

Artigo Original

O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no Futebol profissional?

André Neves Barreiros¹
Júlio Manuel Garganta da Silva²
Simão Pedro Fernandes de Freitas¹
Daniel Fernando Teixeira da Silva Duarte¹
António Manuel Leal Ferreira Mendonça da Fonseca³

¹ Aluno de doutoramento, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

² Professor Associado com Agregação, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

³ Professor Catedrático, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

Resumo: O rendimento desportivo resulta da interligação de aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Contudo, relativamente ao treino de Futebol constata-se que a componente psicológica é muito negligenciada. Neste estudo, procura-se conhecer as percepções de treinadores de alto rendimento acerca de diferentes aspectos relacionados com a dimensão psicológica, nomeadamente as concepções sobre o treino psicológico e a sua relação com o treino e o rendimento desportivo; o nível de preparação dos treinadores para treinar as competências psicológicas; e a relevância de colaborar com um especialista em psicologia do desporto. Com recurso a uma entrevista semi-estruturada, foram entrevistados quinze treinadores da Primeira Liga de Futebol Portuguesa. Uma análise indutiva das entrevistas revelou que os treinadores atribuem grande importância à componente psicológica e à colaboração com um especialista em psicologia do desporto, até porque não se sentem preparados para desenvolver um treino sistemático neste domínio.

Palavras-chave: Treino psicológico. Futebol. Treinadores de alto rendimento.

What portuguese premier league coaches think about the importance of psychological intervention in professional Soccer?

Abstract: Sport performance results from the interaction of physical, technical, tactical and psychological aspects. However, in Soccer training less attention is devoted to the psychological domain. The purpose of this study was to investigate elite Soccer coaches' perceptions concerning different aspects of the psychological dimension, namely the conceptions about mental training and his relationship with training, in general, and performance; the coaches' level of preparation to apply a specific psychological training; and the collaboration with a sport psychology expert. Using in-depth interviews, fifteen coaches of the Portuguese first league were interviewed. The interviews showed that the coaches attribute great significance to the psychological domain and to a possible collaboration with a sport psychology expert, as coaches seem to be unprepared to apply specific mental strategies or are unfamiliar with them.

Key Words: Mental training. Soccer. Elite coaches.

Introdução

O entendimento do treino e do jogo de Futebol, enquanto processos decorrentes da confluência de múltiplas componentes (e.g., tática, técnica, física e psicológica), implica a configuração de um enquadramento complexo que pondere a interacção de diversas variáveis (GARGANTA et al., 1996). Todavia, ao analisar-se a evolução do processo de treino desportivo, constata-se uma clara assimetria quanto ao valor atribuído às distintas componentes do rendimento. Por exemplo, no que concerne mais especificamente à componente psicológica, tem vindo a ser

alertado que, em Portugal, a Psicologia do Desporto ainda não é suficientemente valorizada, facto que assume óbvias implicações ao nível do treino das equipas profissionais (FONSECA, 1997, 2004).

De facto, o reconhecimento da relevância dos aspectos psicológicos no sucesso desportivo, não tem ainda correspondente expressão na importância do papel que o psicólogo do desporto pode desempenhar. Aliás, grande parte dos treinadores julga ser mais importante e decisiva a gestão que o próprio faz dos aspectos psicológicos dos jogadores (OLMEDILLA et al.,

1998), não obstante alguns trabalhos evidenciam claramente a possibilidade e importância de ser atribuído um papel ao psicólogo e outro aos treinadores, na intervenção psicológica com os atletas ([BUCETA](#), 1998; [GARCIA-MAS](#), 2002).

Ainda assim, ao analisar o panorama do desporto nacional, verifica-se que se tem assistido, de alguns anos a esta parte, a uma mais efectiva intervenção psicológica com atletas de alto rendimento, evoluindo do simples diagnóstico psicológico ou da intervenção circunscrita a situações de crise (lógica clínica), para uma perspectiva preventiva e educacional ([CRUZ; VIANA](#), 1996).

Porém, no que se refere ao Futebol, está ainda a dar-se os primeiros passos ao nível da aplicação dos conhecimentos da psicologia, sendo evidente a falta de especialistas neste sector a colaborarem com as equipas, particularmente no que concerne às que competem ao mais elevado nível ([FONSECA](#), 1997). De resto, os próprios programas de formação de treinadores valorizam pouco a componente psicológica, no que respeita ao plano de competências do treinador ([FONSECA](#), 2000).

Parece pacífico aceitar que este cenário apenas poderá ser alterado se os treinadores também assim o entenderem, isto é, se considerarem que essa participação poderá ser proveitosa para o aumento da qualidade dos seus processos de treino e para o aumento da eficácia dos seus jogadores e equipas em cenários de competição. Com efeito, o papel dos treinadores na orientação das equipas será, certamente, muito mais importante se as suas acções implicarem não só o ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e motoras, mas também envolverem um efeito sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas.

No entanto, até ao momento não se conhece informação suficiente acerca do que os próprios treinadores pensam em relação a este assunto ([GOMES](#), 2005). Neste sentido, uma análise aprofundada a propósito do conhecimento de treinadores de excelência, poderá assumir-se como um contributo relevante ([CÔTÉ et al.](#), 1995), pois, ao constituírem modelos de sucesso, podem disponibilizar importantes referências para melhorar os conhecimentos e competências de outros.

Decorrendo do exposto, o presente estudo procurou conhecer a percepção de treinadores de Futebol de alto rendimento no que diz respeito a diferentes âmbitos do treino das competências psicológicas e à sua relação com o prestação desportiva.

Metodologia

Amostra

Participaram nesta investigação quinze treinadores da primeira liga portuguesa de Futebol profissional (83% do total). O critério de selecção da amostra passou exclusivamente pela tentativa de reunir o número máximo de treinadores principais das respectivas equipas. No entanto, por impedimentos de calendário, não foi possível incluir na amostra a totalidade dos treinadores.

As idades dos participantes situaram-se entre os 35 e os 50 anos (média de idades de 45 anos) e em relação à sua experiência verificámos que os seus percursos variavam entre o caso de um treinador que se estreava a este nível e o de outro treinador já com 15 épocas como técnico principal de equipas do escalão máximo nacional (experiência média de 6 anos).

Instrumento

Para a recolha dos dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada. Este tipo de entrevista justifica-se pois é especialmente adequado para recolher com detalhe, crenças, percepções e descrições acerca de um tema particular ([SMITH](#), 1995).

O guião da entrevista foi organizado em duas partes, tendo em conta a literatura existente.

Assim, com a primeira parte da entrevista visou-se questionar os treinadores acerca das suas concepções sobre a dimensão psicológica e da sua relação com o treino e rendimento desportivo (exemplos: “*Na sua opinião, qual é a importância que é atribuída ao treino dos factores psicológicos pelos treinadores de Futebol em Portugal?*”; ou “*Pensa que essa importância se reflecte no modo como planeiam os treinos das suas equipas?*”).

Já na segunda parte, a entrevista centrou-se sobre a percepção dos treinadores acerca da sua preparação para treinar as competências psicológicas, e quanto à pertinência da colaboração com um especialista em psicologia do desporto (exemplos: “*Pensa que os treinadores estão capazes de planejar e aplicar o*

treino psicológico necessário para os seus atletas e equipas?"; "Considera fundamental a colaboração de um especialista nesta área para ajudar os treinadores? (Se sim, que tipo de perfil pensa que será o desejável, e em que moldes pensa que essa colaboração se deverá processar?)".

Procedimentos

As entrevistas foram realizadas nos momentos e locais previamente definidos com cada um dos treinadores participantes no estudo. Assim, enquanto umas foram realizadas nas instalações dos clubes, antes ou depois de uma sessão de treino, outras realizaram-se em hotéis onde as respectivas equipas se encontravam a estagiar; outras ainda foram realizadas em locais privados propostos pelos próprios treinadores. As entrevistas tiveram uma duração média de quarenta e cinco minutos e foram gravadas com o conhecimento e autorização de cada um dos entrevistados. Posteriormente, as respostas dos treinadores às diferentes questões foram transcritas integralmente para papel e submetidas a uma análise indutiva (SEIDMAN, 1998) do seu conteúdo, o que deu origem à elaboração de nove categorias de análise: 1) Predomínio atribuído às diversas componentes do rendimento desportivo no Futebol; 2) Importância pessoal atribuída ao treino da componente psicológica; 3) Percepção da importância atribuída ao treino dos factores psicológicos pelos treinadores; 4) Influência do treino psicológico ao nível dos efeitos do treino em geral; 5) Percepção do nível de preparação para planear e aplicar o treino psicológico; 6) Estratégias aplicadas pelos treinadores no âmbito da componente psicológica; 7) Importância atribuída à cooperação com um especialista em Psicologia do Desporto; 8) Perfil de participação mais adequado do especialista em Psicologia do Desporto numa equipa; e 9) Razões pelas quais a maioria dos treinadores ainda não colabora com um especialista em Psicologia do Desporto.

Resultados

Numa primeira fase, os treinadores foram questionados acerca da importância atribuída às diferentes componentes do rendimento desportivo (táctica, técnica, física e psicológica), podendo verificar-se, na Tabela 1, que a maior parte dos treinadores afirmou que nenhuma das

componentes é mais importante do que as outras. Relativamente aos treinadores que atribuíram maior predomínio a uma das componentes, quatro deles colocaram a ênfase na componente psicológica e apenas um destacou a componente técnica. Nenhum dos treinadores entrevistados destacou como mais importante a componente táctica nem a componente física.

Quanto à questão mais específica do treino da componente psicológica, todos os treinadores referiram que é importante que, à semelhança das restantes componentes, se treine também a componente psicológica dos jogadores.

Na Tabela 1 pode observar-se que apenas quatro dos treinadores entrevistados revelaram a percepção de que a generalidade dos treinadores atribui importância ao treino dos factores psicológicos. Acresce que três dos treinadores referiram que se atravessa um momento em que os treinadores começam a despertar para esta componente e a dar mais importância ao respectivo treino. Em contrapartida, outros três treinadores referem que não é dada quase nenhuma importância ao treino psicológico e, por fim, cinco treinadores não responderam a esta questão (três deles não quiseram falar a nível global, isto é, sobre a realidade de outros treinadores, e os restantes dois elementos da amostra acabaram por se desviar da pergunta).

Intimamente relacionadas com a dimensão anterior, estão as opiniões dos treinadores quanto à importância atribuída ao treino da componente psicológica se poder ou não reflectir no âmbito dos treinos propriamente ditos. Verifica-se que doze treinadores sugeriram que o facto de se dar importância ao treino a nível psicológico influencia a forma como o treinador planeia a sua metodologia e por isso acaba por se reflectir ao nível do treino em geral. Em contrapartida, três defenderam que a importância atribuída ao treino desta componente não se reflecte na forma como o treino, no seu todo, é realizado.

A um segundo nível, procurou-se aferir a percepção dos treinadores quanto ao seu nível de preparação para treinarem as competências psicológicas dos seus atletas, bem como da sua posição face à figura do especialista em Psicologia do Desporto, estando os resultados presentes na Tabela 2.

Tabela 1. Respostas dos treinadores relativamente à entrevista conduzida (I parte)

Temas incluídos na entrevista (I parte)	N	%
1. Predomínio atribuído às diversas componentes do rendimento desportivo no Futebol		
Componentes como um todo	10	66
Componente psicológica	4	27
Componente física	1	7
Componente táctica	0	0
2. Importância pessoal atribuída ao treino da componente psicológica		
É importante treinar a componente psicológica	15	100
3. Percepção da importância atribuída ao treino dos factores psicológicos por parte da generalidade dos treinadores		
Dão importância	4	27
Começam a dar importância	3	20
Quase não dão importância	3	20
Não responderam	5	33
4. Influência do treino psicológico ao nível dos efeitos do treino em geral		
Reflecte-se	12	80
Não se reflecte	3	20

Analisando as respostas dos treinadores relativamente ao nível de preparação pessoal para conduzir o treino psicológico adequado às suas equipas em geral, e aos seus jogadores em particular, fica bastante claro que os treinadores, na sua esmagadora maioria (86,6%), realçaram que não estão devidamente preparados, ou que não são capazes de o planear e concretizar. Apenas dois treinadores que compõem a amostra não responderam concretamente à pergunta.

Já em relação às estratégias que os treinadores habitualmente utilizam para trabalhar a componente psicológica dos seus jogadores (Tabela 2), a maioria dos treinadores (60%) referiu utilizar quer estratégias colectivas quer individuais, enquanto cinco treinadores deram conta que utilizavam essencialmente estratégias colectivas. Apenas um treinador revelou preferência pelas estratégias de carácter individual.

No entanto, quando questionados acerca do que costumam implementar ao nível dessas estratégias, 80% dos treinadores referiram basear as suas intervenções no diálogo, enquanto apenas 20% disseram que utilizam, também, técnicas ou estratégias específicas do treino mental, isto é, concretamente da área da psicologia desportiva.

Já no que diz respeito à opinião dos treinadores em relação aos especialistas em psicologia do desporto poderem ser ou não

fundamentais, no contexto das equipas de Futebol, enquanto auxiliares dos treinadores, verificámos que a expressiva maioria dos treinadores (93,3%) esteve de acordo, ao mencionar que é determinante a existência deste tipo de especialistas nas equipas de rendimento superior. Apenas um treinador preferiu não assumir uma posição definida, pois tinha dúvidas acerca das vantagens e desvantagens de uma intervenção deste nível.

Na Tabela 2 estão representadas as percepções dos treinadores relativamente ao modelo de colaboração destes especialistas. Como se pode verificar, sete treinadores defendem a sua inclusão na equipa técnica, enquanto que segundo a opinião de outros três treinadores, este tipo de especialista deveria participar como consultor do treinador. Outra solução avançada por dois treinadores inquiridos, é a criação de um gabinete de articulação entre a equipa técnica e a equipa médica, enquanto que para um terceiro fez sentido dispor de um especialista desta natureza a funcionar mais directamente com os jogadores (equipa técnica) e ainda um outro servindo apenas de auxiliar ou de consultor do treinador. Para os demais quatro treinadores entrevistados, verificou-se que um deles manifestou a ideia de que quem deve decidir qual o perfil de participação adequado é o próprio especialista em Psicologia do Desporto, enquanto que um segundo treinador referiu que o essencial é iniciar a sua colaboração e paulatinamente ir determinando o seu espaço.

Dos restantes dois treinadores, um sugeriu uma intervenção em tempo parcial e o outro aventou a conveniência de uma intervenção alargada ao clube em geral e não apenas à equipa de Futebol profissional.

Por fim, quanto às principais razões apontadas pelos treinadores no sentido de justificar a falta destes especialistas a colaborar com as equipas de Futebol, foi possível encontrar onze referências relativas à mentalidade, falta de sensibilidade e amadorismo dos dirigentes e também à própria formação, conhecimento e cultura instaladas no Futebol. Por outro lado, oito treinadores evocaram a incapacidade financeira

aliada à falta de estruturas dos clubes portugueses; cinco treinadores incluíram o receio, a vergonha e o facto de se tratar de um tema tabu. Já para três dos treinadores, este facto deve-se à falta de especialistas da área da psicologia desportiva em Portugal, pelo menos na opinião dos inquiridos. Por fim, dois treinadores fizeram referência à lógica evolutiva do treino desportivo no Futebol que está em constante mudança e transformação e que pode perspectivar novas possibilidades nesta área. Refira-se ainda que o número de respostas (29) é superior à amostra (15), o que se deve ao facto de vários treinadores terem enumerado mais do que uma razão.

Tabela 2. Respostas dos treinadores relativamente à entrevista conduzida (II parte)

Temas incluídos na entrevista (II parte)	N	%
5. Percepção do nível de preparação para planear e aplicar o treino psicológico		
Sem preparação	13	87
Não responderam	2	13
6. Estratégias aplicadas pelos treinadores no âmbito da componente psicológica		
6.1 Ambas sem predomínio	9	60
Essencialmente colectivas	5	33
Essencialmente individuais	1	7
6.2 Diálogo	12	80
Técnicas específicas	3	20
7. Importância atribuída à cooperação com um especialista em psicologia do desporto		
É importante	14	93,3
Sem opinião formada	1	6,6
8. Modelo de colaboração mais adequado do especialista em psicologia do desporto numa equipa		
Como elemento da equipa técnica	7	36,8
Como consultor	3	15,8
Elemento de ligação entre equipa técnica e equipa médica	2	10,5
Outras formas de colaboração	4	21
9. Razões pelas quais a maioria dos treinadores ainda não colabora com um especialista em psicologia do desporto		
Mentalidade, formação e cultura	11	37,9
Incapacidade financeira/estrutural	8	27,6
Receio, vergonha, tabu	5	17,2
Falta de especialistas	3	10,3
Evolução do treino	2	6,9

Discussão

A maioria dos treinadores privilegiou uma concepção integrada do rendimento desportivo assente na interacção das componentes táctica, física, técnica e psicológica, à imagem do que é defendido por vários autores (e.g. [ARAÚJO](#), 1987; [GARGANTA et al.](#), 1996; [ZEGRETTI](#), 1992).

Ainda assim, é de sublinhar que, para aqueles que entenderam destacar uma das componentes, a “psicológica” foi a que reuniu o maior número de referências. Mais ainda, estes resultados vêm corroborar a opinião de [Fonseca](#) (2004) relativa a

uma tendência crescente para se considerar os factores psicológicos como fundamentais no Futebol de alto rendimento, estando também concordantes com a concepção de [Alves](#) et al. (1996) quando os autores referem que a eficácia do treinador está dependente do conhecimento e compreensão acerca do que motiva os seus atletas.

Desta forma, à semelhança do que é exposto em estudos internacionais (e.g. [CÔTÉ](#), 2006; [ZAKRAJSEK](#), 2004), também os treinadores portugueses consideraram que o treino dos factores

psicológicos em atletas de alto nível desportivo é muito importante. Não obstante, é importante destacar que os treinadores referiram não possuir um profundo conhecimento sobre aquilo que pode ser realizado a esse nível. De acordo com a literatura (e.g. [CRUZ; VIANA, 1996](#); [MARTENS, 1987](#)), a falta de conhecimento por parte dos treinadores para treinar as competências psicológicas essenciais para os atletas, bem como a ideia de as encarar como qualidades inatas, constituem algumas das razões pelas quais o treino mental ou a preparação psicológica dos atletas é negligenciado(a). Vem a propósito recordar que [Fonseca](#) (2000) alertou para que a insuficiente informação e investigação sobre este tema, no contexto português, poderá estar relacionada com o facto de a formação de treinadores, de uma forma geral, menosprezar a componente psicológica do rendimento desportivo, o que pode ser comprovado pela carga horária, diminuta e largamente inferior, que lhe é atribuída em comparação com as demais componentes do treino.

De facto, "... a preparação desenvolvida ao nível do foro psicológico dos jogadores e das equipas não parece, (...) caracterizar-se pelo mesmo rigor que, actualmente, caracteriza a sua preparação a outros níveis (como o físico, o técnico ou o tático), sendo frequentemente deixada ao cuidado dos atletas." ([FONSECA, 1997](#), p. 33). Aliás, a investigação realizada com treinadores parece suportar a ideia de que menos de um quarto do tempo de treino é dedicado às competências psicológicas ([ZAKRAJSEK, 2004](#)).

Inclusivamente, da análise das respostas dos treinadores entrevistados no presente estudo, pareceu evidente que, mesmo aqueles que afirmaram que, de uma forma geral, os treinadores em Portugal dão importância ao treino dos factores psicológicos, se reportaram à importância assumida pelos factores psicológicos em si e não ao facto de considerarem ser importante treiná-los.

Estes factos contrariam algumas evidências científicas que atestam a importância do treino mental na realização de actividades físico-desportivas ([BURTON; RAEDEKE, 2008](#); [CRUZ; VIANA, 1996](#); [GOULD et al., 1991](#); [ORLICK; PARTINGTON, 1988](#)). Subjacente aos pressupostos sustentados por estas investigações, está a ideia de que as competências ou capacidades psicológicas, à

semelhança das capacidades físicas e técnicas, podem ser ensinadas, aprendidas ou melhoradas através do ensino, do treino e da prática, e que o treino mental sistemático e bem planeado contribui para aumentar o rendimento atlético e para promover o desenvolvimento pessoal ([CRUZ; VIANA, 1996](#)).

Pelo exposto, seria de esperar que os treinadores evidenciassem unanimidade relativamente à sua incapacidade para treinar as competências psicológicas dos seus atletas, o que de facto veio a acontecer. Este facto converge com a tendência expressa na literatura, que sugere que os treinadores dificilmente podem conhecer profundamente as técnicas ou estratégias específicas do treino psicológico ([BARRERO, 1994](#)).

Não sendo inatas, as competências psicológicas têm, necessariamente, que ser objecto de estudo cuidado e rigoroso por parte dos treinadores, sendo fundamental a sua integração de modo mais aprofundado nos programas de formação. Daí que não surpreenda que, ao examinarmos as estratégias aplicadas habitualmente pelos treinadores relativamente à componente psicológica, tenhamos verificado que mais de metade referiu circunscrever a sua intervenção ao nível do diálogo, sob a forma de conversas individuais e/ou colectivas (dependendo das preferências de cada treinador).

Ou seja, parece poder considerar-se que a "... acção do treinador situa-se sobretudo ao nível pedagógico." ([BRITO, 1983](#), p. 6), e não tanto ao nível psicológico, o que é manifestamente insuficiente para promover completamente as competências psicológicas dos atletas, até porque não se baseia nos conhecimentos actualmente disponíveis neste domínio ([COX, 1998](#)).

Aliás, de acordo com [Almeida](#) (2004), no Futebol profissional ainda é diminuto o espaço para o treino das competências psicológicas segundo programas estruturados. Registe-se que apenas três dos treinadores declararam utilizar simultaneamente técnicas específicas do treino mental e apenas um deles declarou fazê-lo de forma sistemática e organizada. Neste contexto, importa salientar que a actuação do treinador ao nível das competências psicológicas deve assumir dupla vertente. Por um lado, estimulando habilidades interpessoais que influenciem favoravelmente a condição psicológica dos atletas e, por outro, contemplando outras competências

que permitam auto-regular o seu próprio estado psicológico potenciando o desempenho das suas funções como treinador ([BUCETA](#), 1998).

À excepção de um treinador (que não exprimiu uma opinião clara sobre esta matéria), todos os restantes referiram que é muito importante que os clubes comecem a organizar-se de forma a recrutar especialistas no domínio da Psicologia do Desporto. Aliás, esta tendência quase unânime é semelhante à encontrada por [Rice](#) (1996) e [Gomes](#) (2005), uma vez que a quase totalidade dos treinadores por nós investigados referiu que seria benéfico passar a contar com a colaboração do referido especialista. No entanto, convém salientar que esta integração não deve causar interferências nem conflitos no desenvolvimento dos papéis do treinador e psicólogo ([BUCETA](#), 1998).

Ainda ao nível da composição do grupo de colaboradores dos treinadores, os entrevistados enfatizaram a necessidade de se agregarem várias áreas, cada vez mais consideradas como fundamentais para a evolução do treino e do nível de rendimento das equipas de Futebol profissional, uma das quais sendo liderada pelos especialistas em Psicologia do Desporto. Aliás, esta questão é tratada na literatura por vários autores, quando expõem uma concepção de equipa técnica como pólo de cooperação entre diversos especialistas ([BARRERO](#), 1994; [BRITO](#), 1983; [CÔTÉ](#), 2006; [CÔTÉ](#); [SALMELA](#), 1996; [CRUZ](#); [VIANA](#), 1996; [FONSECA](#), 1997; [GOMES](#), 2005; [ROFFÉ](#), 1999; [SERPA](#), 1987; [VANEK](#), 1987).

Não obstante, relativamente à metodologia a observar para a colaboração a desempenhar por estes especialistas, os treinadores não foram unânimes. Ou seja, ainda que quase metade dos entrevistados tenha defendido a integração do psicólogo do desporto na equipa técnica, dois deles, por exemplo, referiram que talvez o perfil ideal se situasse numa área de interligação entre a equipa técnica e a equipa médica. Em nosso entender, porém, esta opção insinua-se como potencialmente perigosa, já que se não for devidamente clarificada poderá promover uma percepção da Psicologia do Desporto deveras conotada com uma abordagem do foro clínico, o que nos parece desajustado em relação ao contexto em análise.

Vários autores têm laborado perseverantemente no sentido de clarificar esta

imprópria associação entre a área desportiva e a área clínica, já que os jogadores são profissionais a quem são constantemente exigidos os mais altos padrões de preparação e de rendimento ([BARRERO](#), 1994; [CRUZ](#); [VIANA](#), 1996; [FONSECA](#), 1997; [GOMES](#); [CRUZ](#), 2001; [GULINELLI](#); [MAGRINI](#), 1992; [ROFFÉ](#), 1999; [ROSSI](#), 1991; [SERPA](#), 1987). Daí que, para [Buceta](#) (1998), o mais importante seja a consciência de que nem o treinador pode realizar as tarefas do psicólogo, intervindo especificamente junto de um jogador que se sente inseguro, nem o psicólogo tem a responsabilidade de desenvolver estratégias psicológicas específicas do treinador.

Por outro lado, existem claras vantagens em manter uma ligação estreita entre o psicólogo desportivo e os responsáveis da equipa técnica, não se assumindo que o treino psicológico e o treino físico, técnico e tático, são domínios a cultivar separadamente. Pelo contrário, a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos “naturais” de treino e competição ([GOMES](#); [CRUZ](#), 2001).

Para os treinadores entrevistados, o principal obstáculo à inclusão de especialistas em Psicologia do Desporto nas equipas técnicas decorre da mentalidade, da formação e da cultura generalizada imperante no Futebol, sobretudo ao nível dos dirigentes.

Adicionalmente, foram também referidos por alguns treinadores constrangimentos de natureza financeira, o que aliás já tinha sido evidenciado noutros estudos semelhantes ([RICE](#), 1996). Todavia, esta perspectiva não é consensual, porquanto, tal como outros treinadores sublinharam, com os orçamentos actualmente existentes não será certamente a entrada de mais um especialista que poderá agravar drasticamente os problemas financeiros dos clubes.

A questão de fundo parece, portanto, resumir-se à percepção que os responsáveis possuem relativamente ao que consideram ser o reduzido contributo que estes especialistas podem oferecer, no que concerne à persecução e obtenção dos desejados níveis de rendimento.

De recordar a este propósito que entre os mitos e crenças associados ao papel dos psicólogos no desporto se encontram os de que:

(i) tanto no passado como no presente, muitos atletas não precisaram de psicólogos para serem campeões e, portanto, estes profissionais não são fundamentais, nem sequer necessários; (ii) a preparação psicológica dos atletas sempre foi efectuada pelos treinadores e o discurso dos psicólogos não tem aplicação prática no desporto ([CRUZ et al., 1996](#)). Desta forma, será certamente por aí que se deve começar: os especialistas em Psicologia do Desporto devem procurar mostrar da forma mais objectiva possível (considerando os naturais condicionalismos de que se reveste a sua acção), como podem contribuir para que tal suceda, assumindo-se, por exemplo, os cursos de formação, e consequentemente os treinadores, como grandes impulsionadores do aproveitamento destes quadros, com base no reconhecimento da importância que a psicologia tem no rendimento e no sucesso individual e colectivo.

Conclusões

A realidade prática com que nos deparamos nestes últimos anos tem evidenciado que muitas das vezes os conhecimentos profundos ao nível da metodologia do treino e dos conteúdos técnico-tácticos por parte dos treinadores, por si só, não são suficientes para que as suas equipas atinjam o sucesso desportivo. De facto, a sistematização de um corpo de conhecimentos ao nível psicológico, assume-se como um requisito fundamental para a capacitação de qualquer treinador; caso contrário, nada do que ele fizer funcionará bem, ou funcionará tão bem como podia, ou como devia.

Foi tendo em conta estes pressupostos e a escassez de estudos sobre esta temática realizados no contexto do Futebol, que se entendeu ser importante desenvolver o presente estudo. Admitimos que a sua realização e divulgação poderá ajudar dirigentes, treinadores, psicólogos do desporto e atletas a melhor conhecerem a realidade global e a reflectirem sobre formas de a modificarem.

A opção pela metodologia utilizada, alicerçou-se no reconhecimento da necessidade de se aprofundarem os estudos de natureza qualitativa e das repetidas sugestões efectuadas por alguns dos mais reconhecidos investigadores no domínio da Psicologia do Desporto ([EDWARDS et al., 2002](#); [GOULD et al., 1993](#); [GOULD et al., 1993](#)).

Importa salientar, porém, que não obstante permitirem o acesso à informação dificilmente conseguida de outra forma, as investigações qualitativas, e especificamente a comparação de resultados com outras investigações de cariz qualitativo, têm limitações. Com efeito, as comparações entre estudos qualitativos, apesar de necessárias e desejáveis, devem ser realizadas com algum cuidado, pois diferenças no paradigma da investigação qualitativa ao nível das entrevistas, observações, natureza e limites da amostra e abordagens metodológicas podem, em alguns casos, aumentar a probabilidade de gerar respostas e categorias distintas ([GOULD et al., 1993](#)).

Segundo [Vanek \(1987\)](#), os treinadores tendem a ser, também, grandes psicólogos empíricos. Deste modo, reveste-se de grande importância retirar o máximo de informação possível destes intervenientes, sendo para tal relevante decompor a temática da dimensão psicológica no sentido de obtermos dados mais específicos e aprofundados.

Neste sentido, sugerimos a realização de estudos sobre: (i) as competências psicológicas e respectivas técnicas de optimização que os treinadores consideram mais importantes na preparação mental dos seus jogadores com vista à obtenção de sucesso a nível desportivo; (ii) as competências psicológicas específicas e respectivas estratégias de regulação, como, por exemplo, a coesão, a atenção/concentração, a autoconfiança, o stress e a ansiedade, a motivação, etc. Aconselhamos também a utilização de amostras mais amplas e diversificadas (jogadores, treinadores adjuntos, psicólogos desportivos e outros) e de escalões etários e competitivos distintos (profissionais, amadores, formação, etc.).

Por outro lado, e como muitas vezes se verifica uma acentuada discrepância entre aquilo que os treinadores referem (i.e., o seu discurso) e aquilo que fazem na realidade (i.e., o seu percurso), sugerimos também a utilização de estudos observacionais a propósito da intervenção psicológica dos treinadores em treino e competição. Portanto, a realização de estudos de natureza quantitativa nesta temática, com recurso aos vários instrumentos disponíveis (e.g., [SMITH et al., 1995](#); [THOMAS et al., 1999](#)), também deve ser tida em consideração.

Referências

- ALVES, J.; BRITO, A. P.; SERPA, S. **Psicologia do Desporto**: manual do treinador. Lisboa: Psicospot, 1996.
- ARAÚJO, J. Horizonte com...Jorge Araújo (entrevista conduzida por José Constantino). **Horizonte**: Revista de Educação Física e Desporto, Lisboa, v. 4, n. 19, p. 3-7, 1987.
- ALMEIDA, P. L. Intervenção Psicológica no Futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [S.l.], v. 4, p. 181-190, 2004.
- BARRERO, J. G. Evaluación y conclusiones sobre la intervención psicológica – Experiencia en fútbol de alto rendimiento. **Apunts**: Educación Física y Deportes, Barcelona, v. 35, p. 44-50, 1994.
- BUCETA, J. M. **Psicología del Entrenamiento Deportivo**. Madrid: Dykinson, 1998.
- BRITO, A. P. O psicólogo e a equipa treinadora. **Futebol em revista**, [S.l.], n. 12, p. 5-6, 1983.
- BURTON, D.; RAEDEKE, T. D. **Sport Psychology for coaches**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
- COX, R. **Sport Psychology**: concepts and applications. 4th ed. Boston: McGraw-Hill, 1998.
- CRUZ, J.; VIANA, M. O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In: CRUZ, J. (Ed.). **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: SHO, 1996. p. 535-565.
- CRUZ, J.; GOMES, R.; VIANA, M.; ALMEIDA, P. A. intervenção do psicólogo no desporto. Crenças expectativas, problemas éticos e desafios futuros. In: CRUZ, J. (Ed.), **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: SHO, 1996. p. 129-143.
- CÔTÉ, J. The Development of Coaching Knowledge. **International Journal of Sports Science & Coaching**, Essex, v. 1, n. 3, p. 217-222, 2006.
- CÔTÉ, J.; SALMELA, J. H. The organizational tasks of high-performance gymnastics coaches. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 10, n. 3, p. 247-260, 1996.
- CÔTÉ, J.; SALMELA, J. H.; RUSSELL, S. J. The Knowledge of high-performance gymnastics coaches: Methodological framework. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 9, n. 1, p. 65-75, 1995.
- EDWARDS, T.; KINGSTON, K.; HARDY, L.; GOULD, D. A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings and emotions. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 16 n. 1, p.1-19, 2002.
- FONSECA, A. M. A psicologia do desporto e o futebol: nós e os outros. **Horizonte**: Revista de Educação Física e Desporto, Lisboa, v. 13, n. 74, p. 31-39. 1997.
- FONSECA, A. M. A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In: GARGANTA, J. (Ed.). **Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos colectivos**. Porto: FCDEF, 2000. p. 155-174.
- FONSECA, A. M. Revisitando a relação entre a psicologia do desporto e o futebol profissional. In: GARGANTA, J.; OLIVEIRA, J.; MURAD, J. (Ed.). **Futebol de muitas cores e sabores**. Porto: Campo das Letras, 2004. p. 263-270.
- GARCIA-MAS, A. La Psicología del fútbol. In: DOSIL, J. (Ed.). **El Psicólogo del deporte asesoramiento e intervención**. Madrid: Editorial Síntesis, 2002. p. 101-132.
- GARFIELD, C. A.; BENNETT, H. Z. **Peak performance**: Mental training techniques of the world's greatest athletes. Los Angeles: Torchet, 1984.
- GARGANTA, J.; MAIA, J.; MARQUES, A. Acerca da investigação dos fatores do rendimento em futebol. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 146-158, 1996.
- GOMES, R. **Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos**. 2005, 369 f. Tese (Doutorado em Psicologia do Desporto)- Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga, 2005.
- GOMES, R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, Lisboa, v. 16, p. 34-40. 2001.
- GOULD, D.; EKLUND, R. C.; JACKSON, S. A. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers.

Research Quarterly for Exercise and Sport, Reston, v. 64, n. 1, p. 83-93. 1993.

GOULD, D.; FINCH, L. M.; JACKSON, S. A. Coping strategies used by national champion figure skates. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Reston, v. 64, n. 4, p. 453-68. 1993.

GOULD, D.; MURPHY, S.; TAMMEN, V.; MAY, J. An evaluation of U.S. Olympic sport psychology consultant effectiveness. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 5, n. 2, p. 111-127, 1991.

GULINELLI, M.; MAGRINI, P. Lo psicologo e il team. *Scuola dello Sport: rivista di cultura sportiva*, Torgiano, v. 9, n. 26, p. 15-21, 1992.

MARTENS, R. **Coaches guide to sport psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics. 1987.

OLMEDILLA, A.; GARCIA, C.; GARCÉS DE LOS FAYOS, E. Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 13, p. 95-111. 1998.

ORLICK, T.; PARTINGTON, J. Mental links to excellence. **The Sport Psychologist**, Champaign, v. 2, n. 2, p.105-130. 1988.

RICE, T. **Should coaches administer psychological interventions to their athletes?**. 1996, 113 f. Tese (Doutorado em Educação)- West Virginia University, Morgantown, 1996.

ROFFÉ, M. **Psicología del jugador de fútbol: "con la cabeza hecha pelota"**. Buenos Aires: Lugar Editorial. 1999.

ROSSI, B. La preparazione psicologica dell'atleta d'alto livello. **Scuola dello Sport: rivista di cultura sportiva**, Torgiano, v. 9, n. 22, p. 2-5. 1991.

SEIDMAN, I. **Interviewing as qualitative research: a guide for researchers in education and the social sciences**. New York: Teachers College Press. 1998.

SERPA, S. O rendimento desportivo e o psicólogo. **Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto**, Lisboa, v. 3, n. 17, p. 175-177, 1987.

SMITH, J. A. Semi-structured interviewing and qualitative analysis. In: SMITH, J.; HARRÉ, R.; VAN LANGENHOVE, L. (Ed.). **Rethinking methods in psychology**. London: Sage, 1995. p. 9-16.

SMITH, R. E.; SCHUTZ, R.; SMOLL, F. L.; PTACEK, J. T. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n. 4, p. 379-398, 1995.

THOMAS, P.; MURPHY, S.; HARDY, L. Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. **Journal of Sport Sciences**, Ottawa, v. 17, p. 697-711, 1999.

VANEK, M. Preparação psicológica dos jogadores. **Futebol em Revista**, [S.l.], v. 26, p. 5-16. 1987.

ZAKRAJSEK, R. **Coaches and sport psychology: factors influencing intentions to use sport psychology consultation**. 2004, 106 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício)-West Virginia University, Morgantown, 2004.

ZEGRETTI, S. La valutazione psicologica dell'atleta di alto livello. *dello Sport: rivista di cultura sportiva*, Torgiano, v. 9, n. 24, p. 59-65. 1992.

Endereço:

André Neves Barreiros
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Gabinete de Psicologia do Desporto
Rua Plácido Costa, 91, 4200
450 Porto Portugal
Telefone: +351 225 074 700
Fax: +351 225 500 689
e-mail: abarreiros@fade.up.pt

Recebido em: 1 de janeiro de 2010.

Aceito em: 8 de novembro de 2010.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)