

PSICOLOGIA DO DESPORTO

Sidónio Serpa

-
1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS
 2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL
 3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA
 4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO
 5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE
-

Índice

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS	3
1.1 A GESTÃO PESSOAL DO COMPORTAMENTO	4
- Domínio relacional	5
- Domínio do desempenho do atleta	5
1.2 OS PRINCÍPIOS DA GESTÃO POR OBJETIVOS	6
1.3 CARATERÍSTICAS DOS OBJETIVOS	10
1.4 OS OBJETIVOS DE TAREFA E DE RESULTADO	12
1.4 A AVALIAÇÃO E O CONTROLE DOS OBJETIVOS	15
CONCLUSÕES	17
AUTOAVALIAÇÃO	17
GLOSSÁRIO	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS
2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS

Introdução

O João é um jovem praticante de atletismo. Entusiasmou-se há alguns meses pelo salto em comprimento, para o qual tem qualidades reconhecidas. Nos primeiros tempos participava empenhadamente nos treinos porque sempre ia aprendendo coisas novas e tinha os atletas mais velhos e experientes como modelos que pretendia imitar. Aqueles saltos bonitos e as marcas dos campeões que observava motivavam-no para a prática. Também ele gostaria de ter aquela técnica que considerava perfeita e participar nas competições internacionais, como os seus ídolos. No entanto, a partir de certa altura foi percebendo que era muito mais difícil do que parecia e quanto mais desejava aquele nível elevado, mais se achava distante e sem progressos. Achava-se perdido naquele percurso em que se havia envolvido e não se apercebia de que, pouco a pouco, ia atingindo patamares superiores.

A Joana é uma atleta de alta competição veterana no seu desporto. Atingiu um elevado nível internacional através de muito treino, persistência e disciplina. Em determinada época sofreu uma lesão de enorme gravidade que quase a impediu de continuar a prática competitiva. A operação ao ombro, de grande complexidade, exigiu-lhe intensa recuperação física e reestruturação técnica. Foi estabelecendo objetivos diários desde os momentos iniciais do trabalho de fisioterapia e, por muito pequenos que parecessem os ganhos que conseguia, valorizava-os, encontrando neles o estímulo para continuar o trabalho com vista à recuperação total que demoraria longos meses.

Os dois exemplos, ainda que com características opostas, referem-se ao mesmo aspeto de gestão comportamental: o estabelecimento e organização de um programa de objetivos. No primeiro caso, o jovem tinha um desejo longínquo, mas perdia-se sem referências intermédias que orientassem o comportamento e lhe permitissem ter consciência da sua evolução quantitativa e qualitativa. A segunda atleta tinha estabelecido, de forma clara e consciente, a direção do seu comportamento inerente à recuperação física e técnica. Através dos objetivos diários, ela encontrava a ativação motivacional que mantinha a sua persistência e dava grande intensidade ao esforço, ao mesmo tempo que lhe permitiam a avaliação da qualidade do processo de recuperação.



1.1 A gestão pessoal do comportamento

Sucedem muitas vezes, no processo de treino, o treinador estruturar um conjunto de metas quanto ao futuro dos atletas. Podem referir-se a um determinado nível de evolução que permita ao praticante entrar num certo âmbito de competição. São metas longínquas que, por vezes, integram um sonho pessoal do treinador e outras vezes têm um carácter realista, tendo em conta o potencial de evolução do atleta.

Contudo, é comum verificarem-se algumas dissonâncias entre o que o treinador estabelece como objetivos, o que o atleta pretende, e o caminho que é necessário percorrer. Nem sempre os praticantes se entusiasмам com os objetivos dos treinadores por sentirem esses objetivos afastados no tempo e do nível no momento, e por não encontrarem neles a adequada energia mobilizadora. Por outro lado, tanto um como o outro podem “perder-se” nesse percurso de busca de “qualquer coisa”. A distância retira nitidez, se não houver “pistas” constituídas por referências intermédias que forneçam indicações quanto ao ritmo da evolução, de acordo com o estipulado, ou quanto ao nível dos ganhos pretendidos e, portanto, quanto à confirmação ou retificação das estratégias adotadas.

Em algumas circunstâncias, pode mesmo não existir qualquer definição de objetivos que constitua o farol orientador do percurso dos praticantes. E, então, não havendo um objetivo, qualquer caminho pode ser seguido, com a inerente impossibilidade de se verificar a qualidade e eficácia do comportamento.



Uma das principais funções do treinador é ajudar o praticante a organizar a sua atividade no que respeita ao estabelecimento de objetivos, estratégias para os atingir e formas de avaliar permanentemente o processo e evolução.

O atleta deve:

- saber para onde caminha;
- acreditar nos objetivos para que se prepara;
- participar na gestão da sua atividade;
- perceber a lógica do processo evolutivo em que se insere;
- poder avaliar as etapas de evolução;
- ter referências que lhe deem confiança sobre a qualidade do seu trabalho ou lhe permitam retificar algumas componentes do treino.



Para cumprir aquela função, um dos instrumentos mais eficazes à disposição do treinador, é o **Estabelecimento e Gestão de Objetivos**. Através dele o técnico otimiza a sua intervenção em vários domínios:

Domínio relacional

Sendo esta uma componente essencial do processo de treino, os aspetos inerentes à gestão por objetivos aproximam o treinador e atleta na definição dos objetivos, na sua avaliação e na discussão sobre os processos para os atingir.

- melhora a comunicação treinador-atleta;
- torna a liderança do treinador mais eficaz;
- aumenta a participação e a motivação do praticante;
- resolve problemas de comportamento;
- facilita o desenvolvimento da empatia com os outros.

Domínio do desempenho do atleta

Esta técnica tem por efeito tornar observáveis e quantificáveis os aspetos da prestação do praticante, dando-lhe também consciência da dimensão temporal do efeito de aprendizagem e treino, bem como da capacidade de corrigir processos. Aliás, uma utilização comum do estabelecimento de objetivos é a que fazem os corredores de 10.000 metros que aprendem a regular o seu esforço com vista ao resultado final, através de marcas correspondentes a distâncias intermédias.

O estabelecimento de objetivos atua sobre os fatores de motivação e melhora o rendimento em treino e competição.

- clarifica os objetivos e prioridades;
- favorece a maturidade psicológica;
- aumenta a autoconfiança;
- aumenta a capacidade de lidar com a adversidade;
- aumenta a satisfação.



1.2 Os princípios da gestão por objetivos

A enorme eficácia da gestão por objetivos tem levado a que seja adotada no meio empresarial, escolar e desportivo. Estes objetivos estão associados ao empenhamento pessoal, aos aspetos do controle e da responsabilização pessoal na tomada de decisão, à gestão do tempo e à determinação de critérios de evolução. Contudo, existe um conjunto de princípios que devem ser seguidos para aproveitar o seu potencial.

Em termos gerais, como ponto de partida, poderemos dizer que a estratégia do estabelecimento de objetivos se baseia em:

- acordar nos objetivos;
- tomar consciência das características dos bons comportamentos;
- escrever numa folha de papel cada um dos objetivos pessoais, não ocupando mais de meia folha de papel A4;
- ler e reler os objetivos não demorando mais do que um minuto;
- utilizar um minuto por dia para avaliar a prestação;
- verificar se os comportamentos estão a cumprir os objetivos estabelecidos.

De uma forma mais estruturada, um programa de estabelecimento de objetivos deve cumprir as etapas que se referem a seguir:

a) DESENVOLVER UMA LISTA DE OBJETIVOS POSSÍVEIS

Os objetivos listados podem referir-se a diversas áreas da vida do sujeito, como a académica, profissional, familiar, afetiva, profissional, desenvolvimento pessoal, desportiva, etc., e podem responder a perguntas como:

- que sonhos gostaria de ver realizados no final da carreira desportiva?
- que realização desportiva ambiciona?
- qual é a finalidade no projeto de vida pessoal em que se inserem os objetivos desportivos que procura?
- qual é o maior prazer que retira da prática desportiva?
- que objetivos se referem a resultados em competições e que objetivos se referem à melhoria do nível pessoal de prática?

b) SELECIONAR PRIORIDADES E LOCALIZAR OS OBJETIVOS NO TEMPO

Uma vez organizada a lista referida no ponto anterior, é importante classificá-los de acordo com a sua importância. Por exemplo, pode dividi-los em:

1. Muito importantes.
2. Importantes.
3. Moderada importância.
4. Pouco importantes.
5. Sem importância.

Após este exercício, deve ser feita uma análise da possibilidade de realização ao longo do tempo, quer em termos do tempo necessário a completá-los, quer em função das prioridades inerentes a cada objetivo. Deve ter-se em atenção que a tentativa simultânea de atingir diversos objetivos, tende a dispersar energias e a tornar muito provável o insucesso global.

c) AVALIAR A SITUAÇÃO NO MOMENTO

Por exemplo, no que se refere aos aspetos que se pretende melhorar no treino é importante fazer uma avaliação do estado do atleta quanto aos diferentes fatores: físico, técnico, tático, psicológico. Deve objetivar-se o estado do atleta através de medidas quantitativas ou qualitativas. Se se trata de aspetos relacionados com a força ou velocidade, é possível fazer uma mensuração quantitativa e estabelecer os valores objetivos. Em outros aspetos que se podem referir a execuções técnicas de determinados gestos, ou a estados psicológicos vividos pelo praticante, pode proceder-se à classificação através de uma escala de 1 a 10 que permita comparações com momentos posteriores.



Só a partir de uma medida inicial será possível estabelecer objetivos para o futuro e proceder a avaliações posteriores do processo.

d) ESTABELECEER OBJETIVOS INTERMÉDIOS

O objetivo final é algo que se pretende atingir na fase terminal do processo. No entanto, são necessárias referências intermédias que guiem e orientem o trabalho, facilitando a regulação da focalização e da energia, ao mesmo tempo que possibilitam avaliações de controle. Tais avaliações fornecem indicações preciosas sobre a manutenção do plano e estratégias seguidas, bem como sobre a necessidade de proceder a correções.

Os atletas de alto nível desenvolvem normalmente competências relacionadas com o estabelecimento, organização e planeamento de objetivos, o que fazem de forma explícita ou implícita. No entanto, os jovens praticantes tendem muitas vezes a centrar-se no último patamar, o que prejudica a adaptação dos comportamentos, com consequência ao nível emocional e motivacional. Por isso é importante que sejam ensinados e treinados a focalizarem-se sucessivamente nos diferentes patamares que necessitam de percorrer, até chegar ao ponto mais elevado que desejam.

e) PROGRAMAR OS OBJETIVOS

O processo de treino deverá estruturar-se a partir da programação de objetivos que orientem o praticante no sentido do aperfeiçoamento e melhoria das competências necessárias à prestação. Deve incluir objetivos inerentes às sessões de treino e às competições, bem como educar o atleta a organizar-se de acordo com prioridades que equilibrem as diversas áreas da sua vida.





No âmbito da programação dos objetivos, o treinador deve:

- delimitar o período de tempo a que se referem os objetivos, adaptando-os ao tempo disponível;
- antecipar os constrangimentos e dificuldades que se possam vir a verificar;
- considerar as competições que tenham lugar nesse período;
- levar em linha de conta as possibilidades de sucesso dos praticantes;
- avaliar os recursos existentes;
- equilibrar os objetivos de resultado e de tarefa;
- promover a oportunidade para sistematicamente avaliar e rever os objetivos após cada atividade, discutir a evolução e possibilitar reajustamentos.

f) PRODUZIR A AÇÃO

O interesse do estabelecimento de objetivos refere-se ao facto de clarificar a direção do comportamento e também ao facto de se definirem as estratégias de ação que conduzam à realização dos objetivos. Pode assim dizer-se que é gerador de ação, sem a qual a prestação não pode ter lugar.

As estratégias comportamentais são então determinadas e o praticante encontra nelas um significado no programa estabelecido. A passagem à ação é a justificação do trabalho de estabelecer objetivos, na medida em que permite a identificação das técnicas e estratégias para os alcançar e a procura do apoio necessário.

g) CONTROLAR E MODIFICAR OS OBJETIVOS E COMPORTAMENTOS

O programa de objetivos deve conter momentos sistemáticos que permitam controlar a evolução que vai tendo lugar e, se necessário, modificar o que foi previamente estabelecido. Por exemplo, a avaliação efetuada num determinado objetivo intermédio, revelou que o praticante ultrapassou o nível previsto para esse momento. Nesse caso, os objetivos intermédios seguintes deverão ser reestruturados de acordo com a nova situação. Obviamente que outra reestruturação deverá acontecer na situação inversa.

Por outro lado, a análise realizada pode revelar que os processos utilizados com vista a alcançar os objetivos não são eficazes para o efeito. Neste caso dever-se-á modificar as técnicas e estratégias, de modo a torná-las melhor adaptadas às necessidades.

h) UTILIZAR RECOMPENSAS SIMBÓLICAS

O caráter informativo inerente à avaliação dos objetivos intermédios pode ser reforçado através da utilização pontual de recompensas simbólicas que incidam essencialmente sobre o esforço desenvolvido pelos



praticantes. Sobretudo nos jovens, ajuda a evidenciar o empenho que colocaram no cumprimento das tarefas, contribuindo para a perceção da competência pessoal, o que tem efeito positivo na motivação intrínseca. Contribui, também, para um espírito lúdico que em qualquer nível de prática e experiência deve estar presente no processo de treino.

i) FOMENTAR A PARTICIPAÇÃO DOS ATLETAS

As pessoas quando participam na organização e planeamento das atividades que lhes dizem respeito tendem a aceitá-las como suas e a investir mais na sua realização. Ainda que o treinador tenha um conhecimento técnico diferenciado no que respeita à atividade a que os objetivos se referem, deve estimular a participação do atleta e equipa na sua discussão e definição.

Seja qual for a idade, experiência e nível de preparação dos praticantes, é útil envolvê-los neste tipo de tarefas de forma adaptada às suas condições. Nas fases mais precoces da carreira, a participação dos jovens no estabelecimento de objetivos tem também um caráter formativo, quer no que respeita à aprendizagem desta técnica, quer para promover a compreensão das estratégias de evolução no desporto, uma atitude autónoma e a autoanálise. Por outro lado, os desportistas veteranos têm uma experiência e conhecimentos adquiridos que justificam maior individualização e autonomia no processo de treino. Em todo o caso, os praticantes em qualquer momento da carreira, têm experiências e perspetivas pessoais que permitem enriquecer e adequar as estratégias de trabalho, do mesmo modo que necessitam do apoio e disponibilidade permanentes do treinador.

! As pessoas quando participam na organização e planeamento das atividades que lhes dizem respeito tendem a aceitá-las como suas e a investir mais na sua realização.





1.3 Características dos objetivos

O estabelecimento de objetivos tem-se relevado uma técnica com enorme eficácia no sentido de influenciar o comportamento dos atletas em treino e na competição, bem como na organização da sua vida pessoal do dia a dia. Muitos praticantes de alto rendimento, por iniciativa própria ou por sugestão dos treinadores e psicólogos, usam diários onde registam os objetivos de prazo longo (para uma ou mais épocas desportivas), médio (para um ciclo do seu processo de treino) ou curto (para uma ou algumas sessões/competições no período de um ou poucos dias). Registam ainda os processos utilizados, bem como a evolução que vão tendo. Através destes diários, os atletas obtêm uma importante fonte de informação que os ajuda a entender melhor as condições necessárias à otimização do seu rendimento.

Deve ter-se em conta um conjunto de características inerentes aos objetivos, para os tornar verdadeiramente eficazes na gestão do comportamentos dos desportistas:

a) DEVEM SER ESPECÍFICOS

A sua definição deve permitir ao atleta ter um noção exata e detalhada do comportamento pretendido. É comum ouvir-se, de atletas e treinadores, a referência a objetivos tão vagos que não permitem nem a orientação do comportamento, nem a avaliação da prestação relativamente ao objetivo, nem a consequente determinação de objetivos e meios para as etapas seguintes. Por exemplo, afirmar que o atleta deve procurar o melhor resultado possível é tão vago que não constitui objetivo algum. No final apenas haverá um critério profundamente subjetivo de avaliação, influenciado pelas características do sujeito e das circunstâncias, que tanto poderá levar o atleta a considerar o objetivo inteiramente atingido como inteiramente fracassado. Qual foi o critério claro de sucesso previamente estabelecido?... É possível afirmar claramente se SIM ou NÃO atingiu o objetivo?



b) DEVEM SER DESAFIANTES

O caráter motivador dos objetivos decorre não apenas do facto de estabelecer a direção do comportamento, como também de estimular a sua ativação. O desafio significa que o sujeito desenvolve um esforço significativo ao tentar ultrapassar a sua realização anterior, passando para um patamar mais elevado para o qual se considera com capacidades. Nesta perspetiva, os objetivos não poderão ser demasiado fáceis, o que não estimularia a mobilização do seu potencial e porventura tornaria a atividade tendencialmente aborrecida.

c) DEVEM SER REALISTAS

Se, como se refere na alínea anterior, os objetivos para serem mobilizadores da energia do atleta não devem ser demasiado fáceis, também é verdade que não devem ser utópicos, ou seja, de tal modo difíceis que o praticante não descortina possibilidades de os alcançar. Neste caso seriam demobilizadores do empenhamento do sujeito. É por isso que devem ser atingíveis, ainda que com um certo grau de dificuldade adequado às características do praticantes e dos recursos disponíveis.

d) DEVEM SER QUANTIFICADOS

De modo a ser possível a noção sobre o progresso do praticante relativamente ao desempenho que se pretende gerir através dos objetivos, devem ser estabelecidas medidas objetivas de avaliação. Pretende-se desta forma conhecer o nível de realização do comportamento.

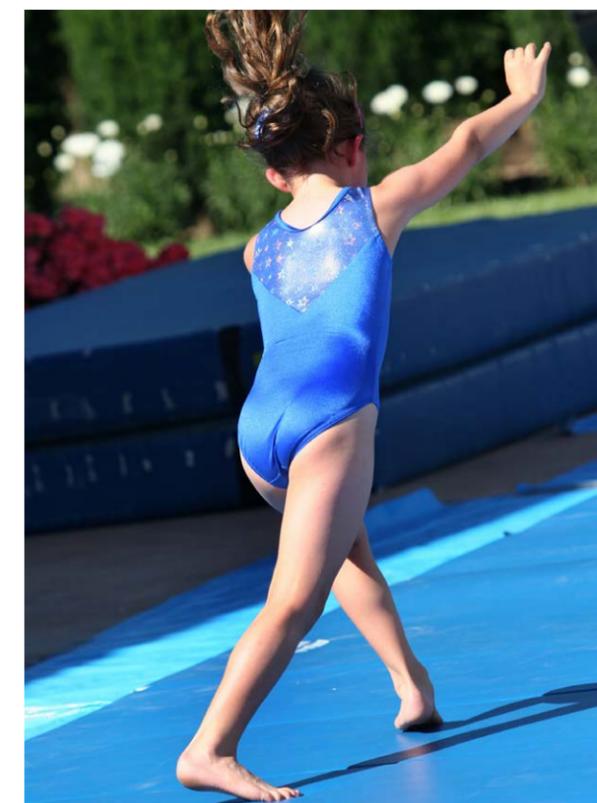
É fácil fazê-lo relativamente à distância de um salto, à carga que se levanta, ou ao tempo de realização de um percurso. O cronómetro ou a fita métrica fornecem os elementos necessários à avaliação do desempenho.

Mais difícil é avaliar a qualidade de uma técnica na ginástica, ou do rendimento de um jogador de futebol. No primeiro caso, poderá usar-se uma **escala de avaliação** de 10 pontos em que o valor 1 corresponda a NÃO EXECUTA e o valor 10 a EXECUTA COM PERFEIÇÃO. O ginasta poderá desta forma ir definindo o seu perfil de evolução, através da expressão numérica da análise feita pelo treinador em conjunto com ele.



No segundo caso é desejável que se estabeleçam objetivos concretos para o treino ou jogo, cuja realização possa ser avaliada, promovendo o desenvolvimento das competências do futebolista. Por exemplo, pode ser-lhe atribuída a tarefa de melhorar a eficácia do passe ou da receção da bola, a partir de uma percentagem-base de sucesso, correspondente à sua média habitual, à qual se acrescenta um valor desafiante mas atingível.

! O caráter motivador dos objetivos decorre não apenas do facto de estabelecer a direção do comportamento, como também de estimular a sua ativação.





e) DEVEM PROPORCIONAR UMA ANÁLISE FORMATIVA

Os *feedbacks* fornecidos pelo treinador de forma sistemática, rigorosa e oportuna, são indispensáveis à eficácia deste método. Deve dar-se ao atleta informação relevante sobre a qualidade do seu desempenho, razões de sucesso ou de insucesso na realização dos objetivos, meios necessários à correção do processo, etc.

 Com este fim, podem ser utilizados procedimentos estatísticos, testes físicos, fisiológicos ou psicológicos, relatórios sobre as competições, comentários relativos a atitudes e comportamentos em treino e competição, vídeos, etc.

f) DEVEM SER FLEXÍVEIS

A realização dos objetivos é condicionada pelas características pessoais e pela correção do processo em que o indivíduo se envolve. No entanto, as circunstâncias são também fatores determinantes, acontecendo muitas vezes que se modificam durante o percurso. É por isso importante que os objetivos sejam flexíveis, para se poderem adequar às alterações, porventura inesperadas, que possam surgir.

1.4 Os objetivos de tarefa e de resultado

Os objetivos que os atletas estabelecem naturalmente, ou que lhes são propostos pelos treinadores, podem ser de diversos tipos. Alguns desportistas tendem a optar por objetivos relacionados com **resultados** desportivos, como ganhar uma competição, outros preferem estabelecer objetivos de **tarefa** ou realização correspondentes a aspetos de evolução pessoal e outros ainda valorizam aspetos como o reconhecimento social, o fortalecimento de amizades, ou ganhos materiais. Quando nos referimos à **tarefa** que se deve cumprir podemos falar de objetivos de **desempenho**, que independentemente do resultado final diz respeito ao que se pretende alcançar o final da competição (ex: tempo, distância, etc.), ou de objetivos de **processo** que se centram nas componentes da tarefa (ex: ação tática específica, fator mecânico da execução).



A tendência é que os objetivos de processo predominem nas situações de treino, e os de prestação ou de resultado na competição. Deve, todavia, considerar-se que a finalidade do treino é promover a adaptação do praticante às situações que enfrentará na competição, o que implica que não haja grandes diferenças nos processos psicológicos em treino e em competição.

Tem-se verificado que os objetivos de resultado têm, a curto prazo, um elevado poder motivacional, mas a médio prazo aumentam a probabilidade de abandono da prática desportiva. Têm também um significativo potencial ansiogénico (gerador de ansiedade). De facto, a obrigação que o desportista sente quanto a atingir o resultado leva a que aumente a ansiedade no desporto e sintam uma frustração desmobilizadora quando não obtêm sucesso.



Ainda que os atletas não se limitem normalmente a um só tipo de objetivos, devem ser encorajados a valorizar os objetivos de tarefa.

Aliás, muitos praticantes aumentam a sua capacidade de concentração, a sua perceção de competência e controlam os pensamentos negativos, quando utilizam objetivos de processo.

Um aspeto que se deve ter sempre em conta é que o desporto envolve resultados, e o atleta deve tê-los em consideração ao participar numa atividade competitiva, sem fingir que não existem. Portanto, os objetivos de resultado devem ser incluídos nos programas de treino, seguindo os princípios gerais enumerados nos parágrafos anteriores.

Para estabelecer os objetivos de resultado, deve analisar-se o calendário competitivo e as capacidades reais dos desportistas, de modo a tornar específico e claro o que se pretende. Por exemplo, ficar em primeiro lugar no campeonato regional e entre os três primeiros no campeonato nacional.



 Quando o objetivo final depende de competições anteriores, como provas de apuramento, ficam naturalmente estabelecidos os objetivos de resultado intermédios.

A estes deve ser atribuída a devida importância e prioridade, quer do ponto de vista psicológico, quer desportivo. Servem ainda para evitar que a atenção se concentre demasiadamente na meta final, retirando investimento no desempenho que é necessário para ultrapassar as etapas desportiva anteriores. Ao contrário, há também o risco de concentrarem tantas energias nas provas de apuramento, as quais por vezes possuem elevada dificuldade, que se esquece que elas encontram a sua justificação na competição final a que dão acesso. Deste modo, ao chegar a este momento, acontece a grande dificuldade de o atleta se recenrar no alvo principal, não conseguindo mobilizar as energias físicas e psicológicas que realizem o seu potencial. Assim se encontra alguma explicação, por exemplo, para o fracasso da prestação olímpica de atletas com potencial para um nível de resultado que não atingem.

Quando não existem competições de apuramento, devem estruturar-se momentos de controle sobre o modo como está a decorrer o processo de treino. Em qualquer circunstância, os momentos de controle, sejam provas oficiais ou sessões de avaliação, não devem estar temporalmente muito afastadas entre si, para estimular a componente motivacional.

No entanto, os objetivos de resultado serão facilitados pelo estabelecimento de objetivos de tarefa que se referem às componentes técnica, física ou psicológica do desempenho e à organização da sua progressão no tempo.

O trabalho sobre os objetivos de tarefa aumenta a autoconfiança e a adaptação emocional dos desportistas, já que apenas estes podem estar sob o seu controle. Ao contrário, os objetivos de resultado dependem de fatores externos que começam pela capacidade de prestação dos adversários e passam pelas condições materiais, atmosféricas, relativas à arbitragem, etc.



Para estabelecer os objetivos de tarefa pode partir-se dos resultados que constituem a meta desportiva e analisar quais os conteúdos técnicos, físicos, táticos ou psicológicas que interferem na realização. De seguida procede-se a uma avaliação da situação dos atletas e equipa, e estabelecem-se os objetivos de tarefa necessários ao resultado pretendido, bem como os processos para os desenvolver.

Nos desportos de equipa deve programar-se os objetivos coletivos de forma concertada com os objetivos individuais que visam o desenvolvimento de cada atleta enquanto indivíduo, mas também a sua integração no coletivo. O rendimento final da equipa e a motivação dos seus membros depende da boa interação entre os objetivos de grupo e dos atletas. Acontece vulgarmente que o esforço de cada elemento da equipa para a produção do grupo tende a diminuir relativamente ao esforço do rendimento individual, quando este se “apaga” no coletivo. Todavia, este fenómeno da dinâmica dos grupos pode ser combatido através da perceção que cada elemento tenha da valorização do seu contributo para o resultado final do grupo. É por isso que se torna importante a relação entre os objetivos individuais e os objetivos da equipa, tanto no que se refere à tarefa como ao resultado.



No contexto que tem vindo a ser referido, os objetivos de tarefa na sua relação com os de resultado, possuem o seguinte valor:

- evidenciam a importância intrínseca do desempenho para atingir os resultados desportivos;
- educam os praticantes a centrar-se no aperfeiçoamento da realização da tarefa, evitando a concentração em aspetos que lhe são irrelevantes e prejudiciais;
- proporcionam um planeamento realista e consistente do treino;
- permitem um controle concreto e eficaz do processo;
- contribuem para que os praticantes tenham um critério de evolução independente da influência de elementos externos ao seu controle;
- permitem clarificar a relação entre desempenho e resultado desportivo.



1.5 A avaliação e o controle dos objetivos

Um pressuposto fundamental da gestão por objetivos é a sua clarificação quantitativa, qualitativa, temporal, bem como a possibilidade de monitorização permanente. Isto é, podemos concretizar o que se pretende atingir no fim de um ciclo, composto por metas intermédias controláveis e situadas no tempo.

O facto de “passar para o papel” o que se pretende atingir e fazer é um contributo indispensável à eficácia do processo, cujos princípios e características foram desenvolvidos nos parágrafos anteriores.

Treinadores e atletas deverão utilizar fichas que permitam ter sempre presente:

- para onde se caminha;
- por onde se deve passar;
- que processos se utilizam;
- como estão os meios a contribuir para os fins pretendidos.

➤ Apresenta-se a seguir um exemplo de ficha de objetivos.

	OBJETIVO 1 DATA	OBJETIVO 2 DATA	OBJETIVO 3 DATA	OBJETIVO 4 DATA	OBJETIVO FINAL DATA
RESULTADOS PRETENDIDOS					
TAREFAS A DESENVOLVER					
- componente física					
- componente técnica					
- componente psicológica					
- outras					
PROCESSOS A UTILIZAR					
- físicos					
- técnicos					
- psicológicos					
- outros					
MEIOS DE CONTROLE					

Conclusões

- A gestão da evolução desportiva dos atletas é otimizada se forem corretamente utilizadas as estratégias de estabelecimento de objetivos e aplicados os seus princípios.
- A participação dos atletas e equipas na definição dos objetivos potencia o seu empenhamento nas tarefas.
- Deve haver um correto equilíbrio entre os objetivos de resultado e de tarefa (desempenho e processo).
- A monitorização da evolução em função dos objetivos intermédios é um dos aspetos fundamentais da gestão comportamental.
- Devem utilizar-se fichas e escalas que tornem claros e concretos os procedimentos e objetivos.



Autoavaliação

- *Porque é o estabelecimento de objetivos um dos instrumentos mais eficazes para o treinador educar o atleta na gestão do seu comportamento?*
- *Quais são os princípios da gestão por objetivos?*
- *Quais são as etapas que deve seguir um programa de gestão por objetivos?*
- *Que características devem ter os objetivos para que sejam eficazes na gestão do comportamentos dos atletas?*
- *Quais são os tipos de objetivos que podem determinar o envolvimento dos atletas no desporto?*



GLOSSÁRIO

O

OBJETIVO

Algo desejado pelo indivíduo que constitui um desafio que ele espera atingir, descrevendo-o com precisão e organizando a atividade no tempo. Pode referir-se a ganhar uma medalha, melhorar uma marca pessoal ou desenvolver uma competência técnica.

OBJETIVOS DE PRESTAÇÃO (ou desempenho)

Especificam o produto do desempenho que o praticante pretende

alcançar no final da sua prestação. Têm um caráter de certa independência em relação aos outros participantes e expressa-se, por exemplo, no tempo obtido numa prova de natação, sem valorizar significativamente a classificação.

OBJETIVOS DE PROCESSO

O atleta centra a sua atenção nas componentes da tarefa em que está empenhado, como acontece, por exemplo, com o jogador de ténis que tenta fixar as costuras da bola durante o jogo, o ginasta que atenta na posição da cabeça durante um gesto técnico ou o

judoca que se concentra no tipo de “pega” com que pretende controlar o adversário.

OBJETIVOS DE RESULTADO

Centram-se normalmente no resultado a obter num determinado evento ou competição desportiva e envolvem algum tipo de comparação pessoal, como terminar classificado em primeiro lugar numa prova de ginástica, ganhar um torneio de andebol, ou ser considerado o melhor jogador de um campeonato.

Índice

2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL	20
2.1 ANTECEDENTES E CONSEQUENTES PSICOLÓGICOS DO DESEMPENHO	20
2.2 A ATRIBUIÇÃO CAUSAL	22
a) Estabilidade das causas	23
b) Locus de causalidade	23
2.3 A EDUCAÇÃO DA ANÁLISE INDIVIDUAL DA PRESTAÇÃO	25
CONCLUSÕES	26
AUTOAVALIAÇÃO	26
GLOSSÁRIO	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS
2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE



OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo o leitor deverá conhecer a influência do tipo de atribuição causal no empenhamento e eficácia do comportamento em desporto.

2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL

Introdução

António é um judoca experiente de nível internacional. Terminara a sua participação no campeonato nacional com uma derrota que o afastou da possibilidade de ganhar, contrariando o favoritismo. Triste pelo resultado, tinha junto a si amigos e familiares que tentavam animá-lo. Com o intuito de lhe retirar o sentimento de culpabilidade pelo mau resultado, uns responsabilizavam a arbitragem que teria tido falhas de julgamento, outros a baixa temperatura atmosférica que tornara mais difícil a adaptação física, outros ainda o azar

em determinado momento do combate. António, desiludido, agradeceu o apoio que recebia e afirmou com ar ponderado e responsável: “a minha derrota apenas tem um culpado que sou eu. Não estive suficientemente atento ao potencial do adversário que, embora mais fraco, soube utilizar os seus recursos e oportunidades. Não reagi como devia nos momentos importantes. As minhas derrotas, como as minhas vitórias, dependem do modo como me preparo e sou capaz de resolver as situações!”

Esta história revela uma característica comum aos atletas de excelência: a auto responsabilização pelos resultados do seu comportamento. Mas revela, também, como as pessoas que rodeiam os praticantes tentam vulgarmente “defendê-los” de tristezas, atirando para fora deles a responsabilidade dos insucessos. Com a intenção de os ajudar, podem estar a promover uma atitude futura de consequências negativas. Na realidade, o modo como todos explicamos os resultados dos nossos desempenhos recebe uma grande influência do envolvimento social que age sobre nós. E o treinador é aqui uma figura central!

2.1 Antecedentes e consequentes psicológicos do desempenho

É da natureza humana! Após obtermos um determinado resultado em algo em que nos envolvemos, tendemos a atribuir espontaneamente uma causa a esse resultado. O modo como procuramos as razões é influenciado por características de personalidade, influência social, recursos disponíveis para analisar o processo, etc.

Tal como está esquematizado na Fig. 1, as pessoas, ao participarem num acontecimento que conduziu a um resultado de carácter positivo ou negativo, procuram posteriormente encontrar uma explicação que torne inteligível o que aconteceu.



De acordo com o tipo de explicação, desenvolvem-se sentimentos que, por exemplo, podem ser de orgulho pelo modo como se consideram responsáveis pelo sucesso, ou de vergonha, culpabilizando a sua falta de competência pelo fracasso. Da interpretação realizada, decorrerão as expectativas sobre as participações futuras e a consequente motivação.

Admitamos que o judoca do exemplo descrito atrás aceitava como boa a explicação dos seus amigos, de que a principal responsabilidade da sua derrota teria sido da arbitragem. Provavelmente isso manteria a sua autoestima num nível um pouco mais elevado, mas não procuraria alterar nada de significativo na sua prestação. Deste modo ficaria menos motivado para introduzir modificações no seu treino e na sua preparação para outras provas, já que não situaria aí as causas do resultado do combate e, eventualmente, desmotivaria-se para as competições seguintes onde a arbitragem, que não controla, de novo poderia prejudicá-lo. Também, se aceitasse a explicação do apenas ter tido azar, nada haveria a alterar no seu comportamento porque a sorte ou o azar estão completamente fora do controle pessoal. Neste caso, tanto poderia desenvolver afetos e motivação negativos pensando que “é sempre perseguido pelo azar”, como positivos, admitindo que algum dia a sorte lhe baterá à porta”, tal como o jogador de casino que fica arruinado na expectativa de um dia feliz...

No entanto, o que se verificou neste atleta foi a autorresponsabilização pelas consequências do seu comportamento de uma forma construtiva, já que as explicações que encontrou lhe permitem corrigir processos futuros. Do ponto de vista das consequências afetivas, pode acontecer uma pequena depressão momentânea que, contudo, é ultrapassada pela convicção de poder melhorar com o esforço próprio as futuras prestações para as quais estará mais motivado.



“As minhas derrotas, como as minhas vitórias, dependem do modo como me preparo e sou capaz de resolver as situações!”



FIGURA 1 - Processo atributivo

Como se vê, a forma como os atletas são educados a procurar as explicações para os seus resultados influencia fortemente as emoções e comportamentos futuros. Os praticantes de alto rendimento caracterizam-se por, normalmente, encontrarem em si mesmo as causas dos seus resultados, as quais perspetivam como algo que podem controlar e modificar no sentido pretendido. É por isso que dão grande importância e significado ao treino, dedicando-se às tarefas que os preparam para enfrentar com êxito as situações desportivas.

Entre as funções do treinador, está a educação para a correta análise, interpretação e explicação das prestações, o que deve ser feito desde as fases mais precoces. Entre as tarefas do treinador, está o fornecimento de elementos que facilitem a correta explicação dos resultados. Este exercício, associado aos treinos e a cada competição, deve fazer parte da preparação psicológica dos praticantes, quer a longo prazo, numa perspetiva de formação, quer a curto prazo, com vista às situações em que o atleta venha a estar envolvido proximamente.

2.2 A atribuição causal

Por meio da atribuição causal as pessoas procuram razões que expliquem os seus resultados. Estas razões podem não corresponder às causas reais de determinados acontecimentos, mas constitui a forma como os indivíduos percebem a situação. Por exemplo, um atleta experiente e confiante pode explicar a vitória pelas suas capacidades desportivas, enquanto, em circunstâncias semelhantes, um atleta inexperiente e pouco confiante pode atribuir o seu bom resultado à sorte ou a falta de capacidade do adversário.

As atribuições podem igualmente referir-se ao comportamento dos outros, cujos resultados tentamos explicar. Por exemplo, um adepto encontra uma determinada explicação para a derrota da sua equipa que pode atribuir à falta de empenhamento dos jogadores ou ao grande mérito do adversário, tal como fizeram os amigos do judoca do nosso exemplo inicial.

O treinador, perante o desempenho dos seus atletas, faz também a respetiva atribuição causal, transmitindo-lhes de forma direta ou indireta a sua perspetiva da relação causa-efeito. Uma vez que tem sobre o atleta uma influência significativa e determinante, deve ter cuidado quanto ao resultado das suas análises. O rigor e racionalidade na atribuição, bem como a forma pedagógica com que transmite a informação aos praticantes, terão consequências nas emoções e motivação dos discípulos.



 A atribuição causal é um processo cognitivo, influenciado pelas condições psicológicas vividas pelo sujeito. Ele tenderá a encontrar uma explicação que defenda a sua autoestima e responda ao desejo de aprovação social, o que pode levar os atletas ou os treinadores ao risco de tender a responsabilizar os outros pelos próprios inêxitos.

Um outro aspeto que influencia o processo atributivo, e por vezes o pode deturpar, é a necessidade de transformar em aceitáveis, situações de difícil compreensibilidade, encontrando um sentido para os acontecimentos. Por exemplo, um determinado resultado pode ser explicado pelo facto de “se perder **sempre** num certo recinto desportivo”, ou de “não se ter cumprido um dado **ritual** de procedimentos extradesportivos”.

Por outro lado, através da compreensão das causas dos resultados anteriores, os praticantes respondem à necessidade de possuírem elementos que lhes permitam controlar o seu comportamento no futuro. Daqui ressalta a importância de ajudar os atletas a fazerem atribuições corretas, quer educando-os neste sentido, quer fornecendo-lhes elementos que facilitem explicações consistentes.

De um modo geral as atribuições organizam-se de acordo com a combinação de dois grandes grupos de fatores:

- a) **Estabilidade das causas**
 - causas estáveis (se tendem a persistir ao longo do tempo e em situações semelhantes);
 - causas instáveis (se tendem a variar com o momento e a situação).
- b) **Locus de causalidade**
 - causas internas (relacionadas com o sujeito);
 - causas externas (alheias ao sujeito).

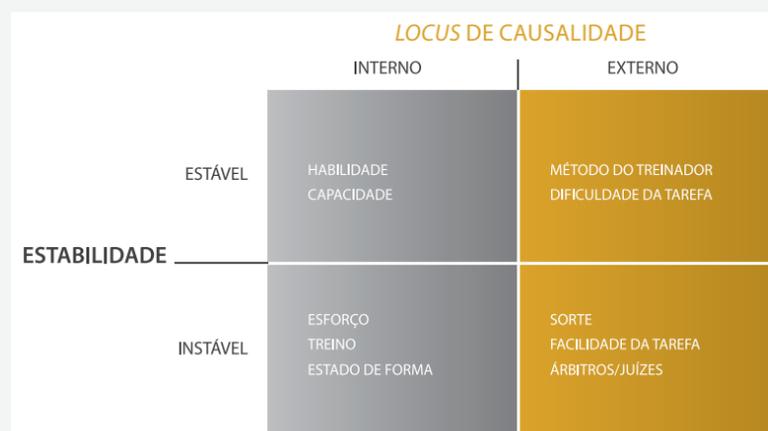


FIGURA 2 - Tipos de atribuição em tarefas desportivas.

Um praticante que atribua os resultados à sua habilidade, tanto se pode sentir bem e ter expectativas futuras positivas se eles forem bons, como sentir-se mal e formar expectativas futuras negativas, se tiver insucesso. Nos dois casos tenderá a ter uma baixa motivação para treinar, já que a razão encontrada se caracteriza pela estabilidade.

Uma outra razão estável, mas agora com *locus* externo, é a dificuldade da tarefa ou o tipo de treino imposto pelo treinador. Por exemplo, poderá atribuir o fracasso à dificuldade da tarefa o que, de acordo com as suas características pessoais, tanto pode ser desmobilizador do esforço futuro, como constituir um desafio de elevada carga motivacional. Se encontrar as razões no tipo de orientação do treinador, aumentará ou diminuirá a confiança neste e a disposição para treinar em função do êxito ou falta de êxito obtido.

Ainda de caráter externo, mas instáveis, podem ser numa competição as explicações para o sucesso encontradas na sorte ou na facilidade da tarefa, bem como a má arbitragem, para o insucesso. Este tipo de percepção terá consequências negativas para o comportamento futuro do atleta.

Quando o praticante explica os resultados pelo esforço que colocou na competição, pelo modo como se dedicou ao treino e pela sua forma desportiva, está a referir-se a causas instáveis, mas internas ao atleta. Tem como consequência a percepção de ser responsável pelos resultados obtidos e a expectativa de que futuros resultados dependerão do nível e qualidade do seu empenho no processo desportivo. Encontramos aqui o tipo de atribuição mais associado à motivação intrínseca e à entrega esforçada e responsável a todos os aspetos relacionados com o processo de treino e competição. Nesta zona atributiva encontram-se normalmente os atletas superiores.

Um outro aspeto relevante nas razões que atletas e treinadores podem encontrar é o facto de tais razões estarem ou não associadas à percepção de controlo pessoal. Por exemplo, a habilidade natural não é controlável, ao contrário do esforço, o que tem consequências distintas quanto às expectativas futuras.



2.3 A educação da análise Individual da prestação

Como fica claro nos parágrafos anteriores, as pessoas, intencional ou espontaneamente, encontram sempre uma explicação para os seus resultados, o que tem impacto na abordagem futura das situações. No desporto, a forma como encaram e se preparam para os treinos e competições é profundamente influenciada pelo tipo de atribuição causal realizado.

Muitas vezes falta aos praticantes o apoio e acompanhamento que os ajude na atribuição correta. Nalguns casos, a experiência do atleta vai promovendo a aprendizagem necessária às boas análises e interpretações da prestação. Mas nem sempre é possível esse processo de autoeducação, porque os desportistas têm características e recursos diferentes.

O treinador tem um papel fundamental neste âmbito, considerando que o processo de atribuição se baseia nos seguintes aspetos:



- informação relacionada com o comportamento que está à disposição do sujeito;
- componentes da motivação;
- crenças do indivíduo relacionadas com as suas características e as da tarefa;
- diferenças individuais.

A influência do treinador pode exercer-se em todos estes aspetos:

- na informação objetiva e técnica que fornece ao praticante;
- na forma como cria o clima motivacional predominantemente orientado para a tarefa ou para o resultado, ou estimula a motivação intrínseca ou extrínseca;
- no modo como transmite aos discípulos confiança quanto às suas qualidades pessoais e capacidades de desempenho nas tarefas, assim influenciando as crenças;
- na adaptação das estratégias de treino e relacionais, às características específicas de cada praticante.

Uma das tendências naturais é fazer atribuições de caráter mais interno aos sucessos e de caráter mais externo aos fracassos, como forma de defender a autoestima. A ajuda na análise objetiva e sistemática por parte do treinador pode precaver esta tendência.

É muito elevado o impacto emocional do modo como os indivíduos percecionam os seus resultados imediatamente a seguir às competições, e pode ter consequências significativas nas participações futuras. Sabendo-se que nem sempre as atribuições são objetivamente corretas e que dependem muito das características individuais, é muito importante instituir o hábito de atletas e treinadores analisarem em conjunto, num treino imediato à competição, as prestações que nela tiveram lugar. Não apenas se educa e corrige os processos atributivos, como se identificam elementos a trabalhar, criando-se objetivos que motivam o empenho e participação dos atletas. Esta metodologia tem ainda como consequência fomentar a autorreflexão e a autonomia dos praticantes. Por outro lado, facilita o entendimento entre atletas e treinadores e leva a que os elementos a treinar sejam compreendidos por todos.

! É muito elevado o impacto emocional do modo como os indivíduos percecionam os seus resultados imediatamente a seguir às competições, e pode ter consequências significativas nas participações futuras.



Conclusões

- A educação dos processos de atribuição causal constitui uma importante função do treinador.
- Deve envolver a participação ativa dos atletas a quem se deve fornecer elementos objetivos que favoreçam a análise referente aos treinos e às competições.
- As atribuições internas, instáveis e controláveis estimulam a responsabilização dos praticantes e o seu comportamento empenhado.
- A atribuição ao esforço e ao tipo de estratégias utilizadas tem efeito positivo na educação das atitudes.
- O treinador tende a realizar determinada perceção sobre o desempenho e capacidades dos atletas, aos quais comunica de forma muitas vezes não intencional e não verbal, influenciando-os nas autoperceções. Deve por isso ser objetivo nas análises e atento à sua interação com os discípulos.



Autoavaliação

- *Em que consiste a atribuição causal?*
- *De que modo a atribuição causal que um atleta realiza pode influenciar a sua atitude no treino e na competição?*
- *Dê exemplos de causas internas e de causas externas com que os atletas podem explicar os seus resultados.*
- *O que são causas estáveis e causas instáveis?*

GLOSSÁRIO

A

ATRIBUIÇÃO CAUSAL

Expressão psicológica que se refere às razões encontradas pelas pessoas para explicar a relação entre a causa e efeito das suas ações.

E

ESTABILIDADE DAS ATRIBUIÇÕES

Refere-se ao facto das causas com que se explicam os resultados podem persistir ou variar ao longo do tempo em situações semelhantes.

L

LOCUS DE CAUSALIDADE

Refere-se ao facto dos indivíduos situarem as causas dos seus resultados em fatores internos ou externos a eles próprios.

Índice

3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA	29
3.1 O SIGNIFICADO PESSOAL DA SITUAÇÃO DESPORTIVA E AS REAÇÕES EMOCIONAIS À COMPETIÇÃO	30
3.2 AS EMOÇÕES POSITIVAS E NEGATIVAS	32
3.3 A AUTO-CONFIANÇA	35
3.4 O STRESS E A ANSIEDADE COMPETITIVA	41
3.4.1 Domínio relacional	42
3.4.2 Ansiedade	45
3.4.3 Ativação	46
3.5 A ADAPTAÇÃO EMOCIONAL E A GESTÃO DO ENVOLVIMENTO. O TREINO MODELADO.	47
CONCLUSÕES	52
AUTOAVALIAÇÃO	52
GLOSSÁRIO	53
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS
2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE



OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo o leitor deverá ter:

- conhecimento sobre os diferentes tipos de emoções;
- conhecimento sobre os fatores que influenciam as emoções;
- conhecimento sobre estratégias interpessoais facilitadores da regulação emocional.

3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA

Introdução

Sérgio participava na última regata do campeonato nacional. Ao longo de todo o tempo, tinha a espantosa sensação de estar em harmonia com a embarcação que dirigia, com o mar, com o vento. Não sentia a dureza das condições que exigiam a utilização de todos os seus recursos físicos. Vivia uma enorme fluidez dos movimentos e uma profunda satisfação interior com aquela situação de competição. Quase sem pensar no que fazia, as manobras iam resultando e as decisões que tomava durante a regata saíam acertadas. O seu entusiasmo era progressivo e no final a alegria era transbordante. Pelas sensações que tivera durante a regata, por ter a perceção de que tinha navegado nos limites da sua

competência e, também, porque o 4.º lugar que obtivera correspondia a uma das suas melhores classificações.

Ao contrário de Sérgio, Fernando queria ganhar a regata, tinha-se sentido mal desde a véspera. Não lhe saía do pensamento o objetivo que se impusera, e que transmitira a toda a gente, de que seria campeão nacional. Mal dormira na véspera desta última regata. Vomitará após o pequeno almoço. Fora penalizado no início e tinha dificuldade em concentrar-se nas ações e decisões necessárias. O terceiro lugar nesta última regata e o segundo no campeonato, constituíram uma frustração. Estava triste e enraivecido contra si mesmo.

Qualquer pessoa que viveu competições desportivas assistiu várias vezes a qualquer uma das situações acima descritas. Em todos os desportos se pode observar atletas esperando com ar de sofrimento o início da sua competição, enquanto outros manifestam um outro tipo de excitabilidade, carregado de entusiasmo e desejo de entrar em prova. Pode-se assistir a desempenhos muito abaixo das capacidades dos praticantes, mas também a momentos em que outros se transcendem, atingindo a excelência. No final, uns choram de tristeza e outros de alegria. Uns vivem um sentimento de realização, outros de fracasso.

No desporto vivem-se de forma intensa emoções negativas e positivas, cujo processo deve ser compreendido de modo a que possam ser convenientemente geridas.



3.1 O significado pessoal da situação desportiva e as reações emocionais à competição

Se atentarmos nos exemplos referidos na introdução, podemos perceber diferentes formas de estar na mesma competição, por parte dos dois velejadores.

Sérgio tinha estabelecido o desafio pessoal de resolver cada problema colocado na regata, fazendo apelo às suas capacidades e recursos pessoais. O domínio da tarefa era o fator motivador mais relevante. A autoavaliação do seu desempenho baseava-se em critérios sob o seu controle e centrados nas suas competências. A competição constituía para Sérgio um momento fornecedor de referência sobre a qualidade do processo de treino, cujo resultado tinha sempre uma carga positiva: tanto a informação de que melhorara os recursos e competências pessoais, como a de que não tinha atingido o patamar pretendido eram construtivas porque forneciam referências importantes à gestão futura do processo e à sua evolução no desporto.

Por outro lado, Fernando percecionava a competição como “um tudo ou nada”. Ganhar era tudo o que queria, não ganhar era a derrota total. O querer ganhar fê-lo ficar dependente de terceiros e de situações que não podia controlar diretamente. Logo, a avaliação do seu desempenho e competência ficou dependente de fatores externos, o que promoveu elevados estados de ansiedade e outras emoções negativas.

Para Sérgio, a situação de competição era estimuladora de desafios e tinha um significado informativo sobre a sua evolução. Para Fernando, era um teste baseado em critérios que não controlava em grande parte e, por isso, pleno de ameaças.



As emoções que os desportistas vivem resultam do “filtro” através do qual “vêm” a situação em que estão envolvidos. O significado atribuído à situação é o filtro que determina a forma agradável ou desagradável como a vivem.

Estas envolvem uma experiência interior mais ou menos intensa, modificações ao nível fisiológico, como a alteração da frequência cardíaca e respiratória, e influenciam os comportamentos, como a fuga de um perigo, a agressão a um rival, o abraço a um companheiro, ou a hesitação numa decisão em competição.

Associado às emoções, está o nível de ativação fisiológico do atleta. Isto é, o modo como os sistemas orgânicos reagem, preparando-o para a ação. Ainda que muitas vezes a intensidade da emoção caminhe em paralelo com a intensidade da emoção, nem sempre tal se verifica. Por exemplo, um praticante de tiro, sentindo-se muito nervoso durante a competição, pode ter dificuldade em controlar os gestos devido à ativação neuro-muscular, mas um corredor de 100 metros pode ficar profundamente prostrado, com diminuída capacidade de reação.

A Figura 3 ilustra o processo de desenvolvimento das emoções. A partir de uma situação objetiva, como pode ser uma competição desportiva com os seus regulamentos, competidores, técnicos, juizes, público, etc., o atleta constrói uma realidade subjetiva. O significado que atribui à situação, a forma como interpreta o que com ela se relaciona, e as expectativas que cria, vão influenciar as emoções que viverá. Em consequência, o processo psicológico de adaptação à competição poderá ser facilitador ou inibidor da prestação. O facto de não ser capaz de se concentrar no essencial, por ter o campo de consciência preenchido com a preocupação da derrota, ou, pelo contrário, estar profundamente focado nas componentes da tarefa, os tremores que afetam as ações motoras, ou o perfeito controle psicomotor, são efeitos com expressão no nível de realização.

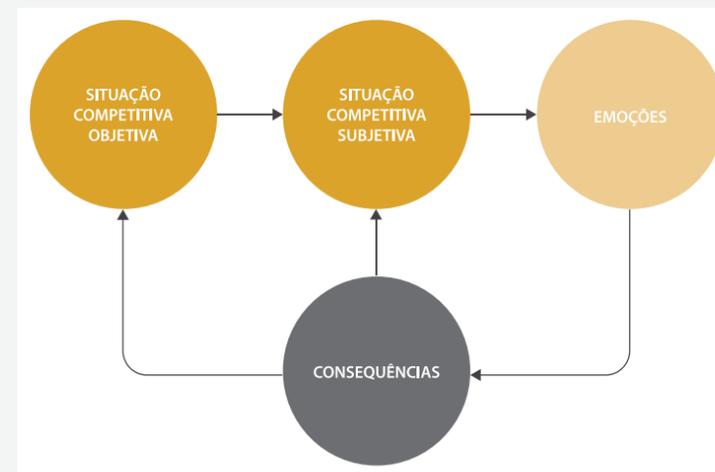


FIGURA 3 - Emoções na competição.

 Os treinadores e familiares têm uma influência relevante na interpretação futura do processo desportivo e nas emoções que lhe estão associadas.



O campeão olímpico Carl Lewis, após ser derrotado no campeonato do Mundo de 1993, fez uma interessantíssima análise do seu processo de preparação nesse ano, incidindo sobre os fatores desportivos e extradesportivos, onde encontrou elementos a corrigir. Depois, apesar de reconhecer ser desagradável perder uma competição daquele nível frente a tantos milhões de espectadores e de lamentar não ter feito subir a bandeira do seu país no mastro do primeiro lugar, concluiu dizendo que aquele dia em que não realizou o resultado desejado, foi como um mau dia no escritório. Nem o mundo, nem os amigos, nem a família, mudaram por isso. Aprendera com a derrota, transformando-a num ganho com vista à sua evolução futura. E dessa forma sabia, como afirmou, que tinha capacidade de corrigir processos e dar expressão ao seu potencial ainda em desenvolvimento. Três anos mais tarde, nos últimos Jogos Olímpicos em que participou, as medalhas de ouro que ganhou simbolizaram a sua capacidade de aprender com as situações.

A forma como Lewis interpretava a situação competitiva tornava a situação subjetiva altamente favorável à prestação. Como ele, muitos atletas em todo o mundo desenvolveram abordagens semelhantes, enquanto outros aprenderam, ao longo do seu percurso, abordagens que dramatizam as situações desportivas, tornando-as geradoras de grande sofrimento. Por exemplo, por vezes é dada uma importância exagerada aos resultados obtidos por crianças e jovens nas etapas iniciais da carreira desportiva, fornecendo reforços negativos pelos maus resultados e limitando os reforços positivos aos bons resultados desportivos. Deste modo corre-se o risco de que interpretem a participação desportiva como uma situação em que somente são valorizados como pessoas se corresponderem aos objetivos que os outros esperam deles, enquanto sentem reduzir a sua importância como seres humanos nas situações opostas. Os treinadores e familiares têm, portanto, uma influência relevante na interpretação futura do processo desportivo e nas emoções que lhe estão associadas.

3.2 As emoções positivas e negativas

Como vimos anteriormente, o atleta pode viver vários tipos de emoções que, por um lado, influenciam o modo como desenvolvem a sua prestação e, por outro, são causadas pela autoavaliação do desempenho.

É possível subdividir as emoções em dois grandes grupos:

a) EMOÇÕES POSITIVAS

Por exemplo, a alegria de participar numa determinada competição, que resulta de um caminho anterior de desafios ultrapassados, a satisfação por ter atingido um objetivo previamente estabelecido, ou o entusiasmo de treinar com vista ao aperfeiçoamento do nível de execução técnica.

b) EMOÇÕES NEGATIVAS

Classificamos assim o medo de perder uma competição ou falhar uma ação decisiva, a raiva por não ter sido capaz de ultrapassar uma dificuldade compatível com o seu nível de realização, ou a decepção por, após um longo investimento de tempo e recursos, não atingir o objetivo que perseguia.

Uma perspetiva simplista e imediata poderia levar à suposição de que as emoções positivas conduziram a melhores resultados e as emoções negativas a piores resultados, já que as primeiras seriam facilitadoras da adaptação às exigências da situação, ao contrário do que se passaria com as segundas. No entanto, as coisas não se passam exatamente deste modo. As emoções positivas e negativas podem estar associadas a diversos tipos de efeitos em que a prestação pode ser beneficiada ou prejudicada. De facto, elas cumprem as seguintes funções:

- **de organização dos comportamentos.** Criam nos sujeitos condições de orientação das respostas e de utilização de recursos, com vista à realização das tarefas;
- **de mobilização de energia.** Geram energia com a finalidade de iniciar ou manter o esforço para realizar determinado comportamento.

Na relação dos atletas com as situações desportivas, tanto as emoções positivas como as negativas podem ter um efeito organizador da eficácia das ações e serem corretamente mobilizadora das energias. Inversamente, ambas podem também ser desestruturadoras da prestação e conduzir a uma mobilização insuficiente ou excessiva relativamente às exigências da situação.

Para cada atleta, em função da interação entre as suas características pessoais e a natureza do seu desporto, existem **emoções ótimas** que tendem a aumentar a eficácia da prestação, as quais tanto podem ser de caráter **positivo** (ex: entusiasmo, autoconfiança, etc) como **negativo** (ex: tensão, insatisfação, etc).

Diremos, então, que a relação entre emoções e prestação pode ter diferentes combinações:

a) EMOÇÕES POSITIVAS FACILITADORAS DA PRESTAÇÃO

Tendem a mobilizar e a organizar eficazmente as energias. Por exemplo, os atletas referem-se às seguintes:

- energético, motivado, decidido, confiante, determinado, alerta.

b) EMOÇÕES NEGATIVAS FACILITADORAS DA PRESTAÇÃO

São normalmente mais eficazes na produção de energia do que na sua utilização. Os praticantes citam por exemplo:

- tenso, insatisfeito, irritado, reativo à provocação, agressivo, nervosismo positivo.



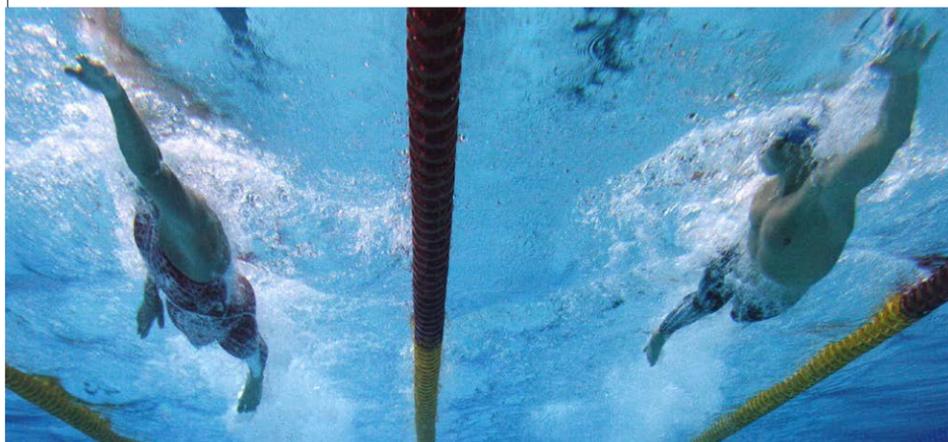
- c) **EMOÇÕES POSITIVAS PERTURBADORAS DA PRESTAÇÃO**
Promovem uma utilização disfuncional das energias, normalmente associada a um baixo nível de alerta perante as situações, ou a um processamento de informação deficiente. Vejamos algumas comuns a muitos desportistas:
- excesso de confiança, excitado, relaxado, satisfeito, alegre, destemido.
- d) **EMOÇÕES NEGATIVAS PERTURBADORAS DA PRESTAÇÃO**
conduzem a um uso inapropriado das energias que dedicam a aspetos irrelevantes da tarefa, e não à concentração nos elementos fundamentais da situação desportiva. Alguns exemplos referidos por atletas:
- cansado, sem vontade, mole, receoso, com dúvidas, aflito.

De modo a melhorarem a sua adaptação ao desporto e, conseqüentemente, as prestações, os atletas devem identificar os processos emocionais associados aos seus melhores desempenhos. Deve ter-se em conta que existe uma relação específica emoções-prestação para cada atleta. Todos os indivíduos possuem uma **Zona Individual Ótima de Funcionamento (ZIOF)**, correspondente à sua combinação particular de emoções positivas e negativas. Quando os desportistas atuam nesta Zona, tendem a atingir desempenhos ao nível mais elevado das suas capacidades pessoais.



UMA FORMA DE AJUDAR OS ATLETAS A TOMAR CONSCIÊNCIA DA SUA ZIOF, É:

- estimulá-los a fazer uma análise sistemática da forma como se sentiram em competição e identificar as emoções que mais se associam a ela;
- recordar as suas melhores competições e identificar as emoções que viveu na altura;
- recordar as suas piores competições e identificar as emoções que viveu na altura;
- tentar encontrar um padrão de emoções comuns às boas e às más competições;
- tentar perceber como se desenvolveram as emoções associadas a cada competição.



3.3 A autoconfiança

Uma emoção bem conhecida de atletas e treinadores, é a autoconfiança. É habitual observar-se intervenções dos treinadores que tentam persuadir os seus atletas de que têm todas as competências para vencer determinada competição, procurando assim manipular o aumento da autoconfiança destes. E quantos praticantes, antes de uma prova, revelam através das suas expressões e comportamentos como sofrem com as enormes dúvidas sobre as suas próprias capacidades, o que conduz a prestações inferiores ao seu potencial?! E também há os outros que se consideram tão capazes de bons resultados, que são apanhados desprevenidos e perdem competições inesperadamente!



A autoconfiança, como outras emoções, revela-se assim uma “faca de dois gumes”. Se é demasiado baixa interfere com os recursos pessoais necessários ao desempenho; se é demasiado elevada prejudica igualmente as competências de resolução dos problemas colocados pela situação desportiva. Em ambos os casos pode ter um efeito perturbador da prestação.

No entanto, se esta emoção se situar numa zona intermédia será um fator otimizador do comportamento do atleta.

De salientar que a autoconfiança se designa de traço quando se refere à disposição geral que o praticante tem normalmente nas situações ou competições em que participa, sendo relativamente estável e constituindo uma característica de personalidade. Por outro lado, falamos de estado de autoconfiança quando designamos a convicção de caráter situacional e episódica relativa a determinada situação ou competição em particular.

Um dos aspetos que caracteriza os atletas de elevado rendimento é o facto de revelarem valores mais altos e estáveis de autoconfiança.





A forma como as pessoas desenvolvem a tendência para um determinado grau de autoconfiança relaciona-se com a sua história pessoal, em que se incluem os sucessos e fracassos que viveram, bem como o modo como os outros significativos valorizaram tais acontecimentos e lhes transmitiram a perceção de que são, ou não, capazes de realizar com êxito as tarefas em que se envolvem. Muitas pessoas constróem uma elevada autoconfiança relativamente a um contexto específico (ex: contexto escolar), mas formam uma baixa autoconfiança noutra contexto (ex: contexto desportivo).

Mais detalhadamente, a autoconfiança é influenciada por:

a) REALIZAÇÕES ANTERIORES

As experiências repetidas de fracasso em situações de treino e de competição, tendem a diminuir a autoconfiança dos praticantes. Em particular, quando as crianças e jovens são sujeitos a muitas situações além das suas capacidades, o que resulta em insucesso, podem vir a desenvolver uma baixa autoconfiança.

Inversamente, experiências repetidas de êxito tendem a fomentar a autoconfiança que, quando não se vivem experiências de fracasso, se pode tornar excessiva e inibidora de boas prestações.

b) EXPERIÊNCIAS VICARIANTES

São experiências de aprendizagem através da observação de modelos que podem ser outros atletas a cujo desempenho se assiste ao vivo, por meio de vídeo, etc. Por exemplo, o facto de se observar uma atividade complexa e de risco, realizada sem dificuldade e em segurança por um companheiro que se considera com capacidades semelhantes, pode aumentar a autoconfiança relativamente às próprias competências. A observação da situação contrária pode determinar uma diminuição da autoconfiança.

c) PERSUAÇÃO VERBAL

A autoconfiança pode ser influenciada, positiva ou negativamente, por alguém em quem se acredita e que comunica uma mensagem referente ao nível de competência do sujeito para ultrapassar determinadas situações. Se o conteúdo da mensagem associado à forma como a transmite é bem estruturado e adaptado ao sujeito, o sentimento de autoconfiança pode modificar-se. É o caso de um treinador que argumenta em favor do estado de forma favorável ao resultado numa competição, ou de um pai que convence o filho de que não está preparado para uma atividade exigente e arriscada.

Pode igualmente observar-se atletas falando consigo mesmo para se convencerem das capacidades, ou tentando interpretar as situações no sentido de regular a sua confiança.



d) NÍVEL DE ATIVAÇÃO EMOCIONAL.

Um elevado nível de ativação produz muitas vezes um sentimento de ser-se capaz de ultrapassar situações que noutras circunstâncias não se enfrentaria. É comum que os desportistas, na sua preparação pré-competitiva, se autoestimulem através de ações físicas ou pensamentos, com o objetivo de alcançar a ativação necessária à realização da tarefa. Também aqui a ativação emocional pode conduzir a investimentos adequados em certos desempenhos, como noutras ocasiões coloca o desportista em situações acima das suas capacidades, conduzindo ao insucesso.

Uma vez que a autoconfiança se desenvolve a partir das experiências dos praticantes, o cuidado com as situações em que estes são colocados, bem como as estratégias de trabalho utilizadas pelos treinadores, são aspetos a gerir no contexto da preparação desportiva.



EM ESPECIAL NAS FASES INICIAIS DE FORMAÇÃO, DEVE SEGUIR-SE UM CONJUNTO DE CUIDADOS COMO OS SEGUINTE:

- enquadrar os jovens praticantes em grupos de companheiros e oponentes com nível semelhante ao seu;
- utilizar meios materiais adaptados às características e capacidades dos jovens;
- escalonar as dificuldades a que os praticantes são submetidos, não os sujeitando logo de início a tarefas demasiado exigentes;
- começar por atividades de carácter recreativo e não competitivo.

Em termos gerais, as intervenções que visam adequar a autoconfiança dos atletas podem basear-se em diferentes estratégias:

Gestão do sucesso

Pretende-se atuar sobre o grau de sucesso dos praticantes em treino e competição, bem como na sua perceção sobre o desempenho, o que permite duas formas:

MANIPULAÇÃO DO ENVOLVIMENTO

Pode-se programar tarefas de treino que facilitem ou dificultem o sucesso, no caso de se pretender aumentar ou diminuir a autoconfiança. Também se deverá ter em conta a programação de competições, considerando o seu grau de dificuldade, tanto no sentido de favorecer os bons como os maus resultados. Assim se equilibra o aumento da confiança com os alertas que impedem o seu nível excessivo;



INFLUÊNCIA SOBRE A PERCEÇÃO DE SUCESSO DOS ATLETAS

Por vezes os praticantes focalizam-se meramente no resultado desportivo que, sendo mau, diminui a autoconfiança. No entanto, se tomarem consciência da sua evolução ao longo do tempo, ou do seu bom desempenho em competição, apesar do resultado negativo, a percepção de sucesso poder alterar-se e melhorar a confiança quanto a situações futuras.

Gestão eficaz dos objetivos

No capítulo em que se tratou do estabelecimento de objetivos, referiram-se os princípios que se devem respeitar com o fim de otimizar o comportamento dos atletas. A gestão da autoconfiança pode ser mais eficaz ao considerar-se uma correta organização dos objetivos que sempre devem ser realistas e atender aos seguintes aspetos específicos:

OBJETIVOS A CURTO PRAZO

Estabelecidos, por exemplo, para um treino, um dia, uma semana, ou um ciclo de treinos, permitem ter referências sobre os ganhos progressivos em diversos aspetos de realização das tarefas;

OBJETIVOS MÚLTIPLOS

Para além das componentes técnicas, existem outras relativamente às quais devem ser colocados objetivos, como a capacidade de concentração na tarefa, o controlo das emoções, a resistência à frustração e às dificuldades, melhorar as relações com os companheiros, etc. O essencial neste âmbito é que cada atleta aprenda a estabelecer objetivos em função das suas necessidades e características específicas, assim ganhando referências sobre a sua evolução multilateral. Deste modo, não apenas enriquecem o processo de aperfeiçoamento, como o sucesso nuns aspetos pode compensar a falta de êxito noutros, equilibrando a autoconfiança geral;

OBJETIVOS DE PROCESSO

A medida de sucesso é muitas vezes o resultado desportivo que não é possível ter-se em 100% das situações e que, quando não se verifica, pode conduzir à redução da confiança em si próprio. Enquanto a vitória só aumenta a autoconfiança quando tem lugar, os objetivos referentes ao processo, de acordo com o nível pessoal de prestação e considerando a sua evolução a prazo, tendem a aumentar de forma mais consistente o grau de confiança dos praticantes nas suas competências.



Gestão do pensamento

O modo como os atletas pensam e usam o processo de pensamento com vista à realização das tarefas tem impacto na sua autoconfiança. É importante ter em conta dois aspetos:

AUTOVERBALIZAÇÃO

Existe uma forte relação entre o que dizem a si mesmo e a confiança com que abordam as situações. É necessário tomar primeiro consciência desta ligação, em segundo lugar tomar consciência do tipo de “conversa” que tendem a desenvolver consigo próprios e, em terceiro, desenvolver uma autoverbalização positiva estimuladora da confiança;

TÉCNICAS DE CONTROLE DE PENSAMENTO

Os psicólogos do desporto podem ensinar as técnicas de controle de pensamento mais adequadas a cada atleta, como a capacidade de parar os pensamentos negativos e substituí-los por positivos, a capacidade de reestruturar os pensamentos alterando a lógica associada ao seu desenvolvimento, ou o reconhecimento e correção de pensamentos irracionais que determinam um tipo de confiança inadequado às circunstâncias.

ADAPTAÇÃO PROGRESSIVA (DESSENSIBILIZAÇÃO)

Em modalidades que envolvem um certo risco físico, como a ginástica, utilizam-se tradicionalmente formas de progressões técnico-pedagógicas que vão habituando progressivamente o praticante a lidar com as dificuldades, adaptando o seu comportamento de nível para nível de dificuldade que lhe vai sendo colocado. Por exemplo, na ginástica artística feminina promove-se a adaptação às dificuldades e medos associados aos exercícios na trave olímpica, levando as ginastas a realizar tarefas primeiramente à altura do solo, depois numa altura intermédia, até que o exercício seja executado na altura normal. Deste modo, a ginasta vai-se adaptando e desenvolvendo estratégias pessoais de abordar a situação, com o correspondente aumento da autoconfiança. Em todos os desportos é possível encontrar soluções de adaptação progressiva para as mais diversas situações que retirem sucessivamente (dessensibilizem) a carga emocional negativa que lhe está associada.

UTILIZAÇÃO DE MODELOS

Os praticantes podem aumentar a sua autoconfiança pela observação de companheiros de nível idêntico executando determinada tarefa, o que pode constituir uma estratégia sistematicamente utilizada pelo treinador. Uma outra forma pode ser a auto-observação em vídeo, assim tomando consciência de competências que julgava não possuir.





ORGANIZAÇÃO DE ROTINAS

Os atletas de nível inferior e os menos experientes tendem a procurar referências para o seu comportamento associadas às situações em que tiveram melhores prestações. Assim, se numa determinada competição em que obtiveram uma boa classificação seguirem uma certa rotina de preparação, serão levados a repeti-la numa situação futura e, se o resultado dessa prova for negativo, tenderão a alterar novamente a sua preparação. Pelo contrário, os praticantes de nível superior e os mais experientes são consistentes nas suas rotinas de preparação.

As rotinas obedecem a um plano de pensamento que contribui para organizar o comportamento e focar a atenção, reduzindo a incerteza sobre as tarefas de preparação a realizar e sobre as tarefas que devem ser cumpridas antes do desempenho (ex: preparação de material). Promove no atleta uma perceção de controle sobre a situação e, em consequência, melhora a autoconfiança.

IMAGENS MENTAIS

A utilização de imagens mentais é muito comum nos desportistas, ainda que nem sempre o façam de forma consistente e organizado. Com o objetivo específico de aumentar a autoconfiança, os atletas podem, por exemplo, ver-se antecipadamente a realizar tarefas ou competições com êxito, tal como podem ultrapassar mentalmente as suas dificuldades.

PROCESSO ATRIBUTIVO

Como vimos anteriormente, as atribuições causais têm um importante impacto no estado psicológico dos atletas. Também a autoconfiança pode ser influenciada positivamente quando os atletas atribuem os seus resultados a fatores internos que podem controlar e, portanto, melhorar se necessário através de um treino adequado.



EM CONCLUSÃO, A AUTOCONFIANÇA:

- é um processo emocional que, como os outros, pode ter efeito positivo ou negativo na prestação;
- a autoconfiança pode ter um caráter de traço relativamente estável no indivíduo, ou de estado em reação a uma situação específica;
- a história do indivíduo, em particular no que se refere às suas experiências desportivas influenciam fortemente a sua autoconfiança;
- as primeiras experiências desportivas dos jovens praticantes vão ter impacto na confiança com que abordarão as situações futuras no desporto;
- o treinador e o psicólogo do desporto têm à sua disposição um conjunto de técnicas e estratégias que permitem intervir na gestão da autoconfiança dos praticantes.



3.4 O stress e a ansiedade competitiva

O envolvimento num processo desportivo pressupõe a existência de um conjunto de fatores com origem intrínseca ou extrínseca aos sujeitos - atletas e treinadores - aos quais eles atribuem um significado tão importante que condiciona a organização das suas vidas. Nestes fatores incluem-se:

- os objetivos que pretendem atingir;
- a perceção das dificuldades associadas à realização dos objetivos;
- os recursos que julgam possuir para lidar com as dificuldades;
- a perceção das consequências que derivam do facto de alcançar ou não os objetivos.

A generalidade dos atletas que assume um projeto desportivo atribui a este um significado importante, já que do modo como o realiza decorre a imagem que constroem para si mesmo e para os outros (competente *versus* incompetente). Para além disso, quanto mais elevado for o nível de rendimento, mais exigentes se vão tornando os objetivos e mais forte impacto pessoal e social tem a sua prestação. No contexto do desporto profissional, a prestação desportiva tem consequências na situação financeira dos sujeitos, bem como nos compromissos que o ligam, por exemplo, a patrocinadores, clubes, federações, ou ao Estado. A mesma situação é vivida pelos treinadores cujo sentimento de realização, mas também prestígio social e afirmação profissional, dependem da expressão do seu trabalho, dada através dos resultados dos atletas que orienta.

Os atletas de alto rendimento colocam-se permanentemente nos limites das suas capacidades e recursos, quer no respeitante às pressões psicológicas do processo desportivo, quer no que se refere às exigências e dureza física dos regimes de treino e competição.

Todos estes aspetos têm lugar ao longo de períodos extensos durante os quais existem situações particulares de competição ou treino, em que o desempenho tem uma importância diferenciada e se faz apelo à aplicação específica dos recursos pessoais.





Os desportistas vivem assim elevadas pressões objetivas e subjetivas que, muitas vezes, são percebidas como social, psicológica ou fisicamente ameaçadoras. Daqui, particularmente em situações pontuais concretas (ex: competições), resultam reações fisiológicas intensas. Com referência a estes fenómenos psicológicos, utilizam-se vulgarmente os termos **stress**, **ansiedade** e **ativação** que têm, contudo, diferentes conteúdos psicológicos. Trataremos a seguir destes conceitos.

3.4.1 O STRESS ENVOLVE DIVERSAS COMPONENTES COMO SEJAM:

- o modo como o indivíduo percebe a situação e interage com ela;
- o modo como o indivíduo avalia os recursos de que dispõe para ultrapassar as exigências da situação;
- os sintomas físicos e psicológicos que resultam do modo como o indivíduo vive a pressão a que está sujeito.

Tem-se vulgarmente a ideia de que o *stress* é sempre uma situação vivida como desagradável e de consequências negativas. Na realidade, o *stress* tem duas caras. Quanto à face positiva, por um lado pode ser vivido como um nível de excitabilidade física e psicologicamente agradável e, por outro, se for mantido entre determinados limites (zona ótima de funcionamento), pode constituir um alerta essencial que facilita as respostas adequadas.



FIGURA 4 - Perceção subjetiva do stress.

Os atletas, como os treinadores, estão sujeitos a diversas pressões a que correspondem diversos níveis de tolerância e perceção de capacidade de controle e e, em consequência, vários graus e formas de reação. **Vejam alguns tipos de stress:**

Stress da competição

O elevado significado ligado à avaliação pessoal e pública que é a competição promove no desportista uma pressão que se traduz, por exemplo, em pensamentos quase permanentes sobre aspetos que lhe estão associados, a manifestações de irritabilidade, ou a sintomas físicos diversos. **Eis alguns fatores que o influenciam:**

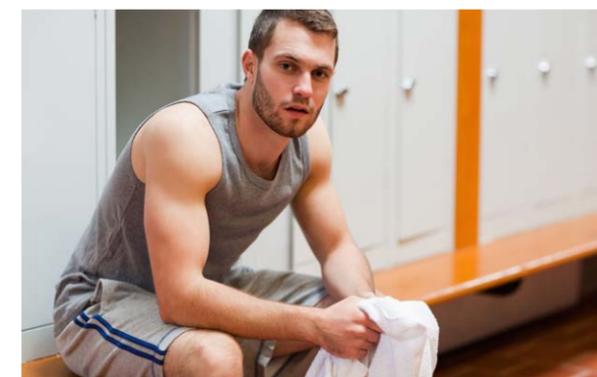
- importância que o praticante atribui à competição;
- importância que o praticante atribui às consequências do resultado;
- relação atleta-treinador;
- capacidades atribuídas ao adversário;
- história de resultados com o adversário;
- experiências desportivas anteriores.

Este tipo de *stress* vai-se instalando ao longo do tempo, percorrendo as fases pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva.

FASE PRÉ-COMPETITIVA

Nesta fase, o atleta antecipa a competição associando-lhe as possibilidades de resultados, os riscos inerentes e as eventuais consequências. Muitas vezes desenvolve pensamentos que dramatizam as dificuldades e colocam dúvidas sobre os correspondentes recursos pessoais. Verificam-se também alterações vegetativas, comportamentais e emocionais. Tanto se pode observar um comportamento agitado, como apático, podendo ter um caráter inibidor ou otimizador do desempenho. **Esta fase pode dividir-se em:**

- a) **STRESS DE LONGO PRAZO** que se inicia quando o atleta assume a possibilidade, real ou imaginada, de participar na competição. Pode ocorrer semanas antes, mas também pode ser intenso com meses de antecedência quando, por exemplo, focaliza a sua participação olímpica futura;
- b) **STRESS DE CURTO PRAZO** em que surge a intensificação dos sintomas, devido ao facto do praticante sentir a proximidade da competição e começar a “mergulhar” no seu ambiente mental. Normalmente tem uma expressão mais significativa após o último treino que antecede a prova;
- c) **ESTADO DE ALERTA** que tem lugar no momento em que o atleta entra em contacto com o ambiente da competição, interferindo diretamente no seu nível de prontidão para a tarefa. Os aspetos associados às respostas fisiológicas e psicológicas têm aqui uma importância por vezes definitiva no desempenho, devido ao seu caráter de hiperexcitabilidade, apatia, ou de resposta emocional ótima.





FASE DE COMPETIÇÃO

A carga psicológica a que o atleta está sujeito tende a variar ao longo do tempo da competição em função de diversos aspetos:

- evolução do resultado;
- pressão temporal;
- comportamento do adversário;
- comportamento do público;
- comportamento dos árbitros/juízes;
- comportamento do treinador;
- comportamento dos companheiros.

Especialmente os praticantes menos experientes tendem a reagir aos elementos *stressantes* que ocorrem durante a competição com alterações cognitivas, emocionais e comportamentais. Pelo contrário, os atletas mais experientes e de nível superior, aprenderam a controlar as suas respostas às pressões externas e a estabilizar os seus pensamentos, de modo a não colocarem sobre si próprios pressões internas adicionais.

O grau de *stress* pode corresponder a um estado agradável e de alerta que favorece a mobilização dos recursos pessoais no sentido de um desempenho inteiramente eficaz. Regista-se, então, uma resposta que coloca o praticante em plena harmonia entre os processos mentais e a ação, num nível de absoluta concentração nos aspetos relevantes da tarefa, proporcionando um sentimento de unidade entre si e o contexto da prestação. É o que se chama o **estado de flow!** Este estado acontece muitas vezes de forma espontânea, sem que o atleta tenha consciência do modo como se desenvolveu. No entanto, através de um trabalho específico de análise e preparação psicológica, conduzido pelo psicólogo do desporto, é possível criar condições favorecedoras da sua estimulação e controle.

FASE PÓS-COMPETITIVA

Os fatores de stress não desaparecem com o final da competição. Aconteça um resultado positivo ou negativo, eles podem manter-se ou aumentar.

Por exemplo, a pressão social pode ser elevada, tanto na crítica por uma má prestação, como nas solicitações devidas a um sucesso. É vulgar suceder que o praticante não esteja preparado para as alterações que o êxito determinou na sua vida e que implicam respostas para as quais ele perceciona não ter recursos. Por outro lado, se o fracasso constitui nalgumas circunstâncias uma carga psicológica associada ao futuro do processo desportivo e competitivo, o sucesso pode colocar novas metas que implicam uma reavaliação da relação entre exigências situacionais e recursos pessoais. Por isso, o suporte psicológico por parte do treinador e, ou, do psicólogo do desporto deve ser considerado numa lógica da especificidade de intervenção de cada um destes técnicos.



Stress do treino

Resulta do alto nível de exigência física a que os praticantes estão sujeitos, bem como aos patamares de objetivos cada vez mais elevado que eles, ou os treinadores, vão colocando. As pressões físicas e psicológicas necessitam de recursos progressivamente mais fortes. As lesões podem surgir neste contexto, quer a jusante, como resultado da incapacidade física ou psicológica de lidar com as exigências da situação, como a montante, sendo elas próprias causa de stress por perturbarem o processo de evolução no desporto.

Stress da vida diária

Refere-se por exemplo à constante exposição e avaliação pública a que está submetido a qual pode ser mundial em atletas de topo internacional, regional ou local em praticantes que, apesar de serem de nível inferior, estão expostos no seu círculo de impacto social. Outros stressantes podem ser os que se associam a atividades profissionais ou académicas paralelas ao desporto, compromissos familiares, relações pessoais e afetivas, etc.

3.4.2 ANSIEDADE

A ansiedade é determinada por um sentimento de ameaça vivido pelo atleta à sua integridade física ou psicológica. Diferentes indivíduos podem viver determinada situação como geradora de stress, devido à carga psicológica que a envolve. No entanto, alguns deles podem interpretar essa situação como física ou psicologicamente ameaçadora, vivendo então um sentimento de ansiedade.

Imaginemos uma equipa de andebol que se prepara para um jogo importante com um adversário de elevado nível. De um modo geral, os membros da equipa estão apreensivos quanto aos recursos individuais e coletivos, disponíveis para um bom desempenho com aquele adversário. Vivem todos uma situação de *stress* que inclui a interpretação sobre a exigência da situação, a avaliação dos recursos de confronto e os sintomas de tensão. Contudo, para alguns deles existe um fator adicional que é a ameaça decorrente de várias perceções possíveis: ser despedido da equipa se jogar mal, sofrer uma avaliação pública negativa, perder um prémio monetário importante, considerar-se a si mesmo um “falhado”, ou lesionar-se no contacto com adversários agressivos. Os jogadores que interpretam como ameaçadora esta situação de *stress*, sofrem de **ansiedade**.

A ansiedade pode verificar-se pontual e temporariamente em reação a uma determinada situação, sendo então definida como **estado de ansiedade**. É, por exemplo, o que vive um jogador de futebol quando se prepara para executar um penálti que define a vitória num grande torneio internacional.

Quando este sentimento persiste a maior parte do tempo no dia a dia de um indivíduo fazendo parte integrante da sua personalidade, designa-se **traço de ansiedade**. Um praticante desportivo com um traço de ansiedade elevado terá tendência para percecionar mais ameaças nas situações de *stress*, do que um outro com um baixo traço de ansiedade.





A ansiedade tem uma expressão **cognitiva** e outra **somática**. A primeira relaciona-se com os pensamentos que o sujeito desenvolve, normalmente de carácter negativo, e a segunda com as manifestações fisiológicas, como a frequência cardíaca, pressão arterial, tensões musculares ou sudação. Por outro lado, verifica-se uma associação inversa com a autoconfiança, no sentido em que quanto maior for a ansiedade, menor tende a ser a autoconfiança.

Independentemente do seu nível de prática e experiência, todos os praticantes registam um determinado valor de ansiedade cognitiva e somática, antes e durante a competição. No entanto, os melhor sucedidos tendem a controlar este sentimento de modo a mantê-lo num grau não perturbador da prestação, desenvolvendo estratégias pessoais de regulação emocional, 24 a 48 horas antes da competição. Por outro lado, os praticantes de nível mais elevado possuem competências superiores para manter-se focalizados nos aspetos relevantes da tarefa durante o seu desempenho, desviando a sua atenção de pensamentos ou estímulos externos perturbadores.

Há um conjunto de sinais de ansiedade, vulgarmente observáveis nos atletas, para os quais os treinadores devem estar atentos, quer para gerir mais adequadamente o que está ao seu alcance, quer para solicitar ajuda específica do psicólogo do desporto.



SINAIS DE ANSIEDADE:

- muitas referências às limitações e fraquezas pessoais;
- muitas referências às qualidades do adversário;
- manifestações de perturbação com o ambiente e as condições materiais;
- má adaptação aos elementos técnicos recentes;
- perturbação com as alterações de última hora;
- discurso muito carregado de emoção;
- muitas referências centradas em si;
- desempenho irregular.

3.4.3 ATIVAÇÃO

A ativação acompanha as reações de stress e ansiedade e tanto pode ser uma resposta do organismo de adaptação psicofisiológica positiva às condições do envolvimento, como pode ultrapassar o nível adaptativo, tornando-se perturbador da prestação.

Por vezes é identificado com o conceito de ansiedade. No entanto, não são sinónimos ainda que a ativação, tal como a ansiedade, tenha uma componente fisiológica expressa em diversos sinais somáticos (ex: alterações das frequência cardíaca e respiratória) e emocionais (ex. alegria, excitação, medo). Todavia, a ativação é essencialmente uma resposta fisiológica e a ansiedade um processo fundamentalmente cognitivo.



De um modo geral, o conceito de ativação está, na prática, associado à percepção dos atletas quanto à sua prontidão para responder às exigências da situação, como é, por exemplo, a competição. Em função do conhecimento que têm sobre si, os atletas procuram ativar-se com ações motoras (ex: saltos, pancadas no corpo) ou pensamentos (ex: de raiva, de agressividade). Noutros casos tentam baixar a ativação com estratégias de relaxação muscular, controle respiratório, ou pensamentos indutores de calma. A sua percepção de prontidão depende quer da situação, quer do tipo de tarefa. Por exemplo, há ginastas que consideram um mesmo nível de ativação adequado à realização do salto de cavalo, ou do exercício de movimentos livres, de características mais explosivas, mas demasiado elevado para a prestação no cavalo com arções que exige maior precisão e equilíbrio dinâmico.

Um grau mais elevado de ativação tende a favorecer atividades que exijam potência, força e *endurance*, enquanto um grau inferior é favorável a atividades de controlo, precisão, coordenação.

3.5 A adaptação emocional e a gestão do envolvimento. O treino modelado.

Nos parágrafos anteriores foi exposta a associação que existe entre a prática desportiva e as emoções. Verificou-se que o carácter complexo desta relação encontra um efeito otimizador num polo, e uma interferência que prejudica a prestação no polo oposto.

Esclareceu-se também o facto da reação emocional dos praticantes resultar do modo como percecionam a tarefa no contexto em que ela tem lugar. Existe, portanto, uma relação entre o sujeito e o envolvimento.

Em suma;



- existe uma zona emocional ótima para o desempenho desportivo;
- essa zona é determinada pela relação do praticante com a tarefa e contexto;
- é possível proceder a uma gestão do processo que favoreça a adaptação das respostas emocionais do sujeito;
- a gestão emocional pode incidir sobre o atleta ou sobre o envolvimento.

O treino e o acompanhamento psicológico do praticante integra três agentes essenciais:

- o **atleta** que é o centro do processo desportivo e deve aprender e aplicar competências específicas de regulação e gestão do seu comportamento;



- o **treinador** a quem cabe a coordenação da gestão do processo de treino e o domínio de técnicas e estratégias de intervenção, também psicológicas, que favoreçam e adaptação e desenvolvimento pessoal e desportivo do praticante;
- o **psicólogo do desporto** que deve ser um membro da equipa técnica coordenada pelo treinador, e a quem compete analisar os fatores psicológicos de treino e colaborar no processo gerido pelo treinador, quer assessorando-o na área da sua especialidade, quer intervindo diretamente junto do atleta, quando fôr aconselhada a utilização de saberes e técnicas mais diferenciadas.

As técnicas e estratégias disponíveis para o treino e preparação psicológica dos desportistas, visam:

- reduzir ou controlar as respostas fisiológicas aos estímulos que incidem sobre ele;
- controlar ou redirecionar os seus pensamentos e atenção;
- modificar os seus comportamentos.

De uma forma didática, dividimo-las nas que se centram no sujeito (atleta) e nas que se centram na situação.

Entre as primeiras, encontram-se as seguintes:

TÉCNICAS DE RELAXAÇÃO

Procura-se diminuir o tónus muscular com o objetivo de diminuir o grau de ativação fisiológica do atleta, bem como a intensidade das suas reações emocionais.

BIOFEEDBACK

Através de aparelhos específicos que detetam alterações fisiológicas do sujeito, associadas a reações emocionais, as quais são transformadas em registos ou sinais visuais ou sonoros, permite-se que o praticante tome consciência delas e desenvolva ações no sentido de as controlar. Por exemplo, podem determinar-se alterações da frequência cardíaca, da resistência galvânica da pele, ou do tónus muscular.

TÉCNICAS DE CONTROLE DA ATENÇÃO.

Pelo treino da focalização em ideias ou objetos, promove-se o aumento da capacidade de concentração, tal como se afastam os pensamentos perturbadores e se induz estados agradáveis.

TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO E CONTROLE DO PENSAMENTO.

O exercício mental de meditar sobre ideias, estados ou sensações agradáveis e de controle, promove o sentimento de domínio sobre si e sobre as situações, ao mesmo tempo que contraria a ocorrência de emoções perturbadoras. A visualização de situações de calma ou de antecipação de acontecimentos futuros insere-se neste grupo.



UTILIZAÇÃO DE ROTINAS COMPORTAMENTAIS

A organização de rotinas de aproximação a situações de stress ou de ansiedade facilitam a redução da incerteza e a perceção de autocontrolo e controlo da situação.

APROXIMAÇÃO PROGRESSIVA À SITUAÇÃO (DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA)

A abordagem progressiva e faseada à situação geradora de stress e ansiedade, acompanhada da utilização de processos de regulação como os acima referidos, permitem a habituação do sujeito e a aprendizagem de estratégias relativas ao seu progressivo domínio.

As estratégias que se centram na gestão do envolvimento devem também ser integradas no processo de treino e de preparação dos atletas, de uma forma natural e bem gerida pelo treinador. São muitas vezes meios utilizados pelos treinadores de forma empírica. Apesar de, nalguns casos, a sua aplicação poder ser ineficaz ou negativa, é comum os técnicos usarem estas estratégias com resultados benéficos, ainda que se possa ampliar o seu efeito se forem desenvolvidas fundamentada e programadamente.

PALESTRA PRÉ-COMPETIÇÃO OU NO INTERVALO

Os treinadores costumam fazer uso do seu discurso e capacidade de comunicação e persuasão para influenciar os estados emocionais dos atletas. O sucesso da utilização desta estratégia não é consistente. A razão disso decorre de raramente se basear em princípios racionais que adequem a intervenção às diferentes características pessoais dos membros das equipas e das situações, cujas componentes essenciais nunca se reproduzem exatamente. Por vezes a intervenção do treinador satisfaz mais as suas próprias necessidades de regulação emocional, ajudando-o a libertar tensões, do que favorece a adaptação dos atletas a quem se dirige. Por outro lado, o efeito do discurso é vulgarmente nulo ou negativo, devido ao seu conteúdo caracterizado por uma exagerada quantidade de mensagens, ou pela sua forma demasiado complexa e confusa.

! Por vezes a intervenção do treinador satisfaz mais as suas próprias necessidades de regulação emocional, ajudando-o a libertar tensões, do que favorece a adaptação dos atletas a quem se dirige.



É importante que o treinador dê atenção a um conjunto de fatores:

1. Tome consciência das suas próprias emoções.
2. Se autoanalise e verifique se a sua intervenção é adequada aos atletas, ou é uma simples “descarga emocional”.
3. Esteja atento às diferentes características psicológicas dos atletas.
4. Esteja atento aos efeitos diferenciados do mesmo tipo de intervenção sobre cada um dos praticantes.
5. As intervenções com objetivo de influenciar os estados emocionais dos praticantes devem ser predominantemente individuais, enquanto as de conteúdo técnico-tático devem ser coletivas para que todos se inteirem das tarefas dos membros da equipa.
6. Não sobrecarregue os atletas com um discurso demasiado longo, particularmente na “palestra” pré-competição.
7. Seja claro e sintético, selecionando cuidadosamente duas ou três mensagens fundamentais a transmitir, e excluindo as que não são realmente importantes.
8. Nas intervenções que têm lugar no intervalo das competições, dê a si mesmo tempo para refletir e regular-se emocionalmente.
9. Dê algum tempo aos atletas antes de iniciar a intervenção após um período de atuação.
10. Esteja atento ao nível de ativação inicial dos sujeitos e regule o conteúdo e forma do discurso de acordo com a situação.

O TREINO MODELADO

O princípio de base do treino modelado é o de aproximar as condições de treino das da competição, com o objetivo de favorecer a adaptação do atleta que assim:

- desenvolverá um processo de habituação que diminuirá a carga perturbadora dos fatores de stress;
- aprenderá estratégias e competências específicas de adaptação à situação competitiva.

No planeamento do treino, deverá ter-se em consideração os fatores de competição com um maior potencial de causarem stress e ansiedade aos atletas. Após a sua identificação em conjunto com os praticantes, deve introduzir-se progressivamente esses elementos nas sessões de treino. Por exemplo, o ruído dos apupos e clques adversárias pode ser um aspeto stressante para os praticantes. Com vista a preparar os atletas para lidar com este fator, o psicólogo checo Miroslav Vanek, pioneiro da psicologia do desporto mundial e um dos seus nomes mais ilustres, utilizava fitas magnéticas com o som ambiente de competições. Os treinos tinham lugar sob aquele



ambiente sonoro, o que progressivamente ia habituando os praticantes a atuarem sem que o barulho interferisse na sua concentração. Em paralelo, pode treinar-se os atletas a fixarem a sua atenção em elementos específicos da sua prestação (ex: uma determinada ação tática, um gesto técnico, um adversário, etc.), de modo a afastá-la dos estímulos perturbadores. Um outro aspeto que muitas vezes provoca *stress* e ansiedade nos desportistas é a pressão temporal. Na verdade, é comum chegarem aos momentos finais da competição com a necessidade de manter um resultado favorável, ou de alterar um que é desfavorável. Também isto deve ser treinado, colocando sistematicamente os praticantes durante os treinos numa situação daquele tipo. Num jogo-treino pode atribuir-se um determinado tempo para os jogadores marcarem um golo ou, pelo contrário, evitá-lo a todo o custo. Pode, ainda, colocar-se a equipa com um número inferior de jogadores, que é outra situação habitual na competição desportiva mas que causa normalmente enorme perturbação nos seus elementos. É verdade que mesmo que se criem situações semelhantes às de competição, o treino não tem o mesmo significado, o que tende a torná-las menos geradoras de *stress* e ansiedade. Por isso, os atletas devem ser ensinados na importância de levarem a sério todas estas situações, colocando-se autodesafios no sentido de ultrapassarem os problemas, como se de tal dependesse a sua carreira.



A simulação da situação competitiva deve ter um impacto significativo para o sujeito. Para tal, pode também incluir-se alguns prémios e castigos simbólicos que, para além de constituírem um elemento lúdico, tendem a aumentar o empenho dos praticantes.

Dois outros aspetos devem ser tidos em conta. Em primeiro lugar, as situações devem ser graduadas de acordo com o nível de stress a que estão associadas, após o que são apresentadas progressivamente aos atletas, ao longo de um conjunto de treinos. Em segundo lugar, deve evitar-se a utilização deste método indutor de *stress* em períodos da época em que o *stress* e a ansiedade já tenha valores elevados, pois tal pode causar o efeito contrário ao pretendido.

Complementarmente poder-se-á sugerir aos praticantes que imaginem as situações progressivamente com maior carga de stress, antecipando a forma como reagem e como se poderão adaptar. O simples facto de as “viver mentalmente” é muitas vezes um fator que contribui para a adaptação. É que, mais tarde, quando se vive a experiência real, ela já não é completamente nova. Por outro lado, a incerteza associada à ansiedade também foi reduzida porque se imaginou a forma de lidar com a situação.





Conclusões

Para contribuir para uma eficaz gestão emocional dos atletas deve:

1. Ter-se consciência de que as emoções positivas e negativas influenciam o desempenho desportivo.
2. Considerar-se que as emoções são determinadas por fatores extrínsecos e intrínsecos aos atletas.
3. Determinar-se, em conjunto com os atletas, as situações de stress e ansiedade associadas à competição.
4. Planear-se situações potencialmente geradoras de stress idênticas às de competição para serem introduzidas nos treinos.
5. Potenciar-se o empenhamento dos atletas, associando às situações simuladas, prémios e punições simbólicas e levando-as a atribuir-lhes significado relevante.
6. Incluir-se no planeamento alguns elementos de treino de regulação individual das emoções.

Autoavaliação

- *Como podem as emoções positivas e negativas facilitar o desempenho desportivo?*
- *Como pode o treinador ajudar os atletas a tomar consciência da sua "Zona Ótima de Funcionamento"?*
- *Que fatores podem influenciar a autoconfiança dos atletas?*
- *Que estratégias se podem utilizar para desenvolver a autoconfiança dos atletas?*
- *Como se pode distinguir o stress da ansiedade?*
- *Como está o stress associado à competição?*
- *Quais são as expressões da ansiedade?*
- *Que tipo de estratégias podem ser utilizadas para regular a ansiedade?*
- *Em que consiste o treino modelado?*



GLOSSÁRIO

A

ATIVACÃO

Estado de mobilização de energia que se pode situar ao longo de uma linha contínua que vai desde o sono até ao mais elevado grau de alerta orgânico, revelando o nível de prontidão para ação.

ANSIEDADE

Sentimento de insegurança difusa, proveniente de uma situação percebida como ameaçadora, que é por vezes acompanhada de alteração do grau de ativação fisiológica.

AUTOCONFIANÇA DESPORTIVA

Grau em que o atleta acredita que possui as competências necessárias para resolver eficazmente as situações desportivas. É o que ele, de forma realista, espera realizar e não o que gostaria de fazer.

E

EMOÇÃO

Estado afetivo brusco e agudo, não dependente da vontade, desencadeado pela perceção de estímulos internos ou externos, ou por uma

ideia real ou imaginária, o qual provoca uma ativação neurovegetativa mais ou menos intensa.

S

STRESS

Carga mental constituída por um conjunto de exigências que incidem sobre o indivíduo, mediadas pela perceção que realiza sobre a sua capacidade de lhes fazer face.

Índice

4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO	55
4.1 A DINÂMICA GRUPAL	56
4.2 A ATRAÇÃO E A INTEGRAÇÃO NO GRUPO	58
a) Formação	58
b) Perturbação	59
c) Normalização	59
d) Realização	60
4.3 OS FATORES DE TAREFA E SOCIAIS	60
CONCLUSÕES	63
AUTOAVALIAÇÃO	63
GLOSSÁRIO	64
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS
2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE



OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo o leitor deve ter conhecimento sobre:

- os conceitos associados à dinâmica do grupo desportivo;
- os estados de evolução da equipa desportiva;
- os fatores que influenciam a dinâmica do grupo desportivo.

4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO

Introdução

José Costa é um treinador de voleibol experimentado. Foi contratado por um clube importante que resolveu retomar a prática desta modalidade ao fim de alguns anos de interrupção e com objetivos definidos de rendimento desportivo elevado. Para o efeito, contratou-se um conjunto de jogadores de comprovadas capacidades, em cujo curriculum constam os mais variados prémios de excelência individual e títulos nas equipas em que jogaram. A perspetiva dos dirigentes do clube era a de que, juntando um conjunto de jogadores de alto nível, poderiam formar uma equipa de correspondente potencial de sucesso.

Constituiu-se, assim, um grupo para o qual os atletas se sentiram atraídos por razões distintas. Alguns responderam ao desafio de construir, de início, uma equipa com metas desportivas elevadas, outros entusiasmaram-se com os vencimentos propostos, outros foram motivados pelo facto do treinador ser alguém de prestígio que ajudaria a evolu-

ção técnica pessoal. Ao entusiasmo dos treinos de início de época não correspondeu a prestação desejada na primeira parte do campeonato. Surgiram alguns conflitos pessoais e dificuldades no trabalho diário. O treinador foi promovendo, no entanto, diversas situações que favoreciam a comunicação e troca de ideias. Por exemplo, durante um estágio, propôs-lhes que conversassem a dois sobre os objetivos de cada um quanto ao envolvimento naquele grupo e sobre o que pensavam que deveria ser o objetivo coletivo. Permitted a participação dos jogadores no estabelecimento de objetivos e ouviu sugestões para a melhoria do funcionamento. Discutiu-se a integração dos motivos pessoais nos do clube a que pertenciam. Favoreceu a responsabilização e a notabilidade individual. O ambiente e o rendimento foram melhorando progressivamente. No final todos se sentiam participantes e integrados no clima e trabalho da equipa, da qual retiravam satisfação, cumprindo os objetivos coletivos.

O caso que se descreve contém vários elementos que nos permitem entender melhor as características de uma equipa desportiva. Esta não se limita a um conjunto de atletas mais ou menos semelhantes quanto a histórias pessoais, cultura, valores, objetivos, qualidades pessoais ou técnicas. A produção da equipa não é, nem o somatório, nem a média dos seus membros. O facto de constituírem um “grupo de trabalho”, não significa que formem uma “equipa desportiva”, mas na sua dinâmica existe uma evolução de acordo com as influências do envolvimento, as circunstâncias do processo desportivo, a história das relações interpessoais dos seus membros e a ações do treinador. A dinâmica da equipa corresponde a um ajustamento natural à relação das forças internas e externas, mas pode também ser gerida pelo treinador-líder nas suas componentes social e de tarefa. É preciso clarificar os aspetos da vida e funcionamento da equipa, bem como promover o equilíbrio entre o espírito coletivo e os interesses individuais. Uma equipa desportiva é uma entidade complexa cuja gestão deve atender a múltiplas variáveis, como veremos nos parágrafos seguintes.



4.1 A dinâmica grupal

! Para o bom funcionamento do grupo, é fundamental que os papéis estejam claramente definidos e aceites por todos, o que se associa a um bom processo de comunicação em que os membros sejam intervenientes.

Um primeiro aspeto que emerge no exemplo descrito é a diferença entre grupo e equipa. Na verdade, um conjunto de atletas podem formar um grupo num contexto do processo desportivo, sem que, no entanto, constituam uma equipa.

Num grupo existe interdependência, partilha de objetivos e **interação** que é palavra-chave. Os membros de um grupo agem e reagem diretamente uns em relação aos outros, ao contrário do que sucede, por exemplo, entre os membros de uma claque desportiva que, embora partilhe um espaço comum num determinado momento, os seus membros não interagem diretamente.

Numa equipa, sendo um grupo, os seus membros **identificam-se** fortemente com ela e interagem de um modo bem estruturado.

Num grupo estão também definidos os **papéis** de cada membro. Isto é, espera-se de cada elemento um determinado tipo de comportamentos de acordo com a posição que detém no grupo. Um treinador tem um papel que decorre da circunstância de ser um líder formal que deve ajudar os atletas a progredirem em direção ao objetivo comum e a desenvolverem-se na sua individualidade. O capitão de equipa é também um líder formal com funções específicas. Por outro lado, espera-se que os veteranos tenham comportamentos distintos dos que devem caracterizar os novatos. É também comum a existência de papéis que informalmente vão sendo assumidos pelos membros, como o de organizar atividades sociais do grupo, ou ajudar a ultrapassar momentos de tensão.

Para o bom funcionamento do grupo, é fundamental que os papéis estejam claramente definidos e aceites por todos, o que se associa a um bom processo de comunicação em que os membros sejam intervenientes.

Os grupos possuem igualmente **normas** específicas que os diferenciam. Os seus membros recebem, assim, pressões no sentido de ter atitudes e comportamentos em conformidade com as normas do grupo, sendo muitas vezes sancionados quando tal não acontece. Os treinadores devem promover

o desenvolvimento de normas que favoreçam os objetivos do grupo, mostrando aos atletas o interesse em respeitá-las. Devem também auxiliar os novos membros a conhecer as normas, contribuindo assim para a sua integração e para o bom funcionamento coletivo. A disciplina e empenhamento no treino, o investimento na produção individual e coletiva, o reconhecimento dos contributos individuais, a solidariedade dentro do grupo, são exemplos de normas que caracterizam equipas desportivas.

Um aspeto que se verifica nas equipas desportivas, tal como no exemplo inicial deste capítulo, é de que a produção coletiva não corresponde normalmente ao somatório do potencial individual. Verificam-se perdas que podem estar relacionadas com a coordenação das tarefas e esforços individuais. A correta identificação das variáveis a trabalhar, o estabelecimento dos objetivos adequados e o treino específico, são as soluções para melhorar a produção.

Por outro lado, as referidas perdas podem também estar associadas à componente motivacional que leva a que cada elemento da equipa não desenvolva os 100% do seu potencial. As razões para as perdas motivacionais podem, por exemplo, resultar da transferência de parte da responsabilidade individual para os parceiros, da perceção de que o esforço pessoal não é valorizado pelos outros, ou da recusa em compensar o que se pensa ser a falta de esforço dos companheiros.

O trabalho de desenvolvimento da motivação grupal não deve apagar a individualidade de cada membro no coletivo que integra. Ainda que seja fundamental o espírito coletivo, a identidade da equipa e os objetivos comuns, é importante que cada elemento tenha consciência de que a participação pessoal é reconhecida e valorizada.



PRINCÍPIOS A SEGUIR PELOS ELEMENTOS DO GRUPO:

1. Desenvolver o orgulho de pertencer à equipa.
2. Levar todos os membros a participar na determinação de uma meta comum e dos objetivos necessários a essa meta.
3. Tornar a contribuição de cada membro reconhecida e valorizada quer pelo treinador, como pelos companheiros.
4. Assegurar uma liderança eficaz da parte do treinador e do capitão da equipa.
5. Aplicar estratégias no sentido de desenvolver a coesão, tanto no que se refere ao trabalho coletivo, como ao espírito de equipa.
6. Encorajar a união de esforços de cada elemento, no sentido de dedicar tempo e energia aos objetivos comuns.
7. Favorecer o desenvolvimento de normas de grupo que favoreçam a perseguição de níveis de excelência e a recompensa de quem os seguir.
8. Tornar claros e bem aceites os papéis de cada membro da equipa.
9. Promover uma comunicação eficaz que facilite a circulação da informação e o sentimento de pertença ao grupo.
10. Discutir em conjunto os problemas que afetam ou podem vir a afetar a equipa.



4.2 A atração e a intergração no grupo

Os processos grupais são complexos e dinâmicos, passando por diversas fases. Verifica-se uma evolução, por vezes irregular, do clima social entre os seus membros e do nível de produção. Os membros do grupo vão também alterando ao longo do tempo, o seu **sentimento de integração**, definido pelo grau de unidade que percebem, o qual é expresso na percepção de proximidade, semelhança e ligação que sentem relativamente aos companheiros. Também evolui a sua **atração ao grupo** que resulta da conjugação do que cada atleta sente pelo grupo, com o seu envolvimento pessoal nas atividades coletivas e com o nível de interação com os restantes membros.

A evolução regista-se ao longo de uma época desportiva e, de um modo mais geral, ao longo da vida do grupo, sendo um processo que resulta das aprendizagens sociais que vão tendo lugar.

Há um conjunto de transformações consideradas invariáveis no desenvolvimento das equipas desportivas, as quais constituem fases de duração indeterminada, já que depende da realidade que caracteriza cada grupo. **São as seguintes, pela ordem que se apresenta:**



Ao treinador cabe a tarefa de promover a comunicação e interação entre os membros, de modo a facilitar as relações interpessoais e a formação do sentimento de unidade.

a) FORMAÇÃO

É a fase em que o grupo se começa a formar e os seus membros se vão descobrindo e dando a conhecer. Estabelecem-se as primeiras relações pessoais e ensaia-se o funcionamento coletivo. Vão-se definindo os papéis formais e informais, havendo, por parte de cada um, a procura do seu espaço no sistema coletivo. As normas vão emergindo, nalguns casos de forma natural e informal, por vezes por influência de membros proeminentes, mas também por imposição formal dos líderes ou da organização em que o grupo se integra (ex: clube, federação). Revelam-se diferenças pessoais que determinam uma maior ou menor facilidade de integração no grupo, em função de características como a extroversão ou a sociabilidade.



É importante que o treinador seja claro e objetivo na sua relação com os atletas, abrindo vias de comunicação entre os membros. Por outro lado, deverá comunicar-lhes de forma objetiva o resultado da sua avaliação individual e coletiva, de modo a fornecer elementos que permitam reduzir incertezas. A indicação sobre as qualidades de cada um e as formas de ultrapassar pontos fracos contribui, igualmente, para aumentar a confiança e diminuir a tensão e ansiedade.



O treinador pode ocupar-se predominantemente dos aspetos do treino que otimizam a coordenação instrumental dos praticantes, em paralelo com a evolução técnica de cada um. Os aspetos sociais tendem a decorrer normal e autonomamente, devendo o treinador manter-se atento à sua evolução, para intervir se for necessário.

b) PERTURBAÇÃO

O encantamento inicial, que muitas vezes caracteriza a fase de formação, tende agora a desaparecer. O conhecimento mais aprofundado entre os membros revela incompatibilidades pessoais e favorece a formação de sub-grupos em oposição. Intensifica-se a procura de zonas de influência privilegiadas e de exercício de poder. Alguma indefinição do espaço individual e incerteza relativa ao impacto no grupo são fontes de stress de onde tendem a emergir reações emocionais. Os conflitos surgem, podendo assumir alguma gravidade em que os confrontos físicos podem ter lugar. Nesta fase de formação, que muitas vezes caracteriza a fase de formação, tende agora a desaparecer. O conhecimento mais aprofundado entre os membros revela incompatibilidades pessoais e favorece a formação de sub-grupos em oposição. Intensifica-se a procura de zonas de influência privilegiadas e de exercício de poder. Alguma indefinição do espaço individual e incerteza relativa ao impacto no grupo são fontes de stress de onde tendem a emergir reações emocionais. Os conflitos surgem, podendo assumir alguma gravidade em que os confrontos físicos podem ter lugar. Nesta fase pode também verificar-se a contestação ao treinador e a determinadas normas. Nesta fase pode também verificar-se a contestação ao treinador e a determinadas normas.

c) NORMALIZAÇÃO

Uma das características de um grupo é a possibilidade de existência simultânea de fenómenos de competição e cooperação interna. Enquanto na fase de perturbação se verificava um desequilíbrio com a existência de uma competição hostil entre os membros, verifica-se agora um reequilíbrio daqueles fenómenos, prevalecendo a cooperação solidária. Os atletas substituem uma perspetiva egocêntrica, em que se preocupavam essencialmente com o que poderiam retirar do grupo para benefício próprio, por uma perspetiva centrada na equipa e na união de esforços, trabalhando eficazmente para os objetivos e meta comuns. Tendo ficado clarificados os papéis, a vivência coletiva permitiu a aceitação e respeito pelas diferenças individuais e distintas contribuições de cada um, a unidade da equipa surge sem contestação. A coesão expressa na dupla dimensão social e instrumental instala-se claramente.



A função do treinador, nesta fase, relaciona-se com a análise permanente da prestação individual e coletiva, de modo a poder transmitir aos atletas elementos que melhorem a consciência sobre o funcionamento de cada um e do conjunto, bem como as estratégias de aperfeiçoamento. Cabe-lhe, igualmente, facultar a discussão e participação coletiva, com vista à otimização dos processos.



d) REALIZAÇÃO

É a fase da plena maturidade do grupo, em que o sucesso da equipa se assume para todos, como objetivo essencial. Na realidade, a realização coletiva aproxima-se do seu potencial, já que a motivação de cada membro se integra no desejo de sucesso coletivo, levando-o a um empenho elevado. Por outro lado, as perdas na produção, devidas à deficiente coordenação, reduzem-se significativamente por efeito do treino e da perfeita e estável definição dos papéis de cada praticante. A unidade psicológica e instrumental dos membros da equipa permite um trabalho eficaz, verificando-se uma conjugação entre a satisfação e o rendimento.

4.3 Os fatores de tarefa e sociais

Um dos aspetos que muitas vezes o senso comum se inclina a associar ao nível de prestação das equipas, particularmente nos desportos coletivos, é a existência de uma elevada coesão de grupo. Contudo, esta relação entre coesão e rendimento não é clara, admitindo-se que se verifique uma relação circular em que um melhor rendimento aumenta a coesão e, por sua vez, esta contribui para a melhoria da prestação.

Por outro lado, a relação coesão-rendimento parece depender do tipo de desporto considerado. Na verdade, as diferentes características das tarefas inerentes às modalidades desportivas parecem associar-se de forma distinta à coesão. Por exemplo, em desportos que exigem uma maior dependência entre os praticantes, como o futebol ou o hóquei, parece verificar-se uma relação positiva entre coesão e rendimento, ainda que não seja possível estabelecer uma ligação de causalidade. Ao contrário, os desportos em que a prestação da equipa resulta de ações perfeitamente independentes dos seus membros, como o golfe ou o tiro, a relação coesão-rendimento parece ser nula, ou mesmo negativa, devido à existência simultânea de uma classificação individual.

Contudo, é preciso distinguir entre a dimensão social da coesão e a que corresponde aos aspetos da tarefa. Por vezes tende-se a reduzir a coesão aos aspetos sociais, considerando-se o modo como os praticantes se relacionam fora do contexto desportivo, por se assumir que quanto melhor for este relacionamento, maior será a probabilidade de otimizar a produção desportiva. De facto, estas duas variáveis nem sempre se associam. Há muitos exemplos de equipas cujos membros se ligavam por fortes laços de amizade, e que, apesar do potencial técnico coletivo, não obtiveram resultados compatíveis com as expectativas decorrentes de tal potencial. O contrário também se verifica, já que equipas onde jogam atletas com fortes incompatibilidades pessoais obtêm elevado rendimento. Nalguns casos a coesão social pode relegar para segundo plano o investimento na tarefa e, noutros, a coesão na tarefa pode tornar irrelevante a inexistência de relações interpessoais fora da atividade.

A este propósito deve ter-se em conta outras características. Por exemplo, entre adolescentes, as relações interpessoais assumem uma importância elevada, o que poderá determinar que a existência de conflitos extradesportivos influencie a prestação individual e coletiva. Já entre praticantes de maior maturidade psicológica e desportiva, designadamente no contexto profissional, pode ter lugar uma significativa coesão na tarefa com vista aos objetivos desportivos comuns, independentemente do nível de coesão social. Não obstante, numa situação ideal é desejável que as duas dimensões da coesão sejam elevadas, o que tenderá a facilitar o processo, nomeadamente pela influência positiva que a coesão pode ter na motivação da equipa.

Há um conjunto de fatores que influenciam a coesão da equipa:

O ENVOLVIMENTO

Incluem-se aqui aspetos como condições geográficas de proximidade entre os membros, características da organização em que a equipa está inserida, regulamentos desportivos, designadamente os que condicionam a utilização dos jogadores, expectativas e pressões da família e amigos.

FATORES PESSOAIS

As características dos membros do grupo influenciam não apenas o seu comportamento, mas também o que esperam da equipa e o modo como percebem a coesão. São, por exemplo, a idade, sexo, nível de prática, capacidades pessoais, motivos e objetivos de participação.

LIDERANÇA

O estilo dos líderes do grupo constitui outro fator que influencia a coesão. Por exemplo, o nível de participação na vida da equipa que é permitido e estimulado pelo treinador, tem um impacto relevante. Outras características referem-se à qualidade da comunicação, determinação dos papéis dos membros e tipo de tarefas atribuídas ao grupo.

EQUIPA

A vida coletiva está associada a um conjunto de experiências positivas e negativas, partilhadas pelos elementos da equipa. Normalmente, vivências positivas repetidas aumentam a coesão, ao contrário do que tende a acontecer com a sucessão de experiências negativas. No entanto, experiências negativas pontuais podem contribuir para o desejo de superar as dificuldades em conjunto, aumentando a coesão. Outros componentes relacionados com a equipa são a sua estrutura, estatuto no contexto em que se integra, normas, estabilidade dos membros, padrão de comunicação interna e tamanho, havendo tendência para valores mais elevados de coesão nos grupos mais pequenos.



De um modo geral, as dimensões da tarefa e social, bem como o que se refere à atração e à integração no grupo, foram incluídas num modelo proposto por Widmeyer e colaboradores em 1985 e referido por Carron & Hausenblas na mais recente edição seu livro de referencia *Group Dynamics in Sport* (1998), permitindo uma melhor compreensão da relação dos diversos fatores de coesão.

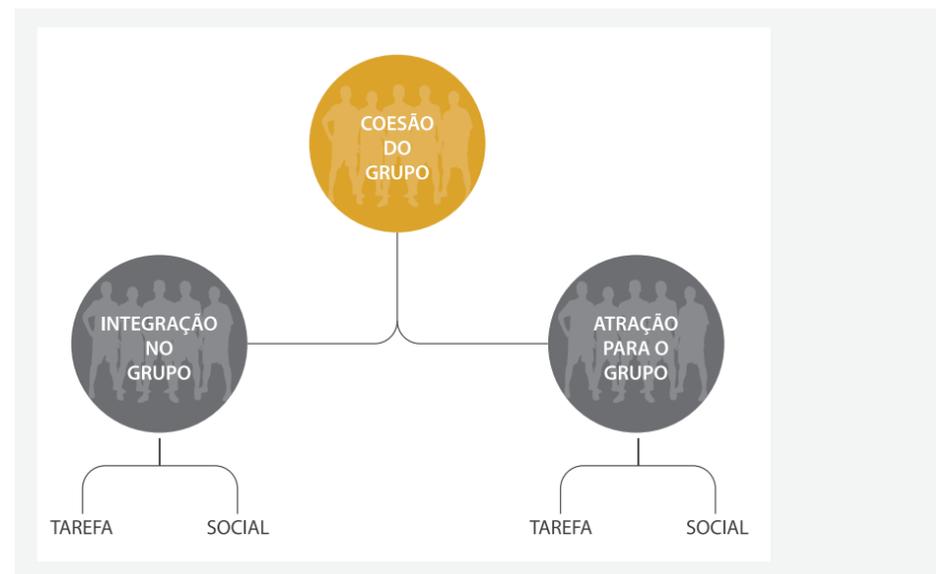


FIGURA 5 - Modelo de Coesão de Grupo de Widmeyer, Brawley & Carron, 1985. (In: Carron, A. & Hausenblas, H.S. (1998). *Group Dynamics in Sport* (2nd Edition). Morgantown: FIT)

O trabalho com grupos e equipas desportivas não só é uma circunstância associada a uma parte fundamental do processo desportivo, como é uma área apaixonante da atividade do treinador que lhe permite potenciar o contributo dos atletas.



Conclusões

- Um grupo é definido pela constante possibilidade de interação entre os seus membros.
- Uma equipa desportiva é um grupo especial com sentimento de unidade e objetivos comuns.
- Desde a formação até à maturidade grupal, decorre um processo que o treinador deve conhecer, aceitar e contribuir para a sua evolução.
- Parece haver uma relação circular entre coesão e rendimento.
- A coesão é composta por fatores associados à tarefa e às relações sociais entre os membros.
- A valorização da união, objetivos e tarefas do grupo, não devem anular a identidade e a responsabilidade individual dos seus membros.



Autoavaliação

- Como se distingue um grupo de uma equipa?
- Em que consistem os sentimentos de integração e de atração de um membro de uma equipa desportiva?
- Quais são os princípios para o desenvolvimento de um grupo?
- Quais são as fases de desenvolvimento de uma equipa desportiva?
- O que é a coesão?
- Em que se diferenciam os fatores sociais e de tarefa da coesão grupal?



GLOSSÁRIO

C

COESÃO DE GRUPO

Tendência para que a equipa se mantenha unida em torno de objetivos comuns.

COESÃO SOCIAL

Refere-se ao grau de amizade existente entre os membros da equipa e ao modo como disfrutam a companhia uns dos outros.

COESÃO NA TAREFA

Diz respeito ao grau em que os membros desenvolvem um trabalho conjunto com vista aos objetivos comuns.

E

EQUIPA DESPORTIVA

Grupo com uma elevada identidade coletiva, com atração interpessoal recíproca, com padrões estruturados de interação e que trabalha para alcançar objetivos e metas comuns e específicas.

G

GRUPO

conjunto de indivíduos em interação que dependem uns dos outros num

grau significativo, quer do ponto de vista pessoal, quer no desempenho das tarefas, partilham objetivos e estão conscientes desta interdependência continuada no tempo.

Índice

5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE	66
5.1 AS CONDUTAS SOCIAIS E OS COMPORTAMENTOS AGRESSIVOS	67
a) Agressividade	69
b) Assertividade	69
<i>Declaração de princípios sobre a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP)</i>	71
CONCLUSÕES I	72
5.2 OS ASPETOS PSICOLÓGICOS DO DOPING	72
- Causas físicas	73
- Causas psicológicas	74
- Causas sociais	75
CONCLUSÕES II	77
AUTOAVALIAÇÃO	77
GLOSSÁRIO	78
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

1. A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO PRATICANTE E A GESTÃO DE OBJETIVOS
2. ANÁLISE DO DESEMPENHO INDIVIDUAL
3. AS EMOÇÕES E A PRÁTICA DESPORTIVA
4. A COESÃO E O AMBIENTE DE GRUPO
5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE



OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo o leitor deverá ter conhecimento sobre:

- as características do comportamento agressivo e do comportamento assertivo;
- os fatores psicológicos do *doping*.



5. A FORMAÇÃO ÉTICA DO PRATICANTE

Introdução

Há alguns anos que era treinador de um desporto de equipa que havia praticado enquanto jovem, mas no qual nunca se tinha destacado. A sua carreira andava entre os escalões de formação e as divisões secundárias. Era um apaixonado pelo seu desporto e vivia intensamente a sua atividade. Na globalidade, a sua relação com os praticantes era classificada por estes como satisfatória, ainda que alguns não gostassem do seu estilo autoritário e, por vezes, agressivo com os próprios atletas. Ganhar as competições era o seu objetivo prioritário que valorizava acima de tudo. Transmitia esta perspetiva aos atletas e quase se referia aos adversários como inimigos. Assumia a atitude de que o emprego da força, mesmo com violência, se poderia justificar para ganhar uma jogada ou vencer

um jogo. Criava um clima de tensão antes dos jogos que alguns jogadores tinham dificuldade em suportar. As suas equipas tornavam-se conhecidas pela violência e até o público "da casa" era, por vezes, contagiado neste ambiente que ultrapassava os limites da convivência desportiva.

Por outro lado, era comum insinuar junto dos atletas, que alguns "produtos" que "toda a gente tomava" seriam muito úteis para prolongar o rendimento em competição e facilitar a recuperação do esforço. Em certas situações, dava indicação sobre o local onde poderiam ser obtidos e aconteceu mesmo que, num ou outro jogo mais importante, incentivou jogadores a tomar determinado produto, dando prioridade aos que o tomaram na composição da equipa.

O caso que se descreve não é real, mas junta vários elementos que se podem encontrar no meio desportivo. Entre eles, identificamos o primado da vitória a todo o custo e a procura de qualquer meio para atingir o fim pretendido. Relacionado com este aspeto, está toda a atmosfera criada, tanto nos treinos como nas competições, que é causadora de stress psicológico nos atletas e influencia as suas reações. Os comportamentos agressivos resultam da dificuldade de controlar as emoções e estão na linha de modelos transmitidos pelo treinador. Por outro lado, o risco de consumo de substâncias dopantes aumenta quando o treinador exerce pressão nesse sentido, seja de uma forma explícita ou implícita, ou quando tende a tornar a sua utilização um comportamento inserido nas normas e cultura da equipa.

5.1 As condutas sociais e os comportamentos agressivos

O desporto é uma atividade social em que os praticantes necessitam de companheiros e adversários e em que têm lugar situações várias de cooperação e competição. Aliás, a competição desportiva que caracteriza todos os níveis do desporto de rendimento, pressupõe a existência de um objetivo pretendido pelos diversos oponentes que por ele lutam, mas que apenas poderá ser atingido por um atleta ou equipa.

A existência de adversários é, portanto, uma condição básica do desporto de competição. Idealmente, o adversário deve ser perspetivado como um companheiro que permite a participação numa determinada atividade desportiva e cuja atuação deve constituir um desafio a ultrapassar, o que permite a superação de habilidades e competências. Deste diálogo de competências desportivas sairá vencedor, ou melhor classificado, aquele que conseguiu ter uma maior capacidade de resolver as situações colocadas durante a competição.

O vencedor deverá ter a consciência humilde de que a vitória é uma situação transitória e que a próxima competição será um novo processo que apela a novos comportamentos. O adversário perdedor deverá merecer respeito porque obrigou à aplicação das competências treinadas, bem como a retirar ilações sobre o processo de treino e sobre as próprias capacidades, mas também porque será provável encontrá-lo de novo no futuro, eventualmente com outras competências. É ainda merecedor de respeito todo o cidadão (como o desportista) que lealmente se empenha numa prestação (como a competição desportiva) com o objetivo de se superar si mesmo e à situação em que se envolve.

O perdedor deverá reconhecer o mérito do adversário que permitiu ganhar-lhe. Deve-lhe respeito por isso, mas também pelo facto de lhe ter permitido estimar uma medida das suas competências para se adaptar aos objetivos da competição, o que será um elemento fundamental de evolução.





Lamentavelmente, é cada vez mais comum que o desejo de vencer a todo o custo se torne uma norma que coloca em segundo plano o espírito desportivo e é responsável por comportamentos antissociais como a **agressividade**.

Em ambos os casos, o máximo empenho é um dever ético, de modo a que as dificuldades criadas ao adversário permitam, a ambos, a passagem para níveis superiores de competência desportiva.

O **fair-play**, ou **desportivismo**, assenta nos conceitos expostos, que se podem resumir no respeito pelo esforço e condição humana do adversário indispensável à prática da atividade social que é o desporto.

Os treinadores contribuem por vezes para os comportamentos agressivos no desporto, transmitindo aos atletas o desrespeito pelo adversário e a ideia de que a agressividade é necessária ao sucesso.

Nada demonstra que quanto mais agressivos são os praticantes, melhor é o resultado desportivo. De resto, a intenção de ser agressivo pode determinar que o atleta não se focalize no essencial da sua prestação, piorando consequentemente o seu resultado. Por outro lado, a agressividade tende a surgir associada à elevação do estado de ativação que nestas situações pode prejudicar a capacidade de adaptação do praticante.

Em muitos casos, o incentivo à agressividade dos praticantes, resulta de uma confusão entre os conceitos de **agressividade** e de **assertividade/combatividade**.



a) **AGRESSIVIDADE**

A **agressividade**, que é a tendência para ter comportamentos de agressão, está sempre associada à intenção de magoar ou provocar dano. No entanto, é diferente o caso de um jogador que, depois de ter recebido uma falta, espera por uma oportunidade de contacto físico para magoar o adversário que a realizou, da que decorre da circunstância involuntária de magoar quem pretendeu impedir a progressão do adversário. Na primeira situação tratou-se de uma agressão **hostil** (ou reativa) e na segunda de agressão **instrumental**. Por outro lado, falamos de **violência** quando a agressão está assim completamente fora dos regulamentos do desporto, como por exemplo um soco a um adversário durante uma interrupção do jogo, na sequência de uma discussão.

b) **ASSERTIVIDADE**

O empenhamento e afirmação pessoal ou coletiva que no desporto se pretende que caracterize a atitude competitiva define-se como sendo de **assertividade**. Não existe aqui qualquer intenção de provocar lesão ao adversário e o praticante mantém-se nos limites da legitimidade e regras do desporto. O facto de poder ocorrer pontualmente e por mero acidente, uma lesão no adversário, sem que haja qualquer intenção, não coloca o comportamento assertivo na âmbito da agressão. Sendo assertividade um termo muito usado em psicologia, podemos fazê-lo corresponder no desporto ao termo **combatividade**. É possível concluir que não existe uma agressividade má e uma agressividade boa, como por vezes parece ser do senso comum no desporto. Apenas se está a confundir agressividade com assertividade ou combatividade. Os treinadores deverão evitar o uso indiscriminado do termo agressividade com a intenção de transmitir o conceito de assertividade/combatividade porque correrão o risco de que os atletas, ao interpretarem a mensagem, a associem a ações de agressão sobre o adversário. A qualidade da intervenção do treinador está também ligada ao rigor que utiliza na linguagem!



Um outro aspeto que contribui para o desenvolvimento da agressividade no desporto é a perspetiva, errada mas por vezes generalizada, de que existem comportamentos inapropriados em sociedade, mas que podem ser admitidos no desporto.

Em síntese, os diferentes conceitos caracterizam-se do seguinte modo:

AGRESSIVIDADE REATIVA OU HOSTIL

- intenção de provocar dano ou lesão;
- o objetivo da ação é o dano ou a lesão;
- existe um sentimento de cólera ou raiva.

AGRESSIVIDADE INSTRUMENTAL

- intenção de provocar dano ou lesão;
- o objetivo da ação é ganhar vantagem;
- não existe um sentimento de cólera ou raiva.

COMPORTAMENTO ASSERTIVO

- não existe intenção de provocar dano ou lesão;
- utilização legítima da força física;
- existe um esforço intenso e expressão de energia.

As experiências de frustração de ordem pessoal ou desportiva, como problemas familiares, jogar mal ou estar a perder, predispõem muitas vezes para os comportamentos agressivos. No entanto, outros fatores podem associar-se para que se registre a agressão, como uma elevada ativação psicofisiológica provocada pela atividade, por uma dor ou por um sentimento de raiva.

É vulgar atribuir-se um efeito catártico às ações agressivas no âmbito do desporto. Isto é, elas tenderiam a aliviar uma tensão agressiva existente nos indivíduos, impedindo deste modo que agressões mais graves tivessem lugar noutros contextos. Na verdade as coisas não se passam assim. Por um lado, o desporto não possui este efeito catártico e, portanto, as condutas agressivas que nele têm lugar, sendo social e eticamente condenáveis, não encerram nenhuma virtude de controlo quanto a qualquer tipo de agressão posterior. Por outro lado, o reforço que resulte desse comportamento, devido ao alívio de um sentimento de raiva, a uma vantagem momentânea, ou à aprovação de outras pessoas, pode levar a que o indivíduo tenda a repetir tal comportamento para voltar a viver essa sensação que lhe foi agradável.



A AGRESSIVIDADE É UMA TENDÊNCIA SOCIALMENTE APRENDIDA, QUE SE PODE DESENVOLVER DE DIVERSAS FORMAS:

- observação de agressões realizadas por ídolos ou modelos sociais;
- observação de atos agressivos não punidos e dos quais resultaram vantagens para quem os cometeu;
- realização de agressões por parte do sujeito que não foram punidas por treinadores, familiares ou árbitros;
- realização de agressões por parte do sujeito das quais obteve recompensa, como um resultado desportivo positivo, ou reforço de pessoas significativas (ex: treinador, companheiros).

Treinadores e atletas devem assumir a responsabilidade, não apenas pelo efeito direto dos seus comportamentos nos adversários, mas também pela influência que exercem nos adeptos. As ações dos desportistas constituem modelos para o público, particularmente para os jovens, que tendem a ser aprendidas e repetidas. Elas podem também estar na origem da ativação emocional da assistência, facilitadora da violência associada ao desporto.



ALGUMAS CIRCUNSTÂNCIAS AUMENTAM A PROBABILIDADE DOS COMPORTAMENTOS AGRESSIVOS:

- desvantagem do resultado;
- sofrer uma dor física
- maior contacto físico;
- percepção de ser prejudicado pela arbitragem;
- percepção de que um adversário pretendeu magoar;
- competir em inferioridade de carácter físico ou desportivo;
- ser impedido de realizar uma ação desportiva;
- consumir esteroides anabolizantes (aumentam a agressividade dos consumidores);
- ambiente com elevada temperatura;
- ambiente ruidoso.

Entre as funções do treinador, inclui-se o desenvolvimento de ações e estratégias que diminuam a probabilidade dos praticantes realizarem comportamentos agressivos. Tal justifica-se, não apenas porque o técnico tem obrigações éticas relacionadas com a sua atividade, mas também porque a agressividade pode ser prejudicial ao próprio rendimento desportivo. Deste modo, há um conjunto de aspetos que devem ter-se em conta, quer na gestão direta do comportamento dos praticantes, quer na influência que deve exercer no contexto desportivo em que se move.

As recomendações que se apresentam a seguir são retiradas e adaptadas de uma **declaração de princípios sobre agressão e violência no desporto, da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP):**

1. As organizações que gerem o desporto devem rever as penalizações a atribuir, de modo a que os comportamentos que violam as regras tenham consequências muito mais negativas e penalizadoras do que potencialmente compensadoras.
2. As organizações que gerem o desporto devem assegurar uma orientação e treino adequados dos praticantes, particularmente nos escalões jovens, colocando ênfase no desenvolvimento do espírito desportivo.
3. As organizações que gerem o desporto devem banir as bebidas alcoólicas dos recintos desportivos.
4. As organizações que gerem o desporto devem assegurar instalações com qualidade compatível com as melhores possibilidades modernas.
5. Os “media” devem enquadrar devidamente os incidentes violentos que têm lugar pontualmente, em vez de os destacar exageradamente tornando-os um espetáculo em si mesmo.
6. Os “media” devem promover campanhas no sentido da diminuição da violência e agressividade hostil no desporto, nas quais devem ser envolvidos atletas, treinadores, árbitros e dirigentes.
7. Os treinadores, dirigentes, atletas, “media” e autoridades diversas devem participar em ações de formação sobre agressividade e violência que lhes permitam uma melhor compreensão das suas causas, consequências e possibilidades de controlo.
8. Os treinadores, dirigentes, atletas e “media”, devem estimular os atletas a envolver-se em atividades de interesse social e punir os que realizem atos de agressão e violência.
9. Os atletas devem ser envolvidos em programas que os treinem e ajudem a controlar as tendências agressivas. Os atletas devem assumir a responsabilidade pelas suas ações.



Conclusões I

Na gestão do processo de treino, os treinadores deverão ter em atenção os seguintes aspetos:

1. O comportamento do treinador deve estar de acordo com o seu discurso na defesa de um padrão eticamente correto.
2. Não reforçar os comportamentos agressivos dos praticantes, quer de uma forma ativa, quer ignorando a sua realização.
3. Reforçar os comportamentos assertivos e não agressivos dos praticantes.
4. Os comportamentos assertivos devem ser devidamente diferenciados dos agressivos, na orientação dos praticantes em treino e competição.
5. Preparar os atletas para todas as possibilidades de acontecimentos da competição desportiva, incluindo as arbitragens deficientes, de modo a que não reajam com agressividade.
6. Promover o treino psicológico de resistência à frustração e controlo emocional dos atletas, com o fim de evitar reações agressivas dos atletas.

5.2 Os aspetos psicológicos do doping

O consumo de substâncias dopantes é uma outra classe de comportamentos que se inclui nas questões éticas do desporto. Acresce que levanta igualmente problemas graves relativas à saúde dos atletas. O treinador tem responsabilidade moral, real e eventualmente legal, sobre este tipo de condutas dos seus atletas.

As pressões criadas quanto aos resultados a alcançar pelos praticantes podem levá-los a considerar o recurso a meios ilícitos de melhorar as suas prestações. Por outro lado, as mensagens diretas ou indiretas que os treinadores lhes transmitem podem ser fatores desencadeantes deste tipo de comportamentos.

As características psicológicas dos praticantes podem inibir ou predispor para a dopagem, mas o envolvimento social tem-se revelado uma condição determinante da adesão ao consumo de tais substâncias. Neste sentido, alguns desportos desenvolveram uma cultura que não apenas é mais tolerante ao doping, como em certas circunstâncias o torna prática comum entre os agentes envolvidos (atletas, corpo técnico e clínico, dirigentes). Deste modo, nesses desportos, conjuga-se uma atmosfera de normalidade destes tipos de comportamento e uma pressão para estar conforme às suas normas de consumo. Isto é, por um lado os praticantes acabam por achar normal a dopagem e, por outro, sentem-se obrigados a recorrer ao seu uso.



Se, aos fatores anteriormente referidos, juntarmos a cultura da vitória como objetivo essencial do desporto, colocado acima de tudo, compreenderemos a resposta de um número significativo de atletas de alto nível interrogados no âmbito de uma investigação sobre consumo de *doping*. Quando lhes foi perguntado se tomariam substâncias dopantes, sabendo que tal prejudicaria a saúde e lhes encurtaria a vida, mas que lhes permitiriam obter um resultado de grande nível mundial, a resposta dada pela maioria foi afirmativa!...

A atitude dos atletas referidos pode ser entendida de duas formas. Por um lado é explicada à luz do desejo irracional de sucesso desportivo que ao longo dos anos lhes é socialmente transmitido. Contudo, existe uma outra razão que predispõe os desportistas para este tipo de comportamentos de risco e que é denominado “Complexo de Super-Homem”. Este síndrome tem origem no facto de os atletas viverem uma época de juventude que é também caracterizada por uma condição física que, mesmo quando é baixa, os coloca acima da média da população normal. As suas capacidades físicas e nível de saúde habitual dão-lhes uma percepção de poder, resistência e invulnerabilidade à doença, como se fossem super-homens ou supermulheres, sendo-lhes difícil aceitar a possibilidade de que algum dia sofrerão das consequências maléficas das substâncias dopantes ingeridas. A falta de informação e a imaturidade são outros fatores facilitadores da dopagem.

De um modo mais específico, podemos dividir as causas que concorrem para a adesão à dopagem, separando-as em físicas, psicológicas e sociais, as quais se detalham a seguir:

CAUSAS FÍSICAS

Melhorar as prestações

De acordo com o produto tomado, podem registar-se melhorias da força, resistência, capacidade de reação e de recuperação, diminuição da sensação de fadiga e da ansiedade;

A falta de informação e a imaturidade são outros fatores facilitadores da dopagem.





◆ **Manter o nível competitivo**
Pode caracterizar praticantes que sintam diminuir as suas capacidades, por exemplo, numa fase terminal das suas carreiras, recorrendo em desespero a meios que melhorem as prestações;

◆ **Combater à dor**
A dor provocada por lesões ou fadiga é comum no desporto, dificultando a prestação, o que pode levar atletas a procurarem produtos que ajudem a combatê-la para poderem competir;
- recuperar de lesões. Também neste caso os atletas são levados a ingerir produtos que facilitem a recuperação das lesões e os ajudem a suportar a dor associada.

CAUSAS PSICOLÓGICAS

◆ **incapacidade de lidar com o stress associado à competição**
A avaliação pública que caracteriza a competição desportiva e a pressão que lhe está associada pode determinar que desportistas, com menor capacidade de resistências ao stress, recorram à dopagem para corresponder às exigências de que percecionam ser alvo e às próprias expectativas demasiado elevadas;

◆ **Medo de falhar**
Quando a cultura de vitória acima de tudo é transmitida ao atleta, este pode desencadear um sentimento de medo de falhar tal objetivo e, por isso, procurar o “produto milagroso”;

◆ **Sentimento de imortalidade e invulnerabilidade**
Refere-se ao complexo de super-homem anteriormente exposto, muito característico dos desportistas e dos jovens;

◆ **Atração para comportamentos de risco**
O risco e o desejo de experimentar novas sensações, que atrai muitos jovens para o desporto, pode igualmente desencadear a experiência de produtos dopantes. Estas características de personalidade dos praticantes podem favorecer tais comportamentos;

◆ **Lealdade para com o treinador**
A importância e influência psicológica que muitas vezes os treinadores têm sobre os atletas, dos quais são alvo de respeito e admiração, pode determinar a aceitação de sugestões indiretas ou indicações diretas, no sentido do consumo do *doping*;



◆ **Autoestima**
A perceção de não ter capacidades desportivas, ou um físico de acordo com um padrão desejado, são facilitadoras da dopagem com que procuram meios de aceder aos seus ideais;

◆ **Desejo de ser o melhor e, ou, carácter competitivo**
A vontade irrealista e mal gerida de ganhar e de ter sucesso a todo o custo pode determinar o recurso a meios alheios ao treino;

◆ **Descrença na medicina**
O facto de a cura de lesões ou de outros problemas de saúde não terem encontrado a resposta que gostariam, pode levar à procura de “meios alternativos” associados à dopagem;

◆ **Problemas pessoais**
Tal como noutros contextos, os desportistas podem viver problemas pessoais de ordem afetiva, familiar, escolar, ou outra, que os pode predispor para consumir produtos que julguem que os transpõem para situações ou momentos afastados dos problemas. Neste caso podem aderir, quer a produtos destinados a melhorar a prestação, quer a drogas sociais diversas.

CAUSAS SOCIAIS

◆ **Pressão dos colegas**
Num grupo cujas normas incluem o consumo de doping ou outras drogas, os praticantes tendem a ser influenciados no sentido de aderir a estas práticas, designadamente para não serem marginalizados. Esta pressão tem particular relevância na adolescência em que a integração nos grupos e a aceitação por parte dos pares é muito importante para os jovens;

◆ **Pressão para vencer**
As mensagens que são transmitidas pela Sociedade em geral, e pelos grupos a que os desportistas pertencem em particular, podem constituir uma pressão difícil de evitar, determinante da procura da dopagem com o fim de corresponder ao exigido;

◆ **Atitude dominante favorável ao doping**
Há por vezes a crença em determinados meios, de que a dopagem é indispensável aos resultados de alto nível. Associado a este facto, os atletas podem ter a ideia de que os adversários mais diretos consomem produtos dopantes e de que, conseqüentemente, apenas poderão vencê-los se tiverem o mesmo comportamento;



.....
◆ **Elevadas recompensas materiais e financeiras**

A importância da vitória pode ser potenciada pelo facto de lhe corresponder importantes prémios. Aumenta, assim, a tentação do recurso a formas ilegítimas que possam tornar mais acessíveis tais prémios; Dopagem que não é devidamente punida.

.....
◆ **Dopagem que não é devidamente punida**

Organismos desportivos, como federações nacionais e internacionais, são por vezes demasiado permissivos quanto à punição a atribuir a agentes (atletas, treinadores, clínicos, dirigentes, etc.) que tomem ou estimulem o uso de produtos dopantes. Há mesmo alguns discursos contraditórios, em que por um lado se condena a dopagem e, por outro, não se pune como seria devido. Deste modo resulta o encorajamento da dopagem;

.....
◆ **Calendário desportivo demasiado intenso**

O impacto social e económico do desporto leva a que, por vezes, os calendários desportivos sejam tão intensos que os praticantes não têm tempo de recuperar do esforço a que são submetidos. Este facto, associado à pressão para render em elevado nível de prestação, predispõe para o recurso à dopagem.

.....
Os estudos realizados nacional e internacionalmente revelaram que existem dois fatores principais relacionados com as atitudes positivas perante o consumo de doping. Por um lado, as crenças desenvolvidas pelos praticantes de que o doping pode favorecer a prestação e de que os riscos para a saúde são irrelevantes, determinam uma atitude mais favorável. Por outro lado, as normas subjetivas, isto é, o que os praticantes pensam que é a opinião sobre a dopagem das pessoas que lhe são importantes, é igualmente determinante da sua atitude.

Pode concluir-se que as atitudes e comportamentos dos treinadores, relativamente a esta matéria, são muito importantes. Quer a informação correta que forneçam aos atletas, quer a sua coerência na rejeição do *doping*, podem ser decisivos no combate à dopagem. Nesta lógica, tornam-se também responsáveis, moral e legalmente, sobre a adesão ao doping dos seus atletas.



Os estudos sugerem que os jovens praticantes que desenvolvem a sua atividade desportiva num meio desportivo normalmente saudável e contrário ao doping têm atitudes mais negativas relativamente à dopagem que os jovens não praticantes.

Aparentemente, os jovens desportistas começam a desenvolver atitudes de maior aceitação do doping quando entram em grupos de prática que valorizam a vitória de forma exagerada e nos quais as substâncias dopantes constituem recursos aceites para alcançar aquele objetivo.

Para além da dissuasão através dos testes de controlo antidoping e da punição que as organizações desportivas oficiais exercem sobre os praticantes e outros agentes, as estratégias educativas e as ações diretas dos treinadores são essenciais para combater a dopagem.

Conclusões II

. O treinador deverá considerar as seguintes medidas preventivas do consumo de substâncias dopantes:

- promover uma informação correta sobre as consequências negativas para a saúde das substâncias dopantes;
- informar os atletas sobre as consequências legais do consumo;
- no processo de treino, desenvolver um clima centrado na evolução das competências e prestações dos atletas e equipas, retirando à vitória nas competições uma importância exagerada e irracional;
- promover o treino psicológico do atleta que favoreça o controle psicológico e a resistência ao *stress*;
- constituir-se como um bom exemplo pessoal de rejeição do doping e de correto desenvolvimento das modernas metodologias do treino.



Autoavaliação

- *Como se distingue agressividade de assertividade?*
- *Como se distingue agressão hostil da agressão instrumental?*
- *Que aspetos podem levar ao desenvolvimento da agressividade dos praticantes desportivos?*
- *Que estratégias devem os treinadores adotar para evitar os comportamentos agressivos dos praticantes?*
- *Quais são as causas que podem levar à adesão ao doping?*
- *Que medidas educativas contra o doping podem ser tomadas pelo treinador?*



GLOSSÁRIO

A

AGRESSIVIDADE

Tendência para ações físicas ou verbais dirigidas a alguém, com a intenção de provocar lesão ou dano de caráter físico ou psicológico.

AGRESSÃO REATIVA OU HOSTIL

A ação com o objetivo de magoar (física ou psicologicamente) o adversário.

AGRESSÃO INSTRUMENTAL

Ação em que o dano provocado ao adversário é consequência secundária e não intencional, em virtude de outra finalidade procurada. Serve de instrumento para atingir determinado fim.

ASSERTIVIDADE

Uso da máxima energia e de estratégias legítimas para se impôr na conquista de um espaço ou objetivo.

D

DOPING

Utilização de substâncias ou métodos capazes de aumentar artificialmente o desempenho desportivo, sejam eles potencialmente prejudiciais à saúde do atleta ou dos seus adversários, ou contra o espírito do jogo (segundo o Código da Agência Mundial Antidoping).

V

VIOLÊNCIA

Expressão física da agressão hostil, sem que tenha uma relação direta com os objetivos da competição.



SUGESTÕES DE LEITURA

(referentes ao conteúdo do presente nível)

Brandão, M.R. & Machado, A. (2009).

Psicologia do Esporte e do Exercício. Aspectos psicológicos do rendimento desportivo. São Paulo: Atheneu

Guillén, G. & Bara Filho, M. (2007).

Psicologia del entrenador deportivo. Sevilla: Wanceulen

Gould, D. & Weinberg, R.S. (2008).

Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (4ª Edição). Porto Alegre: Artmed

Buceta, J.M.. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas juvenes.* Madrid: Dykinson

NOTA: optou-se por sugerir livros publicados em português ou, em alternativa, em espanhol, normalmente mais acessíveis ao leitor.

FICHA TÉCNICA

PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
MANUAIS DE FORMAÇÃO - GRAU II

EDIÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

Rua Rodrigo da Fonseca nº55

1250-190 Lisboa

E-mail: geral@ipdj.pt

AUTORES

CLÁUDIA MINDERICO

NUTRIÇÃO, TREINO E COMPETIÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

JOÃO PAULO VILAS-BOAS

BIOMECÂNICA DO DESPORTO

JOSÉ GOMES PEREIRA

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

LUÍS HORTA

LUTA CONTRA A DOPAGEM

OLÍMPIO COELHO

PEDAGOGIA DO DESPORTO

PAULO CUNHA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPOTIVO - MODALIDADES COLETIVAS

RAÚL OLIVEIRA

TRAUMATOLOGIA DO DESPORTO

SIDÓNIO SERPA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

TEOTÓNIO LIMA

ÉTICA E DEONTOLOGIA PROFISSIONAL

COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

António Vasconcelos Raposo

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

DFQ - Departamento de Formação e Qualificação

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate-DesignStudio