escala, níveis ideais de ativação e ansiedade, para atuar em jogos importantes.

Visando a participação de todo o grupo no ambiente esportivo, estratégias motivacionais, como: conversas particulares ou coletivas, sendo realizadas calmamente ou em tom mais enérgico, além de apresentar fotos e vídeos de todo o progresso até a presente decisão, ilustrando treinos e partidas anteriores, são métodos interessantes para serem aplicados.

A presença de agentes externos, como a torcida, podem influir negativa ou positivamente no rendimento do jogador, devendo este, estar preparado para todo o tipo de adversidade que possa surgir, estando confiante para competir e buscar a vitória, mesmo que a torcida mostre-se contra ele e sua equipe.

De acordo com Lavoura (2008), profissionais extremamente autoritários, com cobranças e exigências excessivas, podem despertar medo nos atletas.

Portanto, considerando que também existem diferenças individuais, em relação ao desenvolvimento motor e ao modo de enfrentar situações favoráveis e desfavoráveis em uma partida decisiva, cabe à comissão técnica, estudar cada um de seus jogadores, estabelecer técnicas que os motivem para atingir o objetivo do grupo e, posteriormente, verificar os resultados obtidos, pois, o conhecimento sobre elementos motivadores auxilia em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE *et al.*, 2002).

É viável, ainda assim, a realização de novos estudos com diferentes públicos, referentes ao tema abordado, de modo a fornecer às comissões técnicas um maior conhecimento sobre seus respectivos atletas, facilitando seu modo de intervenção, auxiliando também na possível continuidade da modalidade, como atleta profissional.

REFERÊNCIAS

- BALAGUER, I. **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Valência: Albatros Educación, 1994.
- BARBIERI, F.A. **As influências sofridas pelos treinadores de futebol na escalação da equipe**. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 92 f. 2007.
- BERLEZE, A; VIEIRA, L.F; KREBES, R.J. Motivos que levam crianças para prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.13, n1, pag.99-107, 2002.
- CECARELLI, L.R. **Estudo das interferências da ansiedade no psicológico de atletas juniores de futebol**. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 50 f. 2011.
- FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football**. Disponível em http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf . Acessado em 12 de outubro de 2010.


- GOMES, R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, Lisboa, v. 16, p. 34-40. 2001.
- GOUVÊA, F.C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n.2, p. 45-60, 2003.
- GUZMÁN, J. I. N.; AMAR, J. R; FERRERAS, C. G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. **Revista de Psicología del Deporte**, Palma de Mallorca, v.7, n. 8, p. 7-17, 1995.
- HERNANDEZ, J.A.E.; VOSER, R.C.; LYKAWKA, M.G.A. Motivação no Esporte de Elite. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n.77, out.2004. www.efdeportes.com . Acessado em 22 de Setembro de 2011.
- JONES, G. Performance Excellence: A Personal Perspective on the Link Between Sport and Business. **Journal of applied sport psychology**, Bowling Green, 14: 268–281, 2002
- LAVOURA, T.N. **Medo no esporte**: Estados Emocionais e Rendimento Esportivo. Jundiaí, Fontoura 2008.
- MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.4, n.2, p.51-56, 1998.
- MACHADO, A.A. **Interferência da torcida na agressividade e ansiedade de atletas adolescentes**. Rio Claro: UNESP (Tese de livre-docência), 1998.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo, Guanabara Koogan, 2006.
- SILVA , E.L da.; MENEZES, E.M. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. 3.ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.
- THOMAS, J.R; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.
- ZANDER, A. **Motives and goals in groups**. New York: Academic Press, 1975.

¹ Universidade Estadual de São Paulo – UNESP – Rio Claro / I.B./ D.E.F.
Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.

² UNIP – Campus de São José do Rio Pardo.
Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.

Eric Mathaus Rocha Lima

Assinatura do Aluno

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned above a horizontal line.

Assinatura do Orientador