

Carolina Gomes Violas

**Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição:  
um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e de  
Insucesso.**

**Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**

Porto, 2009



Carolina Gomes Violas

**Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição:  
um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e de  
Insucesso.**

**Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**

Porto, 2009

Carolina Gomes Violas

**Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição:  
um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e de  
Insucesso.**

Ass.: \_\_\_\_\_

**Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
da Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia,  
sob orientação do Prof. Doutor Daniel Seabra  
e Prof. Doutora Isabel Silva.**

## Resumo

O objectivo deste estudo foi averiguar se ocorriam ou não diferenças estatisticamente significativas relativamente às principais competências psicológicas subjacentes ao rendimento desportivo no futebol entre equipas de sucesso e equipas de insucesso. Pretendeu-se, também, identificar as principais competências psicológicas encontradas nos atletas de futebol de alta competição e verificar quais foram as estratégias psicológicas mais utilizadas pelos técnicos de futebol.

Participaram no presente estudo 43 atletas de futebol profissional, com idades compreendidas entre os 17 e os 35 anos ( $M=26$ ,  $DP=5$ ). Foram administrados o *Perfil Psicológico de Prestação* (Loehr, 1986) e o *Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto* (Mahoney, 1987), tendo a avaliação sido realizada em grupo. Além disso, foram realizadas quatro entrevistas aos técnicos dos clubes de futebol que participaram no estudo.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto às competências psicológicas entre equipas de sucesso e equipas de insucesso.

Os valores alcançados nas variáveis foram os seguintes: Auto-confiança ( $M=25,86$ ,  $DP=2,31$ ); Negativismo ( $M=22,47$ ,  $DP=2,79$ ); Atenção ( $M=23,74$ ,  $DP=2,64$ ); Visualização ( $M=23,72$ ,  $DP=3,41$ ); Motivação ( $M=26,47$ ,  $DP=3,10$ ); Positivismo ( $M=23,93$ ,  $DP=2,53$ ); Atitude Competitiva ( $M=25,19$ ,  $DP=2,60$ ); Controlo da Ansiedade ( $M=2,78$ ,  $DP=0,48$ ); Coesão ( $M=2,97$ ,  $DP=0,34$ ). Estes valores indicam, segundo Loehr (1986), que deveria existir um treino mais sistemático das competências psicológicas. As competências psicológicas mais presentes nos atletas de futebol de alta competição foram a motivação e a auto-confiança. Os resultados deste estudo evidenciaram que o negativismo correlaciona-se positivamente com a idade e que a motivação e o positivismo correlaciona-se negativamente com os anos de prática. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade e as diferentes posições em campo.

As estratégias psicológicas mais utilizadas pelos técnicos de futebol são a formulação de objectivos, a modelagem e o reforço positivo.

**Palavras-chave:** Psicologia do Desporto, Futebol, Competências Psicológicas, Estratégias Psicológicas.

## Abstract

The aim of this study was to examine whether there were significant differences on the main psychological skills underlying sports performance in football between success and insuccess teams. The aim was also to identify the key psychological skills found in high performance football players and see what were the most used psychological strategies.

This study involved 43 professional football players, with ages understood between 17 and 35 years ( $M=26$ ,  $SD=5$ ). The *Psychological Performance Inventory* (Loehr, 1986) and the *Psychological Skills Inventory for Sports* (Mahoney, 1987), were administered and the assessment was carried out in groups. In addition, four interviews were held with technical of football clubs that participated in the study.

There were no statistically significant differences in psychological skills between success and insuccess teams.

Values achieved in the variables were: Self-confidence ( $M=25,86$ ,  $SD=2,31$ ); Negativism ( $M=22,47$ ,  $SD=2,79$ ); Attention ( $M=23,74$ ,  $SD=2,64$ ); Visualization ( $M=23,72$ ,  $SD=3,41$ ); Motivation ( $M=26,47$ ,  $SD=3,10$ ); Positivism ( $M=23,93$ ,  $SD=2,53$ ); Competitive Attitude ( $M=25,19$ ,  $SD=2,60$ ); Anxiety Management ( $M=2,78$ ,  $SD=0,48$ ); Team orientation ( $M=2,97$ ,  $SD=0,34$ ). These values indicate, according to Loehr (1986), that there should be a more systematic training of psychological skills. The psychological skills more present in high performance football players were motivation and self-confidence. The results shoed that negativism is positively correlated with age and that motivation and positivism correlates negatively with years of practice. Were found statistically significant differences between anxiety and the different positions in the field.

The psychological strategies used by most football coaches are the goal-setting, modelling and positive reinforcement.

**Keywords:** Sport Psychology, Football, Psychological Skills, Psychological Strategies

## Résumé

Le présent travail a comme objectif l'étude et l'analyse des statistiques concernant les compétences psychologiques entre les équipes d'athlètes ayant du succès et les équipes où nous vérifions moins de réussite, soit les principales différences qui surgissent au niveau des compétences psychologiques. Grâce à cette recherche, nous prétendons, aussi, identifier et énumérer les principales compétences et stratégies psychologiques que nous pouvons rencontrer chez les athlètes de football de haute compétition, ainsi comme celles qui sont les plus utilisées.

Dans cette étude, ont participé 43 athlètes de football professionnel, âgés entre les 17 et 35 ans ( $M=26$ ,  $DP=5$ ). Nous avons administré au *Profil Psychologique de Prestation* (Loehr, 1986) et à l'*Inventaire de Compétences Psychologiques du Sport* (Mahoney, 1987), ayant été faite une évaluation en groupe. Nous avons fait aussi quatre interviews aux responsables des clubs de football qui ont participé à cette étude.

Nous avons pu constater qu'il n'existe pas de différences statistiquement visibles au niveau des compétences psychologiques entre les équipes ayant du succès et les équipes de moins réussite.

Les résultats obtenus ont été les suivants : l'auto-confiance ( $M=25,86$ ,  $DP=2,31$ ); le négativisme ( $M=22,47$ ,  $DP=2,79$ ); l'attention ( $M=23,74$ ,  $DP=2,64$ ); la visualisation ( $M=23,72$ ,  $DP=3,41$ ); la motivation ( $M=26,47$ ,  $DP=3,10$ ); le positivisme ( $M=23,93$ ,  $DP=2,53$ ); l'attitude compétitive ( $M=25,19$ ,  $DP=2,60$ ); le contrôle d'anxiété ( $M=2,78$ ,  $DP=0,48$ ); la cohésion ( $M=2,97$ ,  $DP=0,34$ ). Ces résultats nous démontrent, selon Loehr (1986), qu'il devrait avoir un entraînement plus systématique des compétences psychologiques. Les aspects psychologiques les plus présents chez les athlètes de football professionnel ont été la motivation et l'auto-confiance. Les résultats de cet étude démontrent que les pensées négatives sont en corrélation avec l'âge et que la motivation et le positivisme sont en corrélation négativement avec les années d'expérience. Aussi, nous avons rencontré des différences significatives entre l'anxiété et les divers emplacements que les athlètes ont sur le terrain de football.

Les stratégies les plus utilisées par les entraîneurs de football sont la formulation des objectifs, le modelage et le renfort positif.

**Mots-Clés:** Psychologie du Sport, Football, Compétences Psychologiques, Stratégies Psychologiques

## **Agradecimentos**

Um muito obrigada aos meus orientadores, Prof. Doutor Daniel Seabra e Prof. Doutora Isabel Silva, que me orientaram com o seu bem saber e pela sua simpatia.

Queria agradecer ao Prof. Doutor Vasconcelos-Raposo pela disponibilização do questionário do Perfil Psicológico de Prestação e a respectiva cotação.

Ao Mestre José Neto pela sua disponibilidade e pelos seus ensinamentos nos cursos de treinador de futebol.

A todos atletas, técnicos, presidentes, directores desportivos, funcionários do Rio Ave, Leixões, Gil Vicente e Feirense pela sua amabilidade na participação deste estudo.

Aos jogadores e técnicos da Associação Desportiva Ovarense pela primeira experiência na área da psicologia no contexto futebolístico.

À minha mãe Cármen (in memorium), “não é possível amar e separar-se. Desejara que assim fosse. Pode transmudar o amor, ignorá-lo, confundi-lo, mas nunca poderá arrancá-lo de si. Sei por experiência que os poetas têm razão: o Amor é eterno” (E.M. Forster).

Ao meu pai António, por ter caminhado em sintonia com a minha mãe, no seu amor incondicional por mim.

Aos meus amigos pelo seu apoio.

# Índice

<b>Introdução</b>	1
<b>Capítulo I – Psicologia do Desporto</b>	
1.1 Definição da Psicologia do Desporto	2
1.2 Preparação Psicológica para a Competição	2
1.3 O Papel do Psicólogo em Contexto Desportivo	4
<b>Capítulo II – Competências Psicológicas &amp; Estratégias Psicológicas</b>	
2.1 Competências Psicológicas	6
2.1.1 Motivação	6
2.1.2 Coesão	11
2.1.3 Pensamentos Positivos	13
2.1.4 Atitude Competitiva	15
2.1.5 Auto-Confiança	16
2.1.6 Ansiedade	21
2.1.7 Pensamentos Negativos	29
2.1.8 Atenção	32
2.1.9 Visualização	37
2.2 Estratégias Psicológicas	40
2.2.1 Formulação de objectivos	40
2.2.2 Técnicas de relaxamento	41
2.2.3 Dessensibilização sistemática	42
2.2.4 Paragem de pensamento	42
2.2.5 Reestruturação cognitiva	43
2.2.6 Técnicas de auto-instrução	43
2.2.7 Treino simulado	44
2.2.8 Planos pré-competitivos/competitivos	44
2.2.9 Biofeedback	45
2.2.10 Modelagem	46

### **Capítulo III – Estudo Empírico**

3.1 Objectivos e Variáveis do Estudo	47
3.2. Método	47
3.3.1 Questionário Sócio-Demográfico	48
3.3.2 Perfil Psicológico de Prestação (PPP)	49
3.3.3 Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (ICPD)	50
3.3.4 Entrevista Semi-Estruturada	52
3.3 Resultados	54
3.3.1 Análise quantitativa	54
3.3.1.1 Principais competências psicológicas encontradas nos atletas de futebol de alta competição	54
3.3.1.2 Relações entre as competências psicológicas nos atletas de futebol de alta competição	56
3.3.1.3 Competências psicológicas que estão mais presentes e ausentes no grupo de “sucesso” e no grupo de “insucesso”	57
3.3.1.4 Relação entre as competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua idade	59
3.3.1.5 Relação entre as competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a experiência competitiva	60
3.3.1.6 Relação entre as competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua participação nos jogos	60
3.3.1.7 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição mediante a sua posição em campo	62
3.3.2 Análise qualitativa	65
3.3.2.1 Estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição	65
3.3.2.2 Estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso	70
3.4 Discussão	72
3.4.1 Competências psicológicas encontradas nos atletas de futebol de alta competição	72
3.4.2 Relações entre as competências psicológicas nos atletas de futebol de alta competição	73
3.4.3 Competências psicológicas no grupo de “sucesso” e no grupo de “insucesso”	74
3.4.4 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição	76

e a sua idade	
3.4.5 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua experiência competitiva	76
3.4.6 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua presença nos jogos	77
3.4.7 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua posição em campo	78
3.4.8 Estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição	79
3.4.9 Estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso	81
<b>Conclusão</b>	<b>82</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>85</b>
<b>Anexos</b>	
Anexo A	
Anexo B	
Anexo C	
Anexo D	
Anexo E	
Anexo F	

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1.</b> Análise descritiva PPP	55
<b>Quadro 2.</b> Análise descritiva ICPD	55
<b>Quadro 3.</b> Comparação com os resultados de outras investigações com o PPP	56
<b>Quadro 4.</b> Correlações entre as variáveis dependentes PPP	57
<b>Quadro 5.</b> Correlações entre as variáveis dependentes PPP e ICPD	57
<b>Quadro 6.</b> Comparação por sucesso vs. insucesso	58
<b>Quadro 7.</b> Correlação entre as idades	59
<b>Quadro 8.</b> Correlação por experiência competitiva	60
<b>Quadro 9.</b> Comparação por participação nos jogos	61
<b>Quadro 10.</b> Comparação por posição	63
<b>Quadro 11.</b> Categorias e sub-categorias referentes às estratégias psicológicas utilizadas no futebol de alta competição	66
<b>Quadro 12.</b> Estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição	70
<b>Quadro 13.</b> Estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de sucesso	71
<b>Quadro 14.</b> Estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de insucesso	71

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Modelo conceptual de auto-confiança	20
<b>Figura 2.</b> Representação do esquema da conexão entre stress e ansiedade	26
<b>Figura 3.</b> Modelo conceptual de ansiedade competitiva	27
<b>Figura 4.</b> Dimensões da Atenção segundo N. Nideffer	35

## **Índice de Anexos**

**Anexo A.** Tipologia de Erikson e Goldthorpe (1993)

**Anexo B.** Entrevistas

**Anexo C.** Guião da entrevista

**Anexo D.** Protocolo

**Anexo E.** Parecer positivo da Comissão de Ética

**Anexo F.** Análise de conteúdo

## Introdução

Em Portugal, o futebol ocupa, sem dúvida, um lugar de destaque, sendo considerado a modalidade principal. Não é estranho ouvirmos muitas vezes que é o “desporto rei”.

Os factores psicológicos são muitas vezes mencionados pelos vários agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando o rendimento dos atletas fica abaixo do desejado (Gomes & Cruz, 2001). Desta forma, a preparação mental e psicológica no desporto tem vindo progressivamente a ganhar importância no processo de treino, mas continua muito abaixo do desejado e necessário (Gomes & Cruz, 2001).

Os objectivos da alta competição prendem-se com o alcance dos melhores resultados possíveis. Assim sendo, o apoio psicológico é essencial para o jogador de futebol, uma vez que quer o corpo físico quer a mente são as duas faces de uma mesma unidade e desta forma merecem a mesma atenção (Ferreira, 2008).

A escolha desta temática prendeu-se com o facto de que, tal como em todas as profissões, nomeadamente no futebol, ocorrem dificuldades a nível emocional, como problemas interpessoais com colegas de equipa e a dificuldade no controlo das suas próprias emoções, como a agressividade e ansiedade, durante os treinos ou momentos decisivos. Este trabalho visa também contribuir, ainda que modestamente, para a formação de treinadores de futebol, sensibilizando-os para as questões do âmbito psico-comportamental.

Este estudo pretende verificar se há ocorrência ou não de diferenças significativas ao nível das principais competências psicológicas subjacentes ao rendimento desportivo no futebol entre equipas de sucesso e equipas de insucesso. Pretende também identificar as principais competências psicológicas encontradas nos atletas de futebol de alta competição e identificar as estratégias psicológicas mais utilizadas pelas equipas. Foram administrados dois questionários, o *Perfil Psicológico de Prestação* (Loehr, 1986) e o *Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto* (Mahoney, 1987), e realizadas quatro entrevistas aos técnicos.

Este estudo visa fornecer pistas para a realização de programas de intervenção psicológica mais eficazes com atletas de futebol, tendo em conta as necessidades específicas verificadas, assim como contribuir para melhorar a prestação individual dos atletas de futebol e o seu rendimento.

## Capítulo I – Psicologia do Desporto

### Psicologia do Desporto

“É bom não temer o psicólogo, o seu papel é ajudar” (Brito, 2007).

#### 1.1 Definição

Weinberg e Gould (2007) consideraram que o objecto de estudo da Psicologia do Desporto é o comportamento dos indivíduos envolvidos no desporto e no exercício ou actividade física, prevalecendo dois objectivos centrais: a) avaliar como os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos indivíduos; b) verificar como é que a participação no desporto e actividade física afecta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

De acordo com a Sociedade Britânica de Psicologia, o conceito de Psicologia Desportiva refere-se aos aspectos psicológicos do desporto e da actividade física e não se restringe apenas à Psicologia do Desporto de alta competição (Cruz, 1996b).

Por fim, é de realçar três pontos (Brito, 2007): 1) a Psicologia do Desporto não se baseia apenas nos factores psicológicos dos atletas, mas também nos apoios que recebe, as suas carências e dificuldades, a sua relação com a família, os amigos, os treinadores e equipa técnica, os dirigentes e até o público; 2) estende-se desde as camadas jovens das formações, vai até à alta competição e não termina com o abandono do atleta da modalidade; 3) procura otimizar o bem-estar do atleta e não apenas trabalhar o rendimento desportivo, pois este último muitas vezes depende do próprio bem-estar e equilíbrio do atleta.

#### 1.2 Psicologia do Desporto: Preparação Psicológica para a Competição

A Psicologia do Desporto pretende otimizar as operações internas dos atletas no sentido de maximizar o seu potencial físico, técnico e tático adquirido no processo de preparação (Carballido, 2001).

Há quem defenda que entre 40% a 90% do sucesso numa competição é proveniente dos factores psicológicos e que, quanto maior é a fasquia dos atletas, mais importante se tornam estes factores (Williams, 1986).

Vasconcelos-Raposo (1993) refere que, para se atingir bons níveis de prestação, são necessários dois requisitos: um ligado à biomecânica das tarefas (a qualidade

técnica) e o outro, também ligado ao primeiro, é a habilidade mental de controlar todos os factores que podem influenciar a prestação desportiva.

Um atleta pode ter o melhor treino físico e apuramento técnico. No entanto, se for invadido por preocupações e stress, estes são de reduzido valor pois vão impedi-lo de conseguir uma boa performance (Vasconcelos-Raposo, 1990). Na realidade, os factores psicológicos são tão preponderantes que podem destruir, em pouco tempo, horas a fio de treino físico (Vasconcelos-Raposo, 1990).

Contextualizando o atleta como um ser humano bio-psico-social, em que o seu corpo é o instrumento de trabalho, parece pertinente não deixar ao acaso aspectos ligados ao aumento da concentração, ao controlo da ansiedade e stress, à motivação, à paciência, à responsabilidade, ao compromisso com os objectivos, à comunicação e auto-confiança, além da superação dos limites e capacidade de aprender com os erros e críticas (Magina, s.d.). Se os factores psicológicos são muitas vezes apontados como a causa de uma vitória, também com a mesma frequência se relata que uma derrota pode ter origem psicológica (Brito, 2007).

Com a evolução das situações competitivas, em que entram de uma forma conjugada comportamentos, envolvimento, emoções, a Psicologia do Desporto tem variadas possibilidades de intervenção (Brito, 2007).

Para Ribeiro (s.d.), o papel do psicólogo no acompanhamento de um atleta é uma condição essencial para a sua performance. As modalidades desportivas exigem cada vez mais a participação dos processos cognitivos e do pensamento dos atletas no seu rendimento (Ribeiro, s.d.).

Nos dias de hoje começa a ser viabilizada uma nova “filosofia” organizacional, em que uma das características mais importantes é o reconhecimento da necessidade de um psicólogo interventivo e presente para garantir um rendimento positivo e estável das equipas (Cozac, s.d.).

Fornecer aos atletas acompanhamento psicológico é tão importante como uma alimentação saudável, programada por nutricionistas (Cozac, s.d.). O papel do psicólogo responsável pela saúde psíquica de uma equipa parte de uma abordagem das emoções que os jogadores vivenciam no seu trabalho (Cozac, s.d.). Em cada novo jogo são mobilizadas várias sensações que, sem apoio psicológico, podem ser mal elaboradas, o que pode provocar actos impensados que prejudicam o próprio atleta ou mesmo o grupo do qual fazem parte (Cozac, s.d.).

A realidade é que em muitos clubes de futebol as pessoas envolvidas não sabem que atitude tomar quando um atleta demonstra dificuldades na sua actuação, sem perceber que isso afecta o rendimento (Cozac, s.d.). Tal poderia ser evitado caso houvesse apoio psicológico (Cozac, s.d.). A Psicologia não serve apenas para obter vitórias, mas para resolver possíveis problemas dos atletas e fornecer um melhor equilíbrio (Brito, 2007).

### **1.3 O Papel do Psicólogo em Contexto Desportivo**

De uma forma geral, a intervenção psicológica em contextos desportivos tem como objectivos primordiais a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos atletas e a promoção e optimização do seu rendimento (Cruz, 1996b).

No desporto de alta competição, o psicólogo tem um papel fundamental na análise sistemática dos factores psicológicos, relacionados não só com a obtenção de determinados resultados, como também com a melhoria das condições do treino com vista à optimização desses mesmos resultados (Feliz, 1988).

O papel do psicólogo pode ser importante em vários campos, tais como (Brito, 2007): detecção de talentos, aprendizagem, treino, relação atleta-treinador, melhoria de resultados, controlo emocional, gestão de resultados (bons e maus), recuperação de lesões, problemas clínicos (depressão, angústia, medos, manias e superstições, etc), resolução de conflitos, problemas familiares, oscilações na “forma” e “maus desempenho”, aconselhamento, gestão do fim da carreira, abandono ou “reforma” e vida após a competição.

Segundo o modelo de intervenção psicológica em contextos desportivos, deve coexistir uma interacção contínua entre uma componente educacional (ex. programa de desenvolvimento de competências psicológicas nos escalões de formação de um clube, programa de preparação mental para a alta competição para atletas seniores, programa de formação psicológica de treinadores, etc.) e organizacional (ex. formação psicológica dos vários agentes desportivos, gestão dos recursos humanos de um clube, apoio no planeamento e gestão estratégica de um clube, apoio nos planos de marketing e publicidade, etc.) e uma componente clínica (ex. intervenção psicológica do tipo “remediativo” na recuperação de lesões, no controlo do stress e ansiedade, em quebras súbitas de rendimento, no abuso de drogas, no fim da carreira desportiva, no *burnout*, em desordens alimentares e avaliação psicológica) (Cruz, 1996b).

O facto dos atletas passarem de pessoas comuns para públicas, vivenciando toda a riqueza propiciada pelo estrelato, influencia a sua personalidade (Corrêa, et al., 2002). A fama, o dinheiro e o luxo, proporcionado pela condição de jogador de futebol, podem fazer com que os craques tenham problemas na sua vida privada e, conseqüentemente, alterar a sua performance dentro do campo, apresentar problemas dentro do grupo, desentendimentos, acusações e divergências de ideias (Corrêa, et al., 2002; Cozac, s.d.).

Ter que manter a imagem, proporcionar uma boa actuação e ir ao encontro dos resultados esperados acaba por ser um exercício stressante para os atletas, principalmente porque o jogador acredita e é levado a crer que tudo depende dele, já que a nossa cultura individualista fomenta essa atitude autocentrada, o que constitui uma das razões de sofrimento para muitos atletas (Corrêa, et al., 2002). Compreender os factores relacionados à performance pode ajudar os atletas a terem um maior cuidado com a sua carreira, possibilitando uma evolução no nível de saúde e de bem-estar dos mesmos (Corrêa, et al., 2002).

Nos últimos anos, os clubes têm começado a preocupar-se em valorizar os aspectos psicológicos do jogador e a necessidade de disciplina, conduta, responsabilidade e auto-confiança passou a ser factor a ter em conta aquando a contratação de um atleta (Corrêa, et al., 2002).

## **Capítulo II- Competências Psicológicas & Estratégias Psicológicas**

Quanto à análise da literatura referente às competências e estratégias psicológicas em estudo, este capítulo não pretende uma caracterização exaustiva e extensa de todas as concepções e modelos das mesmas, mas defini-las e determinar a sua influência no rendimento desportivo de alta competição.

### **2.1 Competências Psicológicas**

A importância das competências psicológicas no rendimento desportivo é algo que tem vindo a ser estudado, havendo autores que atribuem uma importância aos factores psicológicos entre 40 a 90% do sucesso desportivo (Fernandes, et al., 2007). É muitas vezes sugerido que quanto maior é o nível competitivo maior é o peso dos factores psicológicos (Fernandes, et al., 2007). Um dos exemplos mais populares é a citação do nadador Mark Spitz que narrou que 99% do seu êxito nos Jogos Olímpicos deveu-se à preparação mental e não física ou técnica (Fernandes, et al., 2007).

#### **2.1.1 Motivação**

A motivação é um dos conceitos mais utilizados no desporto e no futebol o mesmo acontece (Chantal et al., 1996). A importância da motivação parece dever-se ao facto de, quaisquer que sejam os níveis de performance de um atleta, baixos níveis de motivação repercutirem alguma problemática associada ao rendimento (Lázaro, et al., s.d.).

A motivação é a insistência em caminhar em direcção a um objectivo, isto é, a mobilização de uma energia e a orientação dessa mesma para um fim (Chauvier, 1989; Singer, 1977).

Existem vários factores que influenciam o rendimento, sendo os que têm maior destaque a motivação (intrínseca e extrínseca), a auto-estima, a auto-confiança, a ansiedade e a agressividade (Pujals & Vieira, 2002).

As teorias da motivação conceptualizam o comportamento em função de duas dimensões: a direcção e a intensidade (Thill, et al., 1989). A direcção corresponde à orientação selectiva do comportamento para um objectivo, podendo este ser material ou um certo nível atingir (Thill, et al., 1989). A intensidade refere-se à quantidade de

energia investida no comportamento (Thill, et al., 1989). Esta vertente da motivação é importante no sentido de ajudar a elaborar estratégias de motivação para manter ou elevar o nível de entrega dos atletas às suas tarefas (Thill, et al., 1989).

Sendo assim, a motivação é o processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos atletas na sua modalidade (Weinberg & Gould, 2007). A tónica desta competência consiste na tendência para lutar pelo sucesso, persistindo face a fracassos e experimentando o orgulho pelos resultados conseguidos (Lázaro, et al., s.d.).

Esta competência psicológica é referida pelos treinadores como a principal, quer nos treinos, quer nas competições (Paim, 2004). Desta forma, a motivação é um elemento chave para que os atletas de alta competição executem as orientações dos treinadores e realizem os seus treinos diários (Paim, 2004).

Maggil (1984, cit. in Paim, 2004) refere que a motivação está associada à palavra motivo, podendo este ser definido como uma força interior, impulso, intenção, que determina a acção de um indivíduo. Assim sendo, para compreender a motivação é necessário investigar os motivos que influenciaram um dado indivíduo a ter aquele comportamento, uma vez que todo o comportamento é motivado, isto é, é impulsionado por motivos (Paim, 2004).

Paim (2004), a partir dos trabalhos de Eduards (1968), Davidoff (1983) e Maslow (1987), classificou os motivos em:

- *Impulsos básicos*: são aqueles que estão ligados à satisfação das necessidades básicas, fisiológicas, por exemplo: ar, água, sexo, evitação da dor (desprazer), e ao equilíbrio biológico interno (homeostase), e que muitas vezes são influenciados pela cultura do sujeito;
- *Motivos sociais*: reportam-se à necessidade de sentir-se amado e estão relacionados com os contactos sociais, o que é determinante para a adaptação;
- *Motivos para estimulação sensorial*: referem-se à necessidade de estimulação, e podem advir de um estímulo externo (do meio) ou interno (autoestimulação);
- *Motivos de crescimento*: são os que conduzem os indivíduos ao aperfeiçoamento pessoal, sem a necessidade do reconhecimento, por exemplo, o motivo de realização é o crescimento;
- *Idéias como motivos*: as idéias podem-se tornar intensamente motivadoras, despoletando comportamentos motivados.

De forma geral, os motivos considerados como mais importantes para o envolvimento na prática desportiva são (Cruz, et al., 1995): o desenvolvimento de competências; as necessidades de afiliação; a realização/ estatuto; a excitação/desafio; a forma física; a descarga de energias; e a atmosfera de equipa/amizade.

Passer (1981, cit. in Paim, 2004) categorizou os motivos para a prática desportiva da seguinte forma:

- *Afiliação*: inclui motivos como estar com os colegas, encontrar novos colegas, receber o reconhecimento por parte dos colegas, gostar do espírito de equipa ou pertencer a uma equipa;
- *Desenvolver habilidades*: agrupa motivos como melhorar as habilidades, aprender novas habilidades, ir para um nível superior;
- *Excitação e desafios*: incorpora gostar do estímulo, apreciar a acção, gostar de competir, gostar de desafios;
- *Sucesso e status*: inclui motivos como gostar de vencer, querer ser notícia através dos meios de comunicação, fazer o que é bom, gostar de ganhar status social;
- *Aptidão*: engloba motivos como querer ficar em forma, gostar de fazer exercícios, querer ser fisicamente apto;
- *Libertação de energia*: apresenta motivos como querer aliviar a tensão e, ao mesmo tempo, querer ganhar energia.

Por outro lado, as razões mais frequentemente relatadas para justificar o abandono da prática desportiva têm sido o excesso de ênfase na vitória ou na competição; o conflito de interesses; o stress e a pressão competitiva; a falta de tempo de jogo; e problemas de relação interpessoal com os treinadores (Cruz, et al., 1995).

São vários os motivos que se interligam. Por um lado aqueles referentes à própria prática desportiva e, por outro, aspectos que ultrapassam o próprio desporto (Martins, 2002). A diversidade de motivos que influenciam os atletas são formados muitas vezes por acontecimentos passados e próximos, actuando de variadíssima forma (Martins, 2002). Os motivos que influenciam beneficemente um atleta para uma boa

performance modificam-se dia a dia, jogo a jogo, época para época (Martins, 2002). As razões pelas quais um atleta actua numa modalidade são extremamente variáveis e não são susceptíveis de se reduzirem a conceitos rígidos (Martins, 2002). Não só são diferentes as razões de cada atleta para ingressar numa equipa, como também os motivos que o fazem actuar durante toda a época (Martins, 2002).

Existem duas dimensões quanto às fontes de motivação – a intrínseca e a extrínseca. A intrínseca refere-se aos motivos internos e não está dependente dos objectivos externos ou seja, importam os motivos que se relacionam com a própria prática e com os sentimentos que ela provoca (Chantal et al., 1996). Geralmente as pessoas que se regem por motivos intrínsecos para a prática desportiva fazem-no porque gostam de ser competentes e gostam da própria competição (Lázaro, et al., s.d.). Este tipo de motivação refere-se ao prazer que a prática desportiva proporciona ao sujeito (Calmeiro & Matos, 2004).

Deci e Ryan (1985, cit. in Calmeiro & Matos, 2004), na sua Teoria da Avaliação Cognitiva, consideram três formas de motivação intrínseca: motivação intrínseca para o conhecimento, para a realização e para a estimulação. A motivação intrínseca para o conhecimento reporta-se ao desejo de aprender e explorar coisas novas ou melhorar o conhecimento sobre uma actividade (Calmeiro & Matos, 2004). A motivação intrínseca para a realização consiste no prazer proporcionado pelo processo de se tentar obter novos objectivos pessoais, desafiantes e facilitadores da mestria (Calmeiro & Matos, 2004). A motivação intrínseca para a estimulação baseia-se nas sensações de prazer proporcionadas pela prática da actividade (Calmeiro & Matos, 2004).

Em relação à motivação extrínseca, esta caracteriza-se por ser uma fonte de motivação proveniente de outras pessoas, sob a forma de reforços externos positivos ou negativos, como as recompensas monetárias e o prestígio (Chantal et al., 1996; Lázaro, et al., s.d.). As pessoas orientadas extrinsecamente para a prática desportiva fazem-no para demonstrar habilidades e para se evidenciarem socialmente (Lázaro, et al., s.d.).

No entanto, a motivação pode também ser considerada como o resultado da acção de vários factores (Roberts, 1993). Entre eles a personalidade, as variáveis sociais e os conhecimentos que intervêm quando o sujeito está a realizar uma tarefa (Roberts, 1993).

Vasconcelos-Raposo (2002) chama a atenção que este conceito culturalmente tem uma particularidade relativista, uma vez que os motivos diferem de lugar para lugar, entre sistemas sócio-culturais e ao longo do desenvolvimento do indivíduo.

Assim sendo, pode-se referir que os motivos dos atletas diferem de situação para situação, de acordo com o nível de aprendizagem em que se situam (Lázaro, et al., s.d.).

Os tipos de motivação estão interligados com a orientação cognitiva (Lázaro, et al., s.d.). Sendo assim, a motivação intrínseca com a orientação cognitiva para a prestação e a motivação extrínseca com a orientação cognitiva para o resultado (Lázaro, et al., s.d.).

Os atletas orientados para a prestação preocupam-se com o desenvolvimento das suas habilidades e em aprender e a consolidar as suas prestações, tendo sempre em mente o aumento da qualidade destas (Lázaro, et al., s.d.). No que diz respeito aos atletas orientados para o resultado, estes procuram manter um julgamento positivo das suas capacidades, tendo em mente as recompensas provenientes do sucesso desportivo (Lázaro, et al., s.d.).

Fonseca e Maia (2000) referem que os atletas orientados para a prestação são mais persistentes no treino, competem com mais intensidade e sentem uma maior satisfação do que os atletas orientados para o resultado.

No mundo do futebol, parece ser consensual que os atletas têm necessidade de demonstrar as suas competências. Afinal de contas, são estas que muitas vezes distingue os convocados e os não convocados. Os atletas orientam-se para os contextos em que se sentem competentes, para demonstrarem essa competência e obter sucesso (Fonseca & Maia, 2000). No entanto, o sucesso varia de significado de atleta para atleta. Para uns significa ser melhor do que os restantes. Para outros ser melhor do que antes (Fonseca & Maia, 2000). Neste sentido, é importante entender e compreender o conceito de sucesso de cada atleta, procurando que sejam definidos objetivos comuns em função da equipa (Fonseca & Maia, 2000).

Ames (1992) expõe que a promoção de um clima motivacional deve ser orientado para a mestria (orientado no sentido da tarefa), em vez de ser orientado para o rendimento (centrado no ego), para, desta forma, promover o prazer e divertimento, e aumentar a motivação intrínseca dos sujeitos.

A promoção de um clima motivacional, tendo por base conceitos como a mestria e a melhoria contínua, promove a aprendizagem, as estratégias adaptativas de aprendizagem, as competências sociais, as relações interpessoais e a auto-estima (Cruz, 1996a).

Um outro conceito a ter em conta na motivação é o das atribuições; as causas que os atletas associam aos acontecimentos que percebem ou realizam (Fonseca &

Maia, 2000). As causas que os atletas dão para os seus resultados, quer positivos quer negativos, influenciam os seus sentimentos e a sua motivação para desempenhos futuros (Fonseca & Maia, 2000). Assim, quando um atleta atribui o seu insucesso à falta de capacidade, torna-se desmotivante e o insucesso parece ter uma ligação a longo prazo (Fonseca & Maia, 2000). Já quando um atleta atribui o mesmo insucesso à utilização de estratégias erradas é motivacionalmente mais adaptativo (Fonseca & Maia, 2000).

McAuley (1992) refere que um atleta, após uma competição, procura analisar as causas para a sua prestação, sendo que a interpretação dessas mesmas causas irá influenciar as próximas prestações.

As causas que os atletas atribuem para o seu sucesso desportivo são muito importante. Geralmente, os atletas atribuem como causas mais importantes para o sucesso desportivo a motivação, o esforço e a competência (Lázaro, et al., s.d.). No que diz respeito aos factores externos, os atletas tendem a minimizá-los (Lázaro, et al., s.d.).

Para trabalhar esta competência Samulski (1995, cit. in Figueiredo, 2000) descreve algumas técnicas de auto-motivação para atletas de alto rendimento. Muitos atletas motivam-se através da imaginação das suas capacidades positivas, utilizando as seguintes mentalizações “eu confio na minha técnica”, “eu consigo fazer isto”, “eu acredito na minha preparação” (Figueiredo, 2000). Com outros atletas utilizam-se auto-reforços materiais (comprarem um presente para si mesmos) ou auto-elogios (Figueiredo, 2000). Outras estratégias que melhoram a motivação são a elaboração de metas concretas com objectivos a curto e longo prazo e a visualização mental (Becker Júnior, 2001; Figueiredo, 2000).

### **2.1.2 Coesão**

A literatura tem apontado a coesão como um aspecto importante na dinâmica de um grupo desportivo, assim como no desempenho dos atletas nos treinos e na competição (Brandão, 1993; Voight & Callaghan, 2001).

Esta variável torna-se pertinente neste estudo, uma vez que, nos meios de comunicação, há referência a conflitos entre jogadores do mesmo clube e entre atletas e treinadores (Vasconcelos-Raposo, 1994). Esta problemática é acompanhada de períodos de rendimento inferior (Vasconcelos-Raposo, 1994). No entanto, os estudos sobre esta variável são contraditórios. Tanto referem que esta influencia o rendimento, como não encontram qualquer tipo de relação (Vasconcelos-Raposo, 1994).

A coesão pode ser definida como o resultado de forças de atracção exercidas pelo grupo quanto aos seus membros e propensa a mantê-los no seu seio (Thill, et al., 1989; Weinberg & Gould, 2007). Carron (1982, cit. in Figueiredo, 2000) conceptualiza a coesão como um processo dinâmico em que há uma tendência do grupo para permanecer junto, perseguindo em metas e objectivos comuns.

A coesão é uma conceptualização do processo de integração de capacidades técnicas e afectivas que expressa o modo colectivo de sentir, de pensar, de querer e de agir (Chappuis, 1989). A coesão não é rígida, modificando-se ao longo da pressão dos acontecimentos (fracassos, rivalidades, frustrações, angústias, etc.) (Chappuis, 1989). No entanto, a coesão pode ser trabalhada no sentido da sua manutenção, tendo sempre em mente a construção de um “clima de confiança” e de “bom espírito entre os atletas”. A eliminação de conflitos promove um melhor conhecimento de si próprios aos atletas, fá-los sentirem-se melhor e “agirem melhor” em conjunto (Chappuis, 1989).

A união de uma equipa é fundamental para o bom desempenho da mesma (Figueiredo, 2000). E no futebol, em que o sucesso depende do esforço combinado dos membros da equipa, ainda se torna mais importante. O respeito entre os jogadores promove a união do grupo e, nesse sentido, a presença de um líder, de um capitão, é um componente essencial para ajudar nessa integração (Corrêa, et al., 2002). Desta forma, nas equipas coesas, os atletas incentivam-se para que cada um faça o máximo possível para ajudar a equipa dentro das quatro linhas (Corrêa, et al., 2002).

A eficácia de um grupo desportivo baseia-se no equilíbrio entre cooperação e competição dentro do próprio grupo (Brandão, 1993). Quando o factor competitivo prevalece, aumenta a hostilidade e, por sua vez, a intolerância mútua (Brandão, 1993). Quando prevalece o factor cooperação, há um ambiente amistoso entre os membros e uma diminuição das críticas (Brandão, 1993). Estes dois factores interferem com o grupo, quer nos treinos, quer nas competições (Brandão, 1993). Cooperação sem competição ou competição sem cooperação são extremos indesejáveis que ameaçam a eficiência do grupo (Brandão, 1993).

Weinberg e Gould (2007) referem que as competências individuais dos membros de uma equipa geralmente não predizem correctamente o desempenho da mesma.

Para que o rendimento de uma equipa desportiva seja o desejado, é necessário que a coesão afectiva (harmonia das relações interpessoais) caminhe lado a lado com a organização técnica (Thill, et al., 1989).

Uma equipa não tem sentido senão na medida em que todos os jogadores pretendem o mesmo fim, a vitória (Castelo, 1994). É em função da equipa que se determina as orientações do jogo, as interrelações (função de cada jogador, o seu posicionamento, os seus deslocamentos, e os seus comportamentos) e os direitos e as responsabilidades de cada um (Castelo, 1994). Kurt Lewin (1967, cit. in Castelo, 1994) refere que o grupo deve ser percebido de uma forma gestaltista, porque as situações sociais e psicológicas são dinâmicas, querendo isto dizer que a modificação que afecta uma das suas partes implica a modificação do conjunto. O grupo não se pode reduzir à soma dos seus membros, pois é uma totalidade dinâmica onde as interrelações o dominam (Castelo, 1994).

Quer a dimensão de uma equipa, quer o tipo de relacionamento entre os atletas, são influenciados por alguns factores tais como: tamanho, proximidade dos seus membros, permeabilidade, diferenciação dos papéis de grupo, comportamentalização e rotas de comunicação (Vasconcelos-Raposo, 1994b). Estas características subjacentes ao grupo, no seu total, definem a coesão (Vasconcelos-Raposo, 1994b). O nível de coesão é maior em grupos pequenos e com proximidade física (Figueiredo, 2000).

A comunicação é importante para a coesão, tal como para o desempenho da equipa (Figueiredo, 2000). Para trabalhar a coesão numa equipa devem-se definir objectivos comuns claros e que sofram mudanças de acordo com o progresso do grupo (Figueiredo, 2000). Deve-se encorajar a competição positiva dentro da equipa, para que os atletas possam juntos alcançar um melhor desempenho, e deve-se ter muito bem definido o papel de cada um para que todos se sintam responsáveis pelo sucesso da equipa (Figueiredo, 2000).

### **2.1.3 Pensamentos Positivos**

Algumas investigações referem que a convicção de realizar algo com êxito (expectativas de auto-eficácia) produz um efeito favorável sobre a acção. Desta forma é essencial potenciar os pensamentos positivos.

Os pensamentos positivos correspondem à forma como o atleta encara a sua prestação, focando-se naquilo que é importante para o seu rendimento. A utilização do diálogo interno deve ser tida em conta, pois pode mostrar-se um recurso importante para ajudar o atleta a aperfeiçoar a execução de uma dada tarefa (Harris & Harris, 1987). Segundo Harris & Harris (1987) os atletas pensam tanto antes da competição como

durante a mesma. Desta forma, o psicólogo deve ajudar os atletas a reconhecerem os seus pensamentos e a controlá-los.

Os pensamentos positivos são a base do sucesso (Loehr, 1986). O conhecimento da forma de pensar de um atleta é fundamental para saber como se lidar com este no desempenho da sua tarefa. Neste sentido o psicólogo pode contribuir ajudando o treinador a saber lidar com os atletas (Lázaro, et al., s.d.). O positivismo está interligado com os factores motivacionais e com o desenvolvimento da atitude competitiva (Loehr, 1986). O positivismo influencia a auto-estima, a motivação, a atenção, na redução da ansiedade, no aumento de esforço e auto-confiança dos atletas (Lázaro, et al., s.d.; Weinberg & Gould, 2007).

Os pensamentos positivos são de uma grande importância na formação das respostas emocionais em competição ou mesmo nos treinos (Lázaro, et al., s.d.). É importante salientar que as respostas emocionais não surgem propriamente do resultado do evento, mas da interpretação que o atleta faz do evento (Weinberg & Gould, 2007). Os nossos pensamentos influenciam os nossos sentimentos, que, subsequentemente, influenciam as nossas acções. Desta forma é fundamental trabalhar com os atletas os seus pensamentos, para desta forma melhorar a sua performance (Williams, 1986).

A utilização de palavras-chaves pode ser uma das ferramentas para potenciar pensamentos positivos, a auto-confiança e para direccionar a atenção para as pistas mais relevantes da tarefa (Lázaro, et al., s.d.). Aliado a isto, também é importante o uso das afirmações positivas, uma vez que são manifestações que reflectem atitudes ou pensamentos positivos e que, mais uma vez, promovem a auto-confiança (Williams, 1991).

À medida que os pensamentos positivos são implementados com os atletas, estes tendem a manifestarem-se, suprimindo o espaço que é deixado para a manifestação dos pensamentos negativos (Lázaro, et al., s.d.). A forma positiva como os atletas encaram uma competição está associada ao seu auto-controlo emocional, à direcção da sua atenção e a uma auto-confiança elevada (Lázaro, et al., s.d.).

Segundo Perkos et al. (2002, cit. in Lázaro, et al., s.d.), a utilização permanente de pensamentos positivos ajuda o atleta a manter-se concentrado nos aspectos relevantes da tarefa presente, evitando que a sua mente se centre em aspectos anteriores ou futuros.

Os atletas confiantes manifestam uma atitude positiva e um sentimento de que tudo vai correr bem, assumindo que os seus sentimentos são algo que lhes vem de dentro e não um eco daquilo que os outros lhes dizem (Vasconcelos-Raposo, 1993).

A preocupação destes atletas é obter sucesso ao contrário de se preocuparem com o facto de não obter sucesso ou com as causas que o podem desencadear (Williams, 1986). De qualquer forma, estes atletas são realistas e têm um profundo conhecimento das suas capacidades (Williams, 1986).

#### **2.1.4 Atitude Competitiva**

A atitude é uma disposição mental determinada pela experiência de um sujeito, desencadeada por objectos ou situações (Thill, et al., 1989). Segundo Epuran (1988), a Federação Europeia de Psicologia do Desporto e das Actividades Corporais, considera que a atitude é uma predisposição subjectiva mental e motora, constante, estruturada ao longo do desenvolvimento do indivíduo, através da educação, influências sociais, experiências, tendo por base a orientação específica do conhecimento, da afectividade e da vontade do sujeito.

Em termos práticos é a forma como o atleta encara a competição e a sua postura. O atleta não deve entrar para o jogo como derrotado, mas sim transmitir confiança aos seus colegas e treinador, pois a vitória deve ser um objectivo a atingir e não apenas um desejo.

Partington (1988) refere que a atitude competitiva – o desejo de ganhar e empenho do atleta – são alguns dos aspectos mais importantes para o sucesso na competição desportiva. Este autor analisou os pensamentos de atletas ao longo de vários anos e chegou à conclusão de que existe um grupo de atitudes que caracterizam os atletas de sucesso (Partington, 1988). As atitudes não são mais do que padrões de pensamentos que podem fazer a diferença entre um atleta de sucesso e um atleta de insucesso (Partington, 1988). O atleta, deve ver uma competição como uma situação com um conjunto de problemas a serem resolvidos prontamente (Partington, 1988). A resposta emocional dada a esses problemas pode ser a fonte de sucesso ou insucesso dos próprios atletas (Partington, 1988). Os atletas de sucesso são “pensadores disciplinados”, em que as suas atitudes promovem a energia positiva, como conseguem direccioná-la na direcção pretendida (Partington, 1988).

A atitude competitiva é muitas vezes relacionada com a agressividade. No entanto, esta agressividade está enquadrada numa perspectiva positivista, em que os atletas devem ter atitude para prosseguir nos seus objectivos (Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002).

O sucesso é uma fonte de inspiração para os atletas. Contudo, para chegar a ele, é preciso atitude; atitude para começar, conseguir e manter (Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998).

Uma atitude ganhadora é baseada no compromisso para com a carreira e respectivas responsabilidades sociais e profissionais, estando alicerçada a intenção constante de melhoria individual ao serviço do colectivo (Araújo, 2002 cit. in Lázaro, et al., s.d.).

### **2.1.5 Auto-Confiança**

Henry Ford dizia “se acreditares que consegues ou se acreditares que não consegues vais acertar”. Se pensarmos que não somos capazes de realizar uma determinada tarefa com sucesso provavelmente não seremos capazes de fazê-lo (Marín, 2009). Aqui reside a importância da auto-confiança no desporto.

Alexandre Dumas referiu: “uma pessoa que duvida de si própria é como um homem que se alista no exército do inimigo e aponta as armas contra si próprio. Ele transforma o seu fracasso numa certeza, ao ser ele próprio a primeira pessoa a convencer-se desse fracasso” (Cruz & Viana, 1996b). A partir do atrás referido, parece consensual a importância da auto-confiança como condição necessária para se competir com êxito e sucesso (Cruz & Viana, 1996b; Ferreira, 2008).

A auto-confiança é uma das competências psicológicas essenciais na competição desportiva para obter sucesso e obter altas performances (sendo a sua importância reconhecida por atletas e treinadores), tal como é importante na prevenção de lesões, ansiedade e *stress* (Cruz & Viana, 1996b; Marín, 2009). Segundo Loehr (1986), a auto-confiança é uma das competências psicológicas com maior valor predictor de sucesso em competições desportivas. A auto-confiança passa pela convicção do atleta nas suas capacidades, a nível técnico, físico e psicológico para ser bem sucedido no desporto (Viana, 2000).

Esta competência é ainda um dos elementos relacionados com a segurança para agir em situações novas (Pujals & Vieira, 2002). Assim sendo, a auto-confiança influencia o sujeito nos actos mais simples e banais até às opções mais relevantes da sua própria vida (Pujals & Vieira, 2002). Desta forma, há relação íntima entre a auto-confiança e o rendimento desportivo (Pujals & Vieira, 2002).

Os agentes desportivos geralmente percebem a auto-confiança como a expectativa de ser bem sucedido, isto é, pelo pensamento de que se irá ganhar (Vasconcelos-Raposo 1994b). A auto-confiança não é o que se pretende fazer, mas o que realisticamente tem-se consciência que se pode fazer (Vasconcelos-Raposo, 1994b). No entanto, cada atleta apenas pode controlar uma parte do seu sucesso, não a totalidade, uma vez que apenas pode controlar a sua performance e não a performance dos seus colegas (Vasconcelos-Raposo 1994b).

O atleta com auto-confiança é aquele que está seguro de si e da sua competência real, não demonstra preocupação com o seu rendimento, não revela indecisão, nem se perturba em situações inesperadas, aceita as críticas do treinador e revela a sua opinião aos colegas sem evidenciar problemas (Lázaro, et al., s.d.).

A importância desta competência psicológica no rendimento dos atletas é descrita frequentemente por todos aqueles que estão envolvidos na competição desportiva (Cruz & Viana, 1996b). Os jogadores com sucesso desportivo parecem revelar elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz & Viana, 1996b). Os atletas com falta de confiança em si próprios ou baixas expectativas para a obtenção de determinada marca ou resultado veem o seu rendimento desportivo afectado (Cruz & Viana, 1996b).

Martens (1987) defende que a auto-confiança no desporto deve ser vista como um “continuum” que varia entre a falta de confiança (pouca confiança nas capacidades pessoais) e a confiança excessiva (demasiada auto-confiança). Para este autor, o nível óptimo de auto-confiança encontra-se entre estes dois extremos; níveis extremamente baixos ou excessivamente elevados de auto-confiança prejudicam o rendimento (Martins, 1987).

Muitos atletas percebem a auto-confiança como algo instável e passageiro (Lázaro, et al., s.d.). Essa instabilidade que referem deve-se às fontes em que a auto-confiança é baseada (Vealey, et al., 1998).

A auto-confiança relaciona-se de uma forma dinâmica com a motivação, com as aprendizagens e as experiências de realização, com a concentração, com emoções positivas, com os relacionamentos interpessoais, com a satisfação pessoal, com o estabelecimento de metas desafiantes, etc (Marín, 2009; Viana, 2000; Weinberg & Gould, 2007).

A falta de confiança nos atletas é muitas vezes manifestada através de expectativas negativas e dúvidas quanto à sua prestação. Estas originam estados de

ansiedade, dificuldades de atenção e concentração, tal como incerteza quanto aos motivos de participação (Viana, 2000).

Quando os níveis de auto-confiança são elevados, a atenção permanece dirigida para pontos relevantes da tarefa. Ao contrário, quando são baixos, o processo de recuperação da atenção é retardado e o foco atencional dirige-se para questões internas, o que influencia negativamente a performance (Bodas, et al., 2007).

No entanto, o excesso de auto-confiança é tão prejudicial como a falta desta (Marín, 2009). Quando um atleta apresenta níveis elevados de auto-confiança, pode pensar que não precisa de se esforçar tanto para conseguir uma boa performance, o que o pode levar ao insucesso (Marín, 2009). Este excesso de auto-confiança pode provocar alguns problemas, levando a que este não admita erros, tenha uma percepção distorcida dele próprio, pode criar conflitos entre os colegas e mesmo com o treinador (Marín, 2009).

É importante, antes de intervir no sentido de aumentar os níveis de auto-confiança de um atleta, procurar as fontes de que este se baseia (Vealey, et al., 1998). Vealey et al. (1998, no seu estudo, chegaram a 3 pressupostos fundamentais para a compreensão da auto-confiança:

- Os atletas aumentam a confiança a partir da sua realização, estando incluída a mestria e a demonstração de habilidades;
- Os atletas aumentam a confiança a partir da auto-regulação, estando incluída a preparação física e mental e auto-percepção física;
- Os atletas aumentam a confiança através de um clima positivo, em que coexiste apoio social, liderança do treinador, experiências vicariantes, conforto ambiental e favorecimento situacional.

As fontes de auto-confiança mais importantes para os atletas, no estudo de Vealey et al. (1998), foram o apoio social e a demonstração de habilidades. O facto de atingir os seus objectivos faz com que um atleta seja auto-confiante (Vealey, et al., 1998). Este mecanismo leva a que o atleta auto-regule os seus pensamentos e comportamentos dentro de um clima de treino desafiador e motivador (Vealey et al., 1998). Ryska (2002, cit. in Lázaro, et al., s.d.) refere que os atletas com maiores níveis de auto-confiança se aplicam mais nos treinos, demonstrando uma maior persistência e capacidade de aperfeiçoamento.

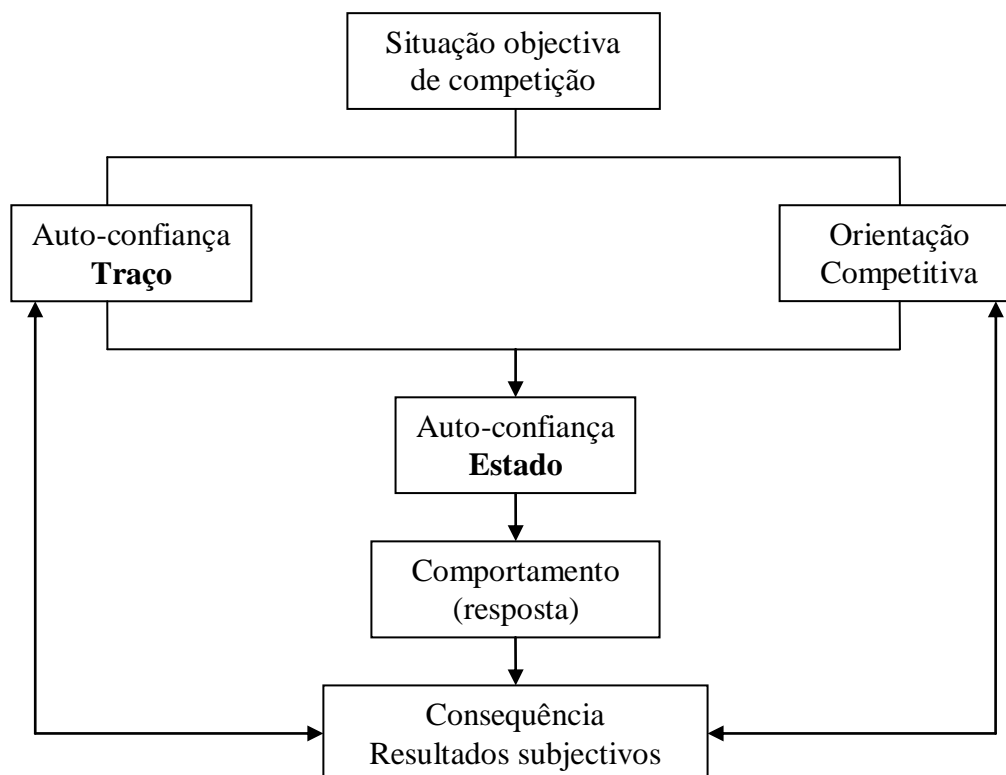
Os atletas de sucesso são auto-confiantes. A sua auto-confiança desenvolve-se com o tempo e, muitas vezes, é o resultado de pensamentos positivos e de experiências

de êxito (Williams, 1991). A melhoria da destreza física é uma forma de aumentar a auto-confiança (Williams, 1991). Quando há uma história de experiências de sucesso, constroem-se tanto níveis de auto-confiança elevados, como de expectativas de êxito futuras (Williams, 1991). O pensamento positivo dos atletas com auto-confiança activa sentimentos capacitantes e a uma boa actuação. Já os pensamentos negativos de atletas pouco confiantes conduz a sentimentos negativos e a uma má exibição (Williams, 1991). Quando um atleta perde a sua auto-confiança devido a sentimentos de fracasso, pode começar a duvidar das suas capacidades (Williams, 1991). Se o atleta tiver auto-confiança, pode canalizar a sua frustração e fúria para se concentrar novamente na tarefa (Williams, 1991).

Os atletas com auto-confiança acreditam que podem atingir as suas metas e assim o demonstram (Williams, 1991). Estes atletas percebem-se a ter êxito, apesar de estarem conscientes das suas capacidades e limitações (Williams, 1991). Assim sendo, a confiança destes atletas programa uma execução de êxito (Williams, 1991). Acreditar nas suas capacidades e em si próprio dá a liberdade para o atleta utilizar o seu talento, pois este só é capaz de realizar aquilo que acredita poder fazer (Williams, 1991).

Vealey (s.d., cit. in Hardy, et al., 1996) propôs um modelo conceptual de auto-confiança, em que há uma divisão em duas partes (Fig.1): (a) a auto-confiança traço consiste no grau de certeza que os atletas possuem acerca das suas capacidades para terem sucesso na competição desportiva, e (b) a auto-confiança estado consiste na certeza que os atletas têm das suas capacidades num momento particular de pré-competição.

Este modelo é constituído também por um constructo disposicional intitulado de orientação competitiva (Hardy, et al., 1996).



**Figura 1.** Modelo conceptual de Auto-Confiança (Adaptado de Vealey, 1986)

No seu estudo, Vealey et al. (1998) procuraram identificar quais as fontes de auto-confiança no desporto, tendo por base o modelo conceptual de auto-confiança. Nesse estudo, o objectivo foi encontrar as determinantes da auto-confiança no desporto, para se definir como as percepções de auto-confiança são desenvolvidas pelos atletas (Vealey, et al., 1998). Este estudo permitiu concluir que há uma relação entre as características dos atletas mediante a sua orientação competitiva e as fontes de auto-confiança. Esta investigação sobre as fontes de auto-confiança no desporto parece ter implicações quer teóricas, quer práticas (Vealey, et al., 1998). Numa perspectiva teórica, as fontes podem ser percebidas como críticas e desempenham um papel de base quanto aos níveis de auto-confiança, afectando os pensamentos e comportamentos dos atletas (Vealey, et al., 1998). Estas fontes têm uma grande influência nos atletas mais jovens que não estão apenas a desenvolver a sua auto-confiança, mas também a sua referência pessoal quanto às fontes de auto-confiança (Vealey, et al., 1998).

Outros factores que influenciam a auto-confiança são os resultados desportivos, a falta de motivação extrínseca, a percepção de preparação e as metas irrealistas (Marín, 2009).

Vasconcelos- Raposo (1994a) refere que há uma relação acentuada entre os objectivos definidos pelos atletas e os níveis de ansiedade, motivação e auto-confiança que estes apresentam. A formulação de objectivos a curto prazo leva a que as melhorias da auto-confiança se tornem mais visíveis (Vasconcelos-Raposo, 1994a). Para Vasconcelos-Raposo (1994a), uma das mais importantes habilidades psicológicas ou mentais que um atleta pode desenvolver é a sua capacidade de formular objectivos eficazes de *performance*.

Para uma melhor compreensão desta competência psicológica, em termos práticos, o psicólogo deve procurar ter conhecimento das metas e objectivos que cada atleta pretende alcançar, tal como do significado pessoal atribuído ao sucesso desportivo.

Deste modo, torna-se relevante o psicólogo do desporto promover algumas estratégias junto dos atletas para que melhorem a sua auto-confiança desportiva (Viana, 1990). Relativamente a esta competência psicológica, o psicólogo deve trabalhar com o treinador no sentido deste utilizar um sistema de reforço com os seus atletas (Lázaro, et al., s.d.). O sistema de reforços positivos e negativos contribui para o desenvolvimento da auto-confiança no atleta (Lázaro, et al., s.d.). Para aumentar a auto-confiança dos atletas devem-se utilizar técnicas de visualização, formulação de objectivos e oferecer feedback adequado (Marín, 2009). Ao aumentar a auto-confiança do atleta, está-se a promover a sua auto-percepção de que é capaz de executar com sucesso as tarefas que lhe são solicitadas para a sua actividade (Viana, 1990).

### **2.1.6 Ansiedade**

Todos os atletas envolvidos no desporto sabem o que é a ansiedade (Silvério & Srebro, 2002). No entanto, é difícil definir ansiedade de uma forma simples e completa (Silvério & Srebro, 2002). Podemos entender a ansiedade como um estado emocional desagradável, isto é, um estado emocional angustiante, em que coexistem alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc.) e em que se prevêem situações desagradáveis, reais ou não (Ferreira, 2008). Desta forma, podemos considerar que a ansiedade, quando

está presente numa competição, pode afectar negativamente o desempenho desportivo do atleta, se permanecer por demasiado tempo (Ferreira, 2008).

A ansiedade competitiva pode ser mesmo definida como a tendência para perceber a situação de competição como ameaçadora (Viana, 2000). A ansiedade é um fenómeno psicológico que tem a função de adaptar e regular o ser humano na sua vida quotidiana e, assim interfere também no dia-a-dia no contexto desportivo (Corrêa, et al., 2002; Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Teixeira, 2008). Viscott (1982, cit. in Ferreira, 2008) conceptualiza a ansiedade como uma reacção psicofisiológica de alerta mediante um determinado perigo ou ameaça, podendo esta ser normal ou patológica, leve ou grave, prejudicial ou benéfica, episódica ou persistente, com origem orgânica ou psicológica, que pode ocorrer de forma isolada ou com co-morbilidade (com outras doenças), podendo afectar ou não a percepção e memória do sujeito.

Davidoff (1983, cit. in Ferreira, 2008) faz uma comparação da ansiedade com o medo, tendo por base que a ansiedade é uma emoção envolvida por sentimentos de previsão de perigo, tensão e aflição, e refere que é difícil distinguir os dois. Para este autor, o objecto do medo é fácil de descrever, enquanto que o objecto da ansiedade não é tão claro (Davidoff 1983, cit. in Ferreira, 2008). Como refere Plutchik (1962, cit. in Hackfort & Schwenkmezger, 1993), o medo provém de um estímulo específico, enquanto que a ansiedade surge a partir de um processo antecipatório e imaginativo. A intensidade do medo é proporcional à gravidade do perigo. Todavia, no que diz respeito à ansiedade, a sua intensidade muitas vezes é maior do que o medo objectivo (Davidoff 1983, cit. in Ferreira, 2008). Os atletas de futebol vivenciam variadas situações de ansiedade, como por exemplo erros que cometem dentro de campo, competições acirradas, pressão do público e adeptos, troca de clube, salários atrasados, lesões inesperadas, derrotas em partidas decisivas, entre outras (Román & Savoia, 2003). Assim sendo, os atletas, nestas situações, podem desenvolver respostas de ansiedade, ou seja, uma resposta física perante uma situação de ameaça real ou de uma situação interpretada como ameaçadora (Román & Savoia, 2003).

Segundo Frischnecht (1990, cit. in Quadros Jr., et al., 2006), todas as actividades musculares intensas estabelecem uma relação com as vivências emocionais e, desta forma, pode-se referir que a tensão das reacções emocionais atinge o seu expoente em situações de competição. Por esta razão, a preparação psicológica dos atletas ganha uma importância cada vez maior no âmbito da competição desportiva (Quadros Jr., et al.,

2006). As emoções tanto podem inspirar como inibir a prestação desportiva. Quando estas são positivas, o atleta pode facilmente atingir o sucesso. No entanto, quando toda a excitação se transforma em ansiedade, o atleta poderá cometer mais erros (Quadros Jr., et al., 2006).

Nas competições desportivas é frequente os atletas experimentarem situações de stress e ansiedade, o que se pode tornar num problema para todos os envolvidos numa dada modalidade (atletas, treinadores, pais, árbitros, etc.) (Cruz, 1996c). Geralmente, os atletas sofrem uma constante pressão psicológica devido à competição desportiva, o que por vezes, lhes provoca uma certa dificuldade em enfrentar ou lidar eficazmente com as exigências dessa mesma competição (Cruz, 1996c).

Os atletas com níveis altos de ansiedade tendem a ter mau desempenho ao defrontarem-se com alguma situação de stress, ao contrário daqueles que apresentam níveis baixos de ansiedade (Quadros Jr., et al., 2006). No entanto, Machado (1997, cit. in Ferreira et al., 2008) refere que, tanto níveis elevados como muito baixos de ansiedade estão associados a rendimentos medíocres.

Investigações sobre esta variável demonstram que a actividade desportiva pode ser prejudicada se os níveis de ansiedade forem muito elevados (Viana, 2000). A ansiedade competitiva é um problema reconhecido pela Psicologia do Desporto, pois vários atletas juvenis abandonam a sua modalidade quando se deparam com experiências de stress, frustração, tensão, medo, entre outras (Ferreira, 2008).

Surgem também, ligadas à ansiedade, manifestações somáticas, como perturbações do sono, problemas gastro-intestinais, dermatológicos, alimentares e uma maior susceptibilidade às lesões (Viana, 2000).

Relativamente à origem da ansiedade, esta pode dever-se a inúmeros factores como o medo de falhar (que é mais significativo para atletas jovens), conflito com treinadores e outros atletas, com incertezas quanto ao jogo e acerca da titularidade, preocupação com lesões e até os comportamentos da família, dos espectadores e da comunicação social (Cruz, 1996c; Quadros Jr., et al., 2006; Viana, 1990).

A relação entre o treinador e o atleta é também deveras determinante no envolvimento desportivo, pois ambos vivem situações de stress nas competições (Quadros Jr., et al., 2006). O modo como cada um enfrenta o nível de stress reflecte a forma pela qual cada um vai conseguir lidar com as emoções e características

individuais do outro (treinador/atleta) (Quadros Jr., et al., 2006). A maior parte do tempo, os atletas pensam nos seus treinadores e relembram as frases referidas por estes (Quadros Jr., et al., 2006). Entre as qualidades dos treinadores mais apreciadas pelos atletas destaca-se a capacidade que os treinadores têm de se organizar, motivar e manter uma postura calma (Quadros Jr., et al., 2006). O sucesso, a crítica, e a oportunidade esperada pelos atletas são alguns dos factores potencialmente ansiogénicos, dependendo da percepção e da interpretação que cada atleta faz dos acontecimentos (Quadros Jr., et al., 2006). A ansiedade é o resultado de uma maneira de perceber o mundo em geral ou uma dada situação, e da forma como se pensa a respeito dos mesmos (Quadros Jr., et al., 2006). Sendo assim, não é o contexto que torna o atleta ansioso, mas a forma como este contexto é encarado por ele (Quadros Jr., et al., 2006).

A avaliação que os atletas fazem da sua performance representa também uma fonte significativa de ameaça, evidenciada num estudo de Pierce (1980, cit. in Cruz, 1996b), em que os atletas preocupavam-se essencialmente com o mau rendimento, com possíveis erros que pudessem cometer e com as reacções dos colegas e treinadores. Segundo Scanlan (1978, 1984, cit. in Cruz, 1996b), o desporto de alta competição pode provocar stress, não só por ser uma importante área de realização para os atletas, mas também porque agrega uma avaliação social das suas competências e capacidades atléticas em público. Para Frischnecht (1990, cit. in Quadros Jr., et al., 2006), apenas no mundo do desporto podemos encontrar uma avaliação à performance individual realizada por inúmeras pessoas. A performance dos atletas é sempre julgada e avaliada por milhares de pessoas nos locais de competição, pelos que assistem na televisão ou por aqueles que ouvem pela rádio (Quadros Jr., et al., 2006). Hoje em dia, com inúmeros recursos disponíveis, as performances podem ser repetidas, descritas, analisadas e criticadas pelos órgãos de comunicação, estabelecendo uma maior pressão sobre estes atletas (Quadros Jr., et al., 2006).

Ao contrário do que se pensa, o stress e a ansiedade são também experimentados muitas vezes, provocando mesmo efeitos nefastos, por atletas que apresentam níveis máximos de rendimento sob a máxima pressão (Cruz, 1996c). Alguns dos melhores atletas do mundo também apresentam, em competição, dificuldades no controlo e gestão dos seus níveis de ansiedade (Cruz, 1996c).

Vários estudos apontam uma elevada incidência de stress e ansiedade em contextos desportivos, no que diz respeito aos atletas, independentemente da sua idade e do seu nível competitivo (Cruz, 1996c). No desporto, ao longo do tempo, a ansiedade e o stress têm sido percebidos como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento desportivo dos atletas (Cruz, 1996c). Reforçando esta ideia está a presença de técnicas de redução de ansiedade, na maior parte das intervenções psicológicas em contextos desportivos (Cruz, 1996c).

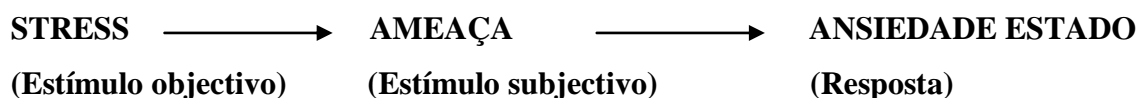
No entanto, o stress e a ansiedade não afectam apenas o rendimento, mas podem provocar o abandono da competição desportiva, pelo facto de esta ser percebida como aversiva, e existir uma maior vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou à sua recuperação (Cruz, 1996c).

Duceschi (1970, cit. in Ferreira, 2008) refere que a ansiedade é um estado intelectual e emocional, que para surgir não há a necessidade de uma ameaça ao bem-estar físico do sujeito, mas ao seu bem-estar mental. Este fenómeno é desencadeado por uma reacção de apreensão e tensão, acompanhada por uma activação do Sistema Nervoso Autónomo e um aumento da actividade endócrina (Brandão, 1995, cit. in Corrêa, et al., 2002).

As reacções fisiológicas que geram podem ser taquicardia, dor de estômago, medo, entre outras, que são denominadas de Ansiedade-Estado (Corrêa, et al., 2002). Weinberg e Gould (2007) referem ainda que este estado ansioso está interligado ao componente de humor em constante variação. A Ansiedade-Estado, em termos cognitivos, é representada quando um indivíduo exhibe pensamentos negativos ou excesso de preocupação, em termos somáticos, quando há alterações na percepção subjectiva da activação fisiológica (Weinberg & Gould, 2007). A Ansiedade-Estado está intimamente ligada à Ansiedade-Traço, ou seja, uma predisposição para perceber as situações de uma forma geral como ameaçadoras (Brandão, 1995, cit. in Corrêa, et al., 2002).

A Ansiedade-Traço constitui uma característica estável de personalidade em que há uma tendência adquirida que influencia o sujeito em termos comportamentais. Ele responde a circunstâncias percebidas como perigosas (físicas ou psicológicas) e ameaçadoras com reacções e níveis de ansiedade exarcebados em relação ao perigo real (Becker Júnior, 2001; Corrêa, et al., 2002; Ferreira, 2008; Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Singer, 1977; Viana, 2000). Os atletas que tenham como característica a Ansiedade-Traço tendem a perceber variadas situações como mais ameaçadoras do

que os atletas sem esta característica (Singer, 1977). Na sua teoria, Spielberger (1972) relaciona a ansiedade com o stress, defendendo que a Ansiedade-Estado é um estado emocional transitório, que varia em intensidade e duração mediante os estímulos de stress, internos ou externos e da duração da ameaça subjectiva causada por esse mesmo estímulo (Ferreira, 2008; Samulski, et al., 1996; Viana, 2000) (Fig. 2).



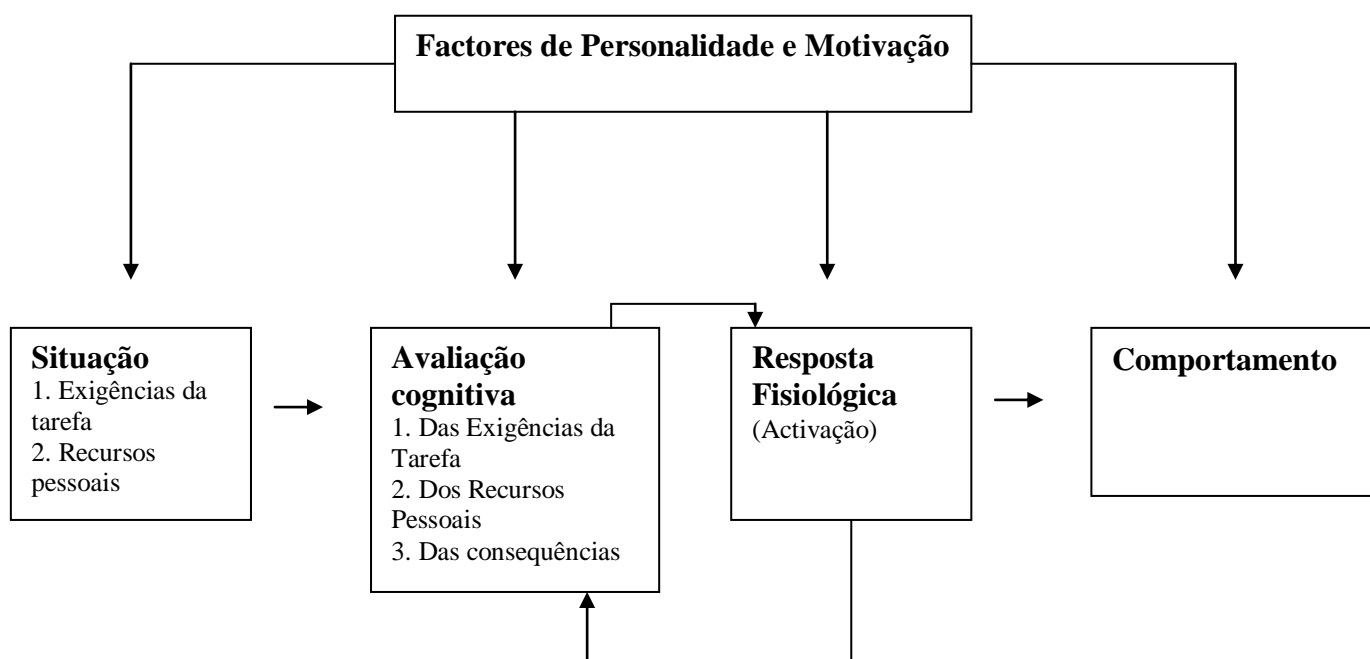
**Figura 2.** Representação do esquema da conexão entre stress e ansiedade (Adaptada de Spielberg, 1972)

Dentro dos estudos da ansiedade, encontram-se alguns que distinguem ansiedade somática e ansiedade cognitiva (Ferreira, 2008). A ansiedade cognitiva refere-se a pensamentos e dúvidas a respeito do alcance da vitória. Já a ansiedade somática diz respeito a diarreias, pressão arterial elevada, batimentos cardíacos rápidos, tensão muscular e palidez facial (Becker Júnior, 2001). A ansiedade cognitiva provoca decréscimo da flexibilidade mental, expectativas negativas, sentimentos de confusão, esquecimento de detalhes, tendência a precipitar-se na actuação, decréscimo da capacidade de tomar decisões, perda de concentração e pensamentos de fracasso (Ferreira, 2008; Román & Savoia, 2003). A ansiedade somática é vista como a representação fisiológica e afectiva da ansiedade (Becker Júnior, 2001; Ferreira, 2008). Um atleta, em geral, em situações de competição tem afectadas estas duas áreas. No entanto, Becker Júnior (2001) realça que, na sua experiência, se apercebeu da existência de atletas em que há maiores repercussões na área cognitiva (Ex.: pensamentos negativos sobre o possível resultado da competição) e outros na área somática (Ex.: tremores, suor, pulso aclarado).

Fleury (1998) defende que a ansiedade pré-competitiva é um estado emocional envolvido de preocupação e apreensão, que pode surgir através dos nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reacção fisiológicas (ansiedade somática).

Segundo Martens (1990), a ansiedade pré-competitiva surge, em geral, devido a dois factores, a incerteza do resultado e a importância que o resultado representa para os atletas.

As reacções da ansiedade desenrolam-se num processo como se pode verificar na fig. 3.



**Figura 3.** Modelo conceptual de ansiedade competitiva (adaptado de Smith e Smoll, 1982)

O “stress” competitivo tem quatro componentes:

- 1) a situação de competição, onde estão inseridas as exigências naturais, limitações e oportunidades e, os recursos técnico, físicos e psicológicos;
- 2) a avaliação que o atleta faz dessa situação, das consequências que imagina poderem vir a acontecer e da importância que têm para ele;
- 3) a resposta fisiológica, que, por sua vez, também é objecto de processamento cognitivo pelo atleta;
- 4) o comportamento, influenciado pelas exigências da situação, pelos processos de avaliação cognitiva e pela natureza da activação fisiológica (Viana, 2000).

Todo este processo é influenciado por características de personalidade e motivacionais (Viana, 2000). Um atleta sente-se ansioso quando, numa competição, tendo esta um valor significativo para ele, antecipa um desequilíbrio entre as exigências da situação e os seus recursos pessoais para responder de forma eficaz (Viana, 2000). Existem algumas questões que se colocam, como porque é que determinados atletas perante um estádio cheio em vez de pensarem “que excelente oportunidade tenho para

demonstrar a este público como jogo bem”, pensam “mas que grande embaraço; e se cometo algum erro à frente desta gente toda”? (Viana, 2000). Tão importante como as características pessoais do sujeito é a forma como este percebe e avalia subjectivamente a discrepância entre as exigências da competição e as próprias competências (Viana, 2000). Por exemplo, um atleta com baixa auto-confiança tende a subestimar as suas competências e assim perceber uma maior discrepância entre os seus recursos pessoais e as exigências da competição (Viana, 2000). Ou então aquele atleta que apresenta objectivos competitivos irrealistas e muito elevados devido a vários motivos, e como não reconhece as capacidades que são exigidas, age de forma ansiogénica (Viana, 2000).

Algo a considerar, também é a relação entre ansiedade e auto-imagem e a auto-estima. Não é raro os atletas sentirem-se ansiosos antes de uma competição desportiva, uma vez que a sua auto-imagem e a auto-estima dependem do seu desempenho e, dessa forma, estas situações podem se tornar muito assustadoras. Ao invés de lutarem por uma medalha, dinheiro, honras de campeão, luta-se contra o próprio valor; ao invés de perceber uma oportunidade para jogar, o atleta passa a recear, nervosamente, a aproximação da competição pelo simples medo de falhar (Quadros Jr., et al., 2006).

Hanin (1980, 1986, 1997, cit. in Corrêa, et al., 2002), através do seu modelo de zonas individualizadas de desempenho ideal (*IZOF — Individualized Zones of Optimal Functioning*), deu um contributo importante para a Psicologia do Desporto. Este psicólogo russo concluiu que os atletas de elite, quando desempenham os seus melhores rendimentos, encontram-se numa zona de Ansiedade-Estado Ideal (Becker Júnior, 2001; Corrêa, et al., 2002). Este nível ideal de Ansiedade-Estado varia com as características dos atletas, sendo subjectivo (Becker Júnior, 2001; Corrêa, et al., 2002). Para alguns atletas deve ser baixo, para estes sentirem-se calmos e atingirem bons desempenhos; para outros médio, quando estes necessitam sentir que têm a ansiedade controlada, e para outros elevado quando as suas melhores prestações são conseguidas quando estão agitados e sob pressão (Corrêa, et al., 2002). Quando um atleta se encontra no seu nível óptimo de ansiedade, pode-se referir que este está auto-controlado (Corrêa, et al., 2002). De forma distinta, se o seu nível de ansiedade está fora de controlo, mais baixo ou mais elevado do que o seu nível óptimo, surgem reacções cognitivas como medo, pensamentos negativos e desinteresse, manifestando-se ao nível somático por tensões musculares e lentidão (Brandão, 1995, cit. in Corrêa, et al., 2002).

Hardy (1990, 1996, cit. in Corrêa, et al., 2002) salienta ainda que, para uma performance ideal, não é necessário apenas um nível de activação óptimo, é relevante ainda controlar a ansiedade-estado cognitiva (preocupação), uma vez que atletas que necessitem de um nível de ansiedade-estado cognitiva alto, o aumento da sua activação pode chegar a um limiar imediatamente subsequente à activação ideal, em que os níveis de activação são tão elevados que em seguida há um descréscimo no rendimento.

As investigações revelam que, quer a activação, quer a ansiedade elevada, provocam o aumento da tensão muscular, podem interferir na coordenação. Além disso, podem estreitar o campo de visão, tornando o foco diminuído, o que se pode tornar favorável para exercícios que exijam concentração num foco estreito e a eliminação de distractores ambientais (Nideffer, 1976; Weinberg & Gould, 2007). Ou em casos extremos, os seus efeitos geram enormes dificuldades que chegam a perturbar a concentração, pois elevados níveis de ansiedade tendem a restringir o "campo" de atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção apenas a um número de sinais limitados, diminuindo assim sua performance (Quadros Jr., et al., 2006; Sewell & Edmondson, 2006). Os atletas mais ansiosos podem chegar mesmo a esconder lesões dos seus técnicos com medo de não conseguirem manter a titularidade (Quadros Jr., et al., 2006).

Frischnecht (1990, cit. in Quadros Jr., et al., 2006) refere que uma das componentes principais para controlar a ansiedade consiste na modificação da maneira de pensar do atleta.

Para resolver estes problemas, a literatura aponta várias técnicas na área da psicologia do desporto, tais como a tomada de consciência, por parte do atleta, técnicas de relaxamento, de simulação, visualização, controlo dos pensamentos, estabelecimento de metas, exercícios de activação, a realização de entrevistas de preparação, a auto-análise e auto-avaliação por parte dos atletas e acompanhamento na competição (Brito, 2007; Figueiredo, 2000; Quadros Jr., et al., 2006; Silvério & Srebro, 2002).

### **2.1.7 Pensamentos negativos**

O negativismo desencadeia pensamentos inapropriados, irracionais e contra-productivos (Loehr, 1986). Estes canalizam a atenção para pensamentos erróneos e de dúvidas, estando estes ligados a baixos níveis de rendimento (Loehr, 1986).

Hoje em dia, a competição desportiva requer que os atletas façam uma avaliação sistemática do seu valor (Lázaro, et al., s.d.). Os atletas antes, durante e após a competição desenvolvem vários pensamentos (Lázaro, et al., s.d.). Estes pensamentos são de grande importância na medida em que não influenciam apenas a sua prestação (pensamentos antes e durante a prestação), mas também a forma como vão enfrentar o próximo treino ou competição (pensamentos pós-competitivos), tendo sempre em linha de conta o significado que concederam ao resultado presente da competição (Lázaro, et al., s.d.).

Saber controlar emoções negativas como o medo, a fúria, a frustração, o ressentimento e a raiva é preponderante para o sucesso desportivo (Fleury, 1998; Loehr, 1986). Os pensamentos negativos ou elevados níveis de energia negativa provocam tensão nos músculos, alteram o estado mental e a visão resultando num inapropriado tipo de foco mental (Loehr, 1986). Estar relaxado e concentrado é uma forma do atleta manter a energia negativa em valores mínimos (Loehr, 1986).

Os nossos pensamentos estão interligados com as nossas reacções fisiológicas, as nossas expectativas e os nossos comportamentos (Cruz & Viana, 1996b). Torna-se fundamental saber até que ponto um atleta se condiciona a si próprio por acreditar que aquilo que pensa constitui a realidade, isto é, numa competição, não é a imagem de ser avaliado negativamente por milhões de espectadores que poderá influenciar as capacidades de um atleta e levá-lo a cometer o erro de falhar, mas sim o facto do atleta acreditar que todos os espectadores o estão a fazer (Cruz & Viana, 1996b).

Os pensamentos distorcidos e erróneos dos atletas com baixa auto-confiança levam a que estes desenvolvam sentimentos negativos e tenham uma execução deficiente (Lázaro, et al., s.d.).

Os pensamentos negativos estão interligados com as teorias de atribuição e a auto-confiança (Lázaro, et al., s.d.). Quanto menor a auto-confiança, mais negativamente os atletas enfrentarão as situações em competição (Lázaro, et al., s.d.). Os atletas com baixa auto-confiança apresentam muitas vezes como consequência, um mau rendimento, pois muitas vezes o seu foco de atenção está centrado em estímulos irrelevantes à sua tarefa (Lázaro, et al., s.d.). Nestas situações, o atleta poderá desenvolver uma imagem negativa de si próprio reveladora de insegurança e de uma má percepção de eficácia das suas capacidades desportivas (Lázaro, et al., s.d.).

Após uma competição, o atleta irá perceber a sua prestação, atribuindo-lhe uma causa para a justificar. Quando um atleta tem uma boa prestação numa competição,

a sua auto-eficácia aumenta e este, como consequência, pensará de forma positiva (McAuley & Blissmer, 2002). Quando, pelo contrário, o atleta tem uma prestação de baixo rendimento, poderá reagir de forma negativa, diminuindo a auto-eficácia (McAuley & Blissmer, 2002). O atleta pode desenvolver uma angústia em relação à próxima actuação e assim podem surgir-lhe pensamentos relativos à preocupação com a possibilidade de uma outra má actuação (Harris & Harris, 1987).

Os atletas ansiosos, muitas vezes, focalizam-se em todas as coisas que podem vir a correr mal, nas incapacidades e fraquezas que poderão surgir na competição e nas consequências de uma performance inferior (Frichknecht, 1990). Pode-se esperar que o mais provável é que a performance seja tão má como o atleta receou (Frichknecht, 1990).

Se um atleta evitar que a sua atenção se centre em pensamentos negativos, não sentirá tanta ansiedade e terá maior probabilidade de executar a tarefa no seu nível máximo (Cruz & Viana, 1996c).

Vários investigadores propõem algumas estratégias para combater os pensamentos negativos que “pairam” na mente dos atletas (Lázaro, et al., s.d.). Uma das estratégias passa pela paragem do pensamento que consiste na substituição dos pensamentos negativos pelos positivos ou pela canalização desses pensamentos para aspectos mais importantes da tarefa a realizar (Lázaro, et al., s.d.). Esta estratégia poderá ser associada ao sistema de reforços positivos, aumentando os níveis de motivação para uma boa prestação (Lázaro, et al., s.d.). Nideffer (1986) salienta que o negativismo surge nos atletas porque estes têm demasiado tempo para pensar. Quebrar a rotina dos seus pensamentos pode levar a que os atletas desenvolvam pensamentos positivos acerca da tarefa que estão a executar, conseguindo desta forma relaxar (Nideffer, 1986.).

A reestruturação cognitiva permite ajudar o atleta a reconhecer os seus pensamentos irracionais e ilógicos e, tendo em conta as instruções da paragem do pensamento, substituir ou modificar os pensamentos erróneos até se tornarem os mais adequados à situação (Lázaro, et al., s.d.). Quando um atleta apresenta sinais de medo ou tensão quanto a uma competição, deverá desenvolver para si um diálogo interno (*self-talk*) positivo, não tentando esconder as suas emoções, mas assumir o sentimento para que mais tarde, possa encarar esta situação como normal, motivando-se e focalizando a sua atenção para a tarefa (Lázaro, et al., s.d.). Antes de uma competição, se o atleta sentir-se ansioso não deve tentar focar a sua atenção procurando relaxar, pois

o mais certo é não conseguir, mas aceitar este facto como normal e que não irá provocar prejuízos na sua prestação, procurando apenas focar a sua atenção nos aspectos relevantes da tarefa (Lázaro, et al., s.d.).

O mais importante é que o atleta seja capaz de identificar e substituir os pensamentos negativos por pensamentos alternativos. O primeiro passo é, então, o atleta estar consciente dos seus pensamentos, o que não é uma tarefa fácil, uma vez que a maioria das pessoas não está consciente dos seus pensamentos e muito menos do impacto que estes têm sobre os seus sentimentos e conduta (Williams, 1991).

Em relação aos pensamentos negativos, devemos ter em conta o papel do psicólogo que deverá ter uma influência junto dos atletas, não no sentido de evitar que eles pensem, mas de os ensinar a reconhecer e a controlar esses mesmos pensamentos, quer sejam positivos (e que deverão ser mantidos sem excessos), quer sejam negativos (que deverão ser substituídos ou reduzidos) (Lázaro, et al., s.d.). Outra estratégia a ser considerada é a paragem do pensamento, em que os pensamentos devem ser substituídos por pensamentos positivos ou o atleta deve focar-se em aspectos importantes da sua prestação.

### **2.1.8 Atenção**

Afirmações como “mantém os olhos na bola”, “concentra-te” e “presta atenção” são algumas das expressões que se ouvem frequentemente proferidas por treinadores e público geral (Lázaro, et al., s.d.). Tal facto reforça que esta competência psicológica é muito importante para o desenvolvimento da *performance* dos atletas.

Actualmente, a atenção pode definir-se como uma implicação perceptiva, selectiva, direccionada e de interesse face a um determinado estímulo e de concentração diante uma dada tarefa (Ramalho, 2009).

No contexto desportivo, a focalização da atenção na tarefa, nos aspectos mais importantes e ao mesmo tempo filtrar a informação relevante é essencial para o desenvolvimento da performance desejada, isto é, uma elevada performance (Lázaro, et al., s.d.).

De acordo com Roberts et al. (1986, cit. in Becker Júnior, 2001), há dois tipos de atenção, a centrada e a difusa. A atenção centrada, ou selectiva, refere-se à capacidade do sujeito em colocar toda a sua atenção num objecto, excluindo todos os restantes

estímulos (Becker Júnior, 2001). A atenção difusa refere-se à capacidade do sujeito em perceber o maior número possível de estímulos (Becker Júnior, 2001).

Tanto a atenção difusa como centrada é necessária no desporto, mediante o tipo de modalidade e o momento da competição (Becker Júnior, 2001).

A atenção é constituída por três dimensões (Cruz & Viana, 1996a).:

- a) Direcção – diz respeito à fonte do estímulo;
- b) Intensidade – quantidade de atenção prestada à direcção escolhida;
- c) Flexibilidade – mudança da direcção e intensidade requeridas.

A direcção do foco atencional pode ter origem no exterior (olhar a bola ou focar um alvo) ou no interior do sujeito (pensamentos, visualizações ou sensações quinestésicas) (Cruz & Viana, 1996a).

A direcção da atenção é importante no contexto desportivo, uma vez que pode condicionar a orientação da atenção do atleta para os objectivos e tarefa ou para índices internos (pensamentos, sensações e sentimentos) (Cruz & Viana, 1996a).

A orientação da atenção para factores externos ao sujeito pode contribuir para a redução da percepção de factores internos tais como a fadiga, o desconforto ou a ansiedade, fenómenos muitas vezes provocados pelo exercício físico (Cruz & Viana, 1996a). Pode-se referir que, se um atleta conseguir evitar dirigir a sua atenção para pensamentos negativos ou índices de activação fisiológica, não sentirá ansiedade, e da mesma forma, se orientar a sua atenção apenas para estímulos relevantes à tarefa, será mais provável executá-la no máximo das suas capacidades (Cruz & Viana, 1996a). No entanto, estudos referentes a estes factos mostram-se contraditórios (Cruz & Viana, 1996a).

Existem estudos que confirmam as hipóteses de dissociação da atenção, sugerindo que os atletas com um foco atencional predominantemente interno tendem a ter maiores níveis de fadiga e ansiedade do que aqueles que tendem a dirigir a atenção para índices externos (Cruz & Viana, 1996a). Outros estudos revelam precisamente o contrário, referindo que técnicas como o relaxamento muscular e a visualização (estratégias de orientação interna da atenção) parecem ajudar os atletas a controlar a sua atenção (Cruz & Viana, 1996a).

Na competição desportiva, um bom rendimento está relacionado com a capacidade de concentração (Samulsky, 1992). É consensual que se torna necessário dirigir e manter adequadamente a atenção nos aspectos relevantes à realização de uma

tarefa como pré-requisito para o processo de aprendizagem e desempenho desportivo (Cruz & Viana, 1996a).

Os nossos sentidos estão sempre a receber informações provenientes de estímulos externos do meio circundante como estímulos internos (Cruz & Viana, 1996a). Desta forma, a atenção é um processo que leva o indivíduo a dirigir e manter a sua consciência nos estímulos percebidos (Cruz & Viana, 1996a).

No futebol, os atletas são obrigados a prestar atenção a um elevado número de estímulos que se apresentam numa constante mudança (ex: movimentação da bola, movimentação dos adversários, colocação do guarda-redes, planeamento de uma jogada).

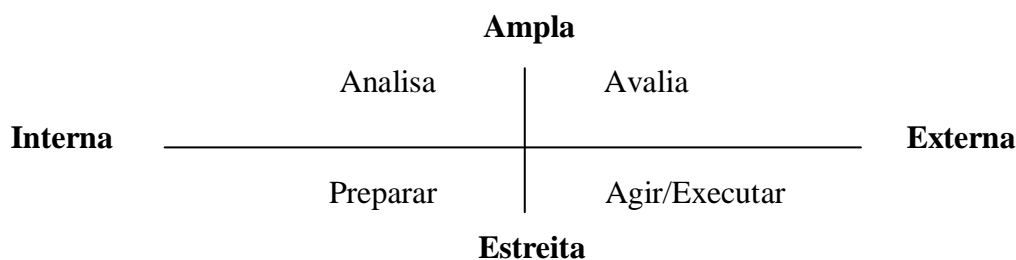
O controlo da atenção é a capacidade de um atleta se manter “ligado” aos aspectos relevantes da modalidade e se manter “desligado” dos menos importantes (Loehr, 1986). Quanto mais um atleta canalizar a sua atenção para os aspectos relevantes da sua modalidade, maior será a sua concentração (Loehr, 1986).

O modelo atencional apresentado pelo psicólogo do desporto Nideffer (1986) refere que a atenção de um indivíduo é descrita por duas coordenadas contínuas, a direcção e a amplitude, proporcionando quatro tipos de atenção (Fig. 4).

Cada atleta deve ser capaz de controlar a *amplitude* da sua atenção e a quantidade de informações que recebe (Thill, 1989).

A segunda coordenada corresponde à *direcção* de campo da atenção (Thill, 1989). Em determinados momentos, quando analisamos as nossas sensações corporais, a atenção é dirigida interiormente (Thill, 1989). Numa situação desportiva, a atenção é dirigida exteriormente (Thill, 1989).

Desta forma, num dado momento, as exigências da atenção podem ser descritas mediante as componentes de grandeza e de direcção do campo de atenção utilizado (Thill, 1989). Assim sendo, para uma determinada tarefa, é necessário desenvolver um dos seguintes estilos de atenção (Thill, 1989).



**Figura 4.** Dimensões da Atenção (adaptado de N. Nideffer, 1986)

O eixo vertical (amplo – estreito) relaciona-se com o número de pistas em que o atleta deve focalizar a atenção e o eixo horizontal (externo – interno) diz respeito à direcção da atenção do indivíduo (para estímulos internos ou estímulos externos) (Cruz & Viana, 1996a).

Relativamente aos estilos de atenção mencionados por Nideffer, o estilo de atenção amplo e externo é óptimo para reagir em situações complexas, rápidas e em mudança (Thill, 1989). Por exemplo, na defesa em futebol (Thill, 1989).

Quanto ao estilo de atenção amplo e interno, este é importante na elaboração de uma estratégia (por parte do treinador), analisar uma situação passada ou ajustar-se a uma situação nova (Thill, 1989). De uma forma geral, este tipo de atenção é necessário quando se pretende melhorar a aprendizagem da velocidade de execução de um gesto ou eliminar erros (Thill, 1989).

O estilo de atenção estreito e externo convém na reacção a estímulos externos, como numa bola, aludindo-se à concentração num alvo, à resposta rápida num jogo importante (Thill, 1989).

No que diz respeito ao estilo de atenção estreito e interno é relevante na percepção dos nossos sentimentos e níveis de tensão, por exemplo, necessário para prepararmo-nos psicologicamente para uma competição e para modificar pensamentos disfuncionais, conseguindo melhorar a autodisciplina (Thill, 1989).

Quando se faz referência a tipos de atenção isso não implica que exista tipos melhores ou piores, mas estilos mais ou menos adequados, determinados pela situação em que se encontra o atleta (Lázaro, et al., s.d.). As duas dimensões da atenção interagem uma com a outra, proporcionando quatro tipos de atenção (Nideffer, 1986). Numa competição, o foco atencional do atleta pode se encontrar num dos quatro tipos de atenção: ampla externa, ampla interna, estreita interna ou estreita externa (Nideffer, 1986).

Os atletas menos experientes ou com níveis elevados de ansiedade adoptam geralmente um estilo de atenção estreito e interno (Thill, 1989). Assim sendo, os atletas devem ser informados sobre a natureza do estilo de atenção requerido por uma tarefa e indicarem-lhes o que eles utilizam na maior parte das vezes, para que seja trabalhado com eles a promoção da flexibilidade da sua atenção (Thill, 1989).

O modelo de Nideffer (1986) postula ainda alguns pressupostos:

- a) o rendimento óptimo é conseguido quando a atenção é direccionada para as pistas relevantes da tarefa;
- b) há quatro tipos de atenção provenientes da interacção da amplitude e direcção do foco atencional;
- c) diferentes situações de competição exigem diferentes competências atencionais. Os atletas deverão conseguir mudar o seu foco atencional mediante as exigências da competição (flexibilidade da atenção);
- d) as capacidades atencionais variam de atleta para atleta, tendo cada um deles os seus pontos fortes e fracos, bem como estilos atencionais preferidos ou dominantes (esta característica é mais evidente quando se compara diferentes modalidades);
- e) as competências atencionais podem ser descritas numa perspectiva do tipo traço e estado.

Com a evolução da aprendizagem das técnicas e das exigências da/das tarefa(s) surge uma habilidade relacionada com a atenção, a flexibilidade da atenção (Lázaro, et al., s.d.). Na execução da maioria das habilidades físicas é necessário varias mudanças nos estilos atencionais (Lázaro, et al., s.d.). A mudança nos estilos atencionais é uma habilidade fundamental, que deve ser treinada em situações de ausência de stress, para que possa ser utilizada nos momentos “stressantes” das competições (Lázaro, et al., s.d.). Durante uma competição, os atletas tendem a reproduzir comportamentos habituais e rotineiros. Sendo assim, se um hábito relacionado com a mudança atencional tiver sido treinado, estará pronto a ser utilizado durante a competição, fazendo com que o atleta se concentre nos aspectos mais relevantes da competição naquele momento (Lázaro, et al., s.d.).

A flexibilidade da atenção baseia-se na capacidade do atleta em mudar o seu foco atencional mediante as necessidades da competição (Lázaro, et al., s.d.). A realização, em sequência de uma dada tarefa, pode exigir que o atleta foque a sua atenção em factores internos, em vez de a dirigir para objectos e acontecimentos externos (Lázaro, et al., s.d.). A capacidade de um atleta focalizar a sua atenção de

forma sequencial em diferentes objectos e acontecimentos por um período de tempo é uma das principais fontes de oscilações da atenção que ocorrem durante a sua *performance* desportiva (Lázaro, et al., s.d.).

Dispensar mais ou menos atenção para processar uma determinada informação pode ser um processo voluntário e opcional (Lázaro, et al., s.d.). Um atleta pode escolher a quantidade de atenção que quer empregar para uma determinada tarefa (Lázaro, et al., s.d.). Desta forma, os atletas mais experientes devem ser mais eficientes na escolha do tipo de atenção a utilizar, para executar de forma mais eficaz a tarefa, em relação aos atletas menos experientes (Lázaro, et al., s.d.).

Num estudo de Davids e Williams (1998), os autores relatam que os atletas mais experientes levam menos tempo e têm uma maior concentração apenas nas áreas relacionadas com o seu campo visual, o que lhes permite antecipar as jogadas dos adversários com maior exactidão e defrontá-los com maior eficácia.

Estas produções (vistas como expressões do tipo “se...então...faço”) são responsáveis pelo início de uma resposta adequada segundo uma dada circunstância (Lázaro, et al., s.d.). Apesar de serem pequenas, estas sofrem alterações na eficácia dos processos atencionais, melhoram com a idade (entre os 13 e os 26 anos), mas decrescem numa fase de idade mais avançada (Lázaro, et al., s.d.).

Desta forma, é fundamental trabalhar com os atletas no sentido de ajudá-los a direccionar o seu foco atencional (aprendendo quais os sinais que deve ignorar e que outros sinais deve integrar) através do treino mental (associação de imagens positivas a acontecimentos considerados stressantes, a suspensão de pensamentos negativos), da visualização, do relaxamento e do treino técnico (repetição de exercícios que sabem executar bem) associado à preparação psicológica para a competição (Lázaro, et al., s.d.; Thill, 1989).

### **2.1.9 Visualização**

A visualização mental é mais do que “ver mentalmente” uma situação ou movimento (Viana, 1990). Pretende-se que o atleta experimente mentalmente várias sensações visuais, auditivas, olfactivas e quínicas associadas a algo real ou mesmo imaginário (Viana, 1990). O atleta pode imaginar-se a executar determinado movimento ou gesto técnico, experimentando todas as sensações relativas à situação (ex. ansiedade,

barulho, calor, etc) sem ter que estar propriamente a executá-lo (Gomes & Cruz, 2001). Quando o atleta consegue introduzir imagens positivas e agradáveis com clareza e controlo, os estados de tensão em termos físicos e mentais podem ser reduzidos (Viana, 1990). Desta forma, a visualização mental serve para bloquear ou substituir parcialmente imagens de ansiedade, auto-sugestionar o atleta ou executar mentalmente determinadas tarefas motoras (Viana, 1990).

A visualização mental é uma das estratégias, dentro do treino mental, mais utilizadas no contexto desportivo, que se baseia na imaginação de situações desportivas, no plano de treino como de competição, em que o atleta está inserido (Lázaro, et al., s.d.). Neste processo, o atleta não só visualiza a tarefa na sua mente, mas também integra um rol de sensações associadas à tarefa, tais como aspectos visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, quines-tésicos e emocionais (Alves, 2002). A visualização mental é uma das estratégias mais poderosas na preparação mental dos atletas capaz de traduzir os desejos dos atletas em *performances* (Loehr, 1986). A capacidade de pensar através de imagens em vez de palavras, de conseguir controlar o fluxo da visualização numa direcção positiva e de visualizar plenamente os gestos pretendidos com detalhe são preditores de *performances* elevadas (Loehr, 1986). Estas competências mentais parecem estar ligados ao desenvolvimento de altas *performances* (Loehr, 1986). A eficácia da visualização mental parece ser mais eficiente nos atletas que têm melhores capacidades (Alves, 2002). Uma boa capacidade de visualização mental é determinada pela nitidez das imagens que o atleta visualiza (Alves, 2002). A nitidez diz respeito à clareza das imagens e o controlo à capacidade do atleta em alterar e reconstruir essa imagem (Alves, 2002).

No estudo de Hall e colaboradores (cit. in Alves, 2002), os atletas utilizavam a visualização mental, embora fosse mais frequente em atletas de níveis competitivos mais elevados. Também foi narrado pelos atletas que o seu uso era mais sistemático em competição do que no treino (Alves, 2002).

Em outro estudo de Salmon et al. (1994, cit. in Alves, 2002) realizado com jogadores de futebol, verificou-se que a utilização da visualização mental é mais referida pelos atletas de elite do que pelos atletas de não elite. Hall et al. (1998, cit. in Alves, 2002) referem que a utilização da visualização está associada a uma *performance* de sucesso.

A investigação nesta área tem revelado que há uma relação positiva e significativa entre a capacidade dos atletas para visualizar uma dada tarefa e a

performance subsequente dessa mesma tarefa (Alves, 2002). Alguns autores, no que se refere ao treino, salientam que a visualização de vídeos relacionados com a tarefa a realizar, ajudam os atletas a formarem imagens nítidas e estáveis quer em relação a si próprios quer do ambiente circundante, o que vai promover a incorporação de movimentos físicos com imagens reais (Lázaro, et al., s.d.).

Para os atletas desenvolverem elevadas performances é necessário que passem de um estado em que pensam de uma forma lógica, racional e deliberada para um estado espontâneo e instintivo (Loehr, 1986). A prática da visualização antes e durante a competição ajuda a facilitar esta passagem (Loehr, 1986).

A visualização mental pode ser de dois tipos: externa ou interna. Relativamente à visualização mental externa, esta refere-se aquando o atleta “vê” o seu desempenho como se se tratasse de um filme, sendo ele espectador de si próprio (Alves, 2002). Por sua vez, na visualização mental interna, o atleta consegue imaginar-se a realizar a tarefa, mas inserido nas sensações causadas pela própria acção (Alves, 2002). A visualização mental interna está mais associada com a aprendizagem e melhoria das habilidades motoras. Já a visualização mental externa está mais relacionada com as estratégias pré-competitivas, aumentando os níveis de auto-confiança (Alves, 2002).

Pode acontecer, na prática de uma modalidade, que o atleta se visualize a falhar sob pressão. Essas imagens negativas, com o auxílio da visualização, o atleta poderá aprender a controlar essas imagens, bem como os pensamentos associados às mesmas (Lázaro, et al., s.d.).

Noutra situação, como uma baixa *performance* numa competição, o atleta deve repetir essas situações através da visualização para ver-se e sentir-se a cumprir o seu papel igual ou melhor do que fez anteriormente. Ao utilizar a imaginação, o atleta deve substituir todas as memórias com um marco de referência melhor, na preparação para a próxima competição (Harris & Harris, 1987).

A visualização mental pode ser efectuada para bloquear ou substituir imagens ansiogénicas, auto-sugestionar o atleta, ou executar mentalmente determinadas tarefas motoras (Martins, 2002). A visualização mental torna-se fundamental na intervenção psicológica no desporto.

## **2.2 Estratégias Psicológicas**

A visualização, além de uma competência psicológica, como atrás referido, é também uma estratégia psicológica que deve ser inserida no plano de treino.

O treino é a base de preparação para qualquer competição, não devendo este ser apenas físico e técnico, mas também psicológico (Brito, 2007). Este último deve incidir-se em tudo o que é susceptível de ocorrer nas competições, o previsto, o imprevisto, e sobretudo o controlo das emoções, mas também o reforço da vontade e a coordenação das capacidades mentais (Brito, 2007). O treino mental é uma das estratégias utilizadas para promover a maximização das capacidades humanas, fazendo com que sejam minimizados todos os elementos negativos inerentes ao rendimento desportivo (Vasconcelos-Raposo, 1993).

O treino mental para 80% dos campeões foi de enorme importância no seu sucesso desportivo, principalmente para aqueles que utilizaram a visualização (Vasconcelos-Raposo, 1993). As equipas que alcançam sucesso referem que a preparação mental os torna mais aptos para lidar com determinadas situações (Corrêa, et al., 2002). Essa preparação mental inclui técnicas de imaginação e de visualização de situações que podem distraí-los (Corrêa, et al., 2002). Desta forma, na competição, os jogadores já sabem como fazer para que estes tipos de situações não atrapalhem o seu rendimento (Corrêa, et al., 2002).

Além da visualização, serão de seguida apresentadas de uma forma breve algumas das técnicas psicológicas mais utilizadas no contexto desportivo, que deveriam fazer parte do repertório de competências dos atletas.

### **2.2.1 Formulação de objectivos**

Uma das competências psicológicas mais importantes é a capacidade de definir objectivos de performance eficazes (Vasconcelos-Raposo, 1994a). O estabelecimento de objectivos é uma estratégia motivacional muito poderosa cuja eficácia foi repetidamente comprovada na melhoria do desempenho desportivo, entre outros (Calmeiro & Matos, 2004).

Os objectivos têm uma funcionalidade de regulação imediata do comportamento. Eles mobilizam e dirigem o esforço, aumentam a persistência na participação e

fornecem um plano de acção (Calmeiro & Matos, 2004). Os objectivos devem ter um significado pessoal para o atleta, em que este deve ser envolvido na sua formulação (Calmeiro & Matos, 2004). Os objectivos devem ser específicos, uma vez que são mais eficazes do que objectivos formulados em termos gerais (Calmeiro & Matos, 2004). Outra característica a ter em conta, é que os objectivos devem ser quantificáveis e deverão informar o atleta, de uma forma concreta, do que é necessário fazer para conseguir que estes sejam alcançados (Calmeiro & Matos, 2004). Os objectivos devem ser desafiantes para aumentar o empenhamento e manter a motivação elevada. No entanto, devem ser também realistas e atingíveis para desta forma aumentar a probabilidade de sucesso e aumentar os níveis de auto-eficácia (Calmeiro & Matos, 2004).

Os atletas devem formular objectivos a curto e longo prazo. Os objectivos a longo prazo correspondem à meta que se pretende atingir e os objectivos a curto prazo dizem respeito à informação sobre o caminho que está a ser percorrido para se atingir os objectivos a longo prazo (Calmeiro & Matos, 2004). Os objectivos podem ser estabelecidos dia-a-dia como semanalmente (Calmeiro & Matos, 2004). Para otimizar o desempenho e o significado pessoal, os atletas devem participar activamente na sua formulação e registá-los por escrito (Calmeiro & Matos, 2004).

As investigações nesta área têm chegado à conclusão que os objectivos positivos melhoraram a performance, sendo mesmo uma das conclusões mais sólidas da literatura de Psicologia (Vasconcelos-Raposo, 1994a).

### **2.2.2 Técnicas de relaxamento**

A utilização das técnicas de relaxamento é muito frequente no desporto e nesta área de preparação psicológica, para controlar as emoções, diminuir o stress, a ansiedade, a angústia, os medos e os bloqueios (Brito, 2007). Os métodos de relaxamento muscular são variados (Viana, 1990).

Partem do princípio que estados de relaxamento e sentimentos relacionados com tensão e ansiedade são incompatíveis e que desta forma não podem coexistir ao mesmo tempo (Viana, 1990).

Das várias técnicas de relaxamento, existem duas que são as mais frequentemente utilizadas para o controle do *stress* e da ansiedade: a técnica do relaxamento muscular progressivo de Edmund Jacobson e o treino autogénico de J.

Schultz (Cruz, 1996d). No treino de relaxamento muscular progressivo, o mais utilizado no futebol, os jogadores exercem tensão e relaxam de uma forma sistemática os principais grupos musculares do corpo (Cruz, 1996d). Actualmente, há várias versões abreviadas do relaxamento muscular progressivo e existem mesmo outras técnicas de relaxamento utilizadas nos contextos desportivos como o controle da respiração, meditação transcendental, yoga, etc (Cruz, 1996d).

O relaxamento de músculos ou grupos musculares pode também ser realizado em conjunto com outras técnicas, como por exemplo a visualização mental e a dessensibilização sistemática (Viana, 1990). Pode-se também ensinar aos atletas palavras-chave para desencadear respostas de relaxamento (Viana, 1990). Através de um treino sistemático de contracção nos índices internos de tensão muscular, os atletas acabam por identificar as diferenças cada vez menores de tensão muscular e de começar a induzir neles próprios estados de maior de relaxamento (Viana, 1990).

### **2.2.3 Dessensibilização sistemática**

Esta técnica solicita ao atleta que se relaxe, utilizando a visualização mental e o relaxamento. Então, e de forma gradual, ele deve imaginar situações-tipo geradoras de ansiedade e tensão. Cada situação deve ter um potencial ansiogénico superior à anterior; ele só passa para um nível hierárquico superior após ter sido capaz de se adaptar ao nível em que se encontra, havendo baixos níveis de tensão e conseguindo relaxar-se (Brito, 2007; Viana, 1990).

A eficácia desta técnica depende, em grande parte da capacidade, do atleta em vivenciar as situações, induzir estados de ansiedade relativos, e conseguir sistematicamente regressar a níveis de relaxamento (Viana, 1990).

### **2.2.4 Paragem de pensamento**

A paragem de pensamento é uma técnica simples de regulação cognitiva (Viana, 1990). Esta técnica consiste no reconhecimento e interrupção de pensamentos ou imagens mentais negativas ou desajustadas (Viana, 1990). Por exemplo, um jogador de futebol cometeu um único erro numa partida. Pode começar a pensar, “Sou um desajeitado, vou fazer mais passes errados...”. A paragem do pensamento ensina simplesmente o jogador de futebol a dizer “Não! Não penses assim! Não te leva a nada de positivo!”. O reconhecimento de pensamentos disfuncionais é um ponto de partida

importante para a aplicação de outras técnicas de controlo cognitivo do “stress” (Viana, 1990).

### **2.2.5 Reestruturação cognitiva**

Esta técnica ajuda o atleta a reconhecer pensamentos ilógicos e irracionais, a seguir as instruções da paragem do pensamento, a substituir ou modificar os pensamentos originais até se tornarem adequados para prevenir e controlar as reacções ansiosas (Viana, 1990).

Ellis (cit. in Viana, 1990) descreveu alguns dos pensamentos irracionais que provocam reacções de “stress”. Alguns dos exemplos são os seguintes: “eu devo ser amado e aprovado por todas as pessoas que são importantes para a minha vida”; “eu não devo fazer erros”; “devo culpar as pessoas que agem incorrectamente e detestá-las”; “se alguma coisa influenciou a minha vida anteriormente, deve continuar a ser determinante na maneira como me sinto e como me comporto”; “as pessoas e as coisas devem ser sempre da maneira como eu quero que elas sejam” (Viana, 1990). Para combater os pensamentos irracionais referidos anteriormente, o autor sugere que sejam substituídos pelos seguintes: “seria simpático ter a aprovação e amor das pessoas, mas mesmo sem isso, posso continuar a estimar-me e a sentir-me realizado”; “é bom não cometer erros, mas todos nós erramos”; “mesmo que tenha sido tratado injustamente, culpar os outros não me ajuda a melhorar as minhas marcas”; “talvez tenha sido uma experiência desagradável, mas posso modificá-la desde que me esforce para o conseguir”; “as pessoas comportam-se da maneira que querem, não da maneira como eu quero” (Viana, 1990). Estas afirmações apelam para a racionalidade, a responsabilidade e o autocontrolo, sendo muito úteis na modificação de percepções e de atribuições incorrectas (Viana, 1990). No entanto, esta técnica necessita que o atleta apresente uma certa maturidade cognitiva e emocional, podendo mesmo revelar-se totalmente ineficaz em atletas muito jovens, de baixo potencial intelectual, ou que, por serem tão “emocionais”, sejam incapazes de um pensamento lógico mesmo longe da situação geradora de ansiedade (Viana, 1990).

### **2.2.6 Técnicas de auto-instrução**

Os atletas podem aprender determinadas palavras ou frases, que são formas de lidar com situações de stress, passando a usar estas auto-instruções quando sentirem

manifestações de ansiedade (Viana, 1990). Estas técnicas têm a finalidade de ajudar o atleta a focalizar a sua atenção em estratégias de resolução de problemas, quando este sente-se invadido por sentimentos como ansiedade, medo, cólera, etc (Viana, 1990). A natureza das auto-instruções é de vária ordem, pode ser uma tentativa de regulação emocional (ex: “respira fundo, descontra-te”, “ não penses no pior”), motivacional, de direcção e intensidade dos processos atencionais, etc (Viana, 1990). A técnica baseia-se que, quando surgem os primeiros índices de desajustamento (pensamentos negativos, irracionais, desconcentrações), desencadeiam-se respostas de autocontrolo que vão ajudar o atleta a centrar-se não naquilo que sente, mas naquilo que pode fazer (Viana, 1990). O mesmo processo pode acontecer através da introdução de imagens mentais positivas (Viana, 1990).

### **2.2.7 Treino Simulado**

O treino simulado pressupõe que deve haver a preocupação em organizar treinos que exijam aos atletas os mesmos esforços atencionais (alerta, flexibilidade, selectividade e duração) que as competições (Viana, 1996). No treino deve haver a simulação das mesmas situações de fadiga e pressão que os atletas estão sujeitos na competição, criando situações artificiais (manipulando o marcador, o tempo de jogo, etc) onde eles se sintam pressionados (Viana, 1996). O treino denominado de treino da distractabilidade solicita que o atleta treine em situações de sobrecarga distractora (ruído, estímulos visuais, etc), tal como os treinos físicos em que a carga de treino físico progressivamente torna-se mais elevada (Viana, 1996).

### **2.2.8 Planos Mentais Pré-Competitivos / Competitivos**

Orlick (1986, cit. in Cruz & Viana, 1996c) propôs planos mentais pré-competitivos e competitivos individuais mediante a modalidade em causa e as necessidades do atleta. Os planos mentais de competição servem para organizar os recursos de confronto do atleta numa situação de prestação desportiva e fazer com que ele avalie de forma positiva os seus recursos pessoais na execução de uma tarefa (Cruz & Viana, 1996c). São assim uma forma de “limpar” tudo aquilo que é negativo e “organizar” tudo aquilo que é positivo (Cruz & Viana, 1996c).

A elaboração de um plano mental passa pelos objectivos do atleta, pela sua auto-avaliação e sobre o que ele acha que funciona psicologicamente e que não funciona na

sua prestação desportiva (Cruz & Viana, 1996c). O plano mental é desenvolvido mediante aquele atleta tendo sempre em conta quais os seus comportamentos, pensamentos e estratégias mais eficazes (Cruz & Viana, 1996c).

Segundo Orlick (cit. in Cruz & Viana, 1996c), do ponto de vista psicológico, existem vários momentos críticos que são importantes para a prestação desportiva, sendo assim ele sugere três tipos de planos mentais:

- 1) plano mental pré-competitivo (para o período denominado de “aquecimento psicológico” que pode começar no dia ou noite anterior à competição, em que é aludido a concentração e focalização da atenção imediatamente antes do início da competição);
- 2) plano mental competitivo (para o período entre o início e o fim da prestação desportiva); e
- 3) plano de refocalização da atenção (para situações inesperadas ou adversas antes e durante a competição).

Em resumo, um plano mental especifica algumas atitudes, comportamentos e pensamentos que o atleta deve elaborar, treinar e aplicar numa situação de prestação desportiva (Cruz & Viana, 1996c).

### **2.2.9 Biofeedback**

O recurso ao “biofeedback” é utilizado algumas vezes, para ajudar os atletas a tornarem-se mais conscientes dos seus estados internos de tensão e activação (Cruz, 1996d). O “biofeedback” refere-se essencialmente aos processos da ansiedade (Cruz, 1996d). É um procedimento em que é recolhida e transmitida ao atleta a sua actividade fisiológica para que este possa controlar de alguma forma a actividade do seu sistema nervoso autónomo e modificar os seus processos fisiológicos (Cruz, 1996d; Neto, 2007). As várias modalidades de “biofeedback” para tratamento da ansiedade são a (Cruz, 1996d): electromiográfica, temperatura, electroencefalográfica, cardiovascular e electrodermal.

### **2.2.10 Modelagem**

A ansiedade pode fazer com que os atletas evitem determinadas situações (Viana, 1990). Neste caso, é necessário o reforço sistemático de comportamentos de aproximação e observação de modelos de sucesso, em que esses modelos representem um domínio total da situação e competência no desempenho da tarefa em causa (Viana, 1990). Os modelos devem incluir pensamentos e exibir estratégias específicas de resolução da tarefa, de forma a permitir ao atleta a tomada de consciência das cognições subjacentes e modelos de confronto (Viana, 1990). Quanto maior for a semelhança entre a própria realidade do observador e a do modelo, maior será a eficácia na eliminação dos comportamentos de evitação (Viana, 1990).

Anteriormente foram apresentadas algumas das estratégias psicológicas com maior relevo na área da psicologia do desporto, que serão exploradas nas entrevistas com os técnicos no próximo capítulo.

## Capítulo III – Estudo Empírico

### 3.1 Objectivos e Variáveis do Estudo

O objectivo geral do presente estudo é analisar as principais competências psicológicas subjacentes ao rendimento desportivo no futebol.

Relativamente aos objectivos específicos, estes prendem-se com: 1) identificar as principais competências psicológicas (motivação, atenção, auto-confiança, controlo da ansiedade, coesão, pensamentos positivos, pensamentos negativos, atitude competitiva, visualização) encontradas nos atletas de futebol de alta competição, 2) avaliar quais as competências psicológicas que estão mais presentes e ausentes no grupo de “sucesso” e no grupo de “insucesso”, 3) averiguar se existem relações entre as competências psicológicas nos atletas de futebol de alta competição, 4) verificar se existem diferenças entre as competências psicológicas nos atletas de futebol de alta competição nas seguintes variáveis independentes: posição, presença nos jogos, idade, experiência competitiva, 5) identificar as estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição por parte dos treinadores ou psicólogos do clube, 6) averiguar se existem diferenças na escolha das estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso, 7) verificar quais as estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de sucesso.

As variáveis principais do presente estudo são as competências psicológicas (motivação, auto-confiança, pensamentos positivos, pensamentos negativos, ansiedade, coesão, atenção, visualização, atitude competitiva), sendo o grau de sucesso, a idade, a experiência competitiva, a posição e a presença nos jogos consideradas como variáveis secundárias.

### 3.2 Método

O desenho da presente investigação é observacional e transversal, sendo a amostragem por conveniência (Pais-Ribeiro, 1999).

*Participantes.* Participaram no presente estudo 83 jogadores de futebol profissionais pertencentes às equipas do Rio Ave, Leixões, Feirense e Gil Vicente. No entanto, a amostra reporta-se a 43 jogadores que na época 2007/2008 jogaram no clube actual. Isto deve-se a que o presente estudo classificou os clubes em clubes de sucesso e insucesso

tendo por base o sucesso como o alcance dos objectivos propostos para a época 2007/2008 e o insucesso, ou seja, não foram atingidos os objectivos propostos para a referente época. Os atletas excluídos foram aqueles que não representaram os clubes que participaram no presente estudo na época transacta. Estes tinham idades compreendidas entre os 17 e os 35 anos ( $M=26$ ,  $DP=5$ ). O tempo de experiência competitiva varia entre 2 a 26 anos ( $M=10$ ,  $DP=6$ ). Dos 42 atletas que identificaram a sua posição, 5 são guarda-redes, 14 são defesas, 12 são médios e 11 são avançados. Vinte atletas pertencem a equipas de sucesso e vinte e três atletas pertencem a equipas de insucesso. Relativamente às classes sociais, de onde são provenientes, considerando a tipologia de Erikson e Goldthorpe (1993), 45% dos pais são trabalhadores manuais semi-qualificados e 32% são empregados em rotinas não manuais de categoria inferior (Anexo A).

Entrevistaram-se quatro técnicos (três treinadores e um gestor comportamental com licenciatura em educação física) ligados aos clubes de futebol em que foram recolhidos os dados (Anexo B), tendo como pretensão que estes técnicos tenham acompanhado a equipa na época 2007/2008.

*Material.* O protocolo de avaliação para os atletas continha uma folha de rosto, que funcionou como introdução ao conjunto de questionários administrados. Nesta eram também explicados aos participantes o objectivo e procedimento do estudo, a natureza voluntária da sua participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados, de forma a obter o consentimento informado de todos os participantes.

Foi elaborado um guião de entrevista semi-estruturado para os técnicos (Gomes, 2007) (Anexo C).

No âmbito do presente estudo, utilizou-se o Questionário Sócio-Demográfico realizado para o efeito, o *Perfil Psicológico de Prestação* (Loher, 1986) e o *Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto* (Mahoney, 1987) (Anexo D).

### **3.2.1 Questionário Sócio-Demográfico**

O Questionário Sócio-Demográfico foi concebido para o presente estudo, incluindo nele questões subjacentes ao sexo, à idade, ao grau de escolaridade, à profissão dos pais, à nacionalidade, à frequência num centro de formação de futebol, ao clube actual, à posição em campo, ao tempo no clube, à presença nos jogos, se jogou no

clube actual na época transacta, ao nível competitivo, ao número de anos de prática da modalidade, ao número de anos de competição e se já teve apoio psicológico. Para efeito dos objectivos da presente investigação apenas foram reportadas as seguintes variáveis: idade, experiência competitiva, o sucesso desportivo, a posição em campo e a presença em jogos.

### **3.2.2 Teste Perfil Psicológico de Prestação (PPP)**

O Performance Psychological Profile, ou na versão portuguesa, Perfil Psicológico de Prestação, foi desenvolvido por Loher (1986), sendo neste estudo utilizada a versão traduzida por Vasconcelos-Raposo e col. (1993) (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 1993, 2007). O questionário contém 42 perguntas com o intuito de avaliar 7 variáveis: autoconfiança, negativismo, atenção, visualização mental, motivação, pensamentos positivos, atitude competitiva (Vasconcelos-Raposo, 1993). As respostas ao *PPP* são dadas numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (“quase sempre”; “frequentemente”; “às vezes”; “raramente”; “quase nunca”) (Vasconcelos-Raposo, 1993; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). O valor máximo que se pode obter para cada parâmetro é trinta, variando de 1 a 5 em cada item (Vasconcelos-Raposo, 1993). Os pontos referentes a cada resposta dependem do factor que se está a medir, por exemplo, um valor de trinta nos pensamentos negativos representa que o atleta tem poucos pensamentos negativos enquanto que valores baixos correspondem a uma grande prevalência destes ao longo da prestação (Vasconcelos-Raposo, 1993). A avaliação das respostas obtém-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada escala (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Loher (1986) dividiu os valores em vários níveis de preparação psicológica: valores iguais ou inferiores a 19 representam uma preparação mental muito fraca ou inexistente; entre os 20 e os 25 corresponde que de alguma forma os atletas se preparam mentalmente para as provas, no entanto, não o fazem de uma forma sistemática; entre os 26 e os 30 representa que existe uma preparação sistemática; por fim, quando os valores são iguais ou superiores a 26 em todos os parâmetros, significa que os atletas são consistentes nas suas prestações. Correspondendo de forma sucinta, 0-19 (fraca), 20-26 (média), 27-30 (boa) (Vasconcelos-Raposo, 1994).

Loher refere ainda que o desejável é que os valores em todos os factores sejam iguais ou superiores a 26, sendo o valor de 30 definido como o ideal (Vasconcelos-Raposo, 1993, 1994).

Este teste, segundo o autor, tem por base o princípio de que os atletas com o mesmo nível deverão apresentar perfis idênticos e de que quanto maior for o nível de prestação desportiva, mais elevados vão ser os valores encontrados (Vasconcelos-Raposo, 1994).

No estudo de Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005) foi encontrada uma boa consistência interna em todas as escalas do Perfil Psicológico de Prestação.

Relativamente à análise factorial, Coelho (1997) no seu estudo refere que os valores das medidas de ajustamento da análise factorial são adequados, em que existem fortes pressupostos teóricos e práticos na construção deste questionário. Há uma elevada validade aparente e preditiva das escalas (Coelho, 1997). O facto deste instrumento avaliar vários constructos psicológicos da *performance* desportiva, permite-nos reconhecê-lo como um instrumento válido para a investigação científica, nomeadamente em atletas de elite (Coelho, 1997). A revisão dos estudos realizados com este instrumento, demonstra que o Perfil Psicológico de Prestação tem uma elevada capacidade em prever resultados, comprovando assim consistência nas suas escalas, na diferenciação dos atletas por níveis de rendimento e indo os seus resultados ao encontro da literatura (Coelho, 1997).

### **3.2.3 Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (ICPD)**

Este instrumento é uma versão traduzida e adaptada de Cruz e Viana (1993, cit. in Neto, 2007) do “Psychological Skills Inventory for Sports – PSIS (Form R-5)” Mahoney (1987), que constitui a última revisão do instrumento com o mesmo nome, utilizado no estudo de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) (Porém, et al., 2001). Todos os itens são respondidos numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos, de “Discordo completamente” a “Concordo completamente” (Cox & Yoo, 1995). Os itens do ICPD contêm afirmações relacionadas com vários aspectos e factores psicológicos associados ao rendimento desportivo.

Na versão original do PSIS (Forma R-5), os itens estão distribuídos por seis escalas, destinadas a avaliar dimensões importantes para o rendimento desportivo: a) Controlo de ansiedade (exemplo: “fico mais tenso antes de competir que durante a

competição”); b) Concentração (exemplo: “muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição”); c) Auto-confiança (exemplo: “tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas”); d) Preparação mental (exemplo: “ muitas vezes, momentos antes da competição, treino mentalmente o que vou fazer”); e) Motivação (exemplo: “ vencer é muito importante para mim”); f) Espírito de equipa (exemplo: “ dou-me muito bem com os outros elementos da equipa”) (Cox & Yoo, 1995; Porém, et al., 2001). Na versão portuguesa utilizada, adaptada por Cruz e Viana (1993, cit. in Neto, 2007), apenas existem cinco escalas, tendo elas o objectivo de avaliar: a) Controlo de ansiedade; b) Concentração; c) Auto-confiança; d) Motivação; e) Ênfase na equipa. Nesta versão, é excluída a sub-escala “preparação mental”, pois os estudos preliminares de validação apontaram problemas, principalmente de consistência interna (Almeida, 1996).

A cada resposta dada é atribuído um valor numérico, sendo os extremos “Discordo totalmente” e “ Concordo totalmente” transformados nos valores 0 e 4, respectivamente (Porém, et al., 2001). Os itens parafraseados de forma negativa (geralmente indicadores de um problema ou preocupação) são transformados invertendo o formato 0-4, para 4-0 (Porém, et al., 2001). Os resultados brutos de cada escala são obtidos através do somatório dos valores atribuídos aos respectivos itens específicos (Almeida, 1996). Assim sendo, cada sub-escala pode pontuar entre um mínimo de 0 (zero) e um máximo de 40 (controlo de ansiedade), 24 (concentração e preparação mental), 36 (auto-confiança) ou 28 (motivação e ênfase na equipa) (Almeida, 1996). Estes resultados brutos são posteriormente transformados em resultados percentílicos que, nos seus domínios avaliados pelas escalas, permitem analisar os níveis relativos de competência de cada atleta (variando cada escala entre um resultado percentílico mínimo de 0 e um máximo de 100). No presente estudo, apenas considerou-se os resultados brutos. Os resultados mais elevados demonstram, assim, maiores níveis de competência psicológica nas diferentes dimensões avaliadas (Almeida, 1996).

Para efeitos do presente estudo, recorreu-se apenas à utilização das seguintes escalas adaptadas e validadas do ICPD: Controle de ansiedade (5 itens) e Espírito de equipa (5 itens).

As primeiras pesquisas com este instrumento obtiveram resultados que nem sempre manifestaram consistência interna e validade factorial. Posteriormente, há estudos em que este inventário demonstra ser um instrumento útil na distinção entre atletas com desempenhos diferentes, enquanto que outros estudos salientam que as

instruções são genéricas, que necessitam de um grupo de referência específico, podendo eventualmente influenciar a resposta do atleta (Almeida, 1996; Meyers et al., 1994). Em várias investigações com este instrumento foram encontradas boas qualidades psicométricas como consistência interna e validade no teste-reteste (Meyers et al., 1996; Lesser & Murphy, 1988; Mahoney, 1988, 1989). Neste estudo, é de salientar que apenas foram utilizadas duas dimensões: o controlo da ansiedade (coeficiente alpha de Cronbach 0,77) e o ênfase na equipa, isto é, a coesão (Almeida, 1996). White (1993, cit. in Cox, et al., 1996) referiu que o coeficiente alpha de Cronbach deste instrumento, na versão original, situa-se entre 0,69 e 0,84.

### ***3.2.4 Entrevista Semi-estruturada***

A entrevista semi-estruturada consistiu na realização de variadas questões abertas que avaliassem determinados domínios como: a) identificação das estratégias psicológicas mais utilizadas pelas equipas; b) verificar a existência de diferenças ou não na escolha das estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso; c) averiguar quais estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas para promover determinadas competências psicológicas.

*Procedimento.* Inicialmente foi realizada uma proposta de trabalho que foi encaminhada, no sentido de receber um parecer, para a Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, tendo sido essa proposta aprovada (Anexo E). Posteriormente, o requerimento para a colaboração do presente estudo foi realizado através de uma carta enviada para vários clubes, tendo apenas quatro clubes demonstrado estar disponíveis para a recolha de dados. A aplicação dos instrumentos aos atletas de futebol, decorreu durante os meses de Dezembro a Maio de 2009, em cada sala disponibilizada pelo clube, num ambiente de grupo, após o esclarecimento da confidencialidade, anonimato e da finalidade do presente estudo e também da obtenção do consentimento informado dos participantes, através da folha de rosto do questionário. Aos atletas foi assegurado que a participação era apenas para fins de investigação. Os atletas foram orientados pela autora do presente trabalho para serem honestos, a fim de tornar os resultados o mais precisos possíveis.

Foram dadas instruções orais sobre o preenchimento do conjunto de questionários e foram respondidas todas as questões suscitadas pelos atletas e treinadores sobre os contornos da investigação em que estavam a colaborar. Os

participantes foram informados simultaneamente sobre o anonimato e a confidencialidade da resposta aos questionários. A maior parte dos questionários foi preenchida na presença da autora do presente estudo, quando havia atletas que não estavam presentes foi solicitado que preenchessem esses questionários e que entregassem a um responsável do clube, para mais tarde a autora do presente estudo os recolher no respectivo clube.

Todos os instrumentos administrados seguiram a mesma ordem, primeiro o questionário sócio-demográfico e depois os dois respectivos questionários. Em média, cada administração do conjunto de questionários durou 30 minutos.

No que diz respeito à entrevista efectuada aos técnicos, esta consistiu numa entrevista semi-estruturada, com base num guião. O consentimento informado foi garantido. Estas entrevistas foram realizadas individualmente, no próprio clube onde trabalhava o técnico, com a duração aproximadamente de 30 minutos. As entrevistas foram marcadas em função da disponibilidade dos entrevistados. Foram entrevistados apenas três treinadores, uma vez que na mesma época um dos treinadores pertenceu a dois clubes do presente estudo.

Para realizar a análise quantitativa, foi utilizado o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 16.0. Efectuou-se uma análise descritiva, para identificar as principais competências psicológicas. Para verificar-se se existia uma relação linear entre as próprias competências psicológicas, as competências psicológicas e a idade e por final entre as competências psicológicas e a experiência competitiva utilizou-se o  $r$  de Pearson (Pestana & Gajreiro, 2005). Para comparar as competências psicológicas mediante o clube ter tido sucesso ou não e avaliar quais estão mais presentes e ausentes no grupo de “sucesso” e no grupo de “insucesso” recorreu-se ao teste Mann-Whitney (Pestana & Gajreiro, 2005). Por fim, utilizou-se a ANOVA para comparar as competências psicológicas mediante a presença em jogos e a posição no jogo (Pestana & Gajreiro, 2005).

Relativamente às entrevistas, uma vez que o material recolhido é muito abrangente e excederia o número de páginas limite da presente dissertação, apenas se considerou o material relacionado com os objectivos propostos tais como: identificar as estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição, averiguar se existem diferenças na escolha das estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso e verificar quais as estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de sucesso. Esta parte do trabalho foi realizada nos seguintes parâmetros: 1)

elaborou – se uma ficha sinalética uniformizada do técnico mencionando alguma informação sobre este; 2) foram gravadas as entrevistas e realizou-se a transcrição das mesmas; 3) fez-se o levantamento de palavras-chave e frases; 4) efectuou-se um inventário lexical organizado em torno de uma palavra-base temática ou categorias; 5) realizou-se uma análise horizontal e vertical, onde se apreendeu num todo a soma das respostas que foram recolhidas (Poirier, et al., 1995; Vala, 1986) (Anexo F). O material recolhido e não apresentado será tido em conta para futuras investigações.

### **3.3 Resultados**

#### **3.3.1 Análise quantitativa**

Este capítulo pretende apresentar os resultados obtidos após o tratamento estatístico com o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 16.0 e a análise de conteúdo realizada.

Em seguida, iniciar-se-á a apresentação da análise descritiva para cada variável, seguindo-se os valores da relação entre as competências psicológicas. Posteriormente são apresentados os valores obtidos na comparação das equipas de sucesso e insucesso e finalmente são apresentados os resultados obtidos na comparação das competências psicológicas (atenção, controlo de ansiedade, coesão, atitude competitiva, negativismo, positivismo, auto-confiança, motivação e visualização) com as variáveis independentes (sucesso vs insucesso, idade, experiência competitiva, presença nos jogos, posição).

##### ***3.3.1.1 Identificar as principais competências psicológicas encontradas nos atletas de futebol de alta competição.***

No quadro 1 são apresentadas as médias e desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do Perfil Psicológico de Prestação.

Quadro 1.

*Análise descritiva Perfil Psicológico de Prestação (N=43)*

---

	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>
Auto-confiança	25,86	2,31	20,00	30,00
Negativismo	22,47	2,79	14,00	29,00
Atenção	23,74	2,64	18,00	29,00
Visualização	23,72	3,41	16,00	30,00
Motivação	26,47	3,10	18,00	30,00
Positivismo	23,93	2,53	19,00	30,00
Atitude Competitiva	25,19	2,60	19,00	30,00

---

Tendo em conta o quadro 1, pode-se verificar que as competências psicológicas médias mais elevadas são a motivação, seguida da auto-confiança, da atitude competitiva e do positivismo. As competências psicológicas com as médias mais baixas são o negativismo, a visualização e por último a atenção.

Como se pode constatar pelo quadro 2, os valores das variáveis demonstram que os atletas apresentam competências psicológicas relacionadas com o controlo da ansiedade e coesão.

Quadro 2.

*Análise descritiva Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (N=43)*

---

	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>
Ansiedade	2,78	0,478	2	4
Coesão	2,97	0,336	2	4

---

O próximo quadro compara os resultados obtidos do Perfil Psicológico de Prestação noutras investigações com os do presente estudo.

Quadro 3.

*Comparação com os resultados de outras investigações com o Perfil Psicológico de Prestação*

	Vasconcelos- Raposo (1994a)	Carvalho & Vasconcelos-Raposo (1998)	Mahl & Vasconcelos-Raposo (2007)	Presente Estudo
<b>Auto-confiança</b>	25,33	26,20	25,97	25,86
<b>Negativismo</b>	20,56	22,57	18,80	22,47
<b>Atenção</b>	25,55	24,42	16,45	23,74
<b>Visualização</b>	22,31	21,15	24,93	23,72
<b>Motivação</b>	25,20	26,57	25,90	26,47
<b>Positivismo</b>	23,86	23,62	22,02	23,93
<b>Atit. Competitiva</b>	24,01	24,60	24,76	25,19

Analisando o quadro 3, pode-se verificar que a motivação é a competência psicológica que apresenta melhores valores no presente estudo e o negativismo é a competência psicológica com o valor mais reduzido. Relativamente aos valores das outras competências psicológicas, estes encontram-se próximos dos outros estudos.

***3.3.1.2 Averiguar se existem relações entre as competências psicológicas nos atletas de futebol de alta competição***

No quadro 4 são descritas as correlações existentes entre as variáveis principais do estudo.

Quadro 4.

*Correlações entre as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação*

	Negativismo	Motivação	Positivismo	Atitude Competitiva	Visualização	Atenção
Auto-confiança	0,41**	0,72**	0,60**	0,77**	0,47**	0,53**
Negativismo		0,40**	0,41**	0,42**	0,29	0,61**
Motivação			0,72**	0,79**	0,48**	0,49**
Positivismo				0,75**	0,62**	0,54**
Atitude Competitiva					0,57**	0,52**
Visualização						0,39*

\*\*  $p < 0,01$

\*  $p < 0,05$

Quadro 5.

*Correlações entre as variáveis do PPP e ICPD*

	Negativ.	Motivação	Posit.	Atit.Comp.	Visualização	Atenção	Auto-Conf.	Coesão
Ansiedade	0,35*	0,24	0,19	0,34*	0,12	0,47**	0,36*	0,03
Coesão	0,27	0,45**	0,45**	0,51**	0,38*	0,23	0,03	

\*\*  $p < 0,01$

\*  $p < 0,05$

Legenda: Negativ – Negativismo; Posit – Positivismo; Atit. Comp – Atitude Competitiva; Auto-Conf – Auto-Confiança.

Como se pode verificar nos quadros 4 e 5, existe uma correlação positiva, sendo na maior parte uma correlação fraca, entre quase todas as competências psicológicas.

**3.3.1.3 Avaliar quais as competências psicológicas que estão mais presentes e ausentes no grupo de “sucesso” e no grupo de “insucesso”; identificar as**

***competências psicológicas que diferenciam os atletas de “sucesso” dos atletas de “insucesso”***

Os resultados que se seguem dizem respeito à comparação entre equipas de sucesso e de equipas de insucesso. Foi utilizado o teste de Mann-Whitney, cujos resultados se apresentam no quadro 6.

Quadro 6.

*Comparação por sucesso desportivo (N=43)*

		<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>z</b>	<b>p</b>
<b>Auto-confiança</b>	SUCESSO	26,00	2,22	0,17	0,684
	INSUCESSO	25,74	2,42		
<b>Negativismo</b>	SUCESSO	22,45	2,26	0,01	0,941
	INSUCESSO	22,48	3,23		
<b>Atenção</b>	SUCESSO	24,00	2,43	0,39	0,532
	INSUCESSO	23,52	2,84		
<b>Visualização</b>	SUCESSO	23,70	3,34	0,04	0,845
	INSUCESSO	23,74	3,54		
<b>Motivação</b>	SUCUCESSO	26,00	3,34	0,72	0,397
	INSUCESSO	26,87	2,90		
<b>Positivismo</b>	SUCESSO	23,85	2,37	0,02	0,892
	INSUCESSO	24,00	2,71		
<b>Atit. Competitiva</b>	SUCESSO	24,90	2,71	0,31	0,581
	INSUCESSO	23,43	2,54		
<b>Ansiedade</b>	SUCESSO	2,91	0,44	1,68	0,196
	INSUCESSO	2,67	0,49		
<b>Coesão</b>	SUCESSO	2,89	0,39	2,03	0,154
	INSUCESSO	3,04	0,27		

Através do quadro 6 constata-se que não existem diferenças estatisticamente significativas quanto às competências psicológicas (auto-confiança, negativismo, atenção, visualização, motivação, positivismo, atitude competitiva, controlo da ansiedade, coesão) entre jogadores de equipas de sucesso e de insucesso.

### ***3.3.1. 4 Verificar se existe uma relação entre as competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua idade***

O quadro seguinte apresenta as relações existentes entre a idade e as competências psicológicas.

Quadro 7.

*Correlação entre as idades e as competências psicológicas (N=43)*

	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Auto-confiança</b>	0,093	0,553
<b>Negativismo</b>	0,347*	0,023
<b>Atenção</b>	0,150	0,336
<b>Visualização</b>	- 0,070	0,654
<b>Motivação</b>	- 0,090	0,566
<b>Positivismo</b>	- 0,144	0,356
<b>Atit. Competitiva</b>	0,019	0,904
<b>Ansiedade</b>	0,220	0,156
<b>Coesão</b>	- 0,155	0,319

\*  $p < 0,05$

Verifica-se a existência de uma relação estatisticamente significativa, positiva, entre a idade e o negativismo, sugerindo que quanto maior a idade dos jogadores, também maior é o seu negativismo.

### **3.3.1. 5 Verificar se existe uma relação entre as competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a experiência competitiva**

Os dados a seguir expostos referem-se às relações entre os anos de competição e as competências psicológicas apresentadas pelos jogadores.

Quadro 8.

*Correlação por experiência competitiva (N=42)*

	<i>r</i>	<i>p</i>
<b>Auto-confiança</b>	- 0,064	0,685
<b>Negativismo</b>	0,055	0,728
<b>Atenção</b>	0,014	0,931
<b>Visualização</b>	- 0,278	0,075
<b>Motivação</b>	- 0,331*	0,032
<b>Positivismo</b>	- 0,383*	0,012
<b>Atit. Competitiva</b>	- 0,246	0,116
<b>Ansiedade</b>	0,082	0,604
<b>Coesão</b>	- 0,244	0,120

\*  $p < 0,05$

Após a leitura dos dados pode-se verificar que apenas há uma relação estatisticamente significativa negativa entre o positivismo, motivação e os anos de prática, o que sugere que quanto maior o tempo de prática, menor é a motivação e os pensamentos positivos relacionados com a modalidade.

### **3.3.1. 6 Averiguar se existem diferenças entre as competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição mediante a sua participação nos jogos**

O quadro 9 apresenta a comparação quanto às competências psicológicas tendo em conta a situação de participação nos jogos dos atletas de futebol de alta competição.

Quadro 9.

*Comparação por participação nos jogos (N=43)*

	<b>Grupo</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Auto-confiança</b>	Maioritariamente titular	26,00	2,35	0,190	0,903
	Maioritariamente suplente utilizado	25,60	2,61		
	Maioritariamente não utilizado	25,75	2,06		
	Maioritariamente não convocado	25,00	2,65		
<b>Negativismo</b>	Maioritariamente titular	22,52	2,74	0,791	0,506
	Maioritariamente suplente utilizado	21,20	1,10		
	Maioritariamente não utilizado	22,25	2,99		
	Maioritariamente não convocado	24,33	5,03		
<b>Atenção</b>	Maioritariamente titular	23,71	2,52	0,429	0,733
	Maioritariamente suplente utilizado	22,80	1,92		
	Maioritariamente não utilizado	24,50	3,87		
	Maioritariamente não convocado	24,67	4,04		
<b>Visualização</b>	Maioritariamente titular	23,42	3,53	1,302	0,287
	Maioritariamente suplente utilizado	22,60	3,51		
	Maioritariamente não utilizado	25,25	2,06		
	Maioritariamente não convocado	26,67	2,08		

Quadro 9 (continuação).

*Comparação por participação nos jogos (N=43)*

	<b>Grupo</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Motivação</b>	Maioritariamente titular	26,58	2,53	0,117	0,950
	Maioritariamente suplente utilizado	25,80	4,76		
	Maioritariamente não utilizado	26,75	3,86		
	Maioritariamente não convocado	26,00	6,08		
<b>Positivismo</b>	Maioritariamente titular	23,65	2,24	0,861	0,469
	Maioritariamente suplente utilizado	24,00	3,00		
	Maioritariamente não utilizado	24,50	3,32		
	Maioritariamente não convocado	26,00	4,00		
<b>Atit. Competitiva</b>	Maioritariamente titular	25,26	2,32	0,097	0,961
	Maioritariamente suplente utilizado	25,20	3,42		
	Maioritariamente não utilizado	24,50	3,70		
	Maioritariamente não convocado	25,33	4,04		
<b>Ansiedade</b>	Maioritariamente titular	2,80	0,51	0,687	0,566
	Maioritariamente suplente utilizado	2,50	0,30		
	Maioritariamente não utilizado	2,80	0,49		
	Maioritariamente não convocado	2,93	0,32		
<b>Coesão</b>	Maioritariamente titular	2,95	0,34	0,245	0,864
	Maioritariamente suplente utilizado	2,94	0,28		
	Maioritariamente não utilizado	3,11	0,47		
	Maioritariamente não convocado	2,95	0,30		

Pelos resultados apresentados no quadro acima, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das competências psicológicas entre jogadores com distintas participações nos jogos.

**3.3.1.7 Averiguar se existem diferenças ao nível das competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição mediante a sua posição em campo**

Os valores médios encontrados pelos guarda-redes, defesas, médios e avançados encontram-se no quadro 10.

Quadro 10.

*Comparação por posição em campo (N=42)*

---

	<b>Grupo</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Auto-confiança</b>	Guarda-redes	26,80	1,30	0,538	0,659
	Defesa	25,57	1,83		
	Médio	26,33	2,15		
	Avançado	25,64	3,14		
<b>Negativismo</b>	Guarda-redes	22,40	1,95	1,831	0,158
	Defesas	22,50	2,79		
	Médios	23,83	2,21		
	Avançados	21,18	3,31		
<b>Atenção</b>	Guarda-redes	25,80	2,95	2,221	0,101
	Defesas	23,50	2,03		
	Médios	24,42	2,11		
	Avançados	22,55	3,30		
<b>Visualização</b>	Guarda-redes	23,20	3,03	0,458	0,713
	Defesas	23,93	3,41		
	Médios	23,17	3,35		
	Avançados	24,73	3,72		
<b>Motivação</b>	Guarda-redes	28,00	2,35	0,583	0,630
	Defesas	26,07	2,79		
	Médios	26,58	3,23		
	Avançados	26,91	2,81		

---

Quadro 10 (continuação).

*Comparação por posição em campo*

	<b>Grupo</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Positivismo</b>	Guarda-redes	24,40	0,89	0,299	0,826
	Defesas	24,43	2,77		
	Médios	23,92	2,71		
	Avançados	23,55	2,34		
<b>Atit. Competitiva</b>	Guarda-redes	25,20	1,30	0,126	0,944
	Defesas	25,00	2,25		
	Médios	25,58	2,54		
	Avançados	25,45	3,33		
<b>Ansiedade</b>	Guarda-redes	2,70	0,63	3,120	0,037
	Defesas	2,86	0,26		
	Médios	3,02	0,39		
	Avançados	2,48	0,57		
<b>Coesão</b>	Guarda-redes	3,06	0,13	0,685	0,567
	Defesas	3,05	0,33		
	Médios	2,89	0,41		
	Avançados	2,91	0,35		

Após a leitura dos dados, através das comparações realizadas pelo teste ANOVA, apenas se verifica diferenças estatisticamente significativas entre jogadores com diferentes posições em campo quanto à ansiedade, sendo que são os avançados que apresentam maior ansiedade. Não se encontraram diferenças significativas entre os grupos estudados quanto à motivação, auto-confiança, negativismo, atenção, visualização, positivismo, atitude competitiva e coesão.

### **3.3.2 Análise qualitativa**

No que diz respeito às perguntas da entrevista, para esta temática, foram tidas em conta as seguintes: 7); 8).

#### ***3.3.2.1 Identificar as estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição***

Em seguida, será apresentado as afirmações significativas incluídas em categorias ou áreas temáticas.

Relativamente à temática das estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição, foram conseguidas várias respostas provenientes de um total de quatro respondentes. Destas respostas, criaram-se as seguintes categorias: (1) Preparação mental (geral), (2) Coesão, (3) Auto-confiança, (4) Ansiedade, (5) Motivação e (6) Atenção.

A análise de conteúdo realizada sobre a identificação das estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição, será apresentada no quadro 11.

Quadro 11.

*Categorias e sub-categorias referentes às estratégias psicológicas utilizadas no futebol de alta competição*

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Citações</b>
1. Preparação mental (Geral)	- Palestras	“Claro que existem palestras” (JM) “(…) abordagem ao jogo é mediante o que achamos naquele momento” (JE) “o discurso é completamente diferente vai dependendo do momento, vai depender daquilo que eu penso que é o passado do grupo” (FC)
	- Mensagem positiva	“utilizamos também a conversa individual (...) o falar das coisas que podem acontecer na nossa vida positivas. Tentamos sempre apelar à positividade” (FC) “nós utilizamos em cada ciclo semanal uma mensagem” (FC)
	- Modelagem	“passamos sempre grandes jogadas de grandes jogadores aos atletas (ou golos) (...) jogos de grandes jogadores, as melhores jogadas do mundo” (FC)
	- Reforço positivo	“Trabalhamos mais aquilo que ele é capaz és capaz, tu consegues, confio em ti, eu acredito em ti e nunca tu não conseguiste” (JE)
	- Visualização	“Faço-os vivenciar a situação que irão enfrentar ou seja a visualização” (RS) “Não é muito fácil fazer isso (visualização). Tentamos já, posso lhe dizer que já tentamos. Mas não é muito fácil fazer isso.” (FC)

Legenda: JM – José Mota; JE – João Eusébio; FC- Francisco Chaló; RS- Ricardo Silva.

Quadro 11 (continuação).

*Categorias e sub-categorias referentes às estratégias psicológicas utilizadas no futebol de alta competição*

---

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Citações</b>
2. Coesão	- Dinâmicas de grupo	“nós pusemos os atletas a dizer o que é que não confiavam no colega (...) depois pusemos num quadro grande, (...) se eu achava que o meu colega não fazia golos, eu colocava (...) vai fazer golos” (JE)
	- Modelagem	“vídeos que temos de motivação do grupo” (JE)
	- Formulação de objectivos	“o que nós promovemos (...) é os nossos objectivos que temos definidos, em que criamos a caminhada e dividimos em passos” (JE)
	- Jantares	“jantares que nós promovemos todas as semanas é criar grupo” (JE)
	- Proximidade com o capitão	“com o capitão para criar laços” (JE)
3. Auto-Confiança	- Dinâmicas de grupo	“Utilizei apenas com dois papéis, num escrevemos duas ou quatro ou seis coisas que não queremos, que é algo que nos bloqueie, stress (...) e noutra papel escrevemos cinco coisas que queremos muito (...)” (RS)

---

Legenda: JM – José Mota; JE – João Eusébio; FC- Francisco Chaló; RS- Ricardo Silva.

Quadro 11 (continuação).

*Categorias e sub-categorias referentes às estratégias psicológicas utilizadas no futebol de alta competição*

---

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Citações</b>
	- Reforço Positivo	“de vez em quando mostro lhes vídeos de jogos que fizeram... está aqui a vossa qualidade” (JM) “tento sempre realçar o aspecto positivo que é o que aprendi com a minha experiência que é o que deve ser enaltecido, e isso é que poderá criar a auto-confiança” (FC)
4. Ansiedade	- Relaxamento	“utilizo o relaxamento” (RS) “Utilizamos (relaxamento), até às vezes fazemos exercícios de yoga” (FC)
	- Biofeedback	“utilizo biofeedback” (RS)
5. Motivação	- Formulação de objectivos	“temos que perceber que há fases em que temos que ter objectivos não só pessoais mas fundamentalmente de grupo” (JM) “Desde o início da época que definimos objectivos comuns e individuais” (JE) “Sempre (formulação de objectivos)” (FC)
	- Modelagem	“O vídeo está contextualizado com as situações que eles vão vivenciar.” (RS) “muitas das vezes utilizamos também mensagens audiovisuais” (FC)

---

Legenda: JM – José Mota; JE – João Eusébio; FC- Francisco Chaló; RS- Ricardo Silva.

Quadro 11 (continuação).

*Categorias e sub-categorias referentes às estratégias psicológicas utilizadas no futebol de alta competição*

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>Citações</b>
	- Mensagem positiva	“Muitas das vezes utilizamos também a conversa individual com os atletas o falar (...) de coisas que podem acontecer na nossa vida positivas. Tentamos sempre apelar à positividade das coisas para que eles possam sentir-se mais motivados. “ (FC) “E às vezes tiro alguns trechos de alguns livros e faço-os ler essas tais folhas que lhes passo” (RS)
6. Atenção	- Treino simulado	“trabalhamos à base de exercícios (...) com a integração de todos os factores cognitivos, técnicos, táticos, psicológicos (...) podemos fazer um treino (...) para criar superioridade ou inferioridade numérica” (JE)

Legenda: JM – José Mota; JE – João Eusébio; FC- Francisco Chaló; RS- Ricardo Silva.

Pelo quadro 11, podemos verificar que são utilizadas várias estratégias psicológicas para promover o rendimento desportivo, sendo a coesão e a motivação as categorias que apresentam estratégias psicológicas mais diversificadas e a atenção a categoria que apresenta menos estratégias psicológicas.

O quadro 12 apresenta as estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição por parte dos técnicos.

Quadro 12.

*Estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição (N=4)*

---

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>n</b>
Preparação mental (em geral)	- Palestras	3
	- Mensagem positiva	2
	- Modelagem	3
	- Reforço positivo	3
	- Visualização	2
	- Dinâmicas de grupo	2
	- Formulação de objectivos	3
	- Jantares	1
	- Proximidade com o capitão	1
	- Relaxamento	2
	- Biofeedback	1
	- Treino simulado	1

---

A partir do quadro anterior, verifica-se que as estratégias psicológicas mais utilizadas são a modelagem, o reforço positivo, a formulação de objectivos e as palestras motivacionais.

### ***3.3.2.2 Averiguar se existem diferenças na escolha das estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso***

Os quadros 13 e 14 apresentam as estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso, tendo em conta que 3 respondentes (dois treinadores e um gestor comportamental) estão inseridos em equipas de sucesso e 1 respondente (um treinador) numa equipa de insucesso.

Quadro 13.

*Estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de sucesso (N=3)*

---

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>n</b>
Preparação mental (em geral)	- Palestras	2
	- Mensagem positiva	1
	- Modelagem	2
	- Reforço positivo	2
	- Visualização	1
	- Dinâmicas de grupo	2
	- Formulação de objectivos	2
	- Jantares	1
	- Proximidade com o capitão	1
	- Relaxamento	1
	- Biofeedback	1
	- Treino simulado	1

---

Quadro 14.

*Estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de insucesso (N=1)*

---

<b>Categoria</b>	<b>Sub-categoria</b>	<b>n</b>
Preparação mental (em geral)	- Palestras	1
	- Mensagem positiva	1
	- Modelagem	1
	- Reforço positivo	1
	- Visualização	1
	- Dinâmicas de grupo	0
	- Formulação de objectivos	1
	- Jantares	0
	- Proximidade com o capitão	0
	- Relaxamento	1
	- Biofeedback	0
	- Treino simulado	0

---

Tendo em conta o quadro 13 e 14, constata-se que as equipas de sucesso apresentam estratégias psicológicas mais diversificadas.

### **3.4 Discussão dos Resultados**

Agora será apresentada a discussão dos resultados tendo em conta as referências recolhidas e os dados de outras investigações. Esta parte consiste, por um lado, numa síntese dos resultados obtidos através dos procedimentos estatísticos utilizados e análise de conteúdo e, por outro lado, numa reflexão crítica acerca desses mesmos resultados.

#### ***3.4.1 Competências psicológicas encontradas nos atletas de futebol de alta competição***

Tendo em conta os resultados obtidos nas variáveis (auto-confiança, negativismo, atenção, visualização, motivação, positivismo, atitude competitiva) do PPP, podemos referir que a amostra encontra-se dentro da média, uma vez que os valores encontram-se entre 22-26, tendo em conta os parâmetros de Loehr (1986). Os valores alcançados na maior parte das variáveis correspondem a atletas que se preparam mentalmente para as competições. No entanto, não o fazem de forma sistemática, como apontam os valores. Quanto à motivação, os atletas apresentam excelentes competências psicológicas (Loehr, 1986).

Tal como em outras investigações que utilizaram o Perfil Psicológico de Prestação, o negativismo foi a competência psicológica que apresentou piores valores (Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Luzio & Vasconcelos-Raposo, 1995; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007; Vasconcelos-Raposo, 1993). Vasconcelos-Raposo (1993) considera que pode adiver-se ao resultado da expressão de um traço da cultura portuguesa, em que os jogadores de forma geral têm pensamentos negativos antes e durante a prestação desportiva. O auto-diálogo negativo distrai o atleta da tarefa e interrompe as capacidades automáticas aprendidas (Marrodán, 1998). Esta variável é tipificadora do perfil psicológico dos atletas portugueses, independentemente da sua modalidade desportiva (Fernandes, et al., 2007). Esta constatação já foi detectada há mais de 10 anos, através de investigações. Vasconcelos-Raposo (1993, cit in. Fernandes, et al., 2007) defende que a negatividade vivida no sistema desportivo nacional deve-se, em parte, ao facto dos treinadores não recorrerem ao feedback positivo, a desconhecimento técnico e científico em relação à intervenção pedagógica

ou a uma preocupação exacerbada com o resultado final da competição, menosprezando a qualidade da prestação. Sendo a variável negativismo de extrema importância para a *performance* desportiva, segundo os teóricos da psicologia do desporto, os programas de intervenção devem ter em conta esta dificuldade (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). O controlo do negativismo, entre variadas técnicas, pode ser alcançado com a reestruturação cognitiva, promovendo uma orientação para o processo e modificar as percepções dos atletas, fazendo com que estes tenham uma visão de situações difíceis como desafiadoras, em vez de problemáticas ou mesmo frustrantes (Fernandes, et al., 2007). Se tivermos em conta que o negativismo é a competência psicológica menos trabalhada pelos atletas e que, em estudos anteriores, diferenciou de forma significativa níveis competitivos, será de presumir que os ganhos com o aperfeiçoamento do controlo dos pensamentos negativos se farão sentir nos resultados competitivos (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007).

As variáveis auto-confiança, motivação e atitude competitiva no presente estudo revelam que são as competências psicológicas mais presentes nos atletas de futebol de alta competição tal como em estudos já realizados no futebol no contexto português, o que poderá indicar que estas competências psicológicas são regularmente utilizadas no treino na preparação psicológica dos atletas (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). Tal pode estar relacionado com as estratégias psicológicas utilizadas pelos técnicos, pois estes evidenciam várias técnicas psicológicas para a motivação e a auto-confiança.

### ***3.4.2 Relações entre as competências psicológicas nos atletas de futebol de alta competição***

A maior parte das variáveis apresenta entre si uma moderada correlação. A partir dos resultados podemos tirar algumas conclusões, as quais serão de seguida mencionadas. Deve-se ter em conta as competências psicológicas numa perspectiva multidimensional devido ao número das inter-relações presentes, pois elas influenciam-se mutuamente.

A auto-confiança e o positivismo estão intimamente relacionados. Partington (1988) sugere que os atletas que possuem elevados níveis de positivismo possuem também elevados níveis de auto-confiança.

O positivismo também apresenta uma relação significativa com a motivação, em que, segundo o mesmo autor, os atletas com níveis elevados de positivismo apresentam uma grande vontade de aprender.

A ansiedade relaciona-se significativamente com a auto-confiança. Quando a auto-confiança é baixa, pode provocar nos atletas descrença nas suas capacidades atléticas e aumentar os níveis de ansiedade. Os pensamentos distorcidos e erróneos dos atletas com baixa auto-confiança levam a que estes desenvolvam sentimentos negativos e tenham uma execução deficiente (Lázaro, et al., s.d.).

A auto-confiança tem uma relação significativa com a atitude competitiva e com a motivação, níveis elevados de auto-confiança originam aumentos do esforço do atleta, no estabelecimento das suas metas e no desenvolvimento estratégico de competição (Ferreira, et al., 2008).

A relação da auto-confiança e a visualização destaca-se pela visualização mental ter a função associada de bloquear ou substituir imagens ansiogénicas, tal como possibilitar visualizar situações inesperadas o que vai possibilitar aumentar os níveis de auto-confiança na medida em que o atleta desenvolve estratégias alternativas para a resolução desses problemas (Fernandes, et al., 2007; Martins, 2002).

O negativismo está relacionado com a auto-confiança e na atenção, logo influencia a tomada de decisões por parte do atleta, pois a informação não é convenientemente percebida e processada (Fernandes, et al., 2007). O negativismo está muito relacionado com a atenção estreita-interna. Quanto mais um atleta se preocupa com os pensamentos negativos, menor controlo tem sobre o que se passa no exterior, na própria competição (Cruz & Viana, 1996c; Fernandes, et al., 2007).

### ***3.4.3 Competências psicológicas no grupo de “sucesso” e no grupo de “insucesso”***

Em relação às equipas de sucesso e insucesso, os resultados dos testes estatísticos revelam que não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das competências psicológicas.

Segundo Fleury (2005), existem quatro competências que influenciam o rendimento desportivo dos atletas de futebol de alta competição, sendo estas: as competências técnicas (domínio da bola), as competências táticas (capacidade de assimilação das orientações do treinador e compreensão dos sistemas táticos utilizados pela própria equipa), as competências físicas (resistência orgânica, força e velocidade, resistência muscular) e as competências psicológicas (capacidade de regular os estados emocionais, motivar-se e lidar de forma eficaz com determinadas situações). Desta forma, parece que relativamente ao “sucesso” e “insucesso” das equipas de futebol de alta competição, outras competências apresentam um maior peso na distinção desta

tipologia, ou pode-se considerar que os técnicos dão maior ênfase a outras competências, sem ser as de cariz psicológico, na hora de escolher os atletas para o seu plantel.

A falta de significância observada pode estar também relacionada com outros factores, como o tamanho reduzido da amostra, a homogeneidade dos atletas, uma vez que na época transacta situavam-se na mesma linha de competição (Liga Vitalis), ou mesmo com as qualidades psicométricas dos próprios instrumentos (Meyers, et al., 1996; Trafton et al., 1997). Contudo, é de salientar que os resultados dos estudos são contraditórios. Existem alguns estudos que relataram níveis baixos de preparação mental em atletas de elite e outros que não registaram diferenças entre atletas de elite e não-elite (Elferink-Gemser, et al., s.d.; McIntyre, et al., 1998; Meyers et al., 1996).

Relativamente às competências psicológicas mais presentes nas equipas de sucesso, destaca-se a auto-confiança, a motivação e a atitude competitiva, sendo estas também as mais encontradas nas equipas de insucesso.

Quanto às competências psicológicas menos presentes, quer nas equipas de sucesso quer nas equipas de insucesso, são os pensamentos negativos, o controle da ansiedade e a coesão o que pode estar relacionado com a cultura negativista portuguesa e com a ausência de estratégias de controle de ansiedade (Quadro 6). Estes dados podem ser resultantes devido ao reduzido número de participantes ou então, como se verificou, nas entrevistas aos técnicos não existem diferenças nas técnicas psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso. Os dados semelhantes quanto às competências mais presentes e mais ausentes em equipas de sucesso e insucesso levam a que seja considerado o carácter cultural como um aspecto importante para compreender a construção do psiquismo, uma vez que este ocorre da relação entre o sujeito e o meio onde se desenvolvem as suas acções e os agentes sócio-culturais que nele estão inseridos (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). Logo, pode estar associado a isto um carácter cultural próximo, uma vez que quanto mais próximo for o nível competitivo dos atletas, maiores são as similaridades encontradas nos traços psicológicos (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). Os dados do presente estudo vão ao encontro de outras investigações que ao comparar atletas de níveis técnicos parecidos não encontraram diferenças significativas entre as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação (Lázaro, et al., s.d.; Linhares & Vasconcelos-Raposo, 1998; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007).

Os resultados de várias investigações relativamente à identificação de competências psicológicas em atletas de níveis superiores e níveis inferiores são ainda de alguma forma ambíguos (Meyers, et al., 1996).

#### ***3.4.4 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua idade***

Relativamente à comparação com a idade, foi encontrado apenas na variável negativismo diferenças estatisticamente significativas em que os valores aumentam em função da idade, ainda que a correlação seja fraca. A avaliação sistemática a que os atletas estão sujeitos leva muitas vezes a que a competição seja vista de forma negativa, nomeadamente pelos atletas mais jovens, em que estes estão sempre à procura de demonstrar as suas capacidades. Por outro lado, os jogadores mais velhos tendem a seleccionar as informações mais pertinentes, procurando controlar os seus pensamentos negativos (Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 1995; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002; Simões & Vasconcelos-Raposo, 1995; Williams & Bunker, 1991).

Da análise realizada, podemos constatar que os jogadores mais velhos apresentam valores mais elevados na maioria das variáveis, podendo isto estar relacionado com uma maior familiaridade e segurança dos mesmos nas suas intervenções desportivas.

#### ***3.4.5 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua experiência competitiva***

Quanto à relação entre os anos de experiência competitiva e as competências psicológicas, foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre a motivação e o positivismo e as competências psicológicas, sendo essa relação negativa.

No que diz respeito à motivação e ao positivismo os resultados indicam que os valores diminuem em função da experiência competitiva. No presente estudo os atletas no início da sua carreira estão mais motivados do que os atletas com mais tempo na modalidade, o que pode dever-se ao facto dos atletas menos experientes terem muito mais a experimentar com a prática do futebol do que os que já têm certo tempo de futebol, principalmente em clubes de renome nacional, em que podem ter em mente ainda uma carreira promissora no futebol profissional (Andrade, et al., 2006). Os mais experientes provavelmente já experimentaram diversas situações dentro da prática do

futebol e as suas expectativas são mais baixas (Andrade, et al., 2006). É de realçar que devemos ter em conta que os motivos para a prática desportiva diferem de atleta para atleta e mediante o nível que se encontram (Vasconcelos-Raposo, 2002). A motivação deve ser sempre um conceito percebido de forma relativista, pois os motivos são influenciados pelos sistemas sócio-culturais em que o indivíduo está inserido e pela sua própria história (Andrade, et al., 2006; Vasconcelos-Raposo, 2002). Os jogadores mais velhos podem também sentir que a sua prestação desportiva em termos físicos é mais reduzida e isso pode influenciar a sua motivação no alcance de determinados objectivos (Andrade, et al., 2006).

A diminuição do positivismo ao longo da carreira desportiva pode estar relacionada com as próprias expectativas em evoluir que vão diminuindo com a experiência competitiva, pois como já foi referido as competências físicas vão decrescendo.

#### ***3.4.6 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua presença nos jogos***

Relativamente à presença nos jogos não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as competências psicológicas. Os dados deste estudo não vão ao encontro de outras investigações com atletas titulares e suplentes, em que os titulares apresentam melhores competências (Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Linhares & Vasconcelos-Raposo, 1998; Luzio & Vasconcelos-Raposo, 1995; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002; Vasconcelos-Raposo, 1994).

Mais uma vez, pode-se colocar aqui a questão que os treinadores na hora de escolher os atletas para jogar dão maior importância a outras competências nomeadamente as físicas, técnicas e tácticas.

Uma vez que os jogadores titulares não apresentam melhores competências psicológicas do que aqueles que são menos utilizados, é necessário que haja treino psicológico sistemático para os atletas titulares para potenciar as suas competências físicas.

### ***3.4.7 Competências psicológicas dos atletas de futebol de alta competição e a sua posição em campo***

Relativamente à comparação entre as diversas posições específicas dentro de campo, os testes estatísticos revelaram que apenas existe diferenças estatisticamente significativas no controlo de ansiedade. Tal como no estudo de Sewell e Edmondson (1996), os atletas apresentam diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade e a posição em campo. A ansiedade não é apenas considerada multi-dimensional, é reconhecido, por diversos autores, que a ansiedade competitiva afecta o rendimento desportivo e as diferentes competências psicológicas (Sewell & Edmondson, 1996). Além disso, nos desportos colectivos cada posição em campo tem as suas tarefas específicas e as suas responsabilidades (Sewell & Edmondson, 1996).

Os guarda-redes e os avançados são os que apresentam piores valores nesta competência. Os guarda-redes podem apresentar dificuldades no controlo da ansiedade, uma vez que têm uma posição diferenciada dos demais colegas de equipa, têm uma “posição solitária” com responsabilidades claramente definidas, pois o guarda-redes é o único que desempenha aquela função (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007; Sewell & Edmondson, 1996). O guarda-redes tem associado à sua posição longos períodos de relativa inactividade intercalados com períodos de actividade intensa, muitas das suas decisões são realizadas de forma rápida, em que um único erro pode custar a vitória da sua equipa, em que ele pode sentir-se “ameaçado” com a avaliação associada à sua posição, como também ao longo do jogo tem oportunidade para reflectir sobre os seus erros aquando os períodos de relativa inactividade, logo tudo isto pode explicar os seus índices de ansiedade (Sewell & Edmondson, 1996). Quanto aos piores resultados no controlo da ansiedade manifestarem-se nos avançados pode estar relacionada com a fraca capacidade de finalização que é observada nas equipas portuguesas e devido à sua prestação ser apenas observada em momentos de *stress*, jogadas para o golo, em que o sucesso desportivo da equipa depende muito deles.

Os médios são os que pontuam de forma mais elevada o que é um dado importante pois são estes atletas que têm funções de criação e de planeamento das estratégias tácticas da equipa (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007; Sewell & Edmondson, 1996).

Devemos ter em conta, que os atletas possuem habilidades físicas e psicológicas que podem proporcionar o seu sucesso na competição desportiva como na sua própria

posição (Cox & Yoo, 1995). Embora a personalidade seja considerada permanente e os estados de humor transitórios, as competências psicológicas são susceptíveis de melhorias (Cox & Yoo, 1995).

### ***3.4.8 Estratégias psicológicas mais utilizadas no futebol de alta competição***

O treino é a base de preparação para qualquer atleta, em que este não deve ser apenas físico e técnico, mas também psicológico (Brito, 2007). Este tipo de treino deve passar por tudo o que é susceptível de ocorrer nas competições, o previsto, o imprevisto, e sobretudo o controlo das emoções, mas também a promoção da motivação e das suas capacidades mentais (Brito, 2007). A preparação mental inclui várias estratégias psicológicas, as quais já foram descritas neste estudo.

Para motivar os atletas, é consensual entre os treinadores a utilização da formulação de objectivos, quer individuais quer de grupo, sendo esta uma das estratégias psicológicas mais utilizadas neste contexto desportivo. O estabelecimento de objectivos é uma estratégia motivacional muito poderosa cuja eficácia foi sistematicamente comprovada na melhoria do desempenho desportivo (Calmeiro & Matos, 2004). No entanto, não podemos esquecer que esta técnica é feita segundo os objectivos do próprio atleta, o que nem sempre acontece no contexto desportivo como relata um técnico. Por vezes é a direcção que impõe os objectivos ou os técnicos acham que são a melhor pessoa para estabelecer objectivos. Deve-se ter em conta que os objectivos têm uma função de regulação do comportamento, eles mobilizam e dirigem o esforço, aumentam a persistência na participação e fornecem um plano de acção. No entanto, estes devem ter um significado pessoal para o atleta, em que só ganham essa importância se os atletas forem envolvidos na sua formulação (Calmeiro & Matos, 2004). E como referiu um dos técnicos o resultado desportivo não deve ser o único objectivo. Devem existir outros, tendo sempre em conta a melhoria da *performance* do atleta. Os atletas devem formular objectivos a curto e longo prazo, em que os segundos correspondem à meta que se pretende chegar e os primeiros dizem respeito à informação sobre o caminho que está a ser percorrido (Calmeiro & Matos, 2004). Como refere um técnico “devem ser degrau a degrau” para se atingir a grande meta.

A utilização de mensagens positivas e a modelagem é frequente pelos técnicos, muitas vezes através de imagens, palavras, textos e meios audiovisuais para preparar mentalmente os seus atletas, nomeadamente a motivação destes.

Outra estratégia muito empregada pelos técnicos é o reforço positivo através do diálogo com o atleta centralizado naquilo que o jogador fez de bom e descentralizado daquilo que o jogador não fez ou fez de errado. Também como forma de reforço positivo são utilizados vídeos com os atletas a apresentar uma boa performance para promover a auto-confiança.

Para controlar a ansiedade os técnicos referem ser importante uma atitude empática, que haja coesão no balneário e a utilização de outra técnica como o relaxamento (Anexo F). Uma das formas de regular a ansiedade é a utilização do relaxamento e da respiração profunda (Silvério & Srebro, 2002). O uso do relaxamento é recomendado a todos os sujeitos que trabalham sob stress, como o caso dos jogadores de futebol. No entanto, foi referido por um técnico que não há muita receptividade por parte dos atletas de futebol de alta competição.

Actualmente há diversas versões abreviadas do relaxamento muscular progressivo e existem mesmo outras técnicas de relaxamento utilizadas nos contextos desportivos, como por exemplo o yoga que foi mencionado por um dos técnicos (Cruz, 1996d).

A visualização evidenciou-se também uma técnica presente no treino, apesar da dificuldade de aceitação por parte dos atletas. É um processo que envolve a imaginação, em que vemos, ouvimos e sentimos as acções como se tivéssemos um ecrã na nossa mente (Silvério & Srebro, 2002).

Para potenciar a atenção um dos técnicos referiu o treino simulado. Esta técnica pressupõe uma simulação das mesmas situações de fadiga e pressão que os atletas estão sujeitos na competição, criando situações artificiais (manipulando o marcador, o tempo de jogo, etc) (Viana, 1996).

A coesão é trabalhada com vídeos, proximidade com o capitão, jantares, exercícios e através da formulação de objectivos, indo isto ao encontro das sugestões de Neto (2007b) que refere ser importante para promover a coesão, formular objectivos de rendimento desafiadores e progressivos de conquista, realizar ao longo da época encontros periódicos da equipa para promover o “espírito de equipa” e resolver potenciais conflitos e por fim, estar atento ao que se passa no interior do grupo dos jogadores (“chamar” jogadores de mais estatuto).

As estratégias psicológicas que se destacam mais no futebol de alta competição português são a formulação de objectivos, a modelagem e o reforço positivo. Pode-se inferir que isto deve-se ao facto de serem estratégias facilmente empregues pelos

treinadores (baixa dificuldade na execução), com uma boa aceitação por parte dos jogadores e estarem geralmente incorporadas nos cursos de treinadores.

A coesão e a motivação são as competências psicológicas que apresentam maior número de estratégias psicológicas, o que sugere que estas sejam as competências psicológicas mais importantes para os técnicos de futebol.

Apesar da utilização de algumas estratégias psicológicas e de alguns técnicos estarem de acordo com a inclusão da psicologia no futebol, alguns deles mostram-se ambivalentes em relação ao papel do psicólogo. Outro factor para a psicologia não ter uma efectiva inserção no meio desportivo deve-se como narra um dos técnicos aos jogadores não acharem muito pertinente a Psicologia e a forma muitas vezes de intervenção do próprio psicólogo.

Algumas estratégias psicológicas como a visualização e os planos mentais competitivos são descritas por alguns técnicos como não sendo fundamentais e com ausência de resultados práticos em termos profissionais.

Através do discurso dos técnicos, parece que o que mais distingue a utilização das técnicas psicológicas é a relação que o próprio treinador tem com a psicologia, isto é, a percepção que tem sobre a utilidade desta.

#### ***3.4.9 Estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso***

De uma forma geral, não existem diferenças na escolha das estratégias psicológicas utilizadas pelas equipas de sucesso e insucesso. Existem equipas de sucesso que negligenciam as estratégias psicológicas, tal como equipas de insucesso. O mesmo acontece de outro ponto de vista. Existem equipas de sucesso e insucesso que incorporam no seu treino as estratégias psicológicas. Não podemos concluir quais as estratégias psicológicas mais utilizadas nas equipas de sucesso, devido ao atrás referido.

## **Conclusão**

Embora a Psicologia do Desporto tenha surgido há mais de 100 anos, esta não tem tido grande relevo na investigação científica nacional. É de destacar que a maior parte da produção científica se encontra predominantemente na área da Educação Física.

A psicologia poderá proporcionar ganhos significativos nesta área, tendo o treino mental um papel relevante na maximização das capacidades humanas e minimização dos elementos negativos dos atletas (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007)

A importância deste estudo prende-se com a exploração das principais competências psicológicas evidenciadas pelos jogadores de futebol de alta competição. Muitos treinadores concordam que pelo menos cinquenta por cento do processo do jogo é mental. No entanto, os atletas raramente dedicam mais do que cinco por cento do treino ao desenvolvimento dos seus competências psicológicas (Lázaro, et al., s.d.). As questões que se colocam são as seguintes: Se os treinadores e atletas evidenciam reconhecer o papel preponderante do factor mental na promoção do rendimento, porque não o utilizam no treino? (Lázaro, et al., s.d.).

Os valores deste estudo demonstram que o treino mental não é sistemático, sendo importante promovê-lo como instrumento essencial para o aprimoramento técnico e desportivo do atleta (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007).

As competências psicológicas mais presentes nos atletas de futebol de alta competição foram a motivação e a auto-confiança, o que é relevante pois estas duas variáveis têm um forte papel no auto-controlo emocional (Fernandes, et al., 2007).

O negativismo foi a competência psicológica que apresentou piores resultados. Deve-se promover a tomada de consciência por parte dos atletas de futebol sobre a forma como reagem às várias situações pré-competitivas e competitivas para reduzir o negativismo nesta modalidade, pois este interfere com a auto-confiança e atenção, duas competências essenciais para a prática desportiva.

Os resultados não demonstram diferenças estatisticamente significativas entre equipas de sucesso e insucesso.

Com a análise às entrevistas dos técnicos podemos ter pistas para compreender o porquê de não existirem diferenças significativas nas competências psicológicas entre as equipas de sucesso e insucesso, uma vez que nas equipas de insucesso são

implementadas estratégias psicológicas e nas equipas de sucesso essas mesmas nem sempre estão presentes.

Podemos levantar a hipótese que nas equipas de sucesso em que os treinadores não utilizam as estratégias psicológicas, porque não as consideram importantes, podem também escolher os jogadores que apresentam as melhores competências técnicas e táticas, deixando as competências psicológicas para segundo plano; e então é possível que não existam diferenças estatisticamente significativas nas competências psicológicas entre atletas das equipas de sucesso e insucesso.

Todavia, deverá haver um estudo exaustivo relativamente a esta temática, uma vez que este apresenta um número reduzido de atletas. Seria importante também, num próximo estudo, verificar se as equipas com mais estratégias psicológicas implementadas no treino detêm melhores competências psicológicas, saber quais as competências psicológicas mais valorizadas pelos técnicos e alargar o estudo aos níveis de competição.

Quanto à comparação entre a idade, foi encontrado apenas na variável negativismo diferenças estatisticamente significativas em que os valores aumentam em função da idade. Isto pode estar relacionado com o facto dos atletas mais jovens estarem sempre à procura de demonstrar as suas capacidades e, por outro lado, os jogadores mais velhos procurarem controlar os seus pensamentos negativos (Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 1995; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002; Simões & Vasconcelos-Raposo, 1995; Williams & Bunker, 1991). Na prática, devem ser trabalhadas com os jogadores mais jovens estratégias de auto-controlo e a reestruturação cognitiva, para minimizar o seu negativismo.

Foi encontrada uma relação, negativa, estatisticamente significativa entre a experiência competitiva e as variáveis motivação e positivismo, indicando que os valores diminuem em função da experiência competitiva. Isto pode ocorrer, porque os jogadores no início da sua carreira são mais motivados do que os atletas com mais tempo na modalidade, uma vez que podem ter em mente ainda uma carreira promissora no futebol profissional (Andrade, et al., 2006). Os mais experientes provavelmente experimentam expectativas mais baixas (Andrade, et al., 2006). A diminuição do positivismo ao longo do tempo pode estar relacionada com essas mesmas expectativas e com o decréscimo das competências físicas. A formulação de objectivos pode ser uma técnica útil para motivar os atletas mais experientes.

No treino psicológico deve-se ter em conta ainda as posições dos atletas, isto para ir ao encontro de um trabalho de preparação psicológica que tenha como objectivo as tarefas de cada posição, como foi demonstrado ser necessário neste estudo relativamente ao controlo da ansiedade (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2007). Weigand e Stockham (2000), no seu estudo, referem que as diferentes posições necessitam de habilidades específicas, em que os atletas desenvolvem mais as habilidades essenciais para a sua função em detrimento de outras menos relevantes para a sua posição. Desta forma, parece essencial trabalhar as competências psicológicas relacionadas com a ansiedade, principalmente com os avançados e guarda-redes, no sentido de desenvolver técnicas de auto-controlo de ansiedade que devem ser utilizadas antes e durante o jogo.

As estratégias psicológicas mais vezes empregues no futebol são a formulação de objectivos, a modelagem e o reforço positivo, isto pode acontecer devido a serem estratégias facilmente utilizadas pelos técnicos, com uma boa aceitação por parte dos atletas e estarem usualmente incorporadas nos próprios cursos de treinadores.

A coesão e a motivação são as competências psicológicas que apresentam um maior número de estratégias, podendo isto estar relacionado com a importância destas para os técnicos. A atenção é a competência psicológica que apresentou menos estratégias psicológicas.

Quanto às limitações do presente estudo podemos considerar as seguintes: a dificuldade de acesso às equipas (vários clubes não se disponibilizaram para colaborar na investigação) e o tamanho da amostra (uma vez que foram tomados como objecto de estudo apenas dois clubes de sucesso e dois clubes de insucesso e apenas três treinadores). Os dados recolhidos apenas se reportam aos atletas que jogaram na época 2007/2008 dos clubes investigados. Se houvessem mais participantes o estudo teria um cariz mais alargado e os resultados poderiam ser outros. Outro aspecto a ter em conta é não ser abundante estudos visando a comparação de equipas de sucesso e equipas de insucesso.

Numa próxima investigação, proponho que a amostra tenha uma maior dimensão para verificar-se se os resultados mantêm-se ou a avaliação das competências psicológicas em três períodos competitivos (pré-competitivo, competitivo, pós-competitivo).

## **Bibliografia**

- Almeida, L. S. & Freire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Almeida, P. H. (1996). *A relação entre ansiedade e rendimento desportivo: Estudo de caso no futebol júnior*. Dissertação, Braga: Universidade do Minho.
- Alves, J. (2002). A visualização no treino mental. In S. Serpa & D. Araújo (Eds.), *Psicologia do Desporto e do Exercício: Compreensão e aplicações* (pp.133-157). Lisboa: Edições FMH.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Amorose, A. & Horn, T. (2001). Pre-to-post season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 355-373.
- Andrade, C., Keller, B., Okazaki, F. H., Oliveira, S. & Coelho, R. (2006). A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino da categoria juvenil de clubes profissionais. *Revista Digital – Buenos Aires*, 11 (96).
- Argimon, I. L., Palma, C. C., Boaz, C., Rosa, H. R., Daldon, K. A. & Nascimento, R. F. (2006). Técnicos de futebol e a prática da psicologia no esporte. Consultado em 4 de Julho de 2009, disponível em <http://www.psicologia.com.pt>.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Becker Júnior, B. (2001). *Manual de Psicología del Deporte e Ejercicio*. Novo Hamburgo: Feevale.

- Bodas, A. R., Lázaro, J. P. & Fernandes, H. M. (2007). Perfil psicológico de prestação dos atletas paralímpicos Atenas 2007. *Motricidade*, 3 (3), 33-43.
- Brandão, M. R. (1993). O perfil psicológico das selecções brasileiras de voleibol. *Actas 8º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: SPPD.
- Brasil, A. N. (2004). Proposta metodológica para a formação do jovem guarda-redes de futebol, *Revista Digital Efdeportes – Buenos Aires*, 10, (69). Consultado em 4 de Março de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com>.
- Brito, A. P. (1996). A Psicologia do Desporto como ciência e como prática. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.67-89). Braga: Edições SHO.
- Brito, A. P. (2007). *Psicologia do Desporto para atletas*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Calmeiro, L. & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos.
- Carballido L. G. (2001). Una aproximación práctica a la Psicología del Deporte. *Revista Digital – Buenos Aires*, 7, (35). Consultado em 11 de Janeiro de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd35/psd.htm>.
- Carvalho, F. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (1998). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do jogador de futebol nos diferentes campeonatos nacionais: 1ª Divisão, 2ª Divisão de Honra, 2ª Divisão B e 3ª Divisão Nacional*. Monografia, Vila Real: UTAD.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico- tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T. & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes. *Journal Sport Psychology*, 27, 173-182.

- Chappuis, R. (1989). História da dinâmica de grupos. In E. Thill, R. Thomas & J. Caja (Eds.), *Manual do Educador Desportivo: Ciências Humanas Aplicadas ao Desporto* (pp.245-252). Lisboa: Dinalivo.
- Chauvier, R. (1989). Motivação, níveis de aspiração e actividades físicas. In E. Thill, R. Thomas & J. Caja (Eds.), *Manual do Educador Desportivo: Ciências Humanas Aplicadas ao Desporto* (pp.173-182). Lisboa: Dinalivo.
- Coelho, A. & Vasconcelos-Raposo, J.J. (1995). *Caracterização do perfil psicológico de prestação de basquetebol de acordo com o nível competitivo*. Monografia, Vila Real: UTAD.
- Coelho, E.M. (1997). *Auto-estima e orientação cognitiva em praticantes de atletismo de elite*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, na área de especialização de treino de alto rendimento, Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Corrêa, D. K., Alchieri, J. C., Duarte, L. R. & Strey, M. N. (2002). Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional, *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (2), 447-460.
- Cox, R. H., Liv, Z. & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 123-132.
- Cox, R. H. & Yoo, H.S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*. Consultado em 28 de Maio de 2009, disponível em [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_hb6401/is\\_n3\\_v18/ai\\_n28661183/?tag=content;coll](http://findarticles.com/p/articles/mi_hb6401/is_n3_v18/ai_n28661183/?tag=content;coll).
- Cozac J. R. ( s.d.). Caderno de psicologia desportiva: Futebol e psicologia. *Jornal Existencial*. Consultado em 11 de Janeiro de 2009, disponível em <http://www.existencialismo.org.br/jornalexistencial/renatafuteboljoao.htm>.

- Cruz, J.F. (1996a). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.305-331). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J.F. (1996b). Psicologia do Desporto e da actividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.17-41). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J.F. (1996c). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.173-214). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J.F. (1996d). Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.567-599). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J.F. & Viana, M. (1996a). Atenção e concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.287-304). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J.F. & Viana, M. (1996b). Auto-Confiança e rendimento na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.265-286). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J.F. & Viana, M. (1996c). O treino das competências psicológicas e a preparação mental. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.533-565). Braga: Edições SHO.
- Davids, K. & Williams, A. (1998). Visual search strategy, selective attention and expertise in soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69 (2), 111-128.
- Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C. & Lemmink, K.A. (s.d). Psychological characteristics of talented youth athletes in field hockey, basketball, volleyball, speed skating and swimming, *The Sports Psychologist*.
- Epuran, M. (1988). *Terminologia da Psicologia Desportiva*. Lisboa: Ministério da Educação Direcção-Geral dos Desportos.

- Erikson, R. & Goldthorpe, J. H. (1993). *The Constant Flux: A Study of Class Mobility in Industrial Societies*. Oxford: Clarendon Press.
- Feliz, J.L. (1988). *Contributo para a definição dos padrões de comportamento do jogador de hóquei em patins*. Lisboa: Ministério da Educação Direcção-Geral dos Desportos.
- Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J.P. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3, 24-32.
- Ferreira, M. A. (2008). *A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, na área de especialização de Ciências Biológicas, Curitiba: Universidade Federal do Panamá.
- Ferreira, M. A., Netto, D. C. Oliveira, S. & Coelho, R. W. (2008). A relação entre a ansiedade e a autoconfiança em jogadores de futsal. *Revista Digital – Buenos Aires*, 12, (116). Consultado em 4 de Maio de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd116/autoconfianca-em-jogadores-de-futsal.htm>.
- Figueiredo, S. H. (2000). Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In K. Rubio (Ed.), *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Fleury, S. (1998). *Competência Emocional: O caminho da vitória para equipas de futebol*. São Paulo: Editora Gente.
- Fonseca, A. M. & Maia, J. A. (2000). *A Motivação dos jovens para a prática desportiva federada*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Frichknecht, P.J. (1990). Influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Revista treino desportivo*, 15, 21-28.
- Gomes, A. R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevistas para treinadores. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes & C.

Duarte (Eds.), *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 100-115). Braga: Universidade do Minho.

Gomes, A. R. & Cruz, J. F. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Revista Treino Desportivo*, 16, 35-40.

Gonçalves, C. Machado, & M. Simões, *IV Conferência Internacional – Avaliação Psicológica: Formas e Contextos & II Mostra de Provas Psicológicas em Portugal* (pp. 425-435). Braga: APPORT.

Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, M. Murphey, & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp.328-364). New York: MacMillan Publishing Company.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York: Wiley.

Harris, D. V. & Harris, B. L. (1987). *Psicología del Deporte: Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea Editora.

Lázaro, J.P., Casimiro, E.S. & Fernandes, H.M. (s.d.). *Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas da liga e da divisão de elite*. Consultado em 14 de Novembro de 2008, disponível em <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0269.pdf>.

Linhares, A. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (1998). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Basquetebol*. Monografia, Vila Real: UTAD.

Loehr, J. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: The Stephen Green Press.

- Luzio, R. P. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (1995). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jovem futebolista: Comparação titular/suplente*. Monografia, Vila Real: UTAD.
- Magina R.V. (s.d.). Apresentação. *Jornal Existencial*. Consultado em 11 de Janeiro de 2009, disponível em <http://www.existencialismo.org.br/jornalexistencial/renatapresentacao.htm>.
- Mahl, A. C. & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil, *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (1), 80-91.
- Marín, A. N. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital – Buenos Aires*, 13, (128). Consultado em 22 de Maio de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>.
- Marques, A., Prista, A., & Júnior (1997). Ansiedade, atenção e inteligência (factor g) na prestação desportiva em ginástica artística. In *Educação Física: contexto e inovação- Actas – VIII Congresso de psicologia do Desporto*, vol. 2, 371-381. Porto: FCDEF.
- Marrodán, J. L. (1998). *Um programa de trabalho em técnicas cognitivas para atletas de equipa*. Consultado em 27 de Junho de 2009, disponível em [http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0110&area=d14&subarea=](http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0110&area=d14&subarea=).
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, S.R., Vealley, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martins, C. L. (2002). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação e Orientação Cognitiva de Atletas com Deficiência Mental*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, na área de especialização em Actividade Física Adaptada, Porto: FCDEF.

- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- McAuley, E. & Blissmer, B. (2002). Self-Efficacy and Attributional Processes in Physical Activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp.185-205). Champaign: Human Kinetics.
- McIntyre, T., Mahoney, C. & Moran, A. (1998). Professional sport psychology in Ireland. *Irish Journal of Psychology*, 19, 504-51.
- Mendelsohn, D. (2000). Test de Toulouse-Pieron aplicado a jogadores de futebol profissional Club El Porvenir, años 1996/98. *Revista Digital – Buenos Aires*, 5 (18). Consultado em 11 de Janeiro de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd18a/toulouse.htm>.
- Meyers, M.C., Bourgeois, A. E., Leunes, A. & Murray, N. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399-409.
- Meyers, M. C., Leunes, A. & Bourgeois, A. E. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes, *Journal of Sport Behavior*, 19, 132-146.
- Meyers, M. C., Sterling, J. C., Treadwell, S. Bourgeois, A. E. & Leunes, A. (1994). Mood and psychological skills of world-ranked female tennis players, *Journal of Sport Behavior*, 17 (3), 156-165.
- Neto, J. C. (2007a). *A dinâmica de grupos e de coesão nas equipas desportivas*. Curso de Treinadores de nível II. Aveiro: Associação de Futebol de Aveiro.
- Neto, J. C. (2007b). *Lesões, Treino...Futebol: do Psicológico ao Integralmente Humano*. Braga: Barbosa & Xavier, Lda.

- Nideffer, R. (1986). Concentration and attention control training. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.257-269). Montain View: Mayfield Publishing Company.
- Paim, M. C. (2004). *Fatores motivacionais e desempenho no futebol*. Consultado em 20 de Outubro de 2008, disponível em <http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo27.html>.
- Pais- Ribeiro, J. L. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi.
- Partington, J. (1988). Para ser um treinador completo. *Treino Desportivo*, 13, 30-37.
- Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais: a Complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Poirier, J., Clapier-Valladon, S. & Raybaut, P. (1995). *Histórias de vida: Teoria e prática*. Oeiras: Celta.
- Porém, R. A., Almeida, P. L., Cruz, J. F. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, 1, 27-36.
- Pujals, C. & Vieira, L. F. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*, 13 (1), 89-97.
- Quadros Jr., A.C., Vicentim, J. & Crespilho, D. (2006). Relações entre ansiedade e psicologia do esporte, *Revista Digital – Buenos Aires*, 11, (98). Consultado em 17 de Janeiro de 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>.
- Ramalho, J. (2009). *Psicologia e Psicopatologia da Atenção*. Braga: Edições APPACDM.
- Ribeiro, P. (s.d.). Os processos psicológicos na vida de um desportista. *Jornal Existencial*. Consultado em 11 de Janeiro de 2009, disponível em <http://www.existencialismo.org.br/jornalexistencial/renataprocessos.htm>.

- Roberts, G. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. Singer, M. Murphey, & L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.405-420). New York: MacMillan Publishing Company.
- Rodrigues, A.D., Lázaro, J.P., Fernandes, H.M. & Vasconcelos-Raposo, J.J. (2009). Caracterização dos níveis de negativismo, activação, autoconfiança, e orientações motivacionais de alpinistas. *Motricidade*, 5, 63-86.
- Román, S. & Savoia, M. G. (2003). Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. *Psicologia: Teoria e Prática*, 5(2), 13-22.
- Samulsky, D. (1992). *Atenção e concentração: Psicologia do Esporte – Teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- Samulsky, D., Chagas, M. H. & Nitsh, J. R. (1996). *Stress*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- Serpa, S. & Araújo, D. (2002). *Psicologia do Desporto e do Exercício: Compreensão e aplicações*. Portugal: Edições FMH - Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Sewell, D. F. & Edmondson, A. M. (1996). Relationships between Field Position and Pre-match Competitive State Anxiety in Soccer and Field Hockey. *Journal Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Silva, D. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (2002). *O Perfil Psicológico de Prestação e Orientação Cognitiva do jogador de futsal*. Monografia, Vila Real: UTAD.
- Silvério, J. & Srebro, R. (2002). *Como ganhar usando a cabeça: Um guia de treino mental para o futebol*. Coimbra: Quarteto.

- Simões, P. & Vasconcelos-Raposo, J. J. (1995). *Diferenças do perfil psicológico de prestação, ansiedade e orientação cognitiva entre quatro equipas juvenis de basquetebol segundo a classificação obtida*. Monografia, Vila Real: UTAD.
- Singer, R. N. (1977). *Psicologia dos esportes: Mitos e verdades*. São Paulo: Harper & Row do Brasil.
- Singer, R. N. (1988). *Quais as possibilidades de participação da psicologia do desporto no âmbito do treino desportivo – uma ajuda ao atleta e ao treinador*. Lisboa: Ministério da Educação Direcção-Geral dos Desportos.
- Thill, E. (1989). Motivação, emoção, atenção e concentração. In E. Thill, R. Thomas & J. Caja (Eds.), *Manual do Educador Desportivo: Ciências Humanas Aplicadas ao Desporto* (pp.135-182). Lisboa: Dinalivo.
- Thill, E., Thomas, R., & Caja, J. (1989). *Manual do Educador Desportivo: Ciências Humanas Aplicadas ao Desporto*. Lisboa: Dinalivo.
- Trafton, T. A., Meyers, M. C. & Skelly, W. A. (1997). Psychological characteristics of the telemark skier. *Journal of Sport Behavior*, 20 (4), 465-476.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In A. Silva & J. Pinto (Eds.), *Metodologia das Ciências Sociais* (101-127). Biblioteca das Ciências do Homem: Edições Afrontamento.
- Vasconcelos-Raposo J.J. (1990). *Manual de treino mental: Natação*. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa*. Tese de Doutoramento, Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. J. (1994a). *Manual de treino para a definição de objectivos*. Vila Real: UTAD.

- Vasconcelos-Raposo, J. J. (1994b). *Perfil psicológico de prestação em futebol: Diferenças entre jogadores titulares e suplentes*. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. J. (1996). Psicologia do Desporto: Passado, presente e futuro. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.43-65). Braga: Edições SHO.
- Vasconcelos-Raposo, J.J. (2002). Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação. *Estudos de Psicologia do Desporto, 1*, 67-84.
- Vasconcelos-Raposo, J.J., Coelho, E., Mahl, A. & Fernandes, H. (2007). Intensidade e negativismo e auto-confiança em jogadores de futebol profissionais brasileiros. *Motricidade, 3*, 7-15.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M. & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 59-80.
- Viana, M. F. (1990). Competição, ansiedade e auto-confiança (I). *Revista Treino Desportivo, 12*, 25-34.
- Viana, M. F. (1996). Treino de competências atencionais no atleta. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.649-661). Braga: Edições SHO.
- Voight, M. & Callaghan, J. (2001). A Team Building Intervention Program: Application and Evaluation with Two University Soccer Teams, *Journal of Sport Behavior, 24*, 420-431.
- Weigang, D. A. & Stockham, K. J. (2000). The importance of analyzing position-specific self-efficacy. *Journal of Sport Behavior, 23* (1), 61-69.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição: um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e de Insucesso.

Williams, J. M. (1986). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. Montain View: Mayfield Publishing Company.

Williams, J. M. (1991). *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

# Anexos

# Anexo A

### Esquema de classes de J. Goldthorpe (Erikson & Goldthorpe, 1993)

Versão completa	Versões agregadas		
	Sete classes	Cinco classes	Três classes
<p>I Administradores, funcionários e profissionais de categoria superior; gestores de grandes empresas industriais; grandes proprietários.</p> <p>II Administradores, funcionários e profissionais de categoria média; técnicos superiores; gestores de pequenas empresas industriais; supervisores de trabalhadores não manuais.</p> <p>IIIa Empregados em rotinas não manuais de categoria superior (administração e comércio).</p> <p>IIIb Empregados em rotinas não manuais de categoria inferior (vendas e serviços).</p> <p>IVa Pequenos proprietários, artesãos, etc., com empregados.</p> <p>IVb Pequenos proprietários, artesãos, etc., sem empregados.</p> <p>IVc Agricultores e camponeses: outros trabalhadores independentes do sector primário.</p> <p>V Técnicos de categoria inferior, supervisores de trabalhadores manuais.</p> <p>VI Trabalhadores manuais qualificados.</p> <p>VIIa Trabalhadores manuais semiquualificados (fora da agricultura, etc.).</p> <p>VIIb Trabalhadores assalariados na agricultura e actividades primárias.</p>	<p><i>I + II Service class</i></p> <p>III Trabalhadores em rotinas não manuais: administração e comércio; vendedores e outros assalariados dos Serviços.</p> <p>IVa + IVb Pequena burguesia.</p> <p>IVc Agricultores e camponeses; outros trabalhadores independentes do sector primário.</p> <p>V + VI Técnicas de categoria inferior, supervisores de trabalhadores manuais; trabalhadores manuais qualificados.</p> <p>VIIa Trabalhadores manuais semi e não qualificados (fora da agricultura, etc.).</p> <p>VIIb Operários agrícolas; trabalhadores agrícolas e Outras actividades primárias.</p>	<p>I + III «Colarinhos-brancos».</p> <p>IVA + IVb Pequena burguesia.</p> <p>IVc + VIIb Trabalhadores agrícolas.</p> <p>V + VI Trabalhadores qualificados.</p> <p>VIIa Trabalhadores não qualificados.</p>	<p>Trabalhadores não manuais.</p> <p>Trabalhadores agrícolas.</p> <p>Trabalhadores manuais.</p>

# Anexo B

## **Entrevistas**

**Nome:** João Eusébio

**Idade:** 46 anos

**Curso de formação de treinador:** 4º nível PRO-UEFA

**Grau de escolaridade:** Frequentar o Ensino Superior

**Clube:** Rio Ave Futebol Clube

**Papel:** Treinador Principal

“As competências que um treinador deve ter, um perfil de um treinador é diferente das competências que deve ter, as competências que um treinador deve ter são muito alargadas, deve ser um gestor de homens, deve ser líder, deve ter uma ideia forte do jogo ou seja deve ter um princípio de jogo bem formado e bem acimentado por ele, tem que ser comunicativo, criativo, ou seja um cem números de coisas que deve ter, depois ter as suas competências na tática e na técnica, para além disso tem que reunir bom senso, ser coerente, tem que ter um leque alargado não só nas suas competências no curso, tem que ser ex-praticante ou devia ser porque conhece e percebe melhor o atleta. Para além das competências e do curso para além das competências tem que ter a parte do saber, a parte da experiência. O perfil de treinador tem que ser inteligente, criativo, tem que ser coerente, tem que ser sensível, tem que reunir isso, no fundo tem que estar sempre a aprender, sentir que tem feedback, ouvir, perceber que os jogadores são a peça importante do jogo, tem que ouvir muito os jogadores no fundo é isto tudo é um cem número de coisas que um treinador tem que ser.”

“Repare a intuição para as coisas seja em que profissão for existe e o treinador como o jogador de futebol é intuitivo, depois é evidente que depois é melhor ou não se evoluir, se constantemente aprender constantemente se informar se constantemente perceber que nada sabe, tudo isso tem a sua evolução como todas as profissões, agora que é a primeira intuição, isso não duvido como em todas as profissões, as pessoas são intuitivas para determinada área ou não. E o treinador não foge à regra.”

“Nós temos objectivos pré-definidos e temos princípios como deve calcular, agora é assim nós temos uma regra que é fundamental, nenhuma individualidade é mais

importante do que o grupo ou seja o grupo é que é a peça importante. Nós não podemos personalizar um grupo, dentro de um grupo existem várias culturas, várias raças, várias religiões, o que é que temos de fazer? Temos é de ir ao encontro de determinadas regras. Em que o grupo é que é importante, mas sabendo de antemão que depois cada indivíduo temos que o personalizar, trabalhar à parte por isso é que o nosso gestor de comportamento não trabalha só em grupo mas também individualmente portanto agora os princípios têm a ver com os juízos de valor que nos são transmitidos, os seus princípios são diferentes dos meus. Eu como treinador e nós não estamos a falar da parte técnica nem tática, nem na cultura nem cognitiva, estamos a falar neste momento em aspectos comportamentais. Os princípios como treinador como líder são valores que ele foi assimilando pela sua vida, pelos seus pais, pelos seus amigos, pelos seus interesses, pela sua educação. O grupo é mais importante que individualidades mas sabemos que temos de ser coerentes e sabemos que há uma ou outra individualidade com mais sucesso ou há outro jogador que foi acarinhado pela sua vida. Agora o nosso princípio, a nossa regra geral é o grupo, a coesão do grupo, portanto isso é um cem número de coisas. Se nós queremos falar de motivação a forma de aceitação que o indivíduo deve ter e a confiança que eles devem ter, a auto-estima, a serem jogadores homens, homens que confiem e que tenham uma auto-estima forte, que tenham uma aceitação por eles próprios que sejam seguros e um cem número de coisas. Estes componentes tem a ver muito com resultados, não podemos dissociar resultados de comportamentos, você veja que há equipas que com os mesmos jogadores quando ganham os comportamentos deles revelam-se de uma forma completamente diferente. Neste momento a equipa do Rio Ave em termos de resultados não tem tido muito positivos temos que trabalhar a auto-estima, a confiança, a motivação, o sentir que eles são capazes. Se calhar se eles tivessem ganho ou se tivessem muitos jogos, neste momento estávamos a tirar, a tentar ver que eles tinham que ter os pés bem assentes no chão, que tem haver muito com os resultados. Os outros valores que trabalhamos com os jogadores tem muito haver com os resultados. (Existe alguma filosofia concreta?) Não existe, existe regras, existe comportamentos que são os comportamentos normais, agora nós trabalhamos exactamente mediante a capacidade de resposta deles, ou seja uma semana trabalhamos a motivação, noutra semana, repare, se formos jogar com o Benfica não podemos trabalhar a motivação porque ela está lá patente, tem muito a ver com o adversário, resultados, contingências, é isso que trabalhamos no dia-a-dia.”

“Isto é um trabalho que não é medido. Mais uma vez se calhar um psicólogo que eu acho que é fundamental no futebol para entrar não pode vir com medidas ou seja pode planejar, tudo na vida tem planificações. As medidas não existem no futebol ou se existe nós temos que dar pouca importância, dois mais dois não são igual a quatro, no futebol vai ver amanhã que errou na conta. Quer dizer o quê, nós trabalhamos no dia a dia é evidente que o líder é o cérebro da equipa, os jogadores baseiam-se muito pelo discurso, diálogo pelo que o líder faz, pela coerência do líder é que tudo eles dão importância. Aos jogadores o que nós trabalhamos consoante é todas as semanas mediante o que se passa mediante comportamentos, atitudes. E repare que o nosso gestor de comportamentos está a trabalhar com eles já algum tempo, o que detectou, o que identifica não passa do que aquilo que nós identificamos, agora se calhar um psicólogo o que pode arranjar para mim são as soluções. E as soluções tem muito a ver com ao joga ou não joga. Se o jogador jogar está uma solução arranjada. O mesmo jogador que tem comportamentos irracionais, alguns comportamentos menos bons se na outra semana jogar arranjou-se a solução. Tem tudo a ver com estas situações.”

“Uma relação muito boa de amigo, tudo o que fazemos em planificação de grupo eu peço a opinião, peço demasiado a opinião, não quer dizer que eu faça o que eles dizem, quero saber o interesse, o que eles gostam, o que eles queriam, o que eles acham importante, evidente que tem que haver uma pessoa que é o líder que vai decidir, a decisão às vezes é complicada tento muito ir ao encontro deles.”

“Não... a forma de nos aceitar, a forma de nos respeitar é pela competência, pelo aquilo que nós somos pelas nossas decisões e nunca pela imposição. Nós não impomos nada pelo contrário e quando há uma outra regra, outra decisão nós pomos sempre na mesa soluções e argumentamos as soluções e vamos ao encontro deles. A nossa forma de ser ou estar é exactamente assim. É pelas nossas competências e coerência e não pela imposição”.

“É fundamental. A coesão é um dos valores mais importantes do grupo ou seja nós temos a noção que se houver coesão e para mim a coesão tem várias vertentes, há coesão porque o jogador é coeso numa equipa quando joga e deixa de ser coeso quando não joga. Nós lutamos pela união do grupo é fundamental, é um dos valores mais fundamentais. Neste momento temos um apoio é evidente esse apoio, Prof. Ricardo por

si não chega, o que nós promovemos exactamente é os nossos objectivos que temos definidos, em que criamos a caminhada e dividimos em passos em que tudo tem haver com o jogo em si, com exercícios em si. Por exemplo, quando perdemos um jogo sabemos que a equipa que perdeu o grupo tem que pegar numa baliza. Por exemplo, depois de um jogo. A equipa que perdeu nós tiramos as bolas eles são obrigados a pegar nas bolas todas em grupo. Isso tem haver com a parte técnica. Cá fora tem haver com vídeos, com alguns vídeos que temos de motivação do grupo, criar o grupo, espírito de grupo, falar com o capitão para criar laços, jantares que nós promovemos todas as semanas é criar grupo. Para além do trabalho do Prof. Ricardo que trabalha com eles individualmente e em grupo.”

“Preparar, nós temos o conceito que estratégia só existe uma que é a final. Não existe estratégias divididas. É evidente que durante a semana nós trabalhamos o grupo em função do jogo que vamos ter nomeadamente se a equipa que vamos jogar é mais ou menos acessível, isso tem muito haver com os resultados ou com o adversário que vamos trabalhar. É evidente que jogamos um pouco com uma ou outra declaração da equipa adversária tem haver com determinados estados de espírito, do momento, é evidente depois a abordagem ao jogo é mediante o que achamos naquele momento. Não podemos estar a planear agora cada jogo, porque cada jogo é diferente. Vamos agora jogar domingo com o Braga, temos que planear em termos de motivação o que é o Braga, temos que dizer argumentos, ganhar soluções para em termos mentais o que é que podemos fazer ou não tem tudo haver com cada jogo. Nunca é com a competição em si. Cada jogo é que vai definir a nossa forma, os nossos meios para cada jogo.”

“O preparador físico, o Prof. Ricardo é que trabalha especificamente em caso de lesão, os treinadores também apoiam, são eles que no dia-a-dia os incentivam e apoiam a melhorar.”

“Desde o inicio da época que definimos objectivo comuns e individuais, cada jogador tem os seus objectivos. Nós definimos e eles sabem que têm os seus objectivos. Portanto está previamente definido os objectivos no inicio da época individuais depois são avaliados mensalmente se estão ou não a alcançarem os objectivos. Avaliamos os jogadores mediante os objectivos, por exemplo, o Paiva tem o objectivo que é ser titular, o outro objectivo é transmitir a sua sabedoria a um outro colega mais novo no

seu lugar, é promover-se e ser cada vez melhor para sair, porque é um activo pode ser vendido para sair, se ele não trabalhar em termos de ser um activo para sair quer dizer que não está a conseguir o objectivo, se nós virmos que ele não está a transmitir a sua sabedoria a um mais novo, não está assumir os seus objectivos. As nossas avaliações têm a ver com os objectivos que nós pré-definimos para eles. É evidente que trabalhamos mais a motivação em grupo, a individual não temos tempo para trabalhar porque já nos absorve muito tempo estes atletas todos, o que posso dizer é que tem tudo a ver com os objectivos, por exemplo, fizemos agora um objectivo que em cinco jogos conseguirmos X pontos, temos um prémio de X, se não conseguirmos esse prémio temos que devolver esse prémio em 25%, são tudo exercícios que utilizamos em função da motivação, mas tem tudo sempre a ver com resultados. Nunca é motivar por motivar. Se não houver um resultado ou um objectivo não adianta estarmos a motivar por motivar, motivar para quê? Eles têm que ter sempre um alvo a alcançar. Depois temos os objectivos em cada um dos cabides, em cada um dos armários de cada atleta temos os objectivos lá fixos e depois mediante conseguirmos os objectivos nós vamos apagando, vamos tirando ou vamos acrescentando mediante os nossos objectivos. E temos o objectivo geral para toda a gente ver num quadrado grande que ocupa o balneário todo e quando conseguirmos o objectivo, o capitão da equipa vai lá fazer o objectivo que conseguimos.”

“A estratégia para a auto-confiança passa também um bocadinho pelo que o Prof. Ricardo nos possa dizer. Posso dizer é que nós identificamos que esta equipa em termos individuais, eles têm confiança neles, qualquer um tem confiança. No grupo, ou seja, no colega não têm tanta confiança. Nós estamos a trabalhar essa confiança, nós pusemos os atletas a dizer o que é que não confiavam no colega, qual eram os aspectos técnicos, que é o que nos interessa, mediante o que o colega ia dizendo íamos acrescentando e depois nós pusemos num quadro grande com letras grandes, se eu achava que o meu colega não fazia golos, eu colocava o meu colega vai fazer golos ou seja em cada um daqueles indicadores que eles nos foram dando nós conseguimos pôr num quadro e assim nós sabemos assim que o António acha que o Manuel não marca golos e assim o António escreve lá que o Manuel vai marcar golos porque eu acho que marca. Eles sabem o que cada um pensa e vai reforçando a sua confiança.”

“Nós a concentração trabalhamos muito à base de exercícios técnico-tácticos ou seja a nossa planificação de treino tem a ver com a integração de todos os factores cognitivos,

técnicos, táticos, psicológicos ou seja a concentração, faz parte do exercício. Tem sempre a ver com exercícios técnicos, podemos fazer um treino técnico-tático para criar superioridade ou inferioridade numérica é mediante o exercício, à voz do treinador diz que dois jogadores, sorteando números, eles sabem o seu número, têm que sair do jogo e têm que fazer determinado exercício, logo os jogadores que estão lá têm que estar concentrados para perceber que são eles que têm de sair e os colegas têm que perceber que se eles saírem que têm uma função ao saber que estão em inferioridade ou estando em superioridade tem que ter outra função. Os colegas que saírem tem que saber que são eles que são chamados por cores, por números, mas em relação a isto existe um número de exercícios muito vasto”

“Os jogadores não gostam muito que se lhe aponte o dedo. O que nós trabalhamos é sempre aquilo que ele pode fazer e não aquilo que ele não fez. Aquilo que ele não fez, ele tem sempre a noção. Trabalhamos mais aquilo que ele é capaz de fazer “és capaz”, “tu consegues”, “confio em ti”, “eu acredito em ti” e nunca “tu não conseguiste”, “tu não fizeste” porque ele já sabe que não conseguiu.”

“A primeira abordagem que se tem com um plantel ou com um grupo é extremamente importante porque eles podem ou não aceitar essa, a primeira abordagem que o nosso psicólogo deu, também só deu duas unidades, duas sessões porque no futebol há jogadores que não gostam da escola e a primeira abordagem foi um questionário ou seja muitas perguntas a perguntar o que é a psicologia e para quê servia a psicologia e houve vários jogadores que disseram nós fugimos à escola para jogar futebol, se é para jogarmos futebol e termos escola nós não queremos jogar futebol, ou seja, isto a título de exemplo, só para perceber que a abordagem é principal, não tem que ser uma abordagem técnica vai ver que não resulta, a primeira abordagem que o nosso gestor de comportamento teve uma aceitação grande porque ele é muito prático ou seja ele também praticou desporto, foi campeão de boxe, ele percebe o que é que os jogadores no terreno querem, do que necessitam, ele é companheiro, amigo. A primeira abordagem como jogador posso lhe dizer que não gostei nada, tem muito a ver não com a questão da psicologia mas com a pessoa que vai fazer a abordagem portanto na minha opinião. Na minha opinião o psicólogo faz muita falta no futebol, não tem que ser só de gabinete, tem que estar muito no terreno, tem que perceber porquê que o jogador dá um chute na cabine, no colega, tem que estar no treino para perceber que esse

comportamento é uma consequência do que aconteceu no treino, portanto que afzem falta e são importantes são. Agora a primeira abordagem não gostei nada e penso que tem a ver em si com a forma como se transmite a teoria, é só isso.”

“Os conflitos são extremamente importantes, existem e têm que existir, bem resolvidos penso que fortalece o grupo. Costumamos dizer que quando não há conflitos é complicado para unir o grupo. Tem que haver sempre um conflito para o grupo sentir que está algo errado para unir o grupo. Como nós decidimos tem muito a ver com as situações é claro que temos de ser coerentes nas nossas decisões, temos a noção que nós somos os treinadores, que nós somos os líderes mas não somos os donos da razão. Não é por aí que nós se tivermos de falhar, se nós tivermos que dizer que falhamos, fazer sentir ao grupo que falhamos temos toda a consciência que o faremos desde que seja bom para o grupo, agora como é que vamos decidir é muito subjectivo, tem muito a ver com o comportamento e a situação. Nós temos regulamentos como os outros clubes, no regulamento quando é dentro da competição quem tem autonomia para decidir é a direcção com o treinador e com o capitão ou não porque pela direcção é sempre para punir e é preciso alguém para defender o jogador. Nós temos a noção que há castigos dentro do campo que são merecedores de tal e há outros que não foi em defesa do grupo. Tem tudo a ver se um jogador é castigado em defesa do grupo ou se o jogador adversário ia fazer golo e ele teve que ser agressivo, isso são castigos que não se devem dar. Em todas as situações, um caso é um caso para se julgar. Há regras, critérios. Todos os clubes têm regulamentos. Agora em relação ao respeito com o treinador eu posso dizer que nós trabalhamos muito o evitar o respeito ao treinador ou seja eu posso dar o exemplo, há muitos treinadores que quando um jogador é substituído cumprimentam, nós temos a noção que quando um jogador é substituído está sempre triste, para que isso não aconteça nós não cumprimentamos ou seja evitamos que isso aconteça. Pode dar uma imagem que o treinador está insatisfeito, mas não, o treinador evitou que algo acontecesse, claro que isto tem de ser dito desde o inicio as regras, o grupo tem de perceber porquê que as coisas são feitas, sendo assim penso que é bom para o jogador que sai, para o grupo para evitar que aconteça o tal desrespeito. Se faltar ao respeito ao treinador é evidente que depende da gravidade do comportamento, se faltar ao respeito após uma situação emocional se calhar tem tolerância, após dois ou três dias de reflexão o atleta achar que ainda tem razão tem outra sequência, tem tudo muito a ver com a gravidade do caso, só mesmo cada caso é um caso. A agressão entre dois colegas se eles

trabalharem num escritório, você está aqui na secretária e o seu colega está ali na secretária dele se houver agressão deve ser punido, num jogo ou num treino é perfeitamente normal haver agressões porque o próprio trabalho deles assim o permite, a disputa de uma bola é uma agressão, isso acontece, é preciso tolerância, aconteceu ali, se depois no balneário houver agressão, depois do acto emotivo, depois de algum tempo, aí sim. Num escritório não há agressão, aqui se houver é verbal, se chegar a vias de facto deve ser punido.”

“Nós trabalhamos modelos de jogo, nós temos um modelo de jogo e temos as características do jogador. Se me perguntar se um avançado tem que ter uma mentalidade assassina, isto quer dizer, é querer ganhar a bola a todo custo, eu digo não! Mas um central tem de ser, tem que ter essa mentalidade. Eu quero um avançado frio, eficaz, um defesa não pode ser frio, a frieza num defesa permite a pouca concentração, permite que podemos sofrer golos com a sua frieza ou seja, o adversário pode perto da baliza fazer golo, portanto as características depende do lugar para lugar. Nós temos o nosso modelo em que define as características da personalidade do defesa, do central, do avançado, aquilo que nós queremos que seja a personalidade dele dentro do campo. Um mais frio, outro mais concentrado, outro com mais rigor, mais disciplinado, têm que ser muito comunicativos. Por exemplo, o Maradona tem características psicológicas importantes que não tem o Ricardo Carvalho que é um central, porque têm posições completamente distintas. No plantel passado e este ano é evidente que existe e existia estas características, o que acontece, é uns com valores mais elevados do que outros.”

“No final de cada jogo temos a avaliação e observação do rendimento da nossa equipa e fazemos logo após o jogo na terça-feira com os parâmetros pré-definidos. Mediante o nosso modelo de jogo temos uma folha que entregamos a cada jogador e enumeramos determinados jogadores (10,11,12 mediante aquilo que achamos) e sabemos que o jogador vai fazer a observação do seu rendimento, como se sentiu, argumentos para melhorar e eles também falam em relação ao treinador ou seja, não é só eu que dou a opinião do que achei de cada um como eles dizem o que acham do treinador, se deve ser mais decidido, se errou naquele aspecto ou se estava muito emotivo. Nós temos essa avaliação deles que é o que nos interessa.”

“Pessoais...potencializar o máximo rendimento de cada um, ou seja, os nossos objectivos da nossa equipa técnica pessoais é independentemente de ser desportivos, é maximizar o rendimento de cada atleta, tentar de uma forma ou de outra criar potencialidades no próprio grupo, tem também a ver com os nossos objectivos, o meu objectivo pessoal não pode estar dissociado do comum porque se calhar estava a ser irreal, temos um objectivo comum que é a meta, a, em que temos de ser coerentes, portanto é também potencializar os jogadores da nossa equipa para se criarem activos para depois ou não saírem para outros clubes. No fundo pessoais é valorizar-me dia-a-dia, é desafios dia-a-dia, é ser criativo, é claro é ser melhor dia-a-dia e que isso passa pelo objectivo comum que é manter o clube na primeira liga.”

“O sucesso é conseguir a nossa missão, o nosso objectivo ou seja o sucesso passa por nós conseguirmos o nosso objectivo. Repara que o Rio Ave apesar dos resultados desportivos tem também a ver com os resultados das transferências da formação de miúdos para a equipa sénior, até este momento já conseguiu dois objectivos, nós já temos sucesso, já conseguimos vender um miúdo de 16 anos para o Real Madrid o que é um sucesso e conseguimos ter dois miúdos da formação jovem juniores para a equipa sénior o que é um sucesso. O sucesso de um treinador é conseguir os seus objectivos desde que alcance os seus objectivos é um treinador de sucesso.”

“Isso tem muitos factores, tem factores de vária ordem, tem factores de estrutura ou seja, tem a ver com o clube, que não é a equipa, é um nome, estrutura, clube, que pelo seu passado permite, o próprio clube já tem respeito, pela linguagem única treinador-jogadores-clube, depois há uma planificação que passa pelos objectivos, objectivos faseados, depois há uma avaliação desses objectivos, se essa missão está a ser bem conseguida ou se está no bom caminho, depois um ou outro aspecto que não se está a conseguir para identificar depois as competências, o bom desempenho dos atletas, depois as competências de todos os funcionários (treinador, jogadores), um leque de vários factores, uma coisa é certa havendo boa organização, uma boa planificação de uma época é preferível já pensar na próxima época, repare de cinco ou seis objectivos já conseguimos dois objectivos, já estamos a pensar nos outros objectivos para uma próxima época.”

“Negativas...algumas, repare o Rio Ave temos uma forte, é um clube que vem da 2ª divisão que é preciso credibilidade e respeito pelos adversários, depois tem a ver com a parte financeira em que é um clube com um dos orçamentos mais baixos, em que os jogadores ganham menos, ao ganhar menos não quer dizer que tenham menos competência, mas o poder de escolha é menor depois tem a ver com as condições de estrutura. As condições positivas são a organização que o Rio Ave tem, é uma equipa que há mais ou menos 3 anos há 70% a 80% de jogadores que se mantêm, também tem a mesma equipa técnica, a direcção mudou só acerca de um mês, no entanto está no mesmo rumo que a outra direcção tinha pré-definido, depois também existe um conjunto positivo em que os treinadores da equipa sénior são os homens do Rio Ave, ou seja, não distinguimos a equipa amadora da equipa sénior, os treinadores das camadas jovens são os mesmos, são quatro, eu não sou o treinador da equipa principal do Rio Ave, mas treinador do Rio Ave de todos os escalões, não sou o coordenador da formação, mas do Rio Ave.”

**Nome:** João Eusébio

**Idade:** 46 anos

**Curso de formação de treinador:** 4º nível PRO-UEFA

**Grau de escolaridade:** Frequentar o Ensino Superior

**Clube:** Gil Vicente Futebol Clube

**Papel:** Treinador Principal

“Repare eu quando à bocado lhe fiz a questão de quem deve definir objectivos individuais, eu acho que os individuais deve ser o treinador sempre a defini-los, por muito que eles achem e eles vão trabalhando mediante os objectivos individuais. Os objectivos aqui e eu estou à um mês e 15 dias aqui no clube, 6 semanas, o objectivo é um objectivo comum que era subir de divisão, o que não foi alcançado, sendo apenas desportivo, eu acho que está completamente errado, nós numa época não podemos limitar ou condicionar a um objectivo, para além do desportivo, há objectivos de projecto, de formação, objectivos de vender activos, de criar activos, de formar jogadores e desportivos. E objectivos individuais que têm de ser definidos, mas parece-me a mim que aqui não estavam definidos objectivos individuais nomeadamente o criar

bom ambiente, criar que um jogador mais velho transmita sabedoria, outro jogador mais velho transmitir a filosofia do clube, criar um jogador titular, criar que um jogador titular jogue na selecção. Estes objectivos não existiam. Estava toda a gente reunida num objectivo comum que era a subida de divisão, não se consegue, há exactamente uma frustração enorme. É isso que eu digo o objectivo do Gil Vicente por conhecimento que tenho era só um, comum subir de divisão. É muito pouco para um clube da dimensão do Gil Vicente. “

“O meu objectivo perante o Gil Vicente é evidente reunindo aquilo que se pretendia na altura em que eu cheguei aqui era mesmo esse só, o desportivo. Pegar numa equipa que tinha jogos para conquistar e que estava numa caminhada de frustração e tentar de uma forma ou de outra resultados desportivos só e mais nada sem projectos, tudo o que estava inerente ao grande objectivo. O nosso objectivo num mês era ganhar jogos. É muito pouco e é pouco aliciante porque depois de nós não conseguirmos esse objectivo não há mais nada aqui a fazer, é complicado depois termos que trabalhar com os jogadores, em que ainda faltam 5 jogos, o que é que depois vamos trabalhar? Se não há objectivos.”

“Eu tentei de uma forma ou de outra filtrar o que era mais importante que tinha, tentei de uma forma ou de outra colocar degraus, não era pensar no cimo da escada. Pensar que às vezes descemos um degrau que há retrocessos e qual é a nossa força para depois subir. Os objectivos aqui não fui eu que os defini simplesmente entrei neste objectivo e percebi o que tinha de fazer. Agora posso lhe dizer que neste momento conhecendo o plantel, a casa, o clube se calhar eu o que sei hoje dizia nós não vamos conseguir. Porquê? Porque a uma estrutura, as pessoas do clube devem definir objectivos a curto prazo, objectivos longos esquece porque são longos os objectivos devem ser degrau a degrau, jogo a jogo. E é isto que no Gil Vicente não existe. Neste momento faltam 5 jogos e está-se a pensar na próxima época o que vai acontecer daqui a um ano e meio, falta um bocadinho de estrutura, definir calmamente com inteligência coerência sensibilidade pois já temos aqui jogadores que dizem eu não sou capaz eu não consigo já é o terceiro ano eu não sou capaz.

O resultado desportivo por si só não pode ser o único objectivo tem de haver muitos mais objectivos. Os objectivos tem de ser a curto prazo, não podem ser muito longos. É preciso trabalhar auto-estima deles, dizer lhe que é normal por vezes não conseguirmos

objectivos, nem sempre conseguirmos objectivos. O importante é eles perceberem que não se consegue agora mas podem conseguir amanhã. E como se vai conseguir amanhã? Reflectindo e sermos críticos naquilo que fizemos percebermos que para conseguir temos que mudar isto e isto e temos que definir estratégias nunca podemos criar objectivos, definir objectivos.

Objectivos desportivos não podem partir de um clube, porquê? Porque a pessoa mais capaz de analisar se os jogadores são capazes é o treinador. Agora o clube pode definir estratégias para os objectivos, o que é que quer, para a formação o que quer para criar activos, como é que vai conseguir, toda a parte de tesouraria e financeira, agora desportivamente penso eu que o treinador está muito mais capaz para avaliar se se consegue ou não do que um presidente que é muito mais gestor é muito mais competente em toda a área da organização que o treinador.”

“Condições positivas, em termos desportivos há muitas, com uma boa organização, com uma estrutura grande, com um nome credível no mercado, um clube em que as pessoas se empenham e são determinadas todas caminham para o mesmo sentido para se conseguir. As desvantagens, é que há um ano, dois anos, três anos, criaram-se estes grandes objectivos que era a subida e não se esta a conseguir este ano mais uma vez, estamos aqui se calhar a criar alguns “monstros” dentro dos jogadores, temos aqui jogadores que à 3 anos, um núcleo de 9 jogadores, que em termos de auto-confiança e auto-estima e realização dos seus objectivos criamos algumas frustrações, e essa é uma das grandes desvantagens, há jogadores que um ano não conseguem, dois anos não conseguem, três anos não conseguem, instalou-se um sentimento de frustração e há um ou outro jogador que não se consegue controlar emocionalmente que agora está a descambar perfeitamente, e também é preciso pessoas que percebam aquela atitude, porquê que têm aquele comportamento, perceber porquê que até aqui não tinha e agora começa a ter. A grande desvantagem é à três anos criar um objectivo grande que não se está a conseguir.”

**Nome:** Ricardo Silva

**Idade:** 32 anos

**Curso de formação de treinador:** nível I

**Grau de escolaridade:** Licenciatura em Ciências do Desporto

**Clube:** Rio Ave Futebol Clube

**Papel:** Gestor de Treino

“As estratégias que utilizo é apenas passar-lhes as ferramentas, tudo aquilo que eu passo, as ferramentas toda a gente conhece, é utilizar o processo que muitas vezes é inconsciente e torná-lo consciente para usar sempre em função daquilo que queremos atingir, em função de um objectivo, em função de uma meta. A técnica é mesmo essa, fazê-los pensar, reflectir sobre aquilo que realmente querem e depois agir em função disso. Mas as técnicas são muito simples e faz com que eles aceitem.”

“A própria experiência da prática também os torna um pouco experientes nessa matéria em questões de ansiedade e controlo do stress, por vezes há algumas técnicas de meditação. Sim utilizo o relaxamento. Nós geralmente trabalhamos em grupo, em grupos mais reduzidos, não o grupo todo, mas por exemplo quatro grupos de sete atletas e eu passo-lhes as técnica, faço-os experimentar e vivenciar essas mesmas técnicas ou seja não é apenas teoria, para que depois eles possam utilizar sempre que desejem ou que tem essa necessidade de utilizar, técnicas que modificam o estado fisiológico e psicológico. Nós temos que intervir em determinados estados mediante os momentos. “

“Faço-os vivenciar a situação que irão enfrentar ou seja a visualização, a visualização nós todos utilizamos inconscientemente por vezes, como por exemplo estamos em casa sentados a ver televisão e estamos a pensar como vai correr o jogo, como será o adversário, como vai ser o ambiente, mas depois até nos desfocamos disso e vimos a televisão e esquecemos. O que eu faço é que eles treinem isso conscientemente. Porque conheço e sei os benefícios dessa técnica. Porque eu acredito que faz parte do treino a visualização. Quanto melhor visualizarmos, melhor estamos preparados para as situações que nos vão acontecer. Logo essas situações vão ser menos estranhas e vamos estar mais preparados.”

“Sim utilizo vídeos com imagens e palavras poderosas, nós sabemos que o nosso cérebro adora imagens, sons, palavras, toques, mais fácil aprendemos se formos estimulados por diversas formas visual, auditiva, e por isso é uma forma muito fácil de eles aprenderem e de eles sentirem algo que nós queremos transmitir. O vídeo está contextualizado com as situações que eles vão vivenciar.”

“Utilizei apenas com dois papéis, num escrevemos duas ou quatro ou seis coisas que não queremos, que é algo que nos bloqueie, stress, por exemplo estar concentrado no árbitro, no público, isso é um dos problemas dos atletas de alto rendimento, 10% está a pensar no público, 10% num mal passe, 10% no árbitro, 5% nos filhos que estão na bancada e 2% no treinador, ou seja em tudo menos na sua performance, no seu desempenho, nas suas tarefas, e noutro papel escrevemos cinco coisas que queremos muito. Fi-los olhar para cada um dos papéis, dobra-los e deitar fora aquilo que não queremos e ficar na mão com aquilo que realmente queremos. E então procedi a uma ancoragem através do toque através do sentir, para o treino e jogo é andar sempre com isso na mão, fazê-los ver que realmente andamos sempre com isso nas mãos e quando pensarmos no medo, limites, falta de auto-confiança estamos a agarrarmo-nos aquilo que não queremos e assumirem que acreditam naquilo que escreveram e naquilo que tinham nas mãos. Então se é aquilo que eles acreditam, há que focar naquilo. Eu costumo dizer que os problemas, as barreiras, os obstáculos é tudo aquilo que nós vemos quando desviamos o olhar do objectivo. Quando olhamos para o nosso objectivo o que é que vemos? Satisfação pessoal, orgulho, realização. Quando desviamos o olhar...problemas, obstáculos, “não consigo”, vemos tudo o que não queremos. Quando estão com raiva o que devem pensar é “o que é que eu quero?”, “eu quero me sentir bem” então devo agir como tal. Um campeão é a primeira pessoa que age e pensa como um campeão. Muitas vezes nós sabemos o que queremos, mas não agimos como tal e devemos agir em conformidade. Henry Ford, o criador da marca Ford, dizia “se acreditares que consegues ou se acreditares que não consegues vais acertar”.”

“Utilizo biofeedback. Os atletas com uma boa auto-estima recuperam mais facilmente dos que estão focados na lesão. Eu gosto muito que eles escrevam, com o grupo todo, com marcadores escreverem aquilo que realmente querem “que vão recuperar rapidamente” “eu acredito” e durante alguns dias lerem aquilo que eles escreveram e ajuda-os a serem mais determinados e até a terem mais confiança e acreditarem mais

neles. Sabemos que o processo bioquímico é favorecido se eles acreditarem na recuperação.”

“E às vezes tiro alguns trechos de alguns livros e faço-os ler essas tais folhas que lhes passo e depois completar algumas frases como “eu acredito...””

“No futebol o mais importante é gerir o balneário, a coesão, porque há muitas diferenças, diferentes valores, crenças, nacionalidades e muitos atritos devido à mesma posição.”

“Eu quero é inspirá-los, motivá-los e a procurarem as suas fontes de inspiração”

**Nome:** José Mota

**Idade:** 44 anos

**Curso de formação de treinador:** 4º nível PRO-UEFA

**Grau de escolaridade:** 9º ano

**Clube:** Leixões Sport Club

**Papel:** Treinador Principal

“Eu acho que a maior competência que um treinador deve ter é saber liderar, portanto a liderança é fundamental seja em qualquer actividade, e no futebol essa então penso que é a principal característica que um treinador deve ter. Depois penso também que tem de ser uma pessoa muito próxima dos jogadores, saber-lhes ganhar a confiança, acho que a confiança é importante...e uma das características que também acho muito importante é que realmente os jogadores olhem para o treinador como um homem competente, em várias funções, ou seja uma pessoa que tenha conhecimento da sua área, uma pessoa que tenha realmente que eles olhem que é uma pessoa responsável...que eles sintam que esse treinador é uma pessoa amiga ... tem varias funções em que a liderança esta englobada nisso tudo, mas de qualquer das formas acho que é fundamental que os jogadores olhem para o treinador como uma pessoa competente na sua área, sendo assim acho que o trabalho fica facilitado. Depois também há aspectos que são importantes que é a sua própria formação, aquilo que ele foi na sua actividade anterior, muitas das vezes relacionada com o próprio futebol ou seja a sua carreira como futebolista, a forma como muitas vezes o treinador se adapta aos próprios jogadores, à personalidade de cada um, ao próprio clube. E reunir estas condições acho que as coisas podem acabar por suceder. Uma característica muito importante é ter o grupo na mão e saber liderar. Liderar como é óbvio engloba muitas componentes que referi anteriormente.”

“ Eu acho que se nasce muito com estas características, porque é assim podes melhorar a nível da personalidade mas não se melhora ao nível da capacidade da amizade, podes fazer um esforço muito grande mas a própria hipocrisia que engloba o dia a dia e a sinceridade. Há muitas coisas que percebe-se perfeitamente que tem de ser inatas porque as pessoas têm de ter exactamente esse tipo de virtudes e porquê? Porque estamos a viver numa sociedade que se percebe que facilmente quem está a ser puro,

quando eu digo quem está a ser puro é quem está a ser honesto, está a ser exactamente sincero e quando se está a ser hipócrita. Nestas situações lidando todos os dias com estes jogadores e muitos deles já com uma formação académica que nós temos que estar muito atentos para os compreender percebe-se que há uma palavra que temos sempre que ter ser genuínos, acho que estas características muitas vezes nascem com a própria pessoa.”

“Isto de gerir um grupo de trabalho como é óbvio nunca foi fácil, falar numa actividade como o futebol em que realmente é gerir gente nova ou seja jovens que estão no expoente da sua juventude, que têm alguns caprichos, que têm regalias que realmente um jovem normal poderá eventualmente não as ter que eu falo naquela componente de serem conhecidos, de usufruírem de um estatuto que um jovem normal não tem, de terem regalias monetárias que outros jovens não têm, de ter uma série de situações que os podem preocupar, que me preocupa a mim e que temos de estar muito atentos a todos esses momentos, a todas estas situações, eu acho que o fundamental é dia após dia demonstrarmos o que é que eu quero, o que é que eu pretendo, responsabilidade?, desde o chegar a tempo e horas ao trabalho, neste caso, ao treino, desde tentar não defraudar as expectativas, a forma como trabalham, desde algumas coisas que são impostas no dia a dia que têm de ser religiosamente cumpridas, é claro que isto são situações que são impostas pelo próprio treinador que têm de ter a concordância dos próprios atletas, e o que é a própria concordância? não é eles aceitarem com palavras, é demonstrarem que a aceitam, que são as regras do próprio funcionamento, de uma actividade que tem que ter rigor, tem que ter exactamente princípios. Nós temos que perceber muitas das vezes que o gerir é também ser flexível, nós muitas das vezes não podemos ser só eu tenho este tipo de princípios ou eu tenho este tipo de rigor, mas tenho que perceber que muitas das vezes tenho que ser flexível porque uma situação vivida não é igual, portanto...o chegar tarde num atleta não pode ser igual para todos, porquê que ele chegou tarde?, há um que chega tarde a um treino porque adormeceu e há outro que chegou tarde porque teve um acidente, em ambas situações é o chegar tarde, mas tenho que ser flexível ao ponto de saber avaliar a própria situação portanto aqui é a tal questão da liderança, de saber viver, e saber exactamente moldar a própria situação aos próprios momentos e as próprias vicissitudes que se encontram nessa situação. Há que ser muitas vezes flexível, é preponderante para que o grupo entenda. E é importante que o grupo entenda estas situações. É claro que eu lhes digo que nós temos de ser rigorosos em todas as coisas

que fazemos, mas esse mesmo rigor há sempre, o treinador tem sempre a última palavra a dar e compreender todos esses momentos e como é óbvio tentamos e tento ter um exercício mental que possa funcionar de acordo com aquilo que é melhor para o grupo.”

“Primeiro há coisas que são importantes, o treinador é aquele tipo de pessoa que não pode hoje defender uma causa e amanhã estar a pensar exactamente o contrário, porque os jogadores naturalmente apercebiam-se que havia fragilidades. O que eu entendo é que desde a primeira hora defendo certos princípios e se quero que seja um grupo forte, se quero que o grupo rapidamente se aperceba daquilo que vou pretendendo para o meu modelo de jogo, daquilo que eu imponho diariamente, portanto terei forçosamente de defender isso de uma forma rija para chegar a essa conclusão, eu uso uma coisa muito importante, é conhecer as características dos jogadores enquanto futebolistas e conhecê-los em termos de personalidade, porque conhecendo-os sei perfeitamente como lidar com eles. Isso é fundamental acho que é um estudo que se tem de fazer no sentido de percebermos por exemplo, qual é o melhor modelo de jogo, qual é o sistema táctico que se poderá adaptar melhor em função dos jogadores que disponho, portanto isto é fundamental, e não o contrário, já tenho referido várias vezes que não aceito de forma alguma que um treinador chegue e queira impor as suas ideias, isto muitas das vezes fala-se em ideias, eu vou por as minhas ideias, isso não é possível, porquê? Porque se não conhecer o grupo, não os conhecer em termos das suas capacidades futebolísticas e também enquanto personalidade se não também não as consegue impor, porquê?, porque ele vai sentir de momento a momento que vai ter problemas de se adaptar ao próprio grupo. Aqui não é o quero, posso e mando. É um grupo, toda a gente tem que saber liderar, toda a gente tem que ter responsabilidade, é claro que a responsabilidade maior é do treinador, mas penso que muitas vezes o treinador tem que se moldar à personalidade dos jogadores e à característica de cada um. Não abdicando dos seus princípios como é óbvio. Eu não posso dizer eu vou treinar o Leixões, eu vou impor isto porque posso não ter jogadores com essas características. O importante é conhecer os jogadores, conhecer o próprio ambiente, o clube e conhecer as características e a personalidade dos jogadores como disse anteriormente e depois pensar qual posição deve ter perante o grupo. É claro que eu defendo certos princípios mesmo ao nível do jogo, por exemplo, esta época, no início da época tinha uma certa ideia do que podia ser o Leixões nomeadamente em termos ofensivos mas deparei-me com situações em que

não tinha jogadores para poder fazer isso, tive que alterar de uma forma não drástica mas de uma forma que pudesse com os jogadores que dispunha que a equipa ganhasse em outras características e tal sucedeu. Portanto esta é a tal questão que o treinador tem que se adaptar a realidade que encontra. Os aspectos psicológicos são fundamentais. Eu costumo dizer tens uma boa família vais ter bons princípios! Se realmente és uma pessoa responsável no dia-a-dia, és responsável no teu trabalho também, és responsável naquilo que o treinador te vai pedir e isto são situações importantíssimas. O jogador tem de perceber que antes de ser jogador pertence a uma sociedade, se pertence a uma sociedade tem que cumprir com as suas regras, com as leis, como é óbvio. Se o fizer é extremamente difícil chegar cá e lidar. É claro que pela idade e outros pormenores que falamos anteriormente existe muita irreverência que muitas das vezes faz com que se desequilibrem um bocadinho, mas isto é um princípio que o treinador tem de ter primeiro, e fazer ver, nos aqui não falamos só de futebol, nos aqui falamos de tudo o que achamos importante ao nível da sociedade, nós temos que avaliar exactamente neste momento o que se passa ao nosso redor, não podemos ser egoístas e olhar apenas para o nosso umbigo e ficarmos ali parados, não, e isto faço cavalo de batalha diariamente. Ou seja nós temos que discutir os assuntos que neste momento preocupam a sociedade, nós temos que falar de tudo o que é importante, porque se eles estiverem atentos, preparados a tudo isso é muito mais fácil propriamente de fazer o nosso trabalho do dia a dia. É muito mais simples basta eles terem este tipo de responsabilidade. E muitas das vezes até provooco conversas no sentido de saber quem está atento e digo-lhes muitas vezes tu não sabes o que se passou? Vos não ouvistes as notícias? Não sabes que se passou isso? Não sabes que a bolsa está outra vez em queda? E isto faz com que eles se sintam um pouco pequenos, com isto faz com que eles se apercebam que têm de estar atentos porque quando chegar a hora de conversar, todos nós nos sentimos um pouco tristes quando realmente estamos num círculo de conversa que realmente não estamos a compreender, que não estamos atentos, sentimo-nos um pouco pequenos. É fundamental que eles saibam um pouco sobre a sociedade para depois poderem se integrar de uma forma perfeita.”

“Sim, muito próxima [relação com os jogadores] posso lhe dizer que é tão próxima a minha relação com eles que há assuntos particulares que eles têm a coragem e vêm no treinador uma pessoa que os vai ouvir e que os vai aconselhar, portanto eu sei que isto

existe com todos eles. “[na época anterior] “Eu acho que isso é uma das grandes virtudes de um líder é saber ouvir.”

“ A minha liderança não é uma liderança imposta. Não sou autoritário, sou responsável. Acho que é uma liderança responsável. Não sou daqueles quero, posso e mando, porque acho que não faz sentido estar num grupo e ter este tipo de situações. Claro que de vez em quando temos que demonstrar quem manda e demonstrar que há aquela liderança mais objectiva mas no dia a dia a liderança cativa-se, a liderança é o aproximar, é o conhecer quais são as maiores capacidades de cada um, é que essas mesmas capacidades sejam postas em grupo, é ajudá-los a crescer, ajudá-los a melhorar em todos os aspectos nomeadamente ao nível do treino. Aqui ninguém impõe uma liderança. Repare eu estive no paços de ferreira 21 anos, 21 anos com muitas pessoas que passaram, com muitos jogadores de varias nacionalidades e nunca tive nenhum problema ate ao momento, nunca mandei ir embora nenhum jogador do treino. Eu falo isto com um certo orgulho porque são muitos anos dessa liderança e nunca tirei um cêntimo que fosse a um jogador porque ele não cumpriu as regras. As regras têm de ser cumpridas mas também não acho justo que só por um jogador tiver uma situação menos pensada... temos é que saber o porquê que ele fez isso e tentar solucionar o problema e resolve-lo o mais rápido possível. Eu digo muitas vezes aos meus atletas não vou embora, não sou pessoa de chegar a casa e perturbar a minha família com os problemas que se passam aqui portanto os problemas são para ser resolvidos na hora. Vou ter que o fazer, seja da forma que na altura entenda fazer, porque acho que não faz sentido esquecer os problemas ou deixa-los para amanhã ou tentar não os resolver ai o grupo ve que o líder esta fragilizado, é o pior que se pode fazer.”

“[coesão] é fundamental! Eu acho que realmente quando existe união o trabalho desenvolve-se de uma forma natural. Quando existe confiança no colega que está ao lado os problemas são muito mais fáceis de serem superados e no futebol, no jogo em si, há muitos problemas e depois é realmente a união que faz conseguir chegar a objectivos grandes, que apriori não eram pensados.”

[faz alguma coisa?] “Tudo o que fazemos. É o estar sempre próximo, é brincar com eles, é o sentir quando trabalho com eles, é falar quais são os princípios que realmente queremos para o grupo, é perceber que não podemos dizer uma coisa hoje e amanha

outra, é o não defraudar expectativas que os jogadores têm em relação ao líder, muitos e muitos factores que contribuem para que se fortaleça a união... é eles sentirem que realmente o treinador faz aquilo porque tem de ser líder, mas que tem sempre intenções do que é o melhor para o grupo.”

[alguma estratégia para os preparar mentalmente] “não é uma questão de estratégia, isso das estratégias, eu hoje vou ganhar o jogo se fizer isto, que ninguém pense que as coisas são assim. a estratégia é um trabalho desde a primeira hora que se percebe... portanto ao nível do relacionamento dos jogadores tudo isso. O trabalho no leixões e anteriormente no paços de ferreira não é um trabalho para se dizer se fizemos isto hoje, vamos conseguir isto amanhã...não!!! é desde a primeira hora!!! Se fizemos isto nós temos condições, se reunirmos um bom trabalho, se trabalharmos ao máximo, se formos sérios, se formos dignos daquilo que fizemos nós vamos conseguir fazer um bom trabalho, nós vamos conseguir ter bons resultados. Que ninguém pense se eu trabalhar bem, vou jogar bem no fim de semana, não é assim. Não é assim, porque se não os atletas de fundo que trabalham trabalham não conseguem grandes metas, chegam aos jogos olímpicos e não conseguem. Os maratonistas, os melhores do recorde do mundo chegam lá e não conseguem. Isto não é bem assim. “

“Claro que existem as palestras, no sentido se nós fizemos isto, se formos rigorosos, se formos concentrados, se formos determinados. É claro que é mt importante que o subconsciente do jogador esteja direccionado no sentido do próprio jogo. E isso todos os dias. Não é importante ter muita matéria no mesmo dia, é importante um pouco. É claro que tem de haver uma conversa em termos gerais, mas fundamentalmente gosto de o fazer individualmente. Poderá eventualmente acontecer isto ou isto, será esta a preocupação. Individualmente, são 2 ou 3 minutos e o próprio jogador ouve muito melhor de uma forma individual do que ouve em grupo. E isso funciona.”

“Ansiedade há. A gente compreende que há jogadores que demonstram níveis de ansiedade mais elevados do que outros, mas também repare se o líder lhes der confiança, se a pessoa em si lhes transmitir que eles estão à vontade, se eles perceberem que o líder não os vai matar porque eles erraram acabam por sentir que tem a confiança do homem... e os meus colegas são um grupo forte e vão me ajudar. Tudo isso é importante! eles conseguem. Agora não é o psicólogo que vem com a luzinha, não é

nada disso. claro que ajudam a potencializar em termos de auto-estima, óptimo, mas a auto-estima em elevado grau é quando um jogador... eu digo isto muitas das vezes - quando eu acordava e dizia assim que dia é hoje? É terça ou quarta? E depois lembrava-me que hoje é dia de jogo. Isto não é bom pra mim porque eu não estou a preparar-me para o jogo eu tenho na véspera que pensar o jogo vai ser assim e dormir sobre o jogo. Descansar mas dormir sobre o jogo. E pensar qual vai ser o meu papel. E de manhã quando acordava muitas das vezes e isto acontecia, quando ia lavar o rosto dava duas palmadas na cara e dizia põe-te fino, põe-te atento porque afinal vais ter um papel difícil hoje, tens que estar preparado. Isto é tudo uma questão de personalidade, de auto-estima.

[visualização?] “não...eu não faço isso porque não acho que seja fundamental.”

“Isto é assim, é uma frase que utilizo muitas vezes que acho que é a frase mais importante que possa dizer que tem no futebol o mais importante do que os que jogam são os que não jogam. Uma equipa só é boa se tiver gente que não joga muito boa. Os jogadores só são bons no 11 se tiverem de fora mais 11 que são muito bons ao nível do trabalho, da seriedade, ao nível de quando entram estão sempre disponíveis, tudo isto é que faz uma grande equipa. Ninguém pense que é o A o b e o C ,é mentira, esses aí podem dar mais alguma coisa, agora o que realmente oferece mais condições é todo o grupo, aqueles que muitas vezes estão na sombra, que não são muito utilizados, por isso é que muitas das vezes sucede e faço, há jogadores que jogam um campeonato todo e depois são dispensados, e há jogadores que não jogam e que ficam no plantel. Portanto há jogadores que têm um papel muito importante, não é só na forma como jogam é no papel que têm preponderante ao nível do balneário e da sua função.”

“Temos que perceber que há fases em que temos que ter objectivos não só pessoais mas fundamentalmente de grupo.”

“É claro que utilizamos, de vez em quando mostro lhes vídeos de jogos que fizeram... está aqui a vossa qualidade e tudo isso faz com que eles percebam que foram eles que fizeram aquele trabalho.”

“O que se passou foi que é claro que percebemos que há pessoas que eu concordo com a psicologia ao nível do desporto sempre que seja utilizada de uma forma correcta que é importante. Há jogadores que embora eles não aceitem muito. Não aceitam muito porque acham que não é muito importante para eles e isto é um ponto que realmente acho que fez com que as coisas acabassem por não solucionar. Depois também há outros aspectos que fizeram com que não houvesse aquela funcionalidade, por uma razão muito simples, porque as pessoas gostam de ter visibilidade, isto é um mal das pessoas. Eu tenho aqui pessoas que trabalham na sombra e têm uma eficiência muito forte ao nível do grupo mas que ninguém se apercebe. E esses para mim são aqueles que funcionam e que eu vou dar sempre privilégio. E o grupo de trabalho tem de saber trabalhar assim. Porque num grupo de trabalho é tão importante o roupeiro como é o treinador. É claro que o roupeiro não tem a visibilidade que tem a do treinador, e isto é muito importante que as pessoas entendam.”

“Não é o que é que eu faço. Os momentos têm de ser vividos. Nós temos que ver, estes gajos já ontem, deve haver aqui algum problema ou seja antes que o problema se possa verificar temos que estar atentos a isso, atenção que não vou compactuar com isso e as coisas podem ficar por ali. Isto às vezes sucede, numa entrada mais dura. Calma aí. Nós temos que entender que antes que o problema aconteça nos temos é que tentar o solucionar. Temos que ser mais rápidos. E temos que ter experiência dos próprios casos. Eu posso dizer que várias vezes isso acontece, calma aí eu percebo completamente o que é que vocês... e problema acaba por se resolver.”

“Característica número um é que tem que ser ambicioso, quem não for ambicioso no futebol, tem que ser e tem que ter uma mentalidade ganhadora, tem de ser um homem de grande sacrifício, porque o desporto é sacrifício, eu acho que estas duas palavras estão sempre interligadas e tem de ter para mim a mais importante de todas tem que ser humilde. Tem que respeitar todo mundo, tem que ser obediente, tem que perceber que isto é que faz um jogador ser campeão, é a humildade.”

“Havia.”

“Neste plantel também há. Repare se em clubes pequenos não houver estas características não consegue resultados grandes ou não consegue resultados maiores. Porque quer um quer outro são clubes com o orçamento mais baixo da liga e como são os orçamentos mais baixos da liga têm de ter outras virtudes, por isso é que ganhava no paços de ferreira a qualquer equipa e ganho no leixões a qualquer equipa porque os plantéis têm exactamente isso. Também dizem que têm também um bocado a imagem do treinador. Isso é o melhor elogio que podem dar ao treinador, neste caso ao José Mota, esta equipa é a imagem do treinador.

“É claro que avaliamos, nós somos avaliados treino a treino e não jogo a jogo. Claro que muitas vezes perguntamos [aos jogadores], há essa avaliação que às vezes eu próprio digo - eu fui um burro que não devia ter feito isto - ou seja estamos ali a conversar o que é que eles acham, claro que eles não têm muita à vontade em dizer, mas quando estão individualmente dizem, mister eu acho que... nós temos que os ouvir é muito importante”.

“O objectivo pessoal é exactamente ser cada vez melhor, conseguir ser cada vez melhor tem um significado que é o ganhar, conseguir títulos. Eu graças a Deus já consegui alguns títulos, agora o que eu ambicionava era ser campeão nacional ou seja da primeira liga mas isso também percebe-se que está ao alcance de muito poucos, dos melhores. É uma questão de estar no sitio certo.

[profissionais] o ter trabalho é sempre bom para qualquer profissional, também posso dizer desde os 11 anos, comecei a jogar aos 11 anos tenho 44 e nunca tive um dia no desemprego, portanto acho que é excelente”.

“ Para mim ter sucesso, as pessoas avaliam o teu sucesso pelo ganhar, nomeadamente quando se ganha aos grandes tens muito sucesso. Eu acho que para mim o sucesso é olhar para uma equipa e ver que a rquipa faz exactamente o que nós trabalhamos. Cada jogador percebe aquilo que tem de ser feito. E se cada um se envolver nesse espírito há uma grande equipa e um grande sucesso. O importante é olhar para a equipa e ver que ela corresponde aquilo que eu quero.

“ É o trabalho do dia-a-dia. Tudo o que nós falamos. Tudo. Não é este ou aquele factor. Eles não tinham os melhores jogadores, a maior parte é na descoberta de jogadores que

vem da segunda divisão. Com os anos tenho conseguido que tirem o máximo do rendimento e que consigam chegar até ao porto ou Benfica e Sporting e a outros por essa Europa fora. Onde vários jogadores que subiram à 2 divisao deram grandes figuras do futebol mundial. O que eu acho é que fundamentalmente o trabalho”.

“ Primeiro tenho que lhe dizer que em termos de positivo o Paços de Ferreira é um clube pequeno mas organizado, de negativo tem realmente nunca pode dar ou nunca me podia dar aquela ambição que se calhar eu pretendia que era lutar por mais alguma coisa. O Paços de Ferreira sempre lutará por não descer, porque tem muitas limitações dessa ordem, não pode pagar salários e aqui o Leixões é a mesma coisa, é praticamente igual, tem a vantagem ao nível organizacional, ao nível do trabalho, aquilo que olham para o treinador e dão confiança, portanto é muito isto, são quase ambientes familiares em que aceitamos uns aos outros de uma forma, de uma irmandade. Isto é importante. Dentro de certos conceitos e certas regras mas isso é fundamental para a estabilidade e união do grupo”.

**Nome:** Francisco Chaló

**Idade:** 45 anos

**Curso de formação de treinador:** Nível III

**Grau de escolaridade:** Frequentar o Ensino Superior

**Clube:** Clube Desportivo Feirense

**Papel:** Treinador Principal

“Olhe acima de tudo eu acho que tem que haver uma análise muito apropriada e muito significativa daquilo que nós somos, para passarmos a nossa própria mensagem, eu penso que mais do que sabermos como chegar ao receptor há que também conhecermos um pouco os emissores e portanto nós temos que ser coerentes acima de tudo, é importante a coerência porque não vivemos só de ícones, ícones de informação, ícones de motivação por si só acho que é importante nós sentirmos um pouco a nossa mensagem, acreditar naquilo que estamos a fazer, mas temos que dominar todas as valências aquilo que no fundo são aqueles aspectos concretamente ditos que podem ter uma aferição mais correcta como aqueles que eventualmente são muito mais voláteis, pouco visíveis. Nós temos que ter uma concentração total, acho que o treinador obriga a cada vez mais até porque a própria formação dos atletas é diferente, a própria globalização que estamos a viver no mundo obriga-nos a ter maior capacidade em termos heterogêneos no nosso trabalho, nós temos também cada vez mais um grupo heterogêneo em termos culturais em termos de nacionalidade e portanto várias situações se colocam a cada treinador nesta altura temos que estar preparados em todos os aspectos. Nós temos que conhecer acima de tudo a área em que intervimos em termos técnicos acho que é fundamental e cada vez também mais o treinador tem que dominar todas as áreas a nível do treino e não acredito muito que nós tenhamos que ser bons em tudo mas ao treinador cada vez mais é exigido um domínio nas varias áreas, e quando eu falo em varias áreas falo concretamente do aspecto técnico-tático do aspecto das capacidades físico-motoras que o atleta também tem para no fundo interpretar aquilo que nós queremos em termos técnico-tacticos e também porque não dizê-lo? Nós temos também que começar a ser um pouco gestor a nível daquilo que é a gestão, se calhar empresarial do próprio clube, mas também um gestor enorme também a nível dos recursos humanos isso é fundamental.”

“ Eu acredito que muito de tudo do que aquilo que nós podemos ser em qualquer profissão tem um princípio, tem uma parte que é o início e essa é claramente a parte inata de cada um. Agora eu também acho que mal é que a cada dia que se passa não se queira ser melhor, mal é que a cada dia que se passa não se aprenda com os erros cometidos e não se tente cimentar aquilo de bom que já fez, que já foi feito. Portanto cada dia é um dia de aprendizagem e só assim faz sentido. Eu próprio reconheço que nesta altura sou muito mais capaz do que era no ano passado isto é uma constante aprendizagem e um bastante melhoramento que nós tentamos fazer.”

“Eu não dissocio aquilo que é o meu carácter com o meu comportamento como profissional. O que eu quero dizer é que eu não me mascaro como treinador de futebol em relação aquilo que são os meus princípios de vida e os meus princípios de personalidade. Acho que mais do que nós, às vezes confundimos liderança com predominância e tentamos ser líderes por imposição. O que é importante e esta é a minha filosofia é que a minha liderança seja aceite e não imposta. Eu detesto que tenham medo de mim. Agora adoro que tenham respeito por mim. Eu tento ser muito coerente. Eu traço linhas comportamentais logo ao grupo numa fase inicial ou seja eu digo ao grupo como vou ser. E também digo ao grupo que aquilo que eu irei ser depende muito daquilo que eles queiram que eu seja. Eu também tento ver como o grupo é porque cada grupo tem as suas particularidades não é estanque, todos os dias todos os anos as coisas são diferentes. As pessoas são diferentes, eu começo a estar mais velho ou mesmo um jogador que esteve comigo no ano passado teve uma vivência de vida diferente comigo pode ou não mudar comportamentos, mudar reacções e esta é a atenção que temos de ter. Nós todos os anos e todos os dias temos que estar atentos, nós não devemos ter um comportamento padrão no sentido de dizer que as coisas têm de ser assim, nós temos é que tentar visualizar o grupo e visualizar tudo o que vai aparecendo para adoptarmos a melhor solução que nem sempre a mesma solução é a solução para todos os problemas e isto é que cria hoje em dia provavelmente uma grande dificuldade ao treinador é a capacidade de adaptação e a capacidade de intervenção. Exijo acima de tudo que tenham de ser muito honestos comigo e quando digo honestidade não é a questão de me enganarem nisto ou naquilo é a questão em termos de trabalho e em termos de predisposição para o trabalho. Eu por exemplo uma das regras que implemento desde a primeira hora desde o primeiro dia com toda a abertura é que eu prefiro um atleta que quando não lhe apetece treinar me diga antes do treino que não lhe

apetece treinar do que treinar contrafeito. Esta é a minha política, agora depois também digo aos atletas que em termos de trabalho para mim qualquer debilidade no treino é fundamental e importante, eles têm que estar disponíveis para isso até porque quer queiramos quer não temos condicionalismos completamente diferentes. Cada atleta mais do que o treinador trabalha mais horas, no fundo está confinado de manhã a duas horas e a duas horas à tarde estamos a falar de quatro horas que em relação à maior parte das profissões é muito aquém do que elas têm, e que no fundo é exigido. O que portanto é necessário é que haja muita motivação para o treino porque em quase todas as profissões as pessoas dependem um pouco de si e dependem também daquilo que fazem com gosto mas ser profissional de futebol não está ao alcance de toda a gente. Portanto é um sonho de muitas crianças é um sonho de muitos jovens que gostam do desporto portanto há que aproveitar isto com todo o gozo possível.”

“Acima de tudo implemento as minhas ideias com as totais convicções daquilo que acredito. E principalmente tento que eles percebam que eu posso aceitar tudo menos essa falta de honestidade para comigo em relação à sua própria motivação. Acho que é fundamental fazermos tudo com muito gosto e com muito prazer e vou implementando isso dessa maneira com toda a naturalidade. Eu acho que não há se quiser não uma forma sempre ideal para acontecerem as coisas nós temos que estar atentos e temos que encarregar o grupo da melhor maneira para aquilo que nos pretendemos em termos de objectivos. “

“Eu tento ser o mais próximo possível, sem qualquer tipo, eles sabem que eu sou aquilo que eles querem que eu seja, se merecerem a minha confiança, se merecerem a minha proximidade terão a minha proximidade, se não o fizerem por merecer evidentemente eu tomarei as medidas necessárias quer em termos profiláticos quer em termos mesmo terapêuticos, se isto pode se chamar de terapia para actuar portanto não tenho problema em dizer mediante o perfil de cada um que vou avaliando à medida que vou conhecendo melhor tenho às vezes medidas diferentes para cada um deles.”

“A coesão é muito importante. Se calhar é fundamental. Qualquer grupo como qualquer rebanho, quanto menos ovelhas más houver em todos os aspectos melhor é. portanto se toda a gente remar para o mesmo lado é fundamental. É importantíssimo.”

“Falo aberto. Tento acima de tudo falar tudo em grupo. Tento acima de tudo promover também a discussão dos problemas ou pseudoproblemas que possam existir. Tento que acima de tudo eles não sejam uma parte só em todas as questões, mas que sejam uma parte integrante, efectiva, activa da resolução dos problemas ou seja eu promovo acima de tudo que os atletas mais do que pensarem digam aquilo que pensam. “

“Depende do momento, tenho vários tipos de intervenções, tenho muitas das vezes a ideia que uma transferência de responsabilidade pode ser benéfica em determinada altura, as chamadas transferências de responsabilidade outras vezes não, o discurso é completamente diferente vai dependendo do momento, vai depender daquilo que eu penso que é o passado do grupo e a minha intervenção no sentido de os motivar de uma forma ou de outra às vezes é diferente, às vezes motivo-os de uma forma mais guerreira, muito mais galvanizante, outras vezes muita tranquilidade e até às vezes fala-se de tudo para os motivar menos aquilo que é o próprio jogo.”

“Nós utilizamos por exemplo em cada ciclo semanal uma mensagem, essa mensagem é no fundo a mensagem da semana, muitas das vezes utilizamos também mensagens audiovisuais, com coisas que nos fazem pensar na vida e que nos fazem motivar para a vida. Muitas das vezes utilizamos também a conversa individual com os atletas o falar da vida o falar de coisas que podem acontecer na nossa vida positivas. Tentamos sempre apelar à positividade das coisas para que eles possam sentir-se mais motivados.”

“Sempre um grande acompanhamento, por isso é que na nossa equipa técnica temos um recuperador físico efectivamente para se ocupar dos atletas e para ter um acompanhamento mais próximo, porque o atleta que está lesionado para além de ter uma palavra de toda a equipa técnica mas tem alguém a acompanhá-lo na sua recuperação.”

“ Uma coisa que aprendi ao longo do meu tempo de treinador foi que mais que realçar os aspectos negativos há que realçar os aspectos positivos e portanto eu geralmente quando falo no aspecto negativo nunca falo a seguir deixo passar algum tempo mais mesmo no próprio treino deixo passar algum tempo mais e depois falo do aspecto negativo que surgiu de uma maneira quase que aligeirada, e tento sempre realçar o

aspecto positivo que é o que aprendi com a minha experiência que é o que deve ser enaltecido, e isso é que poderá criar a auto-confiança.”

“Nós utilizamos várias estratégias. O que nem sempre os resultados são os melhores. Passa muito pelo que os aspectos motivacionais, do aspecto da galvanização do grupo, do aspecto positivo das questões que podem acontecer, porque isso é a melhor forma às vezes de no fundo concentrar os jogadores. Agora muitas das vezes a fronteira entre aquilo que nós achamos que é importante em termos motivacionais e em termos de auto-confiança e entre isso, por exemplo a responsabilização a mais que o atleta pode sentir às vezes aí é que é muito difícil de gerir. “

“Utilizamos (relaxamento muscular progressivo). Até as vezes fazemos exercícios de ioga. Posso dizer que não há muita receptividade por parte dos atletas. Vêm isso muito como uma forma demasiado lúdica para aquilo que no fundo são os efeitos efectivos do exercício em si.”

“Não é muito fácil fazer isso (visualização). Tentamos já, posso lhe dizer que já tentamos. Mas não é muito fácil fazer isso. Uma coisa que lhe posso dizer é que por exemplo à quinta-feira nós fazemos um trabalho audiovisual sobre o nosso próximo adversário. Mas por exemplo passamos sempre grandes jogadas de grandes jogadores aos atletas ou golos, sempre pela positiva, vamos buscar trechos da Internet, jogos de grandes jogadores, as melhores jogadas do mundo e fazemos isso todas as quintas-feiras.”

“Sempre (formulação de objectivos). “

“Uma das particularidades da nossa equipa técnica e é uma exigência da minha parte para além de dizermos que vamos fazer isto e fazermos, explicamos porquê que fazemos isto, quais são os objectivos a curto e a médio longo prazo e portanto explicamos tudo.”

“(planos mentais pré-competitivos) Não tem muito resultado prático em termos profissionais.”

“Não” (psicólogo)

“Primeiro tento sempre intervir quando há um conflito, por exemplo no grupo tento sempre intervir ou seja eu gosto sempre que as pessoas quando há conflito os possam resolver por si próprias. E o primeiro grande desafio que eu coloco as pessoas quando há algum conflito é vocês conseguem resolver isso por si ou querem que eu intervenha? E portanto geralmente tenho tido a felicidade de não ser preciso intervir. “

“Primeiro quando nós somos amigos de alguém, tem de haver amizade no grupo de trabalho mesmo do líder, primeiro tentar compreender porquê que ele fez isso, se há alguma razão subjacente, seja ela relacionada com o trabalho ou seja parte exterior do atleta, vida familiar do atleta. Se ele não me souber explicar o porquê disso evidentemente que tenho o regulamento que é para fazer cumprir portanto cada um e eu sou muito apologista disso cada um tem que assumir os actos. Mas há um regulamento pré-definido que eu próprio faço em relação aos comportamentos. E portanto a partir daí intervenho. E aí medidas radicais podem ser tomadas nomeadamente multas, castigos em termos institucionais, em termos de suspensão ou então até rescisão de contrato em casos mais graves”

“Muita determinação, muita atenção aquilo que se pede, e um espírito colectivo, de equipa muito forte e principalmente admiro o atleta que mais que os seus objectivos individuais que os objectivos colectivos sejam atingidos para mim é muito importante que o atleta não seja egocêntrico ou demasiado egocêntrico em relação à equipa durante o seu trabalho durante o jogo porque é sempre mais importante o colectivo do grupo do que o individual.”

“Eu gostaria de lhe dizer que era totalmente conseguido, infelizmente tivemos episódios que demonstram que não foi bem conseguido por ingerência e por razões também exógenas e não endógenas, portanto houve algumas situações do exterior que conseguiram contaminar um pouco aquilo que era o espírito de coesão do grupo nomeadamente como nós fomos sempre uma equipa que esteve para subir de divisão e tivemos aqui alguns episódios que no fundo voltaram a que o rebanho fosse um pouco contaminado mas demos passos bem seguros numa equipa que este ano por exemplo

esteve quase a subir de divisão em relação ao ano passado que esteve quase para descer de divisão é sempre uma margem de progressão assinalar.”

“Avalio. Eu uma das coisas que digo aos meus atletas é que antes de culparmos alguém temos que nos avaliar a nós próprios. Se eu faço isso aos meus atletas tenho que fazer isso a mim próprio. Quando a equipa falha as primeiras razões que eu procuro são em mim. E depois nos outros. E saber que a nossa missão é depende daquilo que os outros fazem de qualquer forma penso sempre que eu tenho sempre muito mais culpa daquilo de positivo que a equipa faz ou daquilo de positivo que a equipa não faz. E tento avaliar o quê que fiz e o quê que não fiz bem ou mal e curiosamente eu desafio os jogadores a dizerem muitas das vezes no final da época onde é que eu falhei. E às vezes mesmo individualmente vou perguntando qual é o comportamento que acham que eu devo ter, que não devo ter, gosto que as pessoas digam abertamente o que pensam de mim e o que posso melhorar. “

“Olhe sinceramente os meus objectivos profissionais é preocupar-me em trabalhar e fazer as coisas da melhor maneira e principalmente estar bem comigo próprio. Isso é muito importante, estar feliz. Nem sempre há uma simbiose muito grande entre o trabalho que desenvolvemos e aquilo que são os resultados efectivamente conseguidos mas acima de tudo há uma coisa da qual tenho que ter a certeza em termos de qualidade de trabalho eu tenho que estar contente com o trabalho que apresento e é esse o meu grande objectivo. Depois há coisas que não dependem só de nós. Em termos pessoais como treinador é subir de divisão. “

“É a optimização máxima dos recursos que nós temos ao nosso dispor isso é ter sucesso. É sentir que o grupo que nós temos ao dispor que depende de várias situações podemos retirar tudo de positivo que ele possa ter para mim isso é muito bom.”

“Ter um bom grupo de trabalho em termos de carácter em termos de capacidades técnicas em termos de capacidades como atletas e ter também um know-how aquilo que é o staff da organização do clube forte para podermos ter sucesso. São condições sin qua non para conseguirmos isso.”

“O nosso objectivo desde o inicio da época era subir de divisão.”

“Grande seriedade das pessoas do clube, excelentes condições de treino, não tem uma massa associativa muito próxima, muito guerreira e tem algumas condições económicas para contratar alguns jogadores. Que é um dos grandes problemas.”

# Anexo C



## GUIÃO DA ENTREVISTA AO TREINADOR

- 1) Que tipo de competências (técnicas, teóricas, mentais) acha importante para o exercício da sua actividade?
  
  - 2) Acha que estas competências vão melhorando ao longo do tempo , ou é “algo que se tem e com que se nasce”?
  
  - 3) Quais são os seus princípios/ a sua filosofia adoptados na gestão da equipa (ex. relação com os atletas; atitudes e comportamentos valorizados na equipa, etc.) e a sua importância no dia-a-dia?
  
  - 4) Como implementa as suas ideias, princípios e valores com os seus atletas? Dê-me alguns exemplos. E como verifica a influência das suas ideias nos atletas?
  
  - 5) Qual é o tipo de relação que tem com os seus atletas e quais as implicações no seu trabalho como treinador? Exemplifique.
  
  - 6) Como definiria o seu estilo de liderança e como exerce o seu poder enquanto treinador?
  
  - 7) Qual acha que é o papel e a influência da coesão e do trabalho em equipa no seu desporto? O que é que faz para promover a coesão? Utiliza alguma estratégia? Exemplifique.
  
  - 8) Quais são as estratégias que costuma utilizar para preparar mentalmente os seus atletas para uma competição?
- Utiliza alguma estratégia para controlar a ansiedade dos atletas?
  
  - Quando há uma lesão, usa alguma estratégia psicológica?
  
  - Quais as estratégias psicológicas que usa para motivar os atletas?

- O que é que faz para aumentar a auto-confiança dos seus atletas?
- Utiliza alguma estratégia psicológica que potencie a atenção/concentração dos seus atletas?
- No treino utiliza exercícios de imaginação ou visualização mental? Exemplifique.
- O que é que acha que faz para capacitar os seus jogadores para serem mentalmente fortes?

**Utiliza ou utilizou algumas das seguintes técnicas psicológicas:**

- técnicas de relaxamento
- imaginação e visualização mental
- formulação de objectivos
- paragem do pensamento
- treino de inoculação do stress
- reestruturação cognitiva
- modelagem
- técnicas cognitivo-comportamentais
- dessensibilização sistemática
- treino de biofeedback
- planos mentais pré-competitivos e competitivos

9) O clube dispõe de psicólogo? Pede apoio ao psicólogo do clube? Em relação a que problemas?

10) Como procura resolver as possíveis situações de conflito que surgem no seu trabalho, seja entre si e os seus atletas, seja entre eles? E relativamente a problemas disciplinares?

11) Quais as características psicológicas que prefere nos atletas que trabalham consigo? No plantel da época passada existiam? E no actual plantel?

12) Como avalia a sua eficácia como treinador e os respectivos resultados do seu trabalho? Utiliza algum indicador para verificar a sua eficácia enquanto treinador?

13) Quais os seus objectivos pessoais e profissionais no seu trabalho?

14) Como treinador, o que é para si ter sucesso?

15) Quais os factores que acha que o levaram ou podem levar a ter sucesso?

16) Quais as condições positivas e negativas (organizacionais) face ao seu trabalho?

Data: \_\_\_\_\_

Duração: \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_      \_\_\_\_:\_\_\_\_:\_\_\_\_

# Anexo D

O presente questionário insere-se num projecto de investigação que pretende analisar os principais factores psicológicos subjacentes ao rendimento desportivo no futebol de alta competição.

Se por alguma razão não quiser participar, tem todo o direito de o fazer e agradeço de igual modo a sua atenção.

Todas as informações prestadas são confidenciais e solicita-se que responda com toda a sinceridade. Não existem respostas certas ou erradas, interessa-nos conhecer a sua opinião. Por favor, assegure-se de que responde a todas as questões.

Muito obrigada pela sua colaboração.

### **CONSENTIMENTO INFORMADO**

Eu, \_\_\_\_\_, declaro ter concordado em participar na investigação para conclusão de Mestrado, levada a cabo por Carolina Violas, discente da Universidade Fernando Pessoa.

Esta investigação pretende analisar os principais factores psicológicos subjacentes ao rendimento desportivo no futebol de alta competição.

Certifico que Carolina Violas me informou do objectivo do presente estudo e se disponibilizou para esclarecer quaisquer dúvidas acerca do procedimento da investigação e garantiu que as informações fornecidas têm carácter confidencial e se destinam apenas ao estudo em questão. Informou-me ainda, que posso desistir de participar na investigação em qualquer momento, sem estar sujeito a nenhum prejuízo.

## QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

Sexo: M  F

Idade: \_\_\_\_\_

Grau de escolaridade: \_\_\_\_\_

Profissão do Pai: \_\_\_\_\_

Profissão da Mãe: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Frequentou algum centro de formação/escola de futebol?

Sim  Não

Clube Actual: \_\_\_\_\_

Posição: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo se encontra no clube? \_\_\_\_\_

Presença em jogos:

Maioritariamente titular  Maioritariamente suplente utilizado  Maioritariamente suplente  
não utilizado  Maioritariamente não convocado

Jogou neste clube na época transacta?

Sim  Não

Nível competitivo:

Liga Sagres

Liga Vitalis

Número de anos de prática da modalidade \_\_\_\_\_

**Número de anos de competição** \_\_\_\_\_

**Já teve acompanhamento por parte de um psicólogo do desporto?**

Sim  Não

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!**

## Perfil Psicológico de Prestação

Este inventário visa identificar qual o nível que apresenta nas áreas que mais poderão contribuir para a sua prestação desportiva.

**Porque não existem respostas certas ou erradas e porque não existem dois atletas iguais, é imperioso que responda às questões que se seguem com o máximo de sinceridade.**

1- Em competição vejo-me mais como um vencido do que como um vencedor.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

2- Durante a competição sinto-me com raiva, zangado ou frustrado.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

3- Durante a competição distraio-me e perco a minha concentração.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

4- Antes da competição vejo-me a ter a prestação perfeita.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

5- Estou bastante motivado para competir ao meu melhor nível.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

6- Ao longo da competição consigo manter positivas as minhas emoções.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

7- Sou positivista nos meus pensamentos ao longo da competição.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

8- Acredito em mim como atleta.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

9- Durante a competição fico nervoso e receoso.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

10- Nos momentos críticos da competição a minha mente começa a trabalhar a 100 km/h.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

11- Eu pratico mentalmente as minhas habilidades físicas.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

12- Os objectivos que estabeleci para mim próprio fazem com que continue a treinar bastante e bem.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

13- Sou capaz de sentir prazer com a competição mesmo quando as coisas não correm bem.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

14- O meu diálogo interno (*self-talk*) é negativo ao longo da competição.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

15- Eu perco a minha auto-confiança com uma certa facilidade.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

16- Quando cometo erros ou as coisas não me correm como esperava começo a ter pensamentos negativos.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

17- Sou capaz de bloquear as emoções negativas e recuperar a minha concentração rapidamente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

18- Para mim é fácil pensar sobre o meu desporto em imagens.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

19- Eu não tenho que ser instigado para treinar ou competir com maior dedicação. Eu sou o meu melhor motivador.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

20- Tendo a ficar emocionalmente indiferente quando as coisas se viram contra mim.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

21- Em competição dou sempre 100% do meu esforço independentemente de todo o resto que se possa estar a passar.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

22- Eu posso ter uma prestação que é representativa do máximo do meu talento e capacidade.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

23- Os meus músculos ficam muito tensos durante a competição.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

24- Eu fico despassarado (desorientado) durante a competição.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

25- Antes da competição vejo-me a resolver as situações críticas que possam surgir.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

26- Estou pronto e disposto a dar tudo quanto for necessário dar para atingir os meus objectivos.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

27- Eu treino sempre com uma intensidade grande e positiva.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

28- Com o controlo dos meus pensamentos consigo mudar as emoções negativas para emoções positivas.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

29- Mentalmente sou um bom competidor.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

30- Ocorrências incontroláveis como o mau tempo e a arbitragem irritam-me com certa frequência.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

31- Durante a competição dou por mim a pensar nos erros, oportunidades e riscos que não tomei.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

32- Durante a competição uso imagens que me ajudam a ter uma melhor prestação.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

33- Aborreço-me e apetece-me desistir.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

34- Em competição e em situações difíceis sinto-me desafiado e inspirado.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

35- O meu treinador diz que tenho uma boa atitude.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

36- Eu projecto para os outros a imagem de um competidor confiante.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

37- Eu consigo ficar calmo durante a competição mesmo quando as coisas estão confusas.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

38- Eu perco a minha concentração facilmente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

39- Quando me visualizo em competição vejo e sinto as coisas vivamente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

40- Acordo de manhã e sinto-me excitado por saber que vou competir ou treinar.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

41- Praticar esta modalidade dá-me uma grande satisfação e sentido de realização.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

42- Consigo transformar crises em oportunidades.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Q. Sempre	Frequent.	A. Vezes	Raramente	Q. Nunca

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO.**

## Inventário das Competências Psicológicas no Desporto

As seguintes informações dizem respeito a vários aspectos relacionados com a performance dos jogadores e a competição (jogos/eventos). Indique a sua opinião, relativamente a cada uma das afirmações, de acordo com a sua experiência pessoal. **Assinale com um círculo, o número que melhor indica seu grau de concordância com cada frase.**

1- Estou motivado para atingir bons rendimentos.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

2- Muitas vezes tenho dificuldade de concentração durante a competição.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

3- Estou muito confiante nas minhas capacidades atléticas.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

4- Fico muito frustrado ou aborrecido quando um companheiro tem um fraco rendimento.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

5- Estou mais tenso antes do jogo que durante o jogo.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

6- Frequentemente, tenho momentos em que meu rendimento é excepcionalmente bom.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

7- Algumas vezes falta-me a motivação para treinar.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

8- A minha relação, com os membros da minha equipa é muito boa.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

9- Algumas vezes estou tão tenso, que isso afecta o meu rendimento.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

10- Vencer é muito importante para mim.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

11- A maioria das vezes vou para os jogos, confiante que terei um bom rendimento.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

12- Obtenho melhores exibições quando estou mais tenso, que o contrário.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

13- Durante o jogo, nem me apercebo do público no estádio.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

14- Quando estou a realizar uma má exibição tendo a perder a minha concentração.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

15- Não é preciso muito para abalar a minha auto-confiança.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

16- Concentro-me mais no meu rendimento que nos dos meus companheiros.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

17- Muitas vezes, quase entro em pânico, momentos antes da competição começar.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

18- Quando cometo um erro, tenho dificuldades ou problemas em esquecer e concentrar-me outra vez.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

19- Gostava de me sentir mais motivado.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

20- Uma pequena lesão ou um mau treino abala a minha auto-confiança.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

21- Estabeleço objectivos pessoais, e normalmente atinjo-os.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

22- Algumas vezes sinto-me muito ansioso durante o jogo.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

23- Durante o jogo a minha concentração parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (público, treinadores, media, etc.).

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

24- Gosto de trabalhar com os meus colegas de equipa.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

25- Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

26- Antes de um jogo, necessito de realizar um grande esforço para me manter calmo.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

27- Quando inicio mal um jogo a minha auto-confiança baixa rapidamente.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

28- Penso que o espírito de entre ajuda da equipa é muito importante.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

29- Preocupo-me bastante com a possibilidade de errar num jogo importante.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

30- Geralmente sou capaz de me manter confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

31- A minha auto-confiança varia muito de jogo para jogo.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

32- Quando a minha equipa realiza uma má exibição, eu sinto-me mal, independentemente da minha exibição como membro da equipa.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

33- Fico muito ansioso quando erro durante um jogo.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

34- Actualmente, a coisa mais importante na minha vida é ser um bom jogador.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

35- Sou bom a controlar os meus níveis de tensão e ansiedade.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

36- O meu nível de ansiedade decresce rapidamente quando começo a jogar.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

37- Ser jogador é o mais importante da minha vida.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

38- Sempre trabalhei bem com os meus treinadores.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

39- Eu tenho fé em mim próprio.

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo Totalmente

# Anexo E



Universidade Fernando Pessoa  
www.ufp.pt

base ... :  
- Carolina Gomes Violas, 47/1739

c.e. : insj

Uesiu David Soares  
J. Fleming Torinha

23.1.09

Exma. Senhora  
Prof. Doutora Maria do Carmo Castelo Branco  
Directora da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 22 de Janeiro de 2009

Exma. Senhora Prof. Doutora,

A proposta de trabalho proposta por Carolina Gomes Violas "Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição" analisada pela Comissão de Ética não mereceu qualquer reparo.

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da  
Comissão de Ética

J. Fleming Torinha



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

NIPC 502 057 602 - Rua Conselheiro 25, Conservatório do Registo Comercial do Porto

REITORIA - [ Faculdade de Ciências Humanas e Sociais ] - [ Faculdade de Ciência e Tecnologia ] Praça 9 de Abril, 349 - 4249-004 Porto-Portugal - T +351 22 507 1100 - F +351 22 550 8269 - geral@ufp.pt  
[ Faculdade de Ciências da Saúde ] - [ Escola Superior de Saúde ] R. Carlos Da Maia, 296 - 4200-350 Porto - Portugal - T +351 22 507 4630 - F +351 22 507 4637 - R. Delírio Maia, 334 - 4200-253 Porto - Portugal  
T +351 22 509 6371 - geral.asaude@ufp.pt UNIDADE de Ponte de Lima - Casa da Garrida - R. Conde de Berrido - 4990-078 Ponte de Lima-Portugal - T +351 258 741 026 - F +351 258 741 412 - geral.plima@ufp.pt

# Anexo F

1. Que tipo de competências acha importante para o exercício da sua actividade?

*Competências psicológicas*

**Liderança**

- a) “Eu acho que a maior competência que um treinador deve ter é saber liderar” JM;
- b) “a liderança é fundamental seja em qualquer actividade, e no futebol essa então penso que é a principal característica que um treinador deve ter. JM”
- c) “deve ser um gestor de homens, deve ser líder JE”

**Empatia**

- a) “tem de ser uma pessoa muito próxima dos jogadores, saber-lhes ganhar a confiança, acho que a confiança é importante.... JM”
- b) “que eles sintam que esse treinador é uma pessoa amiga JM”
- c) “que ser sensível JE”
- d) “ouvir, perceber que os jogadores são a peça importante do jogo, tem que ouvir muito os jogadores JE”
- e) “Eu acho que isso é uma das grandes virtudes de um líder é saber ouvir.” JM

**Adaptação**

- a) “Nós temos que ter uma concentração total, acho que o treinador obriga a cada vez mais até porque a própria formação dos atletas é diferente, a própria globalização que estamos a viver no mundo obriga-nos a ter maior capacidade em termos heterógeneos no nosso trabalho, nós temos também cada vez mais um grupo heterogéneo em termos culturais em termos de nacionalidade e portanto várias situações se colocam a cada treinador nesta altura temos que estar preparados em todos os aspectos.” FC

**Assertividade**

- a) “tem que reunir bom senso, ser coerente “JE”
- b) “para passarmos a nossa própria mensagem, eu penso que mais do que sabermos como chegar ao receptor há que também conhecermos um pouco os emissores e portanto nós temos que ser coerentes acima de tudo” FC

**Inteligência**

- a) “ser inteligente JE”

**Comunicativo**

- a) “tem que ser comunicativo JE”

## **Criativo**

a) “criativo JE (2x)”

## **Responsabilidade**

a) “uma pessoa que tenha realmente que eles olhem que é uma pessoa responsável JM”

## **Auto-conhecimento**

a)” Olhe acima de tudo eu acho que tem que haver uma análise muito apropriada e muito significativa daquilo que nós somos” FC

## **Gestor de recursos humanos**

a)” Nós temos também que começar a ser um pouco gestor a nível daquilo que é a gestão, se calhar empresarial do próprio clube, mas também um gestor enorme também a nível dos recursos humanos isso é fundamental.” FC

## **Auto-confiança**

a)” é importante nós sentirmos um pouco a nossa mensagem, acreditar naquilo que estamos a fazer” FC

## *Competências técnicas (ou teóricas)*

## **Conhecimento**

a)” temos que dominar todas as valências aquilo que no fundo são aqueles aspectos concretamente ditos que podem ter uma aferição mais correcta como aqueles que eventualmente são muito mais voláteis, pouco visíveis.” FC

b)” Nós temos que conhecer acima de tudo a área em que intervimos em termos técnicos acho que é fundamental e cada vez também mais o treinador tem que dominar todas as áreas a nível do treino e não acredito muito que nós tenhamos que ser bons em tudo mas ao treinador cada vez mais é exigido um domínio nas varias áreas, e quando eu falo em varias áreas falo concretamente do aspecto técnico-tático do aspecto das capacidades físico-motoras que o atleta também tem” FC

c)“ou seja uma pessoa que tenha conhecimento da sua área JM”

d) “a sua própria formação JM”

### *Experiência*

- a) “aquilo que ele foi na sua actividade anterior JM” (treinador)
- b) “a sua carreira como futebolista JM”
- c) “a parte da experiência JE”
- d) “tem que ser ex-praticante ou devia ser porque conhece e percebe melhor o atleta JE.”

### *Adaptação*

- b) “a forma como muitas vezes o treinador se adapta aos próprios jogadores, à personalidade de cada um, ao próprio clube JM”

### 2. Acha que estas características vão melhorando ao longo do tempo, ou é “algo inato”?

#### **Inatas**

- a) “ Eu acho que se nasce muito com estas características” JM
- b) “Estas características muitas vezes nascem com a própria pessoa.” JM
- c) “Repare a intuição para as coisas seja em que profissão for existe e o treinador como o jogador de futebol é intuitivo” JE
- d) “agora que é a primeira intuição, isso não duvido como em todas as profissões, as pessoas são intuitivas para determinada área ou não. E o treinador não foge à regra.” JE
- e) “ Eu acredito que muito de tudo do que aquilo que nós podemos ser em qualquer profissão tem um princípio, tem uma parte que é o início e essa é claramente a parte inata de cada um.” FC

#### **Aprendizagem**

- a) “depois é evidente que depois é melhor ou não se evoluir, se constantemente aprender constantemente se informar se constantemente perceber que nada sabe” JE
- b) “Agora eu também acho que mal é que a cada dia que se passa não se queira ser melhor, mal é que a cada dia que se passa não se aprenda com os erros cometidos e não se tente cimentar aquilo de bom que já fez, que já foi feito. Portanto cada dia é um dia de aprendizagem e só assim faz sentido. Eu próprio reconheço que nesta altura sou muito mais capaz do que era no ano passado isto é uma constante aprendizagem e um bastante melhoramento que nós tentamos fazer.” FC

### 3.Quais são os seus princípios/a sua filosofia adoptados na gestão da equipa e a sua importância no dia-a-dia?

### **Cada grupo é um grupo**

a)” Eu também tento ver como o grupo é porque cada grupo tem as suas particularidades não é estanque, todos os dias todos os anos as coisas são diferentes. As pessoas são diferentes, eu começo a estar mais velho ou mesmo um jogador que esteve comigo no ano passado teve uma vivência de vida diferente comigo pode ou não mudar comportamentos, mudar reacções e esta é a atenção que temos de ter.” FC

### **Não deve existir comportamento-padrão**

a)” Nós todos os anos e todos os dias temos que estar atentos, nós não devemos ter um comportamento padrão no sentido de dizer que as coisas têm de ser assim, nós temos é que tentar visualizar o grupo e visualizar tudo o que vai aparecendo para adoptarmos a melhor solução que nem sempre a mesma solução é a solução para todos os problemas e isto é que cria hoje em dia provavelmente uma grande dificuldade ao treinador é a capacidade de adaptação e a capacidade de intervenção.” FC

### **Honestidade**

a)” Exijo acima de tudo que tenham de ser muito honestos comigo e quando digo honestidade não é a questão de me enganarem nisto ou naquilo é a questão em termos de trabalho e em termos de predisposição para o trabalho. Eu por exemplo uma das regras que implemento desde a primeira hora desde o primeiro dia com toda a abertura é que eu prefiro um atleta que quando não lhe apetece treinar me diga antes do treino que não lhe apetece treinar do que treinar contrafeito.” FC

### **Comportamento dos atletas influencia o do treinador**

a)” E também digo ao grupo que aquilo que eu irei ser depende muito daquilo que eles queiram que eu seja.” FC

### **Coesão: nenhum elemento é mais importante que outro**

- a) “nenhuma individualidade é mais importante do que o grupo ou seja o grupo é que é a peça importante” JE
- b) “O grupo é mais importante que individualidades mas sabemos que temos de ser coerentes...” JE
- c) “a nossa regra geral é o grupo, a coesão do grupo” JE

### **Os atletas não são todos iguais.**

- a) “Em que o grupo é que é importante, mas sabendo de antemão que depois cada individuo temos que o personalizar, trabalhar à parte por isso é que o nosso gestor de comportamento não trabalha só em grupo mas também individualmente” JE
- b) “sabemos que há uma ou outra individualidade com mais sucesso ou há outro jogador que foi acarinhado pela sua vida. “ JE

### **Cada atleta deve ter auto-confiança.**

- a) “a forma de aceitação que o individuo deve ter e a confiança que eles devem ter, a auto-estima, a serem jogadores homens, homens que confiem e que tenham uma auto-estima forte, que tenham uma aceitação por eles próprios que sejam seguros” JE
- b) “temos que trabalhar a auto-estima, a confiança, a motivação, o sentir que eles são capazes.” JE

### **Demonstrar sempre ao atleta os objectivos pretendidos / Responsabilidade**

a) “o fundamental é dia após dia demonstrarmos o que é que eu quero, o que é que eu pretendo, responsabilidade?, desde o chegar a tempo e horas ao trabalho, neste caso, ao treino, desde tentar não defraudar as expectativas, a forma como trabalham, desde algumas coisas que são impostas no dia a dia que têm de ser religiosamente cumpridas, é claro que isto são situações que são impostas pelo próprio treinador que têm de ter a concordância dos próprios atletas, e o que é a própria concordância? não é eles aceitarem com palavras, é demonstrarem que a aceitam, que são as regras do próprio funcionamento, de uma actividade que tem que ter rigor, tem que ter exactamente princípios.” JM

### **Flexibilidade com os jogadores.**

- a) “Nós temos que perceber muitas das vezes que o gerir é também ser flexível, nós muitas das vezes não podemos ser só eu tenho este tipo de princípios ou eu tenho este tipo de rigor, mas tenho que perceber que muitas das vezes tenho que ser flexível porque uma situação vivida não é igual, portanto...o chegar tarde num atleta não pode ser igual para todos, porquê que ele chegou tarde?, há um que chega tarde a um treino porque adormeceu e há outro que chegou tarde porque teve um acidente, em ambas situações é o chegar tarde, mas tenho que ser flexível ao ponto de saber avaliar a própria situação portanto aqui é a tal questão da liderança, de saber viver, e saber exactamente moldar a própria situação aos próprios momentos e as próprias vicissitudes que se encontram nessa situação. Há que ser muitas vezes flexível, é preponderante para que o grupo entenda.” JM
- b) “deparei me com situações em que não tinha jogadores para poder fazer isso, tive que alterar de uma forma não drástica mas de uma forma que pudesse com os jogadores que dispunha que a equipa ganhasse em outras características e tal sucedeu. Portanto esta é a tal questão que o treinador tem que se adaptar a realidade que encontra.” JM

### **Responsabilidade social / Cultura – eles devem saber o que se passa no mundo ao redor.**

- a) “nos aqui não falamos só de futebol, nos aqui falamos de tudo o que achamos importante ao nível da sociedade, nós temos que avaliar exactamente neste momento o que se passa ao nosso redor, não podemos ser egoístas e olhar

apenas para o nosso umbigo e ficarmos ali parados, não, e isto faço cavalo de batalha diariamente. Ou seja nós temos que discutir os assuntos que neste momento preocupam a sociedade, nós temos que falar de tudo o que é importante, porque se eles estiverem atentos, preparados a tudo isso é muito mais fácil propriamente de fazer o nosso trabalho do dia a dia.” JM

- b) “É fundamental que eles saibam um pouco sobre a sociedade para depois poderem se integrar de uma forma perfeita”. JM

### **Rigor**

- a) “E é importante que o grupo entenda estas situações. É claro que eu lhes digo que nós temos de ser rigorosos em todas as coisas que fazemos, mas esse mesmo rigor há sempre, o treinador tem sempre a última palavra a dar e compreender todos esses momentos e como é obvio tentamos e tento ter um exercício mental que possa funcionar de acordo com aquilo que é melhor para o grupo.” JM

### 4.Como implementa as suas ideias, princípios e valores com os seus atletas?

#### **Coerência**

- a) “o treinador é aquele tipo de pessoa que não pode hoje defender uma causa e amanhã estar a pensar exactamente o contrário, porque os jogadores naturalmente apercebiam-se que havia fragilidades.” JM
- b) “Não abdicando dos seus princípios como é obvio” JM
- c) “Quer dizer o quê, nós trabalhamos no dia-a-dia é evidente que o líder é o cérebro da equipa, os jogadores baseiam-se muito pelo discurso, diálogo pelo que o líder faz, pela coerência do líder é que tudo eles dão importância.” JE
- d) ” Eu tento ser muito coerente.” FC

#### **Auto-confiante**

a)” se quero que seja um grupo forte, se quero que o grupo rapidamente se aperceba daquilo que vou pretendendo para o meu modelo de jogo, daquilo que eu imponho diariamente, portanto terei forçosamente de defender isso de uma forma rija para chegar a essa conclusão” JM

b)” Acima de tudo implemento as minhas ideias com as totais convicções daquilo que acredito.” FC

#### **Conhecendo os jogadores, grupo**

- a) “eu uso uma coisa muito importante, é conhecer as características dos jogadores enquanto futebolistas e conhece-los em termos de personalidade, porque conhecendo-os sei perfeitamente como lidar com eles. Isso é fundamental acho que é um estudo que se tem de fazer no sentido de percebermos por exemplo, qual é o melhor modelo de jogo, qual é o sistema tático que se poderá adaptar melhor em função dos jogadores que disponho” JM

- b) “O importante é conhecer os jogadores, conhecer o próprio ambiente, o clube e conhecer as características e a personalidade dos jogadores como disse anteriormente e depois pensar qual posição deve ter perante o grupo.” JM

### **Democrata**

- a) “não aceito de forma alguma que um treinador chegue e queira impor as suas ideias” JM
- b) “Aqui não é o quero, posso e mando” JM
- c) “muitas vezes o treinador tem que se moldar à personalidade dos jogadores e à característica de cada um” JM
- d) ” Acho que mais do que nós, às vezes confundimos liderança com predominância e tentamos ser líderes por imposição. O que é importante e esta é a minha filosofia é que a minha liderança seja aceite e não imposta. Eu detesto que tenham medo de mim. Agora adoro que tenham respeito por mim.” FC

### **Gosto pela profissão**

- a)” Acho que é fundamental fazermos tudo com muito gosto e com muito prazer e vou implementando isso dessa maneira com toda a naturalidade.”

### **Responsabilidade**

- a)” toda a gente tem que ter responsabilidade, é claro que a responsabilidade maior é do treinador” JM

### **5. Que tipo de relação mantém com os atletas e quais as implicações no seu trabalho como treinador?**

#### **Próxima/íntima**

- a)” Sim, muito próxima [relação com os jogadores] posso lhe dizer que é tão próxima a minha relação com eles que há assuntos particulares que eles têm a coragem e vêm no treinador uma pessoa que os vai ouvir e que os vai aconselhar, portanto eu sei que isto existe com todos eles. “ JM
- b)” Uma relação muito boa de amigo” JE “tudo o que fazemos em planificação de grupo eu peço a opinião, peço demasiado a opinião, não quer dizer que eu faça o que eles dizem, quero saber o interesse, o que eles gostam, o que eles queriam, o que eles acham importante, evidente que tem que haver uma pessoa que é o líder que vai decidir, a decisão às vezes é complicada tento muito ir ao encontro deles.” JE (copiei em baixo)
- c) “Eu tento ser o mais próximo possível, sem qualquer tipo, eles sabem que eu sou aquilo que eles querem que eu seja, se merecerem a minha confiança, se merecerem a minha proximidade terão a minha proximidade, se não o fizerem por merecer evidentemente eu tomarei as medidas necessárias (...)” FC

6. Como definiria o seu estilo de liderança e como exerce o seu poder enquanto treinador?

**Democrático**

- a) “A minha liderança não é uma liderança imposta. Não sou autoritário, sou responsável.” JM
- b) “Não sou daqueles quero, posso e mando, porque acho que não faz sentido estar num grupo e ter este tipo de situações.” JM
- c) “no dia a dia a liderança cativa-se, a liderança é o aproximar, é o conhecer quais são as maiores capacidades de cada um, é que essas mesmas capacidades sejam postas em grupo, é ajudá-los a crescer, ajudá-los a melhorar em todos os aspectos nomeadamente ao nível do treino.” JM
- d) “As regras têm de ser cumpridas mas também não acho justo que só por um jogador tiver uma situação menos pensada... temos é que saber o porquê que ele fez isso e tentar solucionar o problema e resolve-lo o mais rápido possível.” JM
- e) “tudo o que fazemos em planificação de grupo eu peço a opinião, peço demasiado a opinião, não quer dizer que eu faça o que eles dizem, quero saber o interesse, o que eles gostam, o que eles queriam, o que eles acham importante, evidente que tem que haver uma pessoa que é o líder que vai decidir, a decisão às vezes é complicada tento muito ir ao encontro deles.” JE
- f) “a forma de nos aceitar, a forma de nos respeitar é pela competência, pelo aquilo que nós somos pelas nossas decisões e nunca pela imposição. Nós não impomos nada pelo contrário e quando há uma outra regra, outra decisão nós pomos sempre na mesa soluções e argumentamos as soluções e vamos ao encontro deles. A nossa forma de ser ou estar é exactamente assim. É pelas nossas competências e coerência e não pela imposição” JE
- g) “O que é importante e esta é a minha filosofia é que a minha liderança seja aceite e não imposta. Eu detesto que tenham medo de mim. Agora adoro que tenham respeito por mim.” FC
- h) “E também digo ao grupo que aquilo que eu irei ser depende muito daquilo que eles queiram que eu seja.” FC

**Frontalidade**

a)” Eu digo muitas vezes aos meus atletas não vou embora, não sou pessoa de chegar a casa e perturbar a minha família com os problemas que se passam aqui portanto os problemas são para ser resolvidos na hora. Vou ter que o fazer, seja da forma que na altura entenda fazer, porque acho que não faz sentido esquecer os problemas ou deixá-los para amanhã ou tentar não os resolver ai o grupo ve que o líder esta fragilizado, é o pior que se pode fazer.” JM

7. Qual acha que é o papel e a influência da coesão e do trabalho em equipa no seu desporto?

**Importância**

- a) “[coesão] é fundamental!” JM

- b) “É fundamental.” “A coesão é um dos valores mais importantes do grupo” JE
- c) “Nós lutamos pela união do grupo é fundamental, é um dos valores mais fundamentais.” JE
- d) “A coesão é muito importante. Se calhar é fundamental. Qualquer grupo como qualquer rebanho, quanto menos ovelhas más houver em todos os aspectos melhor é. portanto se toda a gente remar para o mesmo lado é fundamental. É importantíssimo.” FC

### **Maior facilidade na resolução de problemas**

- a) “Quando existe confiança no colega que está ao lado os problemas são muito mais fáceis de serem superados” JM

### **Resultados óptimos**

- a)” a união que faz conseguir chegar a objectivos grandes, que apriori não eram pensados” JM

### 7. O que é que faz para promover?

#### **Resolução de problemas em grupo**

- a)” Tento acima de tudo promover também a discussão dos problemas ou pseudoproblemas que possam existir. Tento que acima de tudo eles não sejam uma parte só em todas as questões, mas que sejam uma parte integrante, efectiva, activa da resolução dos problemas ou seja eu promovo acima de tudo que os atletas mais do que pensarem digam aquilo que pensam. “ FC

- b) ” Falo aberto. Tento acima de tudo falar tudo em grupo.” FC

#### **Proximidade entre treinador e atletas**

- a)” É o estar sempre próximo, é brincar com eles” JM

#### **Explicar o porquê das acções do treinador**

- a) “é eles sentirem que realmente o treinador faz aquilo porque tem de ser líder, mas que tem sempre intenções do que é o melhor para o grupo” JM

#### **Estabelecer princípios**

- a) “é falar quais são os princípios que realmente queremos para o grupo” JM

#### **Coerência**

- a) “é perceber que não podemos dizer uma coisa hoje e amanhã outra” JM

### **Ajuda externa especializada**

- a) “Neste momento temos um apoio é evidente esse apoio, Prof. Ricardo por si não chega” JE
- b) “Para além do trabalho do Prof. Ricardo que trabalha com eles individualmente e em grupo.” JE

### **Formulação de objectivos**

- a) “o que nós promovemos exactamente é os nossos objectivos que temos definidos, em que criamos a caminhada e dividimos em passos em que tudo tem haver com o jogo em si, com exercícios em si.” JE

### **Exercícios em grupo**

- a) “Por exemplo, quando perdemos um jogo sabemos que a equipa que perdeu o grupo tem que pegar numa baliza. Por exemplo, depois de um jogo. A equipa que perdeu nós tiramos as bolas eles são obrigados a pegar nas bolas todas em grupo. Isso tem haver com a parte técnica.” JE
- b) “Nós estamos a trabalhar essa confiança, nós pusemos os atletas a dizer o que é que não confiavam no colega, qual eram os aspectos técnicos, que é o que nos interessa, mediante o que o colega ia dizendo íamos acrescentando e depois nós pusemos num quadro grande com letras grandes, se eu achava que o meu colega não fazia golos, eu colocava o meu colega vai fazer golos ou seja em cada um daqueles indicadores que eles nos foram dando nós conseguimos pôr num quadro e assim nós sabemos assim que o António acha que o Manuel não marca golos e assim o António escreve lá que o Manuel vai marcar golos porque eu acho que marca. Eles sabem o que cada um pensa e vai reforçando a sua confiança.” JE

### **Utilização de vídeos**

- a)” Cá fora tem haver com vídeos, com alguns vídeos que temos de motivação do grupo, criar o grupo, espírito de grupo,” JE

### **Aumentar a proximidade do capitão com o grupo**

- a)” com o capitão para criar laços” JE

### **Jantares**

- a) “jantares que nós promovemos todas as semanas é criar grupo” JE

8) Quais são as estratégias costuma utilizar para preparar mentalmente os atletas para a competição?

**Palestras (em grupo ou individuais)**

- a) “Claro que existem as palestras” JM
- b) “É claro que tem de haver uma conversa em termos gerais, mas fundamentalmente gosto de o fazer individualmente. Poderá eventualmente acontecer isto ou isto, será esta a preocupação. Individualmente, são 2 ou 3 minutos e o próprio jogador ouve muito melhor de uma forma individual do que ouve em grupo. E isso funciona” JM
- c) “É evidente que jogamos um pouco com uma ou outra declaração da equipa adversária tem haver com determinados estados de espírito, do momento, é evidente depois a abordagem ao jogo é mediante o que achamos naquele momento. “ JE
- d) “o discurso é completamente diferente vai dependendo do momento, vai depender daquilo que eu penso que é o passado do grupo e a minha intervenção no sentido de os motivar de uma forma ou de outra às vezes é diferente, às vezes motivo-os de uma forma mais guerreira, muito mais galvanizante, outras vezes muita tranquilidade e até às vezes fala-se de tudo para os motivar menos aquilo que é o próprio jogo.” FC
- e) “Muitas das vezes utilizamos também a conversa individual com os atletas o falar da vida o falar de coisas que podem acontecer na nossa vida positivas.” FC

**Modelagem**

“Uma coisa que lhe posso dizer é que por exemplo à quinta-feira nós fazemos um trabalho áudio-visual sobre o nosso próximo adversário. Mas por exemplo passamos sempre grandes jogadas de grandes jogadores aos atletas ou golos, sempre pela positiva, vamos buscar trechos da Internet, jogos de grandes jogadores, as melhores jogadas do mundo e fazemos isso todas as quintas-feiras.” FC

**Mensagem positiva**

a)” Muitas das vezes utilizamos também a conversa individual com os atletas o falar da vida o falar de coisas que podem acontecer na nossa vida positivas. Tentamos sempre apelar à positividade das coisas para que eles possam sentir-se mais motivados.” FC

**Criação de uma mensagem semanal**

a) “Nós utilizamos por exemplo em cada ciclo semanal uma mensagem, essa mensagem é no fundo a mensagem da semana, muitas das vezes utilizamos também mensagens audiovisuais, com coisas que nos fazem pensar na vida e que nos fazem motivar para a vida.” FC

## **Desmistificar o adversário jogo a jogo**

a) “Vamos agora jogar domingo com o Braga, temos que planear em termos de motivação o que é o Braga, temos que dizer argumentos, ganhar soluções para em termos mentais o que é que podemos fazer ou não tem tudo haver com cada jogo.” JE

b) “Cada jogo é que vai definir a nossa forma, os nossos meios para cada jogo.” JE

## **Reforço Positivo**

a) “O que nós trabalhamos é sempre aquilo que ele pode fazer e não aquilo que ele não fez.” JE

b) Trabalhamos mais aquilo que ele é capaz de fazer “és capaz”, “tu consegues”, “confio em ti”, “eu acredito em ti” e nunca “tu não conseguiste”, “tu não fizeste” porque ele já sabe que não conseguiu.” JE

## **Visualização**

a) “Faço-os vivenciar a situação que irão enfrentar ou seja a visualização, a visualização nós todos utilizamos inconscientemente por vezes, como por exemplo estamos em casa sentados a ver televisão e estamos a pensar como vai correr o jogo, como será o adversário, como vai ser o ambiente, mas depois até nos desfocamos disso e vimos a televisão e esquecemos. O que eu faço é que eles treinem isso conscientemente. Porque conheço e sei os benefícios dessa técnica. Porque eu acredito que faz parte do treino a visualização. Quanto melhor visualizarmos, melhor estamos preparados para as situações que nos vão acontecer. Logo essas situações vão ser menos estranhas e vamos estar mais preparados.” RS

b) “Não é muito fácil fazer isso (visualização). Tentamos já, posso lhe dizer que já tentamos. Mas não é muito fácil fazer isso.” FC

## Utiliza alguma estratégia para controlar a ansiedade dos atletas?

### **Reforço Positivo**

a) “repare se o líder lhes der confiança, se a pessoa em si lhes transmitir que eles estão à vontade” JM

### **Atitude empática**

b) “se eles perceberem que o líder não os vai matar porque eles erraram acabam por sentir que tem a confiança do homem...” JM

### **Coesão**

a) “e os meus colegas são um grupo forte e vão me ajudar.” JM

## **Relaxamento**

- a) “Sim utilizo o relaxamento” RS
- b) “Utilizamos (relaxamento muscular progressivo). Até as vezes fazemos exercícios de ioga. Posso dizer que não há muita receptividade por parte dos atletas. Vêm isso muito como uma forma demasiado lúdica para aquilo que no fundo são os efeitos efectivos do exercício em si.” FC

Quando há uma lesão, usa alguma estratégia psicológica?

## **Suporte emocional / Reforço Positivo**

- a)” os treinadores também apoiam, são eles que no dia-a-dia os incentivam e apoiam a melhorar.” JE

## **Biofeedback**

- a)” Utilizo biofeedback.” RS

## **Auto-confiança**

- a)” Os atletas com uma boa auto-estima recuperam mais facilmente dos que estão focados na lesão. Eu gosto muito que eles escrevam, com o grupo todo, com marcadores escreverem aquilo que realmente querem “que vão recuperar rapidamente” “eu acredito” e durante alguns dias lerem aquilo que eles escreveram e ajuda-os a serem mais determinados e até a terem mais confiança e acreditarem mais neles. Sabemos que o processo bioquímico é favorecido se eles acreditarem na recuperação” RS

Quais as estratégias psicológicas que usa para motivar os atletas?

## **Formulação de objectivos**

- a) “temos que perceber que há fases em que temos que ter objectivos não só pessoais mas fundamentalmente de grupo.” JM
- b) “Desde o inicio da época que definimos objectivo comuns e individuais, cada jogador tem os seus objectivos. Nós definimos e eles sabem que têm os seus objectivos. Portanto está previamente definido os objectivos no inicio da época individuais depois são avaliados mensalmente se estão ou não a alcançarem os objectivos” JE
- c) “Eu tentei de uma forma ou de outra filtrar o que era mais importante que tinha, tentei de uma forma ou outra degraus, não era pensar no cimo da escada. Pensar que as vezes descemos um degrau que há retrocessos e qual é a nossa força para depois subir. Os objectivos aqui não fui eu que os defini simplesmente entrei neste objectivo e percebi o que tinha de fazer. Agora posso lhe dizer que neste momento conhecendo o plantel, a casa, o clube se calhar eu o que sei hoje dizia nós não vamos conseguir. Porquê? Porque a uma estrutura, as pessoas do clube devem definir objectivos a curto prazo, objectivos longos esquece porque são longos os objectivos devem ser degrau a degrau, jogo a jogo. E é isto que no Gil

Vicente não existe. Neste momento faltam 5 jogos e está-se a pensar na próxima época o que vai acontecer daqui a um ano e meio, falta um bocadinho de estrutura, definir calmamente com inteligência coerência sensibilidade pois já temos aqui jogadores que dizem eu não sou capaz eu não consigo já é o terceiro ano eu não sou capaz. O resultado desportivo por si só não pode ser o único objectivo tem de haver muitos mais objectivos. Os objectivos tem de ser a curto prazo, não podem ser muito longos. É preciso trabalhar auto-estima deles, dizer-lhe que é normal por vezes não conseguirmos objectivos, nem sempre conseguirmos objectivos. O importante é eles perceberem que não se consegue agora mas podem conseguir amanhã. Objectivos desportivos não podem partir de um clube, porquê? Porque a pessoa mais capaz de analisar se os jogadores são capazes é o treinador. Agora o clube pode definir estratégias para os objectivos, o que é que quer, para a formação o que quer para criar activos, como é que vai conseguir, toda a parte de tesouraria e financeira, agora desportivamente penso eu que o treinador está muito mais capaz para avaliar se se consegue ou não do que um presidente que é muito mais gestor é muito mais competente em toda a área da organização que o treinador.” JE

- d) “As estratégias que utilizo é apenas passar-lhes as ferramentas, tudo aquilo que eu passo, as ferramentas toda a gente conhece, é utilizar o processo que muitas vezes é inconsciente e torná-lo consciente para usar sempre em função daquilo que queremos atingir, em função de um objectivo, em função de uma meta. A técnica é mesmo essa, fazê-los pensar, reflectir sobre aquilo que realmente querem e depois agir em função disso.” RS
- e) “Sempre (formulação de objectivos). “ FC

### **Mensagem positiva**

“Muitas das vezes utilizamos também a conversa individual com os atletas o falar da vida o falar de coisas que podem acontecer na nossa vida positivas. Tentamos sempre apelar à positividade das coisas para que eles possam sentir-se mais motivados.” FC

“E às vezes tiro alguns trechos de alguns livros e faço-os ler essas tais folhas que lhes passo e depois completar algumas frases como “eu acredito...”” RS

“Nós utilizamos por exemplo em cada ciclo semanal uma mensagem, essa mensagem é no fundo a mensagem da semana, muitas das vezes utilizamos também mensagens audiovisuais, com coisas que nos fazem pensar na vida e que nos fazem motivar para a vida.” FC

### **Modelagem**

a)” “Sim utilizo vídeos com imagens e palavras poderosas, nós sabemos que o nosso cérebro adora imagens, sons, palavras, toques, mais fácil aprendemos se formos estimulados por diversas formas visual, auditiva, e por isso é uma forma muito fácil de eles aprenderem e de eles sentirem algo que nós queremos transmitir. O vídeo está contextualizado com as situações que eles vão vivenciar.” RS

## O que é que faz para aumentar a auto-confiança dos seus atletas?

### **Reforço positivo**

a) “é claro que utilizamos, de vez em quando mostro lhes vídeos de jogos que fizeram... está aqui a vossa qualidade e tudo isso faz com que eles percebam que foram eles que fizeram aquele trabalho.” JM

a) “ Uma coisa que aprendi ao longo do meu tempo de treinador foi que mais que realçar os aspectos negativos há que realçar os aspectos positivos e portanto eu geralmente quando falo no aspecto negativo nunca falo a seguir deixo passar algum tempo mais mesmo no próprio treino deixo passar algum tempo mais e depois falo do aspecto negativo que surgiu de uma maneira quase que aligeirada, e tento sempre realçar o aspecto positivo que é o que aprendi com a minha experiência que é o que deve ser enaltecido, e isso é que poderá criar a auto-confiança.” FC

### **Dinâmicas de grupo**

a)“Utilizei apenas com dois papéis, num escrevemos duas ou quatro ou seis coisas que não queremos, que é algo que nos bloqueie, stress, por exemplo estar concentrado no árbitro, no público, isso é um dos problemas dos atletas de alto rendimento, 10% está a pensar no público, 10% num mal passe, 10% no árbitro, 5% nos filhos que estão na bancada e 2% no treinador, ou seja em tudo menos na sua performance, no seu desempenho, nas suas tarefas, e noutro papel escrevemos cinco coisas que queremos muito. Fi-los olhar para cada um dos papéis, dobra-los e deitar fora aquilo que não queremos e ficar na mão com aquilo que realmente queremos. E então procedi a uma ancoragem através do toque através do sentir, para o treino e jogo é andar sempre com isso na mão, fazê-los ver que realmente andamos sempre com isso nas mãos e quando pensarmos no medo, limites, falta de auto-confiança estamos a agarrarmo-nos aquilo que não queremos e assumirem que acreditam naquilo que escreveram e naquilo que tinham nas mãos. Então se é aquilo que eles acreditam, há que focar naquilo. Eu costumo dizer que os problemas, as barreiras, os obstáculos é tudo aquilo que nós vemos quando desviamos o olhar do objectivo. Quando olhamos para o nosso objectivo o que é que vemos? Satisfação pessoal, orgulho, realização. Quando desviamos o olhar...problemas, obstáculos, “não consigo”, vemos tudo o que não queremos. Quando estão com raiva o que devem pensar é “o que é que eu quero?”, “eu quero me sentir bem” então devo agir como tal. Um campeão é a primeira pessoa que age e pensa como um campeão. Muitas vezes nós sabemos o que queremos, mas não agimos como tal e devemos agir em conformidade. Henry Ford, o criador da marca Ford, dizia “se acreditares que consegues ou se acreditares que não consegues vais acertar”.” RS

Utiliza alguma estratégia psicológica que potencie a atenção/concentração dos seus atletas?

### **Treino simulado**

- a) “Nós a concentração trabalhamos muito à base de exercícios técnico-táticos ou seja a nossa planificação de treino tem a ver com a integração de todos os factores cognitivos, técnicos, táticos, psicológicos” JE
- b) “podemos fazer um treino técnico-tático para criar superioridade ou inferioridade numérica é mediante o exercício, à voz do treinador diz que dois jogadores, sorteando números, eles sabem o seu número, têm que sair do jogo e têm que fazer determinado exercício, logo os jogadores que estão lá têm que estar concentrados para perceber que são eles que têm de sair e os colegas têm que perceber que se eles saírem que têm uma função ao saber que estão em inferioridade ou estando em superioridade tem que ter outra função. Os colegas que saírem tem que saber que são eles que são chamados por cores, por números, mas em relação a isto existe um número de exercícios muito vasto” JE

10. Como procura resolver as possíveis situações de conflito que surgem no seu trabalho eja entre si e os seus atletas, seja entre eles? E relativamente a problemas disciplinares?

### **Empatia**

- a) “E temos que ter experiência dos próprios casos. Eu posso dizer que várias vezes isso acontece, calma aí eu percebo completamente o que é que vocês...e problema acaba por se resolver.” JM
- b) “Se faltar ao respeito ao treinador é evidente que depende da gravidade do comportamento, se faltar ao respeito após uma situação emocional se calhar tem tolerância” JE
- c) “Primeiro quando nós somos amigos de alguém , tem de haver amizade no grupo de trabalho mesmo do líder, primeiro tentar compreender porquê que ele fez isso, se há alguma razão subjacente, seja ela relacionada com o trabalho ou seja parte exterior do atleta, vida familiar do atleta.” FC

### **Prevenção**

- a)“Nós temos que ver, estes gajos já ontem, deve haver aqui algum problema ou seja antes que o problema se possa verificar temos que estar atentos a isso” JM
- b)“ Nós temos que entender que antes que o problema aconteça nós temos é que tentar o solucionar.” JM
- c)“ Agora em relação ao respeito com o treinador eu posso dizer que nós trabalhamos muito o evitar o respeito ao treinador ou seja eu posso dar o exemplo, há muitos treinadores que quando um jogador é substituído cumprimentam, nós temos a noção que quando um jogador é substituído está sempre triste, para que isso não aconteça nós não cumprimentamos ou seja evitamos que isso aconteça. Pode dar uma imagem que o

treinador está insatisfeito, mas não, o treinador evitou que algo acontecesse, claro que isto tem de ser dito desde o início as regras, o grupo tem de perceber porquê que as coisas são feitas, sendo assim penso que é bom para o jogador que sai, para o grupo para evitar que aconteça o tal desrespeito.” JE

### **Coerência**

a)” Como nós decidimos tem muito a ver com as situações é claro que temos de ser coerentes nas nossas decisões” JE

### **Democracia**

a)” temos a noção que nós somos os treinadores, que nós somos os líderes mas não somos os donos da razão. “ JE

### **Regulamento próprio**

a)” Mas há um regulamento pré-definido que eu próprio faço em relação aos comportamentos. E portanto a partir daí intervenho.” FC

### **Punição**

a)” A agressão entre dois colegas se eles trabalharem num escritório, você está aqui na secretária e o seu colega está ali na secretária dele se houver agressão deve ser punido, num jogo ou num treino é perfeitamente normal haver agressões porque o próprio trabalho deles assim o permite, a disputa de uma bola é uma agressão, isso acontece, é preciso tolerância, aconteceu ali, se depois no balneário houver agressão, depois do acto emotivo, depois de algum tempo, aí sim. Num escritório não há agressão, aqui se houver é verbal, se chegar a vias de facto deve ser punido.” JE

b)” E aí medidas radicais podem ser tomadas nomeadamente multas, castigos em termos institucionais, em termos de suspensão ou então até rescisão de contrato em casos mais graves” FC

## 11. Quais as características psicológicas que prefere nos atletas que trabalham consigo?

### **Determinação**

““Muita determinação,(...)” FC

### **Concentração**

“... , muita atenção aquilo que se pede...” FC

## **Coesão**

“... e um espírito colectivo, de equipa muito forte e principalmente admiro o atleta que mais que os seus objectivos individuais que os objectivos colectivos sejam atingidos para mim é muito importante que o atleta não seja egocêntrico ou demasiado egocêntrico em relação à equipa durante o seu trabalho durante o jogo porque é sempre mais importante o colectivo do grupo do que o individual.” FC

## **Responsabilidade**

- a) “Se realmente és uma pessoa responsável no dia a dia, és responsável no teu trabalho também, és responsável naquilo que o treinador te vai pedir e isto são situações importantíssimas. O jogador tem de perceber que antes de ser jogador pertence a uma sociedade, se pertence a uma sociedade tem que cumprir com as suas regras, com as leis, como é obvio.” JM

## **Ambição**

- a)” Característica número um é que tem que ser ambicioso, quem não for ambicioso no futebol, tem que ser e tem que ter uma mentalidade ganhadora”JM

## **Espírito de sacrifício**

- a)“tem de ser um homem de grande sacrifício, porque o desporto é sacrifício” JM

## **Humilde**

- a)” tem de ter para mim a mais importante de todas tem que ser humilde” JM
- b)”Tem que respeitar todo mundo, tem que ser obediente, tem que perceber que isto é que faz um jogador ser campeão, é a humildade.” JM

## **Perseverança**

- a)” Se me perguntar se um avançado tem que ter uma mentalidade assassina, isto quer dizer, é querer ganhar a bola a todo custo, eu digo não! Mas um central tem de ser, tem que ter essa mentalidade.” JE

## **Comunicativos**

- a)” têm que ser muito comunicativos.” JE

## **Depende da posição exercida**

- a)” portanto as características depende do lugar para lugar.” JE

## No plantel passado existiam?

- a) “Haviam” JM

- b) “No plantel passado e este ano é evidente que existe e existia estas características, o que acontece” JE

Neste plantel existem?

- a) “ neste plantel também há.” JM
- b) “No plantel passado e este ano é evidente que existe e existia estas características, o que acontece” JE
- c) “Eu gostaria de lhe dizer que era totalmente conseguido, infelizmente tivemos episódios que demonstram que não foi bem conseguido por ingerência e por razões também exógenas e não endógenas, portanto houve algumas situações do exterior que conseguiram contaminar um pouco aquilo que era o espírito de coesão do grupo nomeadamente como nós fomos sempre uma equipa que esteve para subir de divisão e tivemos aqui alguns episódios que no fundo voltaram a que o rebanho fosse um pouco contaminado mas demos passos bem seguros numa equipa que este ano por exemplo esteve quase a subir de divisão em relação ao ano passado que esteve quase para descer de divisão é sempre uma margem de progressão assinalar.” FC

12. Como avalia a sua eficácia como treinador e os respectivos resultados do seu trabalho? Utiliza algum indicador para verificar a sua eficácia enquanto treinador?

**Questões orais aos jogadores (no treino/fim de época)**

- a) “É claro que avaliamos, nós somos avaliados treino a treino e não jogo a jogo.” JM
- b) “muitas vezes perguntamos [aos jogadores], há essa avaliação que às vezes eu próprio digo - eu fui um burro que não devia ter feito isto - ou seja estamos ali a conversar o que é que eles acham, claro que eles não têm muita à vontade em dizer, mas quando estão individualmente dizem, mister eu acho que... nós temos que os ouvir é muito importante” JM
- c) “E às vezes mesmo individualmente vou perguntando qual é o comportamento que acham que eu devo ter, que não devo ter, gosto que as pessoas digam abertamente o que pensam de mim e o que posso melhorar. “ FC
- d) “E tento avaliar o quê que fiz e o quê que não fiz bem ou mal e curiosamente eu desafio os jogadores a dizerem muitas das vezes no final da época onde é que eu falhei.” FC

**Avaliação por escrito – feedback de cada jogo**

a)” Mediante o nosso modelo de jogo temos uma folha que entregamos a cada jogador e enumeramos determinados jogadores (10,11,12 mediante aquilo que achamos) e sabemos que o jogador vai fazer a observação do seu rendimento, como se sentiu, argumentos para melhorar e eles também falam em relação ao treinador ou seja, não é só eu que dou a opinião do que achei de cada um como eles dizem o que acham do treinador, se deve ser mais decidido, se errou naquele aspecto ou se estava muito emotivo. Nós temos essa avaliação deles que é o que nos interessa.”

### 13. Quais os seus objectivos pessoais e profissionais no seu trabalho?

#### **Atingir títulos (Objectivos pessoais)**

- a) “o objectivo pessoal é exactamente ser cada vez melhor, conseguir ser cada vez melhor tem um significado que é o ganhar, conseguir títulos. Eu graças a Deus já consegui alguns títulos, agora o que eu ambicionava era ser campeão nacional ou seja da primeira liga mas isso também percebe-se que está ao alcance de muito poucos, dos melhores.” JM
- b) “Em termos pessoais como treinador é subir de divisão.” FC

#### **Manter-se activo na profissão desempenhada (objectivos profissionais)**

- a) “ter trabalho é sempre bom para qualquer profissional, também posso dizer desde os 11 anos, comecei a jogar aos 11 anos tenho 44 e nunca tive um dia no desemprego, portanto acho que é excelente” JM

#### **Criar activos / Potencializar competências**

- a)” potencializar o máximo rendimento de cada um” JE
- b)” é maximizar o rendimento de cada atleta, tentar de uma forma ou de outra criar potencialidades no próprio grupo” JE
- c)” potencializar os jogadores da nossa equipa para se criarem activos para depois ou não saírem para outros clubes” JE

#### **Valorização pessoal (objectivos pessoais)**

- a)” No fundo pessoais é valorizar-me dia-a-dia” JE
- a) ” eu tenho que estar contente com o trabalho que apresento e é esse o meu grande objectivo.

#### **Sentir-se bem consigo próprio/trabalho realizado (objectivos pessoais)**

- a) “e principalmente estar bem consigo próprio. Isso é muito importante, estar feliz.” FC
- b) ” eu tenho que estar contente com o trabalho que apresento e é esse o meu grande objectivo.”

#### **Desafio**

- a)” é desafios dia-a-dia” JE
- b)” é ser criativo” JE

#### **Superação / melhoramento contínuo**

- a)” é claro é ser melhor dia-a-dia” JE
- b)” o objectivo pessoal é exactamente ser cada vez melhor” JM
- c)” fazer as coisas da melhor maneira” FC

14. Como treinador, o que é para si ter sucesso?

**A equipa corresponder ao pretendido (do treinador) / objectivos**

- a) “Eu acho que para mim o sucesso é olhar para uma equipa e ver que a equipa faz exactamente o que nós trabalhamos. Cada jogador percebe aquilo que tem de ser feito. E se cada um se envolver nesse espírito há uma grande equipa e um grande sucesso. O importante é olhar para a equipa e ver que ela corresponde aquilo que eu quero.” JM
- b) “o sucesso passa por nós conseguirmos o nosso objectivo.” JE
- c) “O sucesso de um treinador é conseguir os seus objectivos desde que alcance os seus objectivos é um treinador de sucesso.” JE

**Criar activos**

a)” Repara que o Rio Ave apesar dos resultados desportivos tem também a ver com os resultados das transferências da formação de miúdos para a equipa sénior, até este momento já conseguiu dois objectivos, nós já temos sucesso, já conseguimos vender um miúdo de 16 anos para o Real Madrid o que é um sucesso e conseguimos ter dois miúdos da formação jovem juniores para a equipa sénior o que é um sucesso.” JE

**Recursos no seu expoente/máximo rendimento/optimização**

“É a optimização máxima dos recursos que nós temos ao nosso dispor isso é ter sucesso. É sentir que o grupo que nós temos ao dispor que depende de várias situações podemos retirar tudo de positivo que ele possa ter para mim isso é muito bom.” FC

15. Quais os factores que acha que o levaram ou podem levar a ter sucesso?

**Trabalho do dia-a-dia**

- a) “é o trabalho do dia a dia. Tudo o que nós falamos. Tudo.” JM
- b) “O que eu acho é que fundamentalmente o trabalho” JM

**Clube**

a)” tem a ver com o clube, que não é a equipa, é um nome, estrutura, clube, que pelo seu passado permite, o próprio clube já tem respeito” JE

**Comunicação**

a)” pela linguagem única treinador-jogadores-clube” JE

**Planificação de objectivos**

a)” depois há uma planificação que passa pelos objectivos, objectivos faseados, depois há uma avaliação desses objectivos, se essa missão está a ser bem conseguida ou se está no bom caminho” JE

### **Identificação dos problemas**

a) "depois um ou outro aspecto que não se está a conseguir para identificar depois as competências" JE

### **Competências do treinador**

a) "as competências de todos os funcionários (treinador, jogadores)," JE

### **Desempenho óptimo dos atletas / Competências dos atletas**

a) "o bom desempenho dos atletas" JE

b) "as competências de todos os funcionários (treinador, jogadores)," JE

c) "Ter um bom grupo de trabalho em termos de carácter em termos de capacidades técnicas em termos de capacidades como atletas" FC

### **Organização**

a) "havendo boa organização, uma boa planificação de uma época" JE

b) "ter também um know-how aquilo que é o staff da organização do clube forte para podermos ter sucesso."

### 16. Quais as condições positivas e negativas (organizacionais) face ao seu trabalho?

#### *Feirense*

#### **Positivas: Seriedade**

a) "Grande seriedade das pessoas do clube" FC

#### **Boas condições físicas**

a) "excelentes condições de treino"

#### *Paços de Ferreira*

#### **Positivas: Organização e Ambiente familiar, Aceitação e Empatia**

a) "primeiro tenho que lhe dizer que em termos de positivo o paços de ferreira é um clube pequeno mas organizado" JM

#### *Leixões*

**Positivas: Organização e Confiança no treinador, Ambiente familiar, Aceitação e Empatia**

- a) “tem a vantagem ao nível organizacional, ao nível do trabalho, aquilo que olham para o treinador e dão confiança , portanto é muito isto, são quase ambientes familiares em que aceitamos uns aos outros de uma forma, de uma irmandade.” JM

*Rio Ave*

**Positivas: Organização**

- a)” As condições positivas são a organização que o Rio Ave tem” JE  
b)” existe um conjunto positivo em que os treinadores da equipa sénior são os homens do Rio Ave, ou seja, não distinguimos a equipa amadora da equipa sénior, os treinadores das camadas jovens são os mesmos, são quatro, eu não sou o treinador da equipa principal do Rio Ave, mas treinador do Rio Ave de todos os escalões, não sou o coordenador da formação, mas do Rio Ave.” JE

**Positivas: Permanência do plantel**

- a)” é uma equipa que há mais ou menos 3 anos há 70% a 80% de jogadores que se mantêm, também tem a mesma equipa técnica, a direcção mudou só acerca de um mês” JE

*Gil Vicente*

**Positivas: Organização e Empenho**

- a)” com uma boa organização” JE  
b)” um clube em que as pessoas se empenham e são determinadas todas caminham para o mesmo sentido para se conseguir.” JE

**Clube Reconhecido**

- a)” com uma estrutura grande, com um nome credível no mercado” JE

**Negativas: Não atingir os objectivos – a subida à I Liga**

- a)” é que há um ano, dois anos, três anos, criaram-se estes grandes objectivos que era a subida e não se esta a conseguir este ano mais uma vez” JE  
b)” estamos aqui se calhar a criar alguns “monstros” dentro dos jogadores, temos aqui jogadores que à 3 anos, um núcleo de 9 jogadores, que em termos de auto-confiança e auto-estima e realização dos seus objectivos criamos algumas frustrações, e essa é uma das grandes desvantagens, há jogadores que um ano não conseguem, dois anos não conseguem, três anos não conseguem, instalou-se um sentimento de frustração e há um

ou outro jogador que não se consegue controlar emocionalmente que agora está a descambar perfeitamente, e também é preciso pessoas que percebam aquela atitude, porquê que têm aquele comportamento, perceber porquê que até aqui não tinha e agora começa a ter. A grande desvantagem é à três anos criar um objectivo grande que não se está a conseguir.” JE (**ver a importância desta formulação de objectivos – frustração**)

*Paços de Ferreira e Leixões*

### **Negativas: Pouca Ambição e Problemas de ordem Financeira**

- a) “de negativo tem realmente nunca pode dar ou nunca me podia dar aquela ambição que se calhar eu pretendia que era lutar por mais alguma coisa.” JM
- b) “O paços de ferreira sempre lutará por não descer, porque tem muitas limitações dessa ordem, não pode pagar salários e aqui o leixões é a mesma coisa, é praticamente igual”

### **Ordem Financeira**

- c) “depois tem a ver com a parte financeira em que é um clube com um dos orçamentos mais baixos, em que os jogadores ganham menos” JE – Rio Ave
- d) “mas o poder de escolha é menor” JE

### **Não é uma equipa forte com nome / clube pouco conceituado**

a)” é um clube que vem da 2ª divisão que é preciso credibilidade e respeito pelos adversários” JE

*Feirense*

### **Negativas: Massa associativa pouco participativa**

a)” não tem uma massa associativa muito próxima, muito guerreira” FC

### **Ordem Financeira**

a)” tem algumas condições económicas para contratar alguns jogadores. Que é um dos grandes problemas” FC

### **Considerações importantes:**

“É claro que é muito importante que o subconsciente do jogador esteja direccionado no sentido do próprio jogo.” JM

“Ansiedade há.” JM

“Agora não é o psicólogo que vem com a luzinha, não é nada disso. claro que ajudam a potencializar em termos de auto-estima, óptimo” JM

“[visualização?] “não...eu não faço isso porque não acho que seja fundamental.” JM

“ isto é assim, é uma frase que utilizo muitas vezes que acho que é a frase mais importante que possa dizer que tem no futebol o mais importante do que os que jogam são os que não jogam. Uma equipa só é boa se tiver gente que não joga muito boa. Os jogadores só são bons no 11 se tiverem de fora mais 11 que são muito bons ao nível do trabalho, da seriedade, ao nível de quando entram estão sempre disponíveis, tudo isto é que faz uma grande equipa. Ninguém pense que é o A o b e o C, é mentira, esses aí podem dar mais alguma coisa, agora o que realmente oferece mais condições é todo o grupo, aqueles que muitas vezes estão na sombra, que não são muito utilizados, por isso é que muitas das vezes sucede e faço, há jogadores que jogam um campeonato todo e depois são dispensados, e há jogadores que não jogam e que ficam no plantel. Portanto há jogadores que têm um papel muito importante, não é só na forma como jogam é no papel que têm preponderante ao nível do balneário e da sua função.” JM

“eu concordo com a psicologia ao nível do desporto sempre que seja utilizada de uma forma correcta que é importante. Há jogadores que embora eles não aceitem muito. Não aceitam muito porque acham que não é muito importante para eles” JM

“Porque num grupo de trabalho é tão importante o roupeiro como é o treinador. É claro que o roupeiro não tem a visibilidade que tem a do treinador, e isto é muito importante que as pessoas entendam.” JM

“Também dizem que têm também um bocado a imagem do treinador. Isso é o melhor elogio que podem dar ao treinador, neste caso ao José Mota, esta equipa é a imagem do treinador.” JM

“Mais uma vez se calhar um psicólogo que eu acho que é fundamental no futebol para entrar não pode vir com medidas ou seja pode planear, tudo na vida tem planificações. As medidas não existem no futebol ou se existe nós temos que dar pouca importância, dois mais dois não são igual a quatro, no futebol vai ver amanhã que errou na conta.” JE

“agora se calhar um psicólogo o que pode arranjar para mim são as soluções. E as soluções tem muito a ver com ao joga ou não joga. Se o jogador jogar está uma solução arranjada. O mesmo jogador que tem comportamentos irracionais, alguns comportamentos menos bons se na outra semana jogar arranjou-se a solução. Tem tudo a ver com estas situações.” JE (psicólogo – papel de milagroso?)

” É evidente que durante a semana nós trabalhamos o grupo em função do jogo que vamos ter nomeadamente se a equipa que vamos jogar é mais ou menos acessível, isso tem muito haver com os resultados ou com o adversário que vamos trabalhar.” JE

” Não podemos estar a planear agora cada jogo, porque cada jogo é diferente.” JE

” mas tem tudo sempre a ver com resultados. Nunca é motivar por motivar. Se não houver um resultado ou um objectivo não adianta estarmos a motivar por motivar, motivar para quê?” JE

” “Os conflitos são extremamente importantes, existem e têm que existir, bem resolvidos penso que fortalece o grupo.” JE

” Mas um central tem de ser, tem que ter essa mentalidade. Eu quero um avançado frio, eficaz, um defesa não pode ser frio, a frieza num defesa permite a pouca concentração, permite que podemos sofrer golos com a sua frieza ou seja, o adversário pode perto da baliza fazer golo, portanto as características depende do lugar para lugar. Nós temos o nosso modelo em que define as características da personalidade do defesa, do central, do avançado, aquilo que nós queremos que seja a personalidade dele dentro do campo. Um mais frio, outro mais concentrado, outro com mais rigor, mais disciplinado.” Por exemplo, o Maradona tem características psicológicas importantes que não tem o Ricardo Carvalho que é um central, porque têm posições completamente distintas.” JE

” “A primeira abordagem que se tem com um plantel ou com um grupo é extremamente importante porque eles podem ou não aceitar essa, a primeira abordagem que o nosso psicólogo deu, também só deu duas unidades, duas sessões porque no futebol há jogadores que não gostam da escola e a primeira abordagem foi um questionário ou seja muitas perguntas a perguntar o que é a psicologia e para quê servia a psicologia e houve vários jogadores que disseram nós fugimos à escola para jogar futebol, se é para jogarmos futebol e termos escola nós não queremos jogar futebol, ou seja, isto a título de exemplo, só para perceber que a abordagem é principal, não tem que ser uma abordagem técnica vai ver que não resulta, a primeira abordagem que o nosso gestor de comportamento teve uma aceitação grande porque ele é muito prático ou seja ele também praticou desporto, foi campeão de boxe, ele percebe o que é que os jogadores no terreno querem, do que necessitam, ele é companheiro, amigo. A primeira abordagem como jogador posso lhe dizer que não gostei nada, tem muito a ver não com a questão da psicologia mas com a pessoa que vai fazer a abordagem portanto na minha opinião. Na minha opinião o psicólogo faz muita falta no futebol, não tem que ser só de gabinete, tem que estar muito no terreno, tem que perceber porquê que o jogador dá um chute na cabine, no colega, tem que estar no treino para perceber que esse comportamento é uma consequência do que aconteceu no treino, portanto que afzem falta e são importantes são. Agora a primeira abordagem não gostei nada e penso que tem a ver em si com a forma como se transmite a teoria, é só isso.” JE

” E objectivos individuais que têm de ser definidos, mas parece-me a mim que aqui não estavam definidos objectivos individuais nomeadamente o criar bom ambiente, criar que um jogador mais velho transmita sabedoria, outro jogador mais velho transmitir a filosofia do clube, criar um jogador titular, criar que um jogador titular jogue na selecção.” JE

“O meu objectivo perante o Gil Vicente é evidente reunindo aquilo que se pretendia na altura em que eu cheguei aqui era mesmo esse só, o desportivo. Pegar numa equipa que tinha jogos para conquistar e que estava numa caminhada de frustração e tentar de uma forma ou de outra resultados desportivos só e mais nada sem projectos, tudo o que estava inerente ao grande objectivo. O nosso objectivo num mês era ganhar jogos. É muito pouco e é pouco aliciante porque depois de nós não conseguirmos esse objectivo não há mais nada aqui a fazer, é complicado depois termos que trabalhar com os jogadores, em que ainda faltam 5 jogos, o que é que depois vamos trabalhar? Se não há objectivos.” JE

” faço-os experimentar e vivenciar essas mesmas técnicas ou seja não é apenas teoria, para que depois eles possam utilizar sempre que desejem ou que tem essa necessidade de utilizar, técnicas que modificam o estado fisiológico e psicológico. Nós temos que intervir em determinados estados mediante os momentos” RS

“No futebol o mais importante é gerir o balneário, a coesão, porque há muitas diferenças, diferentes valores, crenças, nacionalidades e muitos atritos devido à mesma posição.” RS

“Nós utilizamos várias estratégias. O que nem sempre os resultados são os melhores. Passa muito pelo que os aspectos motivacionais, do aspecto da galvanização do grupo, do aspecto positivo das questões que podem acontecer, porque isso é a melhor forma às vezes de no fundo concentrar os jogadores. Agora muitas das vezes a fronteira entre aquilo que nós achamos que é importante em termos motivacionais e em termos de auto-confiança e entre isso, por exemplo a responsabilização a mais que o atleta pode sentir às vezes aí é que é muito difícil de gerir. “ FC

“(planos mentais pré-competitivos) Não tem muito resultado prático em termos profissionais.” FC