

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATE – PORTUGAL
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

PSICOLOGIA DO DESPORTO

**NUNO CARDOSO
Julho de 2005**

INDICE

INTRODUÇÃO

PSICOLOGIA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

ETICA NA PSICOLOGIA DO DESPORTO

PSICOLOGIA APLICADA ÀS ARTES MARCIAIS

RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

EFEITOS E BENEFICIOS DA PRATICA DESPORTIVA

MOTIVAÇÃO

OS PROCESSOS INERENTES À RELAÇÃO E A TENSÃO EMOCIONAL

COMUNICAÇÃO

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA TREINADORES

O AUTO-CONCEITO E A AUTO-EFICÁCIA NO PRATICANTE

O SUCESSO DO TREINADOR

STRESS E ANSIEDADE

TEXTO DE APOIO: COMPETÊNCIAS E QUALIDADES INERENTES AO
EXERCÍCIO DA FUNÇÃO DE TREINADOR

1 - INTRODUÇÃO

Este módulo visa dotar os formandos de competências técnicas básicas, que lhes permitam enquadrar os pressupostos teóricos da Psicologia do Desporto ao contexto do ensino do Karaté. Tem como objectivo último, servir de catalisador à curiosidade dos treinadores para uma procura individualizada de informação e eventualmente uma ajuda especializada na aplicação prática de tais pressupostos.

2 - A PSICOLOGIA

A definição de Psicologia surgiu muito antes de lhe ser conferido um estatuto de ciência, que só mais tarde foi adquirido quando se destacou radicalmente da Filosofia. Segundo o Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa de José Pedro Machado, o termo Psicologia vem do Latin humanístico “*Psychologia*”, criado por Melanchton (1497-1560).

Actualmente, a Psicologia surge como um campo científico dotado de métodos e pressupostos bem definidos, abrangendo um variado leque de estudo e aplicação prática em contextos diferenciados.

Enquanto ciência, a Psicologia pode ser definida como a procura de um conhecimento objectivo da vida mental. Trata-se de descobrir as suas leis e os seus efeitos sobre os comportamentos observáveis (Dicionário de Psicologia de Michel e Françoise Gauquelm).

2.1 - A PSICOLOGIA DO DESPORTO

“A Psicologia do desporto e da Actividade Física consiste no estudo científico do comportamento das pessoas envolvidas no desporto”

Weinberg e Gould

“A Psicologia do desporto afirma-se como um ramo independente da Psicologia, ou um ramo de ciência independente”

António Paula Brito (1996)

Segundo este autor, a Psicologia do Desporto dispõe de:

- Um campo e objecto próprios e bem definidos;
- Uma metodologia adequada e instrumentos de avaliação validados;
- Especialistas de nível elevado com uma produção científica de qualidade.

Formalmente, a Psicologia do Desporto foi criada no ano de 1965 à data da realização do I Congresso Internacional de Psicologia do Desporto, em Roma. No entanto, desde os finais do séc. XIX que existem referências a estudos que abordam os factores psicológicos presentes na actividade física desportiva. Constata-se, contudo, que a tentativa de “estandardizar” uma definição científica de Psicologia do desporto que seja colectivamente partilhada pela comunidade científica, carece ainda de algum debate e investigação.

Não obstante tal impasse, podemos, em nosso parecer e segundo Serpa (1993), adiantar uma definição de Psicologia do desporto dotada de uma visão integrada e abrangente: *“A Psicologia do desporto refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das actividades afins ao desporto, de uma ou várias pessoas, consideradas como sujeitos da actividade. O alvo do estudo pode ser o comportamento, ou diferentes dimensões psicológicas do comportamento*

humano, como, por exemplo, a afectiva, a cognitiva, a motivacional, ou a sensório-motora. (...) A Psicologia do desporto está associada a três áreas:

1- Prática do desporto

2- Psicologia

3- Outras ciências do desporto, as quais sejam consideradas de igual valor”

Não partilhando desta visão integrada da Psicologia do Desporto, mas sim de uma outra, mais independente da Psicologia clássica e com um maior grau de especificidade, é-nos sugerida por Brito (1996), afirmando que a Psicologia desportiva se tem debruçado ao longo dos tempos sobre temas cujo domínio foi mudando e evoluindo até uma nova tendência.

Esta nova tendência aborda o desporto como um objecto de estudo dotado de componentes específicas e muito peculiares, apostando numa definição da Psicologia do desporto como uma ciência que se destaca autonomamente da Psicologia clássica.

Segundo este autor, os temas que têm vindo a ser abordados desde 1965 passam por: Psicologia Clínica e Psicopatologia (o praticante com problemas psicológicos); a Psicometria e o Psicodiagnóstico (avaliação dos perfis dos praticantes e as suas dimensões psicológicas: a personalidade; a atenção; a concentração; a percepção; a memória; a inteligência); a Psicossociologia (dinâmicas de grupo; liderança; relação treinador-praticante; etc.); a aprendizagem; o stress e a ansiedade; etc. Mais tarde, visando o “conhecimento do praticante” e integrando todos os saberes, a Psicologia do desporto procura intervir no treino psicológico para a competição, investindo na optimização dos resultados de *performance* dos seus praticantes (controlo emocional; treino e visualização mental; relaxação; etc.).

Por último, mais recentemente, outros temas começaram a ser abordados tais como, a motivação; a aprendizagem social; a adequação dos escalões etários, o abandono precoce e o insucesso; a recuperação; etc.

Contudo, constatamos que a optimização dos resultados dos praticantes e a alta competição se detêm como objectos preferenciais da investigação e aplicação da Psicologia do desporto na sociedade actual.

2.2 - ÉTICA NA PSICOLOGIA DO DESPORTO

Com a aplicação ética dos princípios da Psicologia do Desporto a ser discutida ao longo do texto, torna-se importante dar ênfase a este tópico.

Nos últimos anos tem sido claro que as teorias e técnicas derivadas do estudo da Psicologia Desportiva podem ser a diferença para a vitória de atletas e equipas. Neste texto, ficará a saber de várias teorias e técnicas psicológicas que podem fazer de si um treinador mais eficiente. No entanto, isto não significa que fique habilitado a prestar serviços psicológicos a atletas e treinadores.

É necessário muito mais que um curso em Psicologia do Desporto para se tornar um Psicólogo do Desporto. Isto é verdade, não obstante o facto de actualmente haver limites nos procedimentos das licenciaturas em Psicologia do Desporto. Qualquer um pode ser um Psicólogo do Desporto; no entanto, sem determinadas qualificações mínimas, não seria ético. Quando são considerados os perigos envolvidos na aplicação incorrecta da teoria psicológica, avaliação da personalidade e estratégias de intervenção, não é de admirar que muitos profissionais fiquem preocupados (Silva, 1989b).

A prática da Psicologia do Desporto, seja por um treinador ou por um psicólogo licenciado, envolve duas componentes distintas. A primeira tem que ver com o ensino, enquanto a segunda é de natureza cínica. Por exemplo, o Psicólogo do Desporto usa

princípios pedagógicos para ajudar um atleta a aprender a usar efectivamente técnicas de linguagem imaginativa e/ou relaxamento.

Um treinador ou professor bem treinado e informado deve estar apto a prestar tal serviço (Smith, 1992). No entanto, quando o Psicólogo do Desporto é chamado a serviços clínicos como aconselhamento em crises, psicoterapia ou testes psicológicos, é importante que essa pessoa esteja especificamente treinada e licenciada. De outro modo, além de ser irresponsável, não seria ético.

Para ajudar a Psicologia do Desporto a lidar efectivamente com os assuntos éticos da profissão, a NASPSPA distribuiu um conjunto de “Princípios Éticos para Prestação de Serviços pelos Membros da NASPSPA” (Staff, 1982).

Estes princípios estão sumariados em nove tópicos.

1. *Responsabilidade* – Os Psicologia do Desporto são responsáveis pelas consequências dos seus actos e devem fazer todos os esforços para se assegurarem que os serviços estão a ser usados apropriadamente.
2. *Competência* – Os Psicologia do Desporto devem prestar serviços e usar técnicas para as quais estão qualificados pelo treino e experiência.
3. *Princípios Morais e Legais* – Os Psicologia do Desporto devem recusar participar em práticas que sejam inconsistentes com os princípios legais, morais e éticos.
4. *Declarações Públicas* – Os Psicologia do Desporto s devem declarar objectivamente e com precisão as suas habilitações profissionais e ligações ideológicas
5. *Confidencialidade* – Os Psicologia do Desporto devem respeitar a confidencialidade da informação obtida dos clientes ou objectos no decorrer do seu trabalho.
6. *Segurança do Cliente* – Os Psicologia do Desporto devem respeitar a integridade e proteger a segurança das pessoas e grupos com os quais trabalham.
7. *Relações Profissionais* – Os Psicólogos Desportivos devem ser sensíveis às necessidades e preocupações dos colegas noutros campos relacionados com o desporto.
8. *Técnicas de avaliação* – No desenvolvimento, publicação e utilização de técnicas de avaliação, os Psicólogos Desportivos devem promover os melhores interesses dos clientes.
9. *Pesquisa com participação Humana* – Na condução da pesquisa psicológica, os Psicologia do Desporto devem estar primordialmente preocupados com a segurança dos participantes, de acordo com as normas federais, estaduais, e profissionais.

2.3 - A PSICOLOGIA APLICADA AO DESPORTO

Segundo Cruz (1996), a identificação de relações entre a personalidade ou características psicológicas e alguns critérios de sucesso e rendimento no desporto, bem como a identificação de tais características, pode levar posteriormente ao diagnóstico e à predição do comportamento e do sucesso futuro do praticante.

Podemos designar as áreas de investigação e estudo no domínio da psicologia do desporto:

- Saúde mental (ansiedade, depressão, estados de humor...)
- Imagem corporal e auto-estima;
- Reactividade psicofisiológica;
- Fadiga e sintomas do exercício físico;

- Cognição e processamento de informação;
- Adicção ao exercício físico

2.4 - A PSICOLOGIA DO DESPORTO E AS ARTES MARCIAIS

Estando a Psicologia do Desporto atenta e desperta a todas as modalidades desportivas e actividades físicas, enquadrando-se a prática de artes marciais neste pressuposto, a Psicologia do Desporto está ligada ao seu desenvolvimento.

Os contributos da Psicologia do Desporto podem consistir em diversos pressupostos:

- Na formação dos agentes de ensino, árbitros;
- Na pedagogia;
- Componentes de rendimento desportivo e performance;
- No plano clínico;
- No plano educacional;
- Preparação mental para a competição, exames de graduação, treino;

Segundo Francisco (1999), as artes marciais têm recebido pouca atenção por parte dos investigadores no Ocidente, por razões que têm a ver fundamentalmente com duas questões:

1. Uma deteriorada imagem social, como consequência directa dos produtos de baixa qualidade encarregues de difundi-la, sobretudo pelos filmes, banda desenhada e revistas;

2. Falta de especialistas nestas matérias. Entre os praticantes de artes marciais, existem poucos sujeitos com motivação e qualificação necessária para realizar trabalhos rigorosos neste campo de investigação.

Mais ainda, o transvase cultural do Oriente para o Ocidente, não tem sido também até agora muito fluído. Talvez a actual moda no Ocidente sobre temas orientais, ainda que de momento não traga muito mais do que folclore (no sentido pejorativo), propicie no futuro aproximações mais rigorosas à essência das artes marciais e mais especificamente, ao Karaté.

Por outro lado, existe indubitavelmente uma barreira idiomática importante, as bases de dados ocidentais pouco recorrem à literatura do meio oriental original (para um estudo mais aprofundado, ver Lopez, 1994).

No entanto, sabemos que existem já alguns estudos científicos credíveis que visaram as dimensões psicológicas dos praticantes de artes marciais e que demonstram existir motivações e reacções peculiares nos praticantes deste tipo de desportos, podendo-se afirmar mesmo, que a sua prática possui qualidades que sustêm saúde psicológica e promovem mudanças pessoais circunscritas nos seus praticantes (Francisco, 1999).

Quanto à investigação e aplicação da Psicologia do Desporto especificamente às artes marciais, com os objectivos e pressupostos alinhavados na “nova tendência” referenciada por Brito (1996), desconhecemos da existência de algum trabalho científico a nível nacional.

3 - A RELAÇÃO TREINADOR-PRATICANTE

A relação Treinador-Praticante é uma relação extremamente rica. O treinador de Karate, ao funcionar como observador, avaliador planeador, orientador e coordenador de um grupo de praticantes, tem um importante papel educativo, ajudando na formação global dos praticantes de karate.

Assim, esse papel educativo não se reduz ao plano técnico, mas sim a funções muito mais dilatadas de transmissão de normas, valores e símbolos, através da sua maneira de pensar, sentir e agir.

É neste sentido que na relação Treinador-Praticante estão inerentes os processos de comunicação e de liderança (que iremos mais à frente falar) como fenómenos basilares de uma intervenção de sucesso nos diferentes níveis de prática: desde a aprendizagem para a educação global, até ao desenvolvimento de altos níveis de rendimento desportivo.

4 - EFEITOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DESPORTIVA – KARATE

4.1- FORMULAÇÃO E DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

É cada vez maior o número de indivíduos que recorrem à prática de exercício físico para procurar o seu bem-estar psicológico, de forma a enfrentar novas exigências a nível social, pessoal e profissional. É certo que um pouco por todo o lado as pessoas sofrem de estados depressivos, bem como de ansiedade e de stress. Advém daí que a prática de uma qualquer modalidade desportiva tem aumentado de popularidade nos últimos anos.

É fácil observarmos, de uma forma quase diária, pessoas de ambos os sexos e idades diversas, a correr, andar de bicicleta ou até a praticar uma qualquer arte marcial num parque ou espaço público, clubes desportivos. Estes, têm, assim, um papel muito importante no desenvolvimento e melhoria da prática desportiva, assentando em pressupostos científicos de modo a melhorar a condição física dos utentes. Devem propor-se a ir de encontro às necessidades dos utentes, necessidades quer relacionadas com a manutenção ou melhoria da condição física, ou na aquisição de “skills” de uma qualquer modalidade.

Agora mostra-se importante questionar sobre o que leva as pessoas à prática desportiva e à prática de artes marciais (contextualizando-se aqui o nosso estudo). Ao abordar as pessoas, elas afirmam que o fazem pelo simples facto de se sentirem bem ou porque as faz sentir melhor (senso comum).

De referir que não existem muitos estudos realizados no contexto da prática do Karate.

Nos últimos tempos tem vindo a ser reforçada uma perspectiva de análise dos resultados da prática desportiva, segundo a qual, os principais factores que limitam o rendimento dos atletas pertencem mais ao foro psicológico do que aos aspectos ligados à área da fisiologia (Chelladurai, 1991). Dentro destes factores psicológicos, Thill (1981) refere a motivação como a variável mais determinante e condicionante do rendimento e do grau de eficácia do comportamento.

No contexto desportivo, a motivação é apontada como um dos factores psicológicos de maior relevância para o sucesso desportivo (Raposo, 1995).

São vários e distintos os estudos realizados nas mais diversas populações que se debruçaram sobre as causas que conduzem à prática de uma actividade desportiva em qualquer das suas vertentes.

Segundo um estudo realizado por Gould & Petíchkoff (1988), adaptado de Gould & col., (1995) os motivos citados como os mais importantes para a participação desportiva dos jovens são: aperfeiçoamento de skills; divertimento; estar com os amigos; experimentar emoções e excitação; alcançar o sucesso; desenvolvimento do Fitness.

Os motivos apresentados por Gould & Petúichkoff (1988) são, na sua maioria, de natureza intrínseca, sendo apenas o "estar com os amigos" (aspectos afiliativos) e "alcançar o sucesso" (aspectos de realização/estatuto) de natureza extrínseca.

Podemos admitir que a prática desportiva de uma forma regular, traz benefícios para a saúde, permitindo a libertação de tensões, o que provoca o bem-estar psicológico.

O exercício físico tem sido alvo dos mais variados estudos no que diz respeito às variáveis psicológicas envolvidas. Na literatura são apresentados diversos efeitos dados como benefícios psicológicos da actividade física.

São benefícios identificados da prática desportiva o aumento de: rendimento académico; assertividade; confiança; estabilidade emocional; funcionamento intelectual; memória; capacidade preceptiva; imagem corporal positiva; eficiência.

Diminui o absentismo no trabalho; o abuso de álcool; ansiedade; confusão; depressão; hostilidades; fobias; tensão. (adaptado de Taylor, Sallis & Needle, 1995 cit. in Cruz 1998).

Quando procuramos investigação no âmbito da Psicologia, no que diz respeito aos benefícios psicológicos, esta mostra-se escassa e pouco clara. Daí, o existir de alguns problemas de ordem metodológica, com que os investigadores se deparam (Gauvin & Spence, 1995, cit. in cruz).

Com o crescente interesse e investigação neste campo, a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto emitiu um documento baseado em revisões de literatura e nas posições do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos da América.

Este documento postula que os potenciais benefícios psicológicos da actividade física são os seguintes:

- a) O exercício pode estar associado à redução no estado de ansiedade;
- b) O exercício pode estar associado com a redução do nível de depressão ligeira ou moderada;
- c) O exercício prolongado está, habitualmente associado com reduções do neuroticismo e ansiedade
- d) O exercício pode resultar na redução de vários índices de stress;
- e) O exercício pode ter vários efeitos emocionais benéficos, em todas as idades e em ambos os sexos.

Segundo Berger e Mcnman 1993 (cit. in Cruz 1998), há uma grande complexidade na relação entre bem-estar psicológico e exercício, e esta complexidade é devida às diversas formas e tipos de exercício que existem:

- a) Actividades de grupo ou individuais;
- b) Desporto de competição e desporto ou actividade física de lazer;
- c) Actividades aeróbias e anaeróbias;
- d) Exercício crónico e agudo;
- e) Actividades realizadas por pessoas com grandes diferenças ao nível das aptidões físicas e suas competências.

Como já foi referido, é vulgarmente assumido que o exercício promove o bem-estar psicológico, mas este sentimento pode estar associado a indivíduos fisicamente activos e que têm uma auto-imagem mais positiva do que os inactivos. Segundo um estudo realizado no Reino Unido (ADNFS, 1992) sugere que os indivíduos que se apercebem como tendo boa saúde são mais atraídas para exercício físico ou que a actividade física ajuda as pessoas a sentirem-se melhor consigo próprias.

A grande adesão a uma actividade física regular poderá estar associada às alterações de humor ocorridas após a prática de desporto. Estas mesmas alterações são alvo de estudos realizados que tentam explicar as suas relações.

É importante, então, contextualizar estes conceitos à modalidade de Karaté, que, sendo uma prática milenar, está envolta em significados “místicos” de poder e de capacidade pessoal superior.

5 - MOTIVAÇÃO

5.1- PROCESSOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO KARATE

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

“Poucos temas do desporto e exercício são tão universais e centrais como a motivação humana” (Biddle, 1995).

Nos últimos tempos tem vindo a ser reforçada uma perspectiva de análise dos resultados da prática desportiva, segundo a qual, os principais factores, que limitam o rendimento dos atletas, pertencem mais ao foro psicológico do que aos aspectos ligados à área da fisiologia (Chelladurai, 1991). Dentro destes factores, Thill (1981) refere a motivação como a variável mais importante e condicionante do rendimento e do grau de eficácia do comportamento. No contexto desportivo, a motivação é apontada como um dos factores psicológicos de maior relevância para o sucesso desportivo (Raposo, 1995).

Quando recorremos à literatura, no que diz respeito à Psicologia do Desporto, deparamo-nos com diversas definições de motivação. Vulgarmente, motivação é denominada como “o conjunto de factores da personalidade, variáveis sociais e/ou cognições, que são chamadas a intervir, quando uma pessoa realiza uma tarefa na qual está a ser avaliada, numa competição com outros, ou quando tenta alcançar um nível de excelência nessa tarefa.” (Roberts, 1992).

A motivação é um termo universal: está presente em todas as áreas da vida humana.

Perante este pressuposto, as pessoas desenvolvem uma teoria da motivação, uma visão pessoal de como os sujeitos se motivam e como a motivação " funciona" em cada um de nós. Estas teorias são baseadas na aprendizagem individual do ser humano. Formulam-se através daquilo que o motiva ou da forma como os outros se motivam. Esta poderá ser uma das razões pela qual as noções teóricas suportam a teoria de Butt (cit. in Wrisberg & col., 1984) sobre a motivação no desporto. Assim, as cinco componentes motivacionais que se revelam importantes para mostrarem uma imagem completa dos padrões de motivação (agressão, conflito, competência, cooperação e competição), têm, segundo estes autores, de ser revistas e/ou modificadas.

Assim, ao fazer uma abordagem científica sobre a motivação é imprescindível uma uniformização de conceitos bem definidos e sem qualquer "conflito" de interpretação.

É certo que, cada vez mais, a prática desportiva está generalizada a indivíduos de todas as idades e de ambos os sexos. Há, ainda, um aumento evidenciado nas classes mais jovens, em particular devido à vertente competitiva da prática desportiva.

Quando se aborda a actividade humana em qualquer dos seus domínios, a motivação surge como um dos temas centrais, independentemente da sua natureza académica, desportiva ou laboral.

A universalidade do termo “motivação” obriga a delimitar o seu conceito de forma a enquadrá-lo num contexto. Deste modo, o termo “motivação” que melhor se enquadra, é o aceite pelos principais psicólogos do Desporto e definido por Sage (1977) como «a direcção e intensidade do esforço» (cit. Gould & col., 1995).

É possível admitir que **motivo** é um factor dinâmico, ou seja, consciente e não consciente, fisiológico, afectivo, intelectual, social, que influencia o comportamento de um indivíduo na direcção de um objectivo.

A motivação, abarca todos os factores que condicionam os motivos que conduzem os indivíduos à prática desportiva, o momento de envolvimento nessas actividades e os diferentes contextos em que estas ocorrem. Diversos estudos têm confirmado este pressuposto. Hayashy & col. (1994) e justificam que as diferenças encontradas no seu estudo da motivação, realizado em atletas de uma prova de maratona, envolviam aspectos de natureza específica do evento desportivo e mesmo a data em que esta foi realizado.

Sendo a actividade física um importante processo de socialização de adolescente, nesta faixa etária a actividade física é muito importante visto que uma das tarefas da adolescência se prende com a imagem corporal. O adolescente vai-se adaptando às grandes mudanças corporais e, deste modo, considera a actividade física como uma forma de construir uma estrutura corporal adequada ao modelo adulto, melhorando a auto-imagem.

Dando os jovens grandes importância ao desporto, acabam por arrastar consigo outros agentes, esses que são bastante importantes no desenvolvimento e envolvimento no contexto desportivo. Estes agentes podem ser os pais, treinadores e dirigentes, entre outros.

Quando se aborda a motivação verifica-se que ela é responsável pela selecção e preferência por uma qualquer actividade, pela persistência e permanência na mesma, pela intensidade e vigor do rendimento, Singer (cit. in Cruz, 1998).

Geralmente, o rendimento e os bons resultados surgem associados a níveis de motivação manifestados pelos sujeitos, facto que demonstra a importância deste tema.

Alguns treinadores consideram a motivação como um traço estável da personalidade e, como tal, imutável no tempo. Desta forma, classificam os seus “pupilos” como muito ou pouco motivados e, conseqüentemente, não procuram aumentar a motivação dos atletas que a apresentam em menor grau (Escarti & Cervelló, 1994).

Sendo a motivação um processo individual complexo, que depende da interacção de diversas variáveis, pode ser utilizada para explicar o comportamento das pessoas quando desenvolvem uma actividade física ou praticam desporto de competição.

Por exemplo, Taylor (1993) defende que a motivação é o produto de um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determinam a eleição de uma actividade física ou desportiva, a intensidade da prática dessa actividade, a persistência na tarefa e o rendimento obtido. Em interacção, estas variáveis aumentam, mantêm ou diminuem os níveis de motivação.

O estudo da motivação para a prática desportiva tem vindo a assumir um papel de extrema relevância para a abordagem de todos os fenómenos que envolvem o desporto e a actividade desportiva. Biddie (1993) refere que este campo de estudo da psicologia do exercício, relativamente novo e a expandir-se, ocupa-se, em larga proporção, do estudo dos factores motivacionais associados à iniciação e manutenção de uma actividade desportiva.

De acordo com alguns estudos, são três os factores responsáveis pela participação dos indivíduos numa prática desportiva: factores pessoais, tais como expectativas, motivações, personalidade; agentes socializadores, sendo a família, amigos, professores; e situações socializadoras como locais onde ocorre a prática. Estes três aspectos constituem o Paradigma da Aprendizagem Social.

O desporto contribui para a integração social da criança, já que tem uma grande necessidade de contacto interpessoal. Aumentando o seu nível de segurança, sente-se protegida, tem a possibilidade de melhorar a sua própria segurança emocional e afectividade e adquire uma adaptação positiva à sociedade, na vida adulta.

A actividade física tem, desta forma, grande importância no processo de socialização da criança, já que lhe permite adquirir um conhecimento muito profundo de si mesma, maior capacidade de suportar a ansiedade e melhor desenvolvimento da sua identidade.

Dai se manifestar grande interesse por parte das crianças e mesmo pelos pais em “escolher” uma arte marcial para praticar.

São vários e distintos os estudos realizados no âmbito dos motivos que levam à prática de uma actividade desportiva em qualquer das suas vertentes, sendo, também, realizados nas mais diversas populações.

Segundo um estudo realizado por Gould & Petúchkoff (1988), adaptado de Gould & col., (1995) os motivos citados como os mais importantes para a participação desportiva dos jovens são: Aperfeiçoamento de Skills, Divertimento, Estar com os Amigos, Experimentar emoções e excitação, Alcançar o sucesso, Desenvolvimento do Fitness.

Um estudo, referido por Cruz (1996), realizado por Meuris (1977) que integrou 1295 desportistas e 217 não desportistas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, teve como objectivo distinguir as razões mais importantes para estar envolvido na prática desportiva.

Foram referidos como factores mais importantes as razões de ordem pessoal como:

- Prazer do desporto
- Saúde e higiene
- Equilíbrio físico e intelectual
- Manutenção da forma
- Distracção.

E os factores menos importantes apareceram ligados a razões de ordem social como: encontrar outras pessoas e a popularidade.

Da análise dos diferentes estudos apresentados é possível realçar o facto de que os motivos apontados, como mais importantes, para o envolvimento dos indivíduos na prática de actividades desportivas, são essencialmente intrínsecos, no entanto, a análise factorial dos mesmos apontou quase sempre para factores constituídos por motivos extrínsecos ao indivíduo. Este é um ponto algo contraditório, apenas justificado no trabalho supracitado, que o relaciona com as influências inerentes às ideologias política, social e cultural que regem as sociedades modernas, em geral, e a sociedade Portuguesa, em particular.

A motivação é caracterizada como um processo activo, intencional e dirigido a uma meta ou objecto, o qual vai depender da interacção de factores pessoais, ou seja, intrínsecos e factores ambientais que por sua vez podem ser traduzidos por extrínsecos, Samulski, 1990.

A **motivação intrínseca** implica a manifestação de comportamentos perante os quais o indivíduo se sente competente e autodeterminado. Como tal considera-se que um sujeito está intrinsecamente motivado quando realiza uma tarefa, ou actividade na ausência de reforço externo ou esperança de recompensa (Willis & Campbell, 1992).

Segundo Weiss & Chaumeton, (1992) a **motivação intrínseca** abarca os incentivos primariamente determinados pela curiosidade e desejo natural dos atletas,

para enveredarem por tarefas de grande capacidade e desafio técnico, (cit. in, Tese de Mestrado “ Motivação no desporto: Motivos para a prática e razões para o abandono do desporto escolar”, Matos, M.F. 1996). Sendo os mais referidos os divertimento, prazer, diversão, curiosidade.

A **motivação extrínseca** refere-se a “incentivos primariamente determinados por fontes externas, como sejam os adultos, a aprovação dos colegas, as recompensas materiais e o ênfase na vitória” (Weiss & Chaumeton 1992, cit. in Tese de Mestrado “ Motivação no desporto: Motivos para a prática e razões para o abandono do desporto escolar”, Matos, M.F. 1996).

A **motivação extrínseca** é vulgarmente e espectacularmente divulgada pelos meios de comunicação, o triunfo, o sucesso e a riqueza, o que a torna poderosa no sentido de aumentar o desejo e interesse pela prática desportiva.

A **motivação extrínseca** caracteriza-se pela existência de reforços positivos e negativos provenientes do meio. Estes podem ser: objectos materiais tais como dinheiro, troféus ou prémios; ou pessoas significativas, tal como pais e treinadores (Weinberg & Gould, 1995). Segundo Weinberg, 1984 a motivação extrínseca implica que o desempenho ou participação é controlado por forças externas, ou seja, dinheiro, troféus ou níveis, e que se estas mesmas forças não estivessem presentes, o sujeito não participaria mais, ou participaria num nível reduzido.

Será que a pratica de Karate, envolve uma componente **intrínseca** ou **extrínseca** da motivação, ou até um pouco das duas?

Se a pratica estiver assente em pressupostos internos de sucesso, por não esperar reforços positivos ou negativos provenientes do meio, unicamente concentrado no desenvolvimento das suas capacidades, como, melhorar o seu combate (kumite), melhorar a sua performance no Kata etc... poder-se-á afirmar que a sua motivação é unicamente intrínseca.

Se a pratica estiver orientada para a recompensa social ou ate física, recebendo prémios, troféus etc... poder-se-á afirmar que a sua motivação é unicamente extrínseca.

Na pratica de karate esta motivação poder-se-á “confundir” já que por exemplo a realização de um exame de graduação é um “misto” das duas componentes referidas, já que há uma motivação intrínseca de melhorar as suas competências mas por outro lado há recompensa extrínseca, a afirmação social, nível de competência etc...

Vários são os motivos que levam ao abandono da prática desportiva: falta de tempo, incompatibilidades profissionais, falta de competências físicas, falta de tempo para o jogo, treino demasiado difícil (Cruz, Costa & Viana, 1995).

No entanto, a falta de tempo é a razão mais frequentemente indicada; emprego, estudos, obrigações familiares são igualmente justificações para a inactividade mas não parecem ter uma influência tão grande quanto a falta de tempo. Não obstante, o não ter tempo para o exercício é mais uma percepção do que uma realidade visto que poucas pessoas estão ocupadas de tal forma que não possam fazer um pouco de exercício nos intervalos das suas outras actividades (Willis, J. D., Campbell, L.F.1992).

6 - OS PROCESSOS INERENTES À RELAÇÃO E A TENSÃO EMOCIONAL

Segundo Serpa (1996), os processos inerentes à relação estabelecida entre o treinador e os praticantes têm sempre sido considerados fundamentais no processo desportivo, por via da influência que têm nos afectos, cognições e comportamentos dos

intervenientes, com particular impacto no que respeita à prestação em competição dos praticantes. Como tal, é de crucial importância desenvolver a consciência de que as “mensagens” (ou seja, toda a comunicação) e os estilos de instrução dos treinadores têm um impacto determinante no comportamento nos praticantes.

Uma das dimensões consideradas nos estudos sobre o tema, refere-se à interpretação que o treinador faz sobre as boas ou más prestações dos praticantes, influenciando profundamente os sucessos ou fracassos destes, em virtude do impacto emocional que a expressão de tal interpretação tem nos praticantes. Desta forma, trata-se da **Tensão Emocional** gerada que exercerá peso sobre a “performance” do praticante.

Para controlar ou gerir esta dimensão de forma positiva o treinador deverá:

- Identificar e esclarecer os objectivos pessoais dos praticantes de forma a indagar se estes vão no mesmo sentido que as suas próprias expectativas em relação ao sucesso a obter, sabendo gerir prováveis contradições.
- Ter atenção à interpretação que realiza sobre as oscilações da “forma” do praticante, sabendo que tal influencia os sentimentos de responsabilidade do mesmo e poderá criar tensão emocional.
- Ter um excelente auto-conhecimento quer como pessoa quer como treinador: o impacto das suas emoções pode ser negativo e aumentar o stress dos seus praticantes.
- Como tal, ambos (treinador e praticante) necessitam de aprender a conhecer-se, já que a cooperação entre eles constitui a base psicológica da individualização do treino e do subsequente sucesso da diáde.

6.1 - AS CORRENTES CIENTÍFICAS DE ABORDAGEM DA RELAÇÃO TREINADOR-PRATICANTE

“De uma forma verdadeiramente notável, em nenhum outro domínio ou contexto, como no desporto, encontramos tantos indivíduos (crianças, jovens e adultos) que voluntariamente se sujeitam e “subjugam” à autoridade de uma pessoa: o seu treinador” (Chelladurai, 1984)

“É particularmente interessante e saliente a confiança depositada pelos praticantes na capacidade do treinador e nas suas técnicas motivacionais, para atingirem objectivos pessoais” (Cruz, J. F. Gomes, A.R., 1996)

6.1.1 - A ABORDAGEM SOCIO-EMOCIONAL

Segundo Serpa (1996), na Europa, com mais ênfase na França, tem sido desenvolvida uma corrente científica caracterizada por uma Abordagem sócio-emocional da relação treinador-praticante. Esta corrente dá ênfase à componente emocional como o resultado da interacção entre o treinador e o praticante, a qual pode ter efeitos negativos ou positivos nos comportamentos adaptativos dos praticantes, tal como no equilíbrio afectivo da diáde.

Assim, é tomado em conta as emoções e tensões vividas em comum, ao longo do investimento numa actividade física que tem grande significado para os dois e face à qual ambos poderão ter uma “vitória” idealizada de formas diferentes.

Seguem-se alguns pontos a ter em consideração dentro desta abordagem:

- A “dependência” mútua entre praticante e treinador existe e nunca é igual para todos os treinadores. O treinador deve, contudo, estimular a criatividade, autonomia e auto-confiança nos praticantes;
- O treinador ao desempenhar as funções num clima de incertezas e dúvidas deve, todavia, manter a sua confiança e em último recurso, caso não o consiga, manter

uma aparência de segurança não perdendo o controlo das emoções. Não esquecer porém, que é um ser humano igual aos outros;

- O treinador deve ter consciência da sua auto-imagem e auto-estima, pois emerge como um modelo de referência para os seus praticantes;
- As cognições e comportamentos positivos por parte do treinador (motivação; entusiasmo; etc.) influenciam positivamente a reacção afectiva entre a díade treinador-Praticante, mesmo quando o praticante parece reagir de forma negativa.

6.1.2 - A ABORDAGEM ORGANIZACIONAL

Segundo Serpa (1996), esta abordagem situa um treinador num contexto organizacional em que a sua posição é a de um líder que deve respeitar, quer os objectivos e metas organizacionais, quer as características dos membros do grupo e da organização.

As investigações segundo esta abordagem incidem essencialmente sobre os comportamentos do treinador como líder e que se podem classificar em dois pontos cruciais:

- **O estilo de interacção:**

- Comportamento de Instrução e Treino:

Comportamento do treinador destinado a melhorar o rendimento dos praticantes dando especial atenção e facilitando o treino árduo e difícil; ensinando-lhes competências técnicas e táticas da modalidade; clarificando a relação entre os praticantes; estruturando e coordenando as actividades dos praticantes.

- Comportamento Recompensador (reforço positivo):

Comportamento do treinador que reforça um praticante reconhecendo e recompensando um bom rendimento.

- Comportamento de Apoio Social:

Comportamento de treino caracterizado pela preocupação com o bem-estar individual dos praticantes, com uma atmosfera positiva de grupo e com relações interpessoais calorosas com os praticantes.

Em relação a estes pontos, segundo o mesmo autor, os praticantes têm mais percepções positivas e uma maior preferência por treinadores que adoptam um estilo de interacção que envolva mais o Comportamento Recompensador (reforço positivo).

- **Estilo de tomada de decisão / Liderança:**

- Autocrático (Autoritário)

- Democrático

- Liberal (*Laissez faire*)

Segundo Fachada (2000), o estilo de liderança Autocrático caracteriza-se por:

- Apenas o líder fixa as directrizes, sem qualquer participação do grupo.
- O líder determina as providências e as técnicas para a execução das tarefas, uma de cada vez, à medida que são necessárias para o grupo.
- O líder determina qual a tarefa que cada um deve executar e qual o seu companheiro de trabalho.
- O Líder é dominador e é “pessoal” nos elogios e nas críticas ao trabalho de cada subordinado.

O estilo de liderança Democrático caracteriza-se por:

- As directrizes são debatidas e decididas pelo grupo, sendo o papel do líder, de assistir e de estimular.

(É o grupo que esboça as providências e as técnicas para atingir os objectivos, solicitando aconselhamento técnico ao líder. As tarefas ganham uma nova dimensão à medida que se sucedem os debates.

(É o grupo que decide a divisão das tarefas e cada membro do grupo tem a liberdade para escolher o seu companheiro de trabalho.

(O líder procura ser um membro igual aos outros do grupo, não se encarregando muito de tarefas. O líder é objectivo e quando critica e elogia, limita-se aos factos.

O estilo de liderança Liberal (laissez faire):

(Os elementos do grupo têm liberdade completa para tomar as decisões com a participação mínima do líder.

(A participação do líder é limitada, esclarecendo apenas quem pode fornecer informações ao grupo.

(É o grupo que decide sobre a divisão das tarefas e escolhe os seus companheiros. O líder não participa.

(O líder não regula nem avalia o que se passa no grupo.

Segundo a mesma autora, as consequências de tais estilos de liderança são:

LIDERANÇA AUTOCRÁTICA

1. O grupo revela uma grande tensão, frustração, agressividade, ausência de espontaneidade e iniciativa. Não existe amizade.

2. Embora, aparentemente gostem do que fazem, não revelam qualquer satisfação em relação à tarefa.

3. O trabalho só se desenvolve na presença física do líder. Quando este se ausenta os grupos produzem pouco e tendem a expandir os sentimentos recalcados, agredindo-se e tornando-se indisciplinados.

LIDERANÇA DEMOCRÁTICA

1. Desenvolve-se a amizade entre os vários membros do grupo.

2. O líder e os subordinados desenvolvem comunicações espontâneas, francas e cordiais. O trabalho desenvolve-se a um ritmo suave e seguro, mesmo que o líder se ausente. Existe um clima de satisfação.

LIDERANÇA LIBERAL

1. Apesar dos membros do grupo terem uma actividade intensa, a produção não é satisfatória.

2. As tarefas desenvolvem-se ao acaso com oscilações e perde-se muito tempo com discussões. Fala-se mais de problemas pessoais do que assuntos relativos ao trabalho.

3. Verifica-se um certo individualismo agressivo e pouco respeito pelo líder.

O grupo que produz maior quantidade de trabalho é o autocrático, mas é o democrático que apresenta uma maior qualidade no trabalho.

Segundo Serpa (1996), os resultados das investigações em Psicologia do desporto sobre o processo de liderança, embora não totalmente conclusivos devido ao nº de variáveis não controláveis que influenciam este fenómeno, apontam para uma maior satisfação dos praticantes em relação ao estilo de liderança Democrático do treinador.

Cruz e Gomes (1996), citando Weinberg e Gould, sintetizam algumas conclusões mais relevantes em relação ao estilo de Interação e Liderança dos treinadores:

a) À medida que os praticantes vão ficando mais velhos, experientes e desportivamente mais maduros, a sua preferência por comportamentos autocráticos do treinador parece ir aumentando.

b) Enquanto os praticantes do sexo masculino, comparativamente ao sexo feminino, preferem mais comportamentos de Treino e Instrução e um estilo de liderança mais Autocrático, os praticantes do sexo feminino (comparativamente ao sexo masculino) preferem um estilo de treino mais democrático, que lhes permita participar na tomada de decisões.

c) À medida que vai aumentando a idade e a progressão na carreira desportiva dos praticantes, vai também aumentando progressivamente o seu desejo e a necessidade de Apoio Social em relação ao tipo de interacção do treinador.

d) Comparativamente aos praticantes menos capazes ou menos bem sucedidos, os praticantes com melhores níveis de rendimento e sucesso parecem preferir mais comportamentos de Treino e Instrução, juntamente com um estilo de treino mais democrático e necessitar de mais Reforço Positivo do treinador.

e) Os praticantes de desportos colectivos e modalidades altamente interactivas, preferem um estilo de treino mais autocrático, do que os praticantes de desportos individuais.

f) Os praticantes parecem sentir-se negativamente afectados ao nível da sua satisfação sobretudo quando o treinador não adopta um estilo de treino da sua preferência, nomeadamente ao nível do estilo de interacção.

6.1.3 - A ABORDAGEM INTERACCIONAL

Segundo os mesmos autores, existe ainda uma terceira abordagem que é a ABORDAGEM INTERACCIONAL referindo as principais implicações para a liderança eficaz no desporto:

- Nenhum conjunto de características pessoais ou traços de personalidade assegura, por si só, uma liderança eficaz e bem sucedida.
- Uma liderança eficaz adapta-se às situações específicas (Ex: um treinador despedido de um clube que começa a ter sucesso noutra clube, provavelmente não mudou subitamente os seus comportamentos e estilo de liderança, mas pelo contrário, o seu estilo de treino adaptou-se melhor ao novo clube e aos seus elementos.
- Os estilos de Liderança podem ser mudados, de forma a puderem adaptar-se às exigências da situação.

Por fim, segundo Fachada (2000), podemos então definir em termo conclusivo o conceito de **Liderança** como *“um fenómeno de influência interpessoal exercida em determinada situação através do processo de comunicação humana, com vista à comunicação de determinados objectivos”*.

Chegamos então, a uma outra dimensão importantíssima na relação Treinador-Praticante que é a **Comunicação**, pois o modo como nos relacionamos com os outros, a maior ou menor eficácia de relacionamento interpessoal, depende do nosso poder e da nossa habilidade na comunicação.

7 - A COMUNICAÇÃO

A palavra comunicar provém do latim *Comunicare*, que significa “pôr em comum”, “entrar em relação com”.

Segundo Fachada (2000), comunicar é, pois, trocar ideias, sentimentos e experiências entre as pessoas que conhecem o significado daquilo que se diz e do que se faz.

Comunicar é diferente de informar, mesmo quando se quer dar uma informação. Informar é um processo unilateral. Comunicar é um processo interactivo e pluridireccional.

7.1- TREINO DE COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO E RELAÇÃO INTERPESSOAL

Segundo Cruz e Gomes (1996), treinar implica, antes de tudo, saber e ser capaz de comunicar e de se relacionar interpessoalmente com outras pessoas. Por isso, à semelhança do que se passa com a formação de outros profissionais (ex.: professores; médicos; psicólogos; etc.) os treinadores deverão ser especificamente preparados na difícil “arte” de comunicar.

7.2 - OS ELEMENTOS DA COMUNICAÇÃO

Emissor – aquele que emite ou transmite a mensagem

Receptor – aquele que recebe a mensagem

Código – conjunto de elementos com significado, organizado segundo certas regras, que deverão ser aceites pelo emissor e receptor

Canal – via de circulação da mensagem

Mensagem – conjunto de informações

Contexto – meio envolvente

Feed-back ou informação de retorno – resposta do receptor à mensagem enviada pelo emissor

Existem duas dimensões essenciais a ter em conta para comunicar de forma eficaz :

- **A Empatia**

O modo como comunicamos tem raízes no nosso passado. Aprendemos a comunicar de determinada maneira e a pensar de acordo com os hábitos das pessoas com quem convivemos. Logo, duas pessoas com experiências, valores, atitudes e princípios diferentes, podem não conseguir comunicar!

É aqui que entra a empatia, que é saber colocar-se no lugar do outro para adequar ao máximo a sua mensagem a este. Procura-se fazer com que a mensagem que chega ao receptor seja a mesma, isto é, que seja percebida com o mesmo significado que foi enviado pelo emissor.

- **A Percepção**

A comunicação não é possível sem a percepção.

A percepção pode ser definida como o processo de captar impressões sobre qualquer coisa que chega até nós através dos sentidos e de a interpretar-mos. Contudo, temos tendência para ver, ouvir, ler e lembrar só aquilo que queremos ou que tem mais importância para nós. Portanto, a nossa percepção pessoal pode originar distorções e omissões nas mensagens que nos são enviadas.

Daí ser importante ter oportunidade de treinar formas mais eficazes de comunicar, para podermos evitar os males entendidos.

Pontos essenciais para melhor controlar estas duas dimensões:

(Usar técnicas de escuta

Escuta atenta – é uma escuta que deverá ser praticada sempre que possível, e não é mais do que interessar-nos por aquilo que o outro em para nos dizer.

Escuta activa – escutar e mostrar que se escutou através de:

(Reforços verbais: “hum, hum”; “compreendo”; “Sim, estou a ver”.

- ⇒ Reforços não verbais: o olhar; a postura; o tom de voz; o sorriso.
- ⇒ Devolução do discurso: Reformular aquilo que foi recebido de uma forma clara e concisa, para confirmar se foi mesmo aquilo que foi enviado.

(Livrarmo-nos de pré-conceitos e suposições e deitar-mos fora as más experiências

- (Adequar e simplificar a linguagem ao comunicar

8 -ORIENTAÇÕES GERAIS PARA TREINADORES

1. As mensagens devem ser directas

Os outros não são obrigados a saber ou “adivinhar” o que quer, pensa ou sente. Não hesite em expressar directamente à (s) pessoa (s) interessada (s) e de uma forma positiva e construtiva, aquilo que pensa ou sente.

2. Assumir pessoalmente o que se pretende dizer

Quando divulgar a sua mensagem faça-o na “1ª pessoa” (“Eu penso ou eu acho que...”).

3. As mensagens devem ser completas e específicas

Forneça à (s) pessoa (s) com quem está a falar toda a informação necessária para perceber (em) completamente o que lhes pretende dizer ou transmitir. Procure não partir de pressupostos ou factos desconhecidos.

4. A mensagem deve ser clara e sem “duplo” sentido ou significado

Normalmente as mensagens com duplo sentido têm significados contraditórios e são usadas quando existe receio de dizer o que se pensa directamente à pessoa interessada, algo que a pode ofender, magoar ou “ferir” na sua auto-estima.

5. Afirmar claramente as suas necessidades e sentimentos

Apesar da nossa sociedade nos ensinar “desde pequeninos” a reprimir e a não expressar os nossos sentimentos e emoções, a partilha de sentimentos e necessidades com o (s) outro (s) é uma condição necessária para o desenvolvimento e aprofundamento das relações interpessoais.

6. As mensagens devem separar e distinguir os factos das opiniões

Afirme apenas o que viu, ouviu ou soube directamente e, só depois formule opiniões ou conclusões acerca desses factos reais. A divulgação de factos reais pode ser menos agradável para quem ouve, mas é seguramente mais honesta e menos ambígua.

7. Envie uma (e só uma) mensagem de cada vez

Organize bem o seu pensamento e aquilo que pretende dizer, procurando transmitir “uma coisa de cada vez”, de modo que as suas mensagens não sejam um conjunto de pensamentos desorganizados.

8. Envie as suas mensagens imediatamente

Não adie a sua intervenção quando observa algo com que não concorda ou algo que necessita de ser mudado. Guardar “cá dentro” o que lhe apetece dizer pode fazer com que tenha de “explodir” mais tarde, por uma coisa ou aspecto insignificante.

9. As suas mensagens devem fornecer algum apoio

Se pretende que os outros escutem ou ouçam com atenção o que lhes vai dizendo, não o deve fazer de uma forma sarcástica, ameaçadora ou com comparações de carácter negativo.

10. As suas mensagens verbais e não-verbais devem ser congruentes

Quando o seu comportamento verbal (ex: palavras; afirmações) não é congruente com o comportamento não-verbal (ex: gestos; expressões faciais) a sua credibilidade como comunicador é afectada.

9- AUTO-CONCEITO E AUTO-EFICÁCIA NO PRATICANTE

Uma quantidade de literatura no domínio da Psicologia do desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo (Cruz, J.F. 1996).

De uma perspectiva intuitiva parece lógico que certos atributos da personalidade (Ex: competitividade; auto-confiança) são importantes para o sucesso e rendimento no desporto. Alguns factores ou competências psicológicas parecem assumir uma importância fundamental na diferenciação entre os melhores praticantes e os menos bem sucedidos, bem como um peso mais ou menos decisivo no rendimento desportivo: o controlo da ansiedade, a concentração, a auto-confiança, a preparação mental e a motivação (Cruz, J.F. 1996)

Um dos componentes facilitadores do sucesso no desporto prende-se com a dimensão das auto-percepções positivas que o praticante tem, o que nos introduz no tema do *Auto-conceito e Auto-eficácia* do praticante.

O **Auto-conceito** poderá ser entendido como a ideia que cada sujeito forma acerca de si próprio, das suas capacidades, atitudes e valores nas diferentes esferas existenciais: física, social e moral.

O auto-conceito, enquanto parte integrante que é da personalidade, influencia o comportamento de diversas formas. No caso particular das actividades desportivo-motoras, a percepção que os indivíduos possuem das suas capacidades é entendida como um indicador fundamental para a reavaliação das suas atitudes e comportamentos face a essas actividades (Carapeta; Ramirez & Viana; 2001).

Por outro lado, os trabalhos desenvolvidos no domínio desportivo alertam, entre outros aspectos, para o facto de as mudanças corporais resultantes do exercício e da actividade física poderem promover e aumentar o auto-conceito (*ibidem*).

Desta forma, se por um lado o auto-conceito é determinante na percepção que o praticante tem de si influenciando fortemente o seu desempenho a vários níveis, onde se inclui a actividade física, por outro lado, o desempenho de uma actividade física influencia indubitavelmente a formação positiva ou negativa do auto-conceito do praticante.

Segundo Estevão e Almeida (1998), as percepções e avaliações pessoais negativas acerca das suas aptidões, são susceptíveis de produzir no aluno uma diminuição do esforço, da motivação e da persistência nas tarefas, limitando os seus níveis de realização. O “sentimento de insucesso” associado a uma auto-imagem negativa é, uma das reacções naturais das crianças com dificuldades de aprendizagem.

Segundo os mesmos autores, o auto-conceito físico poderá ser definido como o conjunto de percepções e avaliações que o indivíduo pensa possuir na execução de tarefas motoras e da sua aparência física, desenvolvendo-se ao longo da história de crescimento de cada um através de um processo contínuo de aprendizagem social.

A tomada de consciência por parte da criança com dificuldades de realização motora, associada a um sentimento de insucesso e de inferioridade, resulta frequentemente em perturbações comportamentais e de relação com os outros, levando muitas vezes à rejeição pelos seus pares. O seu comportamento poderá traduzir-se em isolamento, tentando esconder os seus sentimentos e dificuldades ou, pelo contrário, poderá revelar agitação, com constantes chamadas de atenção e de pedidos de apoio (Estevão & Almeida; 1998).

A prática desportiva tem sido, desde há muito tempo, considerada como um dos elementos modernos para favorecer o desenvolvimento social saudável e o ajustamento

social. Inclui-se aqui, evidentemente, o bom auto-conceito e outras características da personalidade. Surge assim, a necessidade de planificar estratégias pedagógicas no sentido de ajudar os praticantes (com ênfase nas crianças) a adquirir confiança e a melhorar a imagem que tem de si própria, incluindo, por exemplo, o estabelecimento de uma relação pedagógica positiva ou a criação de situações nas quais o praticante possa ter sucesso, envolvendo sempre que possível a participação dos seus pares (Estevão & Almeida;1998).

Deste modo, o praticante estará mais motivado para ultrapassar as suas dificuldades sociais e emocionais, bem como as dificuldades psicomotoras, melhorando a sua capacidade de realização e aproveitando melhor as suas próprias possibilidades.

A **Auto-eficácia**, segundo Cruz e Viana (1996), citando a teoria formulada por Bandura com o mesmo nome, refere-se aos julgamentos que as pessoas fazem das suas capacidades para e executarem os planos de acção exigidos para atingir determinados tipos de rendimento. Como podemos verificar, as noções de auto-conceito e auto-eficácia cruzam-se e diluem-se numa mesma base de definição teórica. Resta saber-mos quais as medidas mais correctas a tomarem na formação dos nossos praticantes, operacionalizando estes conceitos.

9.1 - FORMAS DE ACTUAÇÃO NA PREPARAÇÃO DOS PRATICANTES

Cruz e Viana (1996), referenciando Miller, sugerem várias recomendações práticas para os diferentes Treinadores desportivos, tendo em vista a promoção da auto-confiança em contextos desportivos:

Nada promove melhor o sucesso que o sucesso: Os treinadores desempenham um papel fundamental na promoção da auto-confiança, através da elaboração e estruturação de experiências e situações de sucesso (Ex: sessões de treino estruturadas por forma a que todos os elementos experienciem um certo grau de sucesso; não pressionar para o sucesso em situações para as quais os praticantes não estão adequadamente preparados; etc.)

Aprender a partir de modelos positivos: Aprendizagem a partir da observação de outros modelos que executem correctamente e com sucesso uma competência, optando preferencialmente por modelos próximos do praticante com os quais este se identifique (igual ou superior nível competitivo e idade).

Compreensão do poder positivo e negativo da persuasão verbal: A persuasão verbal positiva tem um poder diminuto e relativo se não se fizer acompanhar com experiências de sucesso; a persuasão verbal pode ser extremamente poderosa, mas negativa, se as pessoas se limitam a olhar para os 10% de coisas negativas ou erradas que fizeram e ignoram os 90% de coisas bem feitas (ex. *“Foste brilhante a fazer isto, mas...”*).

Atribuir créditos pessoais pelo sucesso: Tão importante como o sucesso, é analisar os factores causais desse sucesso e internalizar ou “creditar” o sucesso a factores internos do próprio praticante. (Ex: *“Fizeste um excelente combate porque demonstraste...”* (estas e aquelas capacidades).

Preparação adequada para a prestação e rendimento no treino e na competição (Se falharmos na preparação, devemos estar preparados para falhar...): A auto-confiança é promovida quando sabemos que demos o nosso melhor e o nosso máximo na preparação física e psicológica, para cada treino e competição.

Auto-comparação, em vez da comparação com os outros: Promover nos praticantes a comparação das suas atitudes e capacidades, com as suas próprias prestações anteriores e com os objectivos pessoais de rendimento.

Utilização do poder pessoal como modelo para gerar auto-confiança nos outros: Os treinadores (paralelamente aos pais, amigos e colegas de equipa) constituem

importantes fontes de promoção de auto-confiança nos praticantes, através do seu reforço, encorajamento e apoio social.

Pretendemos, desta forma, que cada treinador faça uma reflexão sobre estas recomendações e não que as adopte como saberes absolutos, pois nenhuma destas directrizes terá efeitos benéficos se não for dotada de sentido para o treinador, bem como se não for adoptada e adaptada ao estilo de ensino do próprio treinador!

10 - O SUCESSO DO TREINADOR

Os treinadores decidem quais os objectivos a alcançar pelos seus praticantes, planeiam o trabalho a realizar por estes, decidem qual o seu tempo de treino e a estratégia a seguir na competição, dão-lhes instruções, aprovam ou desaprovam as suas acções, animam-nos, criticam-nos, etc. Todas estas dimensões que fazem parte da complexa tarefa do treinador, visam vários objectivos pessoais do mesmo sejam eles sociais, organizacionais, económicos, etc., mas acima de tudo, pensamos que o objectivo de alcançar um bom desempenho como técnico, estará na base de todos os outros.

Mas para cumprir com todos esses objectivos, o treinador necessita de obter sucesso no desempenho da sua árdua tarefa.

De que forma pode a Psicologia do Desporto contribuir para a obtenção de sucesso por parte do treinador?!

Para além de todas as dimensões que já foram faladas, salientamos agora a importância da intervenção directa da ciência psicológica nos treinadores, com o objectivo de qualificar e otimizar as suas capacidades de ensino como técnico especializado, bem como dotando o seu desempenho de uma maior realização pessoal.

Segundo Buceta (1996), o trabalho que se pode realizar com os treinadores visando o seu sucesso, pode dividir-se em duas grandes áreas:

1. A preparação do treinador para cumprir o objectivo de os seus praticantes aprenderem e executarem as competências físicas, técnicas e tácticas o melhor possível e participem na competição com as melhores condições físicas e mentais. Aqui a Psicologia do desporto visará:

a) O aumento da consciência e dos conhecimentos do treinador relativamente a questões e estratégias psicológicas que podem influenciar o rendimento dos seus praticantes: a aprendizagem de novas habilidades; a modificação de velhos hábitos; a execução de velhos hábitos que se dominam mas que não se consegue pôr em prática; a motivação dos praticantes; a sua autoconfiança e a confiança no Treinador; a concentração nos treinos e nas competições; o controlo do stress e o nível de activação geral do organismo; etc.

b) Desenvolver no Treinador competências que melhorem a comunicação com os seus praticantes com o fim de facilitar o melhor funcionamento físico, técnico e psicológico destes: o domínio das competências sociais básicas verbais e não verbais; a gestão adequada de diferentes situações (sobretudo as de conflito) que podem surgir entre o treinador e os praticantes; a capacidade de reflectir racionalmente com os seus praticantes a respeito de crenças ou ideias irracionais que estes possam ter em relação ao rendimento desportivo ou outras questões relevantes; etc.

2. A preparação do treinador centrada nas seguintes competências a serem desenvolvidas no trabalho directo com o Psicólogo desportivo:

a) Avaliar objectivamente problemas e situações e estabelecer metas realistas de rendimento pessoal.

b) Tomar decisões a partir da recolha de máxima informação e analisar objectivamente as vantagens e inconvenientes de cada opção.

c) Planificar e prevenir dificuldades e o modo de as resolver, em relação com o próprio rendimento durante os treinos e competição.

d) Praticar “em imaginação” para facilitar o trabalho do ponto anterior e realizar, desta forma outros exercícios que possam contribuir para o fortalecimento da auto-confiança e da preparação mental em geral.

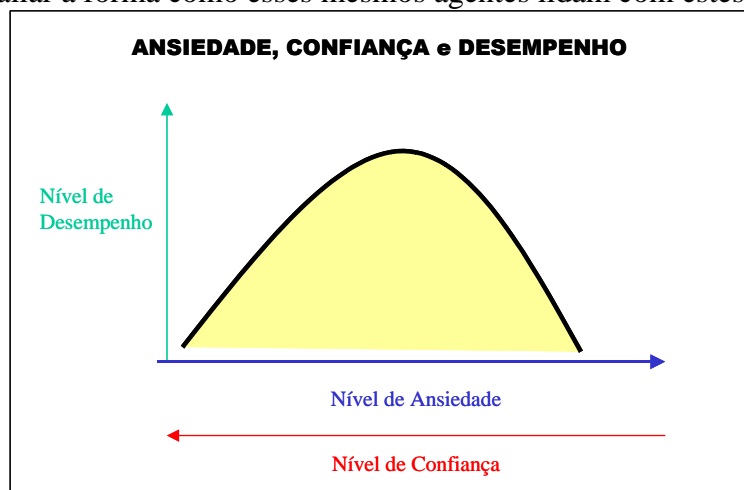
e) Prevenir e controlar o stress relacionado com o seu trabalho, com o fim de alcançar um nível de activação favorecedor de um alto rendimento individual.

11 - STRESS E ANSIEDADE

Porque ficamos ansiosos? A ansiedade é uma forma do sistema nervoso preparar o organismo para a acção. Normalmente, isso ocorre numa situação de perigo, de emergência, na qual precisamos estar totalmente despertos para uma pronta reacção. É uma resposta natural do organismo frente a uma situação que está para acontecer e que se mostra como ameaçadora à nossa existência física. Ou seja, é um mecanismo de “vida-ou-morte” do organismo. Mas como que, por vezes, esse mecanismo toma conta das nossas vidas sem que de facto exista um perigo real à existência do ser. Onde está a linha que divide a prontidão para a acção, a ansiedade, o stress, o medo, o pânico?

A experiência de stress e ansiedade no desporto constitui um problema usual para todos aqueles que directamente ou indirectamente lidam com o fenómeno desportivo.

São bem conhecidas as exigências que são colocados aos agentes desportivos, agora importa avaliar a forma como esses mesmos agentes lidam com estes factores.



O aumento do nível de confiança diminui a ansiedade que por sua vez permite melhores níveis de desempenho.

Qualquer circunstância humana pode ver-se impregnada de um determinado nível de ansiedade. As situações de competição desportiva, nas quais o resultado obtido e as consequências que derivam do mesmo, podem determinar o presente e o futuro como profissional do desporto (contratos, valorização social, continuidade, auto estima, etc.), geram no organismo estados de ansiedade que é necessário controlar. A maioria dos atletas e técnicos, quando têm de enfrentar uma situação “stressante” quer seja uma competição, um treino especial, um exame de graduação etc..., sentem em maior ou menor grau um nível de nervosismo, que inclusivamente pode aparecer dias antes da própria competição, e que influi no rendimento desportivo.

Praticamente todos os dias falamos de *Stress* e dos seus efeitos negativos na nossa saúde e bem-estar. Todos os anos, os médicos prescrevem milhões de anti depressivos, tranquilizantes e hipnóticos que resolvem apenas parte do problema.

Mas ao contrário do que se pensa, o *stress* não merece uma visão tão negativa, já que sem ele, provavelmente nem nos conseguiríamos levantar ou realizar as tarefas do

nosso dia-a-dia. Todo o bom desportista sabe que na realidade o *stress* até pode constituir uma fonte de prazer.

O efeito real e imediato daquilo a que chamamos *stress* é a activação de todos os recursos disponíveis, o que se revela indispensável em toda uma variedade de circunstâncias desde situações de emergência, de avaliação ou competição. O aumento da ansiedade melhora o desempenho, mas apenas até certo ponto a partir da qual a relação inicialmente positiva passa a negativa, decrescendo o desempenho à medida que a ansiedade aumenta.

Assim, é perfeitamente “normal” (e até importante) algum nível de ansiedade durante as provas desportivas, a fim de maximizar o desempenho. O problema surge quando o nível de ansiedade se revela excessivo e logo desadaptativo, prejudicando os resultados.

Quase todos os acontecimentos são passíveis de provocar *stress*. Alguns são perfeitamente óbvios – como o desemprego, divórcio, doenças graves... – outros, nem por isso – actividades difíceis de conciliar, imprevistos, frustrações, etc.

Todos sabemos que o exercício físico melhora a saúde: As estimativas indicam que a boa forma física reduz o risco de morte em 40%. O Exercício físico proporciona sensações de prazer, auto controle e, quando praticado regularmente pode mesmo ajudar a controlar as dependências. Desta forma praticando exercício físico estamos a apostar na nossa saúde e a contribuir para a prevenção e redução dos níveis do *stress*.

Contrariamente ao que a maioria das pessoas considera, o relaxamento é muito mais do que estar deitado num bom sofá a ouvir música clássica, já que o conceito de relaxamento envolve a diminuição da regulação do sistema nervoso.

Devido à íntima relação entre o corpo e a mente, tensão mental implica tensão muscular e vice-versa, pelo que a relaxação se revela particularmente importante no combate ao *stress*.

Pesquisas em ansiedade competitiva mostram que os atletas exibem tanto manifestações cognitivas como somáticas de ansiedade, e que ambas influenciam o desempenho de forma diferente. Então, é importante avaliar as respostas de cada atleta a acontecimentos geradores de stress (competições, treinos, exames de graduação, etc..) para se poder implementar um programa de treino das habilidades motoras, que tem que ser específico às necessidades individuais de cada um (Martens, Vealey e Burton, 1990; citados por Savoy, 1997). Os factores que provocam ansiedade contribuem para um aumento do stress e uma diminuição do desempenho (Nideffer, 1981; citado por Savoy, 1997). **Assim, os atletas que conseguem controlar o stress, em situações que provocam ansiedade, podem conseguir efeitos positivos nas suas performances.**

Importa tentar encontrar respostas e explicações para questões reais que acontecem em contextos desportivos, por exemplo:

- a) Porque é que alguns atletas são excelentes nos treinos e falham sob pressão da competição, do exame de graduação ?
- b) Porque é que alguns atletas parecem ter os melhores rendimentos quando percebem níveis máximos de pressão, enquanto noutros parece ocorrer o contrário?
- c) Porque é que alguns atletas começam “mal” uma prova, treino ou competição, mas conseguem “tornear” as dificuldades, terminando, com altos níveis de rendimento? E outros não?
- d) Porque é que alguns atletas, dotados das melhores capacidades físicas e técnicas, abandonam. Muitas vezes de forma inesperada, a competição ou a prática desportiva?

- e) Porque é que atletas perdem competições ou têm uma fraca prestação, apesar de ser evidente que do ponto de vista técnico, tático ou físico são superiores ao adversário?
- f) Porque é que alguns atletas se deixam influenciar pelo ambiente externo (pavilhão, ruído, pressão de outros atletas, condições físicas etc..) e outros não?

TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS DE CONTROLO DO STRESS E DA ANSIEDADE

TREINO DE BIOFEEDBACK

- Trata-se de um procedimento onde os dados individuais relativos à actividade fisiológica são recolhidos e dados a conhecer ao indivíduo;
- Recorre a instrumentos evoluídos (temperatura, electroencefalográfico, cardiovascular, pulsação, actividade muscular)

TREINO DE RELAXAMENTO

- Visa a modificação directa das reacções emocionais;
- Ensinar ao atleta a reduzir a tensão muscular;
- Associado ao menos consumo de oxigénio, menos frequência cardíaca e menos actividade muscular

Treino de relaxamento muscular progressivo (Edmund Jacobson)

- O atleta exerce tensão e relaxa de forma sistemática os principais grupos musculares do corpo;
- Levar o atleta a tomar consciência da diferença entre tensão e relaxamento;
- Tem de contrair ao máximo os músculos e tentar depois relaxar esses mesmos músculos, ao mesmo tempo que dirige a sua atenção para imagens mentais agradáveis.

Pressupostos essenciais do relaxamento:

- a) É impossível estar simultaneamente tenso e relaxado;
- b) O relaxamento e a diminuição da tensão muscular geram baixos níveis de tensão mental e psicológica.

Considerações:

- As primeiras sessões demoram cerca de 30 minutos;
- Após algum “treino” terá que ser capaz de o fazer em 5 minutos;
- O objectivo ultimo é fazer com que o atleta seja capaz de o fazer após uma palavra chave “relaxa”;
- Técnica utilizada em momentos críticos;

DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA

- Incorpora o treino de relaxamento e a visualização de situações geradoras de ansiedade, apresentados por ordem hierárquica e de intensidade crescente, ao mesmo tempo que o indivíduo permanece num estado de relaxamento;
- Aconselhada quando um atleta desenvolve um medo forte e prejudicial ao seu rendimento (competir em 1º lugar, ser o ultimo a fazer exame, ser

chamado “à frente” num estagio, quando tem familiares a assistir ao treino, após uma lesão, etc...)

Considerações

- Formular uma hierarquia de situações geradoras de stress,
- Ordena-las por ordem crescente da intensidade que geram;
- Imaginação mental de cada uma das situações;
- Imaginar a 1ª situação (a menos ansiogénicas) e levanta a mão quando sente alguma tensão;
- Neste momento relaxa enquanto imagina a situação;
- A “cena” seguinte só ocorrerá quando for capaz de imaginar a anterior sem evidenciar qualquer reacção ansiogénica.

Uma possível hierarquia de situações ansiogénicas para um atleta que tem medo de competir ou treinar em pavilhões repletos de público e familiares:

- 1) Entrar juntamente com colegas no pavilhão;
- 2) “Inspeccionar” cada bancada a fim de se familiarizar com “quem” lá está;
- 3) Visionar o posicionamento do “Tatami” em relação ao público;
- 4) Cumprimentar os familiares presentes;

Desta forma o atleta pouco a pouco o atleta vai ficando dessensibilizado para cada uma das situações stressantes ou que provocam ansiedade e para ser capaz de finalmente lidar de forma eficaz com as situações.

OUTRAS TÉCNICAS DE CONTROLO DO STRESS E ANSIEDADE

MODELAGEM

- Uso de vídeos de prestações menos positivas
- Ajudar os atletas a identificar situações que falharam ou que foram bem sucedidos;
- Observar modelos “perfeitos”

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brito, A. (1996). A Psicologia do desporto como ciência e como prática. IN J. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do desporto (PP. 67-76). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Buceta, J.M. (1996). Psicologia del deporte aplicada: areas de intervención en relación com el trendor. IN J. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do desporto (PP. 673-678). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J.F. & Gomes, A.R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamentos do treinador. IN J. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do desporto (PP. 389-409). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J.F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e alto rendimento desportivo. IN J. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do desporto (PP. 67-76). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Chelladurai, P. (1984). Leadership in sports. IN J.M. Sillva & R.S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (PP. 329-339). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Carapeta, C.; Ramires, A. & Viana, M. (2001). Auto-conceito e participação desportiva. Análise Psicológica, 1 (XIX): 51-58.
- Estevão, C. & Almeida, L. (1998). Prática desportiva e medidas de auto-conceito físico e académico. IN Actas o IV Congresso Galaico-Português de Psicopedagogia. Braga: Universidade do Minho.
- Fachada, M.O. (2000). A importância da comunicação nas relações interpessoais. IN M. O. Fachada (ED.), Psicologia das relações interpessoais (PP. 7-86). Lisboa: Edições Rumo, Lda.
- Fachada, M.O. (2000). O comportamento individual e interpessoal nas organizações; o processo de liderança. IN M. O. Fachada (ED.), Psicologia das relações interpessoais (PP. 213-302). Lisboa: Edições Rumo, Lda.
- Francisco, N. (1999). A Agressividade em praticantes de Artes Marciais: Intensidade e Natureza. Tese de Monografia na área de Psicopatologia Clínica do Adulto. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA).
- Lopez, P. (1994). Psicologia e Artes Marciais: una aproximacion Bibliométrica. Revista de Psicologia, XVI (1-2): 107-127.
- Serpa, S. (1996). A relação treinador-Atleta. IN J. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do desporto (PP. 411-423). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Serpa, S.; Alves, J.; Ferreira, V. & Brito, A. (1993). Psicologia do desporto, Actas do 8º Congresso Mundial, S.P.P.D., Lisboa.
- Fonseca, António (1993). "Motivação para a prática desportiva". Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Berger, B. G. (1993). Exercise and the quality of life. New York
- Cruz, J. (1998). *Manual de Psicologia do Desporto*. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Escarti, A. & Cervelló, E. (1994). *La motivacion en el deporte. Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros Educación.
- Gauvin, L., Spence, J. (1995). Psychological reserche on exercise and fitness.

COMPETÊNCIAS E QUALIDADES INERENTES AO EXERCÍCIO DA FUNÇÃO DE TREINADOR

Nuno Cardoso
Psicologia do desporto e do exercício
Outubro 2000

Ser treinador significa ser um agente de transformação que transporta consigo responsabilidades e direitos.

A tarefa de treinador é difícil, não só pelas exigências a nível físico como a nível psicológico, já que tem de garantir um grau de aprendizagem.

As competências do treinador não se esgotam no domínio das habilidades específicas da organização, planeamento e na condução do treino e competições.

A função de treinador implica a tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma ordem e em diferentes domínios, como a organização do treino, liderança, estilo de comunicação.

Além de conhecimentos técnicos e táticos e da capacidade de demonstrar correctamente as técnicas, ao treinador é exigido um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades próprias no âmbito das competências de ensino.

Os processos inerentes à relação entre treinador atletas são fundamentais no processo desportivo, devido à influência que têm nos afectos, cognições e comportamentos dos intervenientes (Sidónio S. 1996).

Crevoisier (1995), realizou um estudo junto de treinadores, encontrou três tendências quanto às opiniões destes relativamente à relação treinador-atleta: deve ser intensa e profunda, orientada para relações humanas; deve ser distante e limitada orientada para a tarefa; deve ter contactos frequentes.

No trabalho com jovens o treinador exerce um conjunto de influências sobre a formação desportiva e sobre a formação da personalidade dos jovens. Uma actuação eficaz nesta área exige do treinador conhecimentos do foro desportivo, de pedagogia concreta. O treinador deve estar atento ao comportamento, ao desenvolvimento de capacidades e de qualidades, à formação da personalidade e aos traços do carácter.

É importante que o treinador satisfaça as expectativas dos jovens quanto aos ensinamentos que aguardam receber, que não “sobre-treine” os atletas, mais vale pouco tempo de treino rico em exercícios do que muito tempo de actividade monótona.

Usando regras básicas do âmbito da pedagogia o treinador deve basear a organização pedagógica do trabalho pratico a executar, numa vivência alternada da situação de treino/competição com a de sessões de treino, cujo conteúdo seja directamente extraído da observação sistematizada das dificuldades do atleta, deve individualizar sempre que possível, o ensino, reservando fracções de treino, para a realização de trabalho dirigido às insuficiências e dificuldades detectadas.

O treinador tem de ser paciente, acreditar nas capacidades próximas e futuras dos jovens progredirem, estimular pela positiva.

As tarefas do treinador têm que ser realizadas num quadro de relacionamento inter-pessoal que facilite o processo de transmissão dos saberes desportivos e de

aquisição desses mesmos saberes pelos atletas. É durante este processo que o monitor tem a oportunidade de exercer uma acção educativa importante.

O agente de ensino tem que provocar através da sua acção o interesse e motivação dos que treina, pois não há progresso sem a participação motivada dos atletas.

Cada treinador deve actuar de acordo com as suas características e limitações, sem esquecer a responsabilidade que tem quanto à formação social e emocional dos atletas.

A relação do treinador com os atletas deve ser simultaneamente próxima, visando contribuir para uma boa condição e disponibilidade para o trabalho, podendo mesmo ser um bom apoio emocional, e ao mesmo tempo ser suficientemente distante para que não ultrapasse a competência das suas funções e o nível de intervenção que lhe compete.

Os resultados da intervenção do treinador têm reflexos sociais pela influência educativa que exercem nos jovens e nos adultos quer sejam praticantes ou adeptos.

Não existe um treinador ideal, mas sim uma série infindável deles, consoante as circunstâncias e respectivas necessidades de intervenção.

Ao treinador é exigido um desempenho onde, mais do que actuar de modo autoritário ele veja a sua autoridade reconhecida, conhecendo-se a si próprio e às necessidades de realização.

Em traços gerais o treinador exerce funções de: *Leaders* – apontando o caminho a ser seguido. *Professores* – ensinar e treinar com equilíbrio entre a eficácia e a preocupação de educar. *Organizadores* – organizar e planificar toda a actividade das equipas. *Motivadores* – partindo do princípio de que a motivação aumenta o desempenho. *Disciplinadores* – conseguir que a disciplina no seio da equipa seja assumida responsavelmente, ser firme, mas justo.

Ser treinador exige também qualidades imprescindíveis, tais como: *Conhecimento* – domínio dos conhecimentos requeridos pelo exercício da função. *Habilidade para ensinar* – capaz de transmitir conhecimentos, pois não basta saber é preciso saber ensinar. *Qualidades próprias* – ser leal para o grupo, trabalhar arduamente. *Trabalhar em equipa* – trabalhar com os atletas e dirigentes. *Criar clima de sucesso* – depende do entusiasmo e dedicação do treinador, dando o seu melhor em benefício de cada atleta e grupo de trabalho. O treinador deve ajudar os atletas a superarem-se e a tornarem-se confiantes nas suas capacidades de execução e decisão. O clima de sucesso depende da perfeita determinação dos objectivos sejam eles a curto, médio e longo prazo.

O treinador de alta competição deve relacionar-se de modo equilibrado com a realidade em que se entrega. Deste modo o treinador deve posicionar-se no contexto da alta competição, não só através dos aspectos específicos da intervenção no treino e na competição, mas de igual forma pelos contributos dados para que ela constitua um modelo positivo para a prática desportiva.

O treinador assume funções sócio-desportivas, face a um triplo compromisso: actualização permanente; formação integral dos atletas, desempenho de um papel activo no desenvolvimento da modalidade.

A intervenção do treinador no treino deve ser estar previamente preparada. No início da época deve estabelecer regras a serem cumpridas.

Na competição o treinador deve conhecer as potencialidades dos atletas. É importante também a recolha de dados relativamente aos adversários.

Através da capacidade de observação da actuação do atletas, pertence, quer no âmbito das praticas de alto rendimento, ou no da formação de jovens, uma intervenção pedagógica permanente, fornecendo a mais valia de conhecimentos que a simples auto informação dos atletas em situação real, jamais conseguirá alcançar.

Quem compete é atleta não o treinador

Sempre que um treinador conduz em demasia os atletas, indicando-lhes permanentemente quais as soluções a empregar, torna-os dependentes em vez de criativos.

Uma questão essencial para os treinadores é a que se refere á identificação das condições de aprendizagem que favorecem ou prejudicam o momento de preparação técnica. Tais condições encontram-se subdivididas em factores internos e factores externos. Como factores internos é possível definir a capacidade da aprendizagem e a motivação. Os factores externos são a constituição morfológica e condicional e condicional, estes factores são mais modificáveis que os factores internos.

Para o treinador é importante conseguir a optimização continua de todas as condições de aprendizagem, como o meio ao serviço do sucesso.

Mostra-se então importante a interacção treinador/atleta, no processo de aprendizagem, os seus conhecimentos técnicos e sua capacidade de se relacionar com os atletas são importantes e úteis em momentos de crise motivacional.

Cumpr ao treinador estimular e orientar o processo de aprendizagem das técnicas, através de uma variedade de métodos e com base na sua capacidade educativa.

Torna-se importante realçar também o papel do treinador adjunto, visto que este é cada vez mais presença constante nas equipas técnicas, contribuindo com o seu trabalho para a melhoria do rendimento do grupo.

Podendo também incluir aqui o psicólogo, agente este importante na actividade desportiva, trabalhando de uma forma estreita com o treinador. Um papel importante nesse trabalho é a observação dos comportamentos do treinador e tentar adequa-los ao modelo pretendido pelos atletas, esta intervenção é feita fazendo uso de instrumentos como o CBAS, apresentado aqui de uma forma sucinta e breve:

Em conclusão importa sublinhar o facto do treinador ser um agente importante e decisivo na dinâmica desportiva, acarretando com ele responsabilidades, deveres e direitos que, a ser assegurados, configurará um carácter decisivo na formação de atletas como na alta competição.

BIBLIOGRAFIA

1. American College of Sports Medicine. Guidelines For Exercise Testing and Prescription, 5th Ed. Philadelphia: Williams & Wilkins, 1995.
2. Physical Activity and Cardiovascular Health. NIH Consensus Statement Online 1995 December 18-20; 13(3): 1-33.
3. Howley, Edward T & Franks, B. Don. Health & Fitness Instructor Handbook. Human Kinetics Publishers. 1987.
4. Beachle, Thomas R. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics Publishers. 1994.

Fonseca, António (1993). "Motivação para a prática desportiva". Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Berger, B. G. (1993). Exercise and the quality of life. New York

Cruz, J. (1998). *Manual de Psicologia do Desporto*. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Escarti, A. & Cervelló, E. (1994). *La motivacion en el deporte. Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros Educación.

Gauvin, L., Spence, J. (1995). Psychological reserche on exercise and fitness.