

A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NA MOTIVAÇÃO DO ATLETA

THE INFLUENCE OF THE TRAINER-ATHLETE RELATIONSHIP ON THE MOTIVATION OF ATHLETE

Luana Soares da Silva^{1*}, Ionara Ferreira Lima¹, Milena Dayane Santos Silva¹, Roberto Rocha Costa^{1 e 2}

¹ UniFUNVIC Centro Universitário - Funvic, Pindamonhangaba-SP

² Univap – Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos-SP

*Correspondência: lualuanasilva775@gmail.com

Resumo

A relação treinador-atleta é algo complexo, envolve muito mais que apenas o contexto esportivo, mas também o contexto social e existem treinadores que aparentemente não têm essa percepção. Esta relação é fundamentada em diversos sentimentos que variam, por exemplo, entre admiração e decepção conforme o tipo de liderança do treinador. Pensando nisso, o objetivo dessa pesquisa é apresentar quais tipos de liderança de treinadores de equipes do alto rendimento e como eles, possivelmente, influenciam na motivação de atletas. Essa é uma pesquisa de revisão bibliográfica narrativa, utilizando o Google Acadêmico, buscando como palavra-chave “relação treinador-atleta” visando o aspecto emocional. É de extrema importância que essa liderança contribua positivamente no desempenho físico e psicológico dos atletas, sendo assim, o comportamento do treinador mais desejado pelos seus atletas são os de feedback positivo e que os inclua em decisões na equipe, como estilo de jogo. Os treinadores coerentes, segundo seus atletas, foram os que mais obtiveram êxito com a equipe.

Palavras-chave: Relação treinador-atleta, motivação, liderança.

Abstract

The coach-athlete relationship is complex, involves more than just the sports context as well as the social context, and there are coaches who apparently do not have this perception. This relationship is based on various feelings that vary between admiration and disappointment according to the type of leadership of the coach. This is a research of narrative bibliographic methodology, using Google Scholar for searching, using as a keyword "coach-athlete relationship" aiming at the emotional aspect. It is extremely important that this leadership contributes positively to the physical and psychological performance of the athletes, so the behavior of the coach most desired by his athletes is that of positive feedback and that includes them in team decisions, such as game style. Coherent coaches, according to their athletes, were the most successful with the team.

Keywords: Coach-athlete relationship. motivation. leadership.

INTRODUÇÃO

Um bom relacionamento, com respeito e confiança, é fundamental para um treino bem-sucedido, mas o conflito interpessoal pode acarretar o desinteresse e infelicidade do atleta. Segundo Pereira (2019), a relação treinador-atleta é de maneira natural e se desenvolve com o tempo, mas deve ser proporcionada pelo treinador. Em entrevista para o site UOL, Fernando Diniz afirma que o ambiente do futebol profissional trata os jogadores como máquinas e ignora seus sentimentos, sendo tratados como objetos. Isso o faz pensar que o preparo psicológico é importante para o benefício do lado humano. Considerar o atleta uma máquina é um erro, pois desconsidera a humanidade do jogador. O futebol, ao considerar o jogador uma máquina para ganhar dinheiro, não favorece à humanização das pessoas (LEITE, 2012).

Conforme UNISPORT BRASIL (2019), em jogos ou partidas importantes a mente tem um papel fundamental nos atletas de alto rendimento, pois, com o controle mental é possível diminuir a ansiedade e ter serenidade nas suas ações. E completam que além das horas de treino, qualidade na alimentação e do sono, aspectos psicológicos, afetivos e emocionais têm grande influência no rendimento do atleta. Com isso, não há dúvidas de que, além dos cuidados físicos, para obter melhores resultados, os atletas necessitam de um bom preparo psicológico, mantendo mente e corpo em equilíbrio.

Conforme Vallerand (2000 apud FIORESE, 2017), a motivação, especificamente, é definida como as forças internas e externas que levam à iniciação, direção, intensidade e persistência do comportamento, direcionando as ações dos indivíduos. Ames e Archer (1988 apud RIBEIRO, 2016) distinguiram dois climas motivacionais: a) o clima orientado para a maestria (ou tarefa), no qual se valoriza a aprendizagem e desenvolvimento de novas competências/capacidades e o esforço empregue pelo indivíduo para as alcançar; e b) o clima orientado para o ego (ou performance), no qual a preocupação reside em ser capaz de realizar.

O que nos leva a pensar que os efeitos do relacionamento entre treinador e atletas, o comportamento e/ou o estilo de liderança do treinador, pode provocar interferências na motivação, refletindo no comportamento e no rendimento de atletas. Pesquisas que envolvam essa relação podem ajudar a compreender a relevância da liderança do treinador na motivação esportiva, de acordo com as abordagens da relação treinador-atleta. Entendemos que treinadores são diferentes, têm estilos diferentes e maneiras diferentes de liderar seus atletas. Mas como os estilos ou tipos de liderança do treinador influenciam os atletas?

Assim, o objetivo dessa pesquisa é apresentar tipos de liderança de treinadores de equipes de alto rendimento e como eles, possivelmente, influenciam na motivação de atletas. Para tanto foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, utilizando artigos de revistas científicas, que resultaram de buscas no Google Acadêmico, usando o descritor “relação treinador-atleta”, restringindo aos trabalhos relacionados à aspectos emocionais.

RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA

As interferências psicológicas, como a motivação, provocadas pela relação treinador-atleta são diversas, agindo no desempenho esportivo, mas também no desenvolvimento humano. Por isso, a qualidade da relação treinador-atleta no esporte está relacionada não só ao contexto esportivo, embora muitos treinadores não tenham esta percepção. Ribeiro (2016) indica que além da performance do atleta, essa relação também está relacionada ao bem-estar e felicidade de ambos (atletas e treinadores).

Segundo Ribeiro (2016), o treinador é responsável por comunicar e interagir de forma eficaz, permitindo ao atleta adquirir conhecimento, competências e experiência, estabelecendo relações positivas e individualizadas com cada um, e criar um clima favorável à aprendizagem e desenvolvimento deles. Portanto, é necessário que o treinador se comunique de forma didática e eficaz, contribuindo a um ambiente confortável, que facilite o desenvolvimento e aprendizagem do atleta.

A complexa relação que treinador e atleta estabelecem ao longo dos anos apresenta múltiplos sentimentos, significados e emoções. Está fundamentada por momentos de exigência de altos graus de perfeição, produtividade e competência e, ao mesmo tempo, por profunda conexão entre treinador e o atleta. Essa relação está fundamentada por um misto de sentimentos que oscilam entre o afeto, a raiva, a admiração, a confiança e até mesmo a decepção (GUIRAMAND, 2017).

Um estudo realizado por Chaveiro, Correia e Cruz (2014), com 200 atletas, sendo 170 homens e 30 mulheres de faixa etária entre 11 a 36 anos, concluiu que a motivação, seguida pelo feedback positivo e negativo, são as áreas com maior preferência dos atletas. Para além disso, existem diferenças entre o comportamento dos treinadores e o comportamento que os atletas consideram ideal, sendo que a divergência é mais acentuada em relação ao comportamento democrático, na motivação e no apoio social. Ainda nessa

pesquisa é importante destacar que as mulheres perceberam mais comportamentos de feedback negativo, enquanto os homens manifestaram uma maior preferência por comportamentos democráticos por parte dos treinadores. Em relação à coesão de grupo, os atletas do sexo feminino evidenciaram níveis de coesão mais elevados, em comparação com os atletas do sexo masculino, estando as diferenças mais significativas relacionadas com os aspectos sociais, tanto ao nível da integração como da empatia individual para o grupo.

Gonçalves (2019) analisou o impacto da hipótese da congruência proposto pelo Modelo da Eficácia da Liderança, em indicadores subjetivos (percepção do rendimento dos atletas) e em indicadores objetivos (objetivos alcançados). Participaram 92 atletas dos escalões juvenis e juniores e os seus respetivos cinco treinadores. Avaliou-se a perspectiva de atletas e treinadores acerca da filosofia, prática e indicadores de liderança, assim como dos estilos de liderança, fatores antecedentes e percepção de rendimento esportivo. Os resultados demonstraram que equipas com treinadores avaliados como mais coerentes foram mais eficazes a alcançar os seus objetivos e que os fatores antecedentes são mediadores da relação entre congruência e eficácia da liderança.

AÇÕES DO TREINADOR

O treinador deve estar preparado para intervir e preparar o atleta para, por exemplo: saber lidar com a pressão, com os adversários, além de outras variáveis que podem influenciar psicologicamente o jogador. Assim, o treinador tem influência sobre os seus atletas e pode causar diversas situações favoráveis ou desfavoráveis, o que pode ter como resultado melhor adaptação ou tensão na equipa (BRANDÃO; CARCHAN, 2010), ou seja, criar uma relação em que alia a estimulação de atitudes positivas e clima motivacional entre os atletas. Por outro lado, segundo Guiramand (2017), apoiar os atletas na vida fora dos campos também é necessário. Para o autor o sucesso do treinador não deve ser avaliado apenas pelas conquistas, mas também pela qualidade da sua relação com os atletas, sendo de suma importância que os faça se sentirem como parte prioritária do projeto anual que está sendo desenvolvido, evitando chamar atenção para si.

Côté e Gilbert (2009), ao apresentarem uma definição do que é um treinador de excelência, indicam que não somente os conhecimentos profissionais, mas também os conhecimentos intrapessoais e interpessoais são importantes. Sugerem que esse treinador deva provocar quatro tipos de efeitos nos atletas: competência, confiança, conexão e caráter e reiteram o quanto a relação treinador-atleta pode ter efeitos fora do ambiente de jogo.

No estudo realizado por Chaveiro, Correia e Cruz (2014), é possível evidenciar que os resultados obtidos confirmam a importância dos treinadores como figuras transformacionais, dirigindo as suas ações para a motivação, promovendo o sucesso e o esforço contínuo, procurando representar um modelo ideal de otimismo, confiança, respeito e sucesso. Há necessidade de os treinadores ajustarem os seus comportamentos aos diferentes tipos de atletas, devido aos diferentes resultados obtidos.

Devido às suas características pessoais, experiências e formação profissional, segundo Carravetta (2002 apud OLIVEIRA; VOSER; HERNANDEZ, 2004), os treinadores apresentam diferentes manifestações de comportamento. Alguns são pontuais, disciplinadores, autoritários ou exigentes; outros são organizados, valorizam os aspectos pedagógicos e metodológicos, respeitam as regras morais e éticas. Por outro lado, existem outros extremamente liberais, são exclusivistas, intuitivos, são vaidosos, não aceitam opiniões, o vencer está acima dos preceitos éticos.

Lavado, Mota e Borges (2019) desenvolveram um estudo com 534 jogadores de futebol, com idades compreendidas entre 12 e 19 anos e 55 treinadores, com mínimo de 19 e máximo de 56 anos de idade. Para coleta de dados, foram utilizados, como instrumentos dois questionários elaborados a partir do Leadership Scale for Sport (LSS). Um questionário foi aplicado aos atletas e integrou duas partes, uma, referente à percepção deles sobre os estilos de liderança do treinador e a outra parte alusiva ao seu desejo relativo aos estilos de liderança do treinador. O segundo questionário, empregado ao treinador, foi usado para coleta de dados sobre a sua autopercepção do estilo de liderança. As principais conclusões deste estudo demonstram que os estilos de liderança dos treinadores que mais são percebidos e desejados pelos atletas e reconhecidos pelos próprios treinadores é a Instrução e Treino, seguido de muito próximo pelo Feedback Positivo, sendo o menos percebido o Comportamento Autocrático. As dimensões dos estilos de liderança do treinador (Instrução e treino; Comportamento Autocrático; Comportamento Democrático; Suporte Social; Feedback Positivo) têm influência no rendimento da equipa para os atletas, não sendo possível verificar essa influência para os treinadores.

Em seu estudo, utilizando o Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo – QPRD, Gonçalves (2019) observou na percepção de rendimento coletivo dos atletas, que menor feedback negativo e

maior apoio são preditores desta medida de eficácia da liderança. Assim, os atletas valorizam o fato de os treinadores não punirem ou atuarem de modo hostil quando não atuam corretamente ou atingem os resultados esperados e, por outro lado, valorizam que os treinadores assumam comportamentos orientados para o bem-estar dos atletas, estabelecendo relações pessoais informais com estes, pois os líderes tendem a ser mais eficazes se assumirem filosofia, prática e indicadores de liderança transformacionais. A liderança transformacional refere-se ao líder que estimula os membros a equipa a pensarem e atuarem para além dos seus próprios interesses, ou seja, explorando as áreas da visão, instrução técnica, inspiração, individualização e apoio pessoal.

TIPOS DE LIDERANÇA

Muitas pessoas acreditam que a única tarefa de um treinador é melhorar as habilidades físicas, técnicas e táticas de seus jogadores. Realmente, essa é uma de suas funções, mas além disso precisa liderar, da melhor forma possível, com diversas dificuldades extracampo. A Escala de Liderança no Desporto (ELD) aborda questões importantes sobre as diferenças entre a percepção e preferência do comportamento do líder e satisfação dos atletas, na comparação entre o perfil atual (o que vê de seu treinador) e o perfil ideal (o que espera de um treinador) e na diferença entre gêneros. Cada treinador tem o seu tipo/estilo de comportamento e liderança, ou seja, não existe um modelo único a ser seguido (TEIXEIRA, 2015).

De Abreu (1993 apud OLIVEIRA; VOSER; HERNANDEZ, 2004) estabelece e avalia pelo menos cinco categorias gerais do treinador. **Treinador autoritário:** é o tipo de treinador rígido, é religioso e moralista; usa ameaças para motivar os atletas; usa medidas punitivas para reforçar as regras; algumas vezes, não vê outras soluções possíveis aos problemas individuais ou da equipe. **Treinador flexível:** diferente do treinador autoritário, é agradável e está profundamente preocupado com o bem-estar de seus atletas; é popular e sociável; usa meios positivos para motivar os atletas. **Treinador condutor:** em muitos aspectos este tipo de treinador tem traços de treinador autoritário, isso é, é similar na ênfase à disciplina, na força de vontade e na sua agressividade; diferencia-se do treinador autoritário, por ser menos punitivo e mais emocional; investe intermináveis horas no material didático; sempre exige mais do atleta, motivando-os com seu exemplo. **Treinador pouco formalista:** este tipo de treinador aparenta estar sempre tranquilo, não fica nervoso com facilidade; dá a impressão de que tudo está sob controle, demonstrando que tudo não passa de um jogo. **Treinador Formal ou Metódico:** esse tipo de treinador aparece com mais regularidade; é bem organizado, muito lógico no seu objetivo, possui alto nível intelectual e é perseverante; como o treinamento está se convertendo cada vez mais em uma ciência exata, usa todos os meios para acumular informações acerca de seus oponentes.

Teixeira (2015) exemplifica os tipos de comportamentos segundo o instrumento da Leadership Scale for Sport (LSS), validado em português como Escala de Liderança no Desporto (ELD): **Comportamento Treino-instrução:** tem como principal característica o enfoque na melhoria de desempenho dos atletas que, por meio de treinamento duro e exigente, são instruídos nas técnicas, táticas e práticas da modalidade. **Comportamento Suporte Social:** tem como característica o interesse do treinador no entorno do bem-estar de cada atleta e como objetivo deixar o ambiente agradável em seu grupo e facilitar as relações interpessoais dos atletas. **Comportamento Reforço:** pode ser caracterizado pelo treinador que dá um reforço positivo ao atleta, através do reconhecimento e gratificando seu desempenho. **Comportamento Democrático:** é caracterizado na inclusão dos atletas nas decisões em relações às questões de grupo como objetivo, estratégias e métodos de trabalho. **Comportamento Autocrático:** caracterizado pela exclusiva definição do treinador para tomar as decisões, deixando assim entendida a sua total autoridade.

Oliveira, Voser e Hernandez (2004), utilizando o Leadership Scale for Sports – LLS, em uma amostra de 110 atletas entre 15 e 34 anos de idade, todos do sexo masculino, composta de 52 jogadores de futebol de campo e 58 de futsal, identificou que os dois grupos têm como mais importante a parte educacional de um treinador, ensinando-lhes como funcionará o treino e esquema tático, entre outros. Seguido pelo feedback positivo, com uma boa relação no apoio social e na parte democrática, e não sendo muito autocrático na relação com os atletas. Ou seja, esses atletas preferem um treinador mais metódico, que passa as informações sobre o treino, e que também os incluem nas decisões em relação ao time. A pesquisa de Teixeira (2015), também utilizando o LLS, com atletas de voleibol, indica que na comparação entre a perspectiva dos atletas por um treinador ideal e a percepção que possuem do seu treinador, indicando que mesmo pensando nas habilidades específicas do jogo, os treinadores mais atenciosos, intervindo com instruções que se acerbam na habilidade, técnica e estratégias, tendem obter um retorno positivo em relação ao seu desempenho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como podemos observar nos estudos aqui apresentados boa parte dos atletas preferem treinadores com visão mais ampla sobre o time, não apenas em ganhar partidas, mas também preocupados com o bem-estar de seus atletas, dando feedback positivo e incluindo-os em decisões em relação a equipe. Por sua vez, a motivação do atleta pode ser alterada, de maneira negativa ou positiva, de acordo com a sua relação com o treinador, assim sendo preferível que treinadores estabeleçam um comportamento ou liderança que mais agrade seus atletas, possibilitando um aumento no desempenho da equipe.

É possível destacar que o ambiente esportivo não deva ser mais um ambiente que enxerga seus atletas como máquinas. Mesmo com os diferentes tipos de liderança, comportamentos e características, é de extrema importância que a liderança do treinador seja de tal modo que contribuía positivamente, de forma harmônica e facilitadora a conquista de resultados no desempenho físico e psicológico no esporte e também no desenvolvimento humano de jogadores. O fato de o atleta se sentir apoiado e motivado pelo treinador, estabelecendo uma boa comunicação e compreensão entre ambos, aumenta o rendimento e o desempenho do atleta.

REFERÊNCIAS

AMES, C.; ARCHER, J. Achievement of goals in the classroom: students' learning strategies and motivation process. **Journal of Educational Psychology**, n. 80, p. 260-267, 1988.

BRANDÃO, M. R. F.; CARCHAN, D. Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 53-69, 2010.

CHAVEIRO, A.; CORREIA, J.; CRUZ, P. Estilos de liderança e comunicação dos treinadores de futebol. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, año 19, n. 198, nov. 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd198/estilos-de-lideranca-e-comunicacao-de-futebol.htm>>. Acesso em: 25 set. 2020.

CÔTÉ, J.; GILBERT, W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. **International journal of sports science & coaching**, v. 4, n. 3, p. 307-323, 2009.

FIGLIANO, L. et al. Associação entre motivação e coesão de grupo no futebol profissional: o relacionamento treinador-atleta é um fator determinante? **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 27, Suppl. 1, p. 51-57, 2017.

GONÇALVES, A. F. **Eficácia da Liderança no Futebol Juvenil**: perspectiva dos atletas e dos treinadores. Dissertação (Mestrado em Psicologia Aplicada)-Universidade do Minho, Portugal, 2019. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/61254>>. Acesso em: 25 set. 2020.

GUIRAMAND, M. **Treinador e atleta**: significados de uma relação na aprendizagem e desempenho esportivo de alto rendimento à luz da teoria de Burber. Tese (Doutorado em Educação)-Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Escola de Humanidades, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/11044>>. Acesso em: 25 set. 2020.

LAVADO, A. J. T.; MOTA, M. M. F. G.; BORGES, J. S. **Análise da influência do estilo de liderança dos treinadores de futebol federado de formação masculina, no rendimento de equipa**: Estilos percebido e desejado pelos atletas e autopercepção dos treinadores. Instituto Universitário da Maia – ISMAI, Portugal, 2019.

LEITE, J. R. **Infeliz como jogador, Fernando Diniz cursa psicologia e vira técnico para curar angústia pessoal**. UOL, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/esporte/futebol/ultimas-noticias/2012/12/07/infeliz-como-jogador-fernando-diniz-cursa-psicologia-e-vira-tecnico-parar-curar-angustia-pessoal.htm>>. Acesso em: 24 mar. 2020.

OLIVEIRA, J. L.; VOSER, R.C.; HERNANDEZ, J. A. E. A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal. **EFDeportes Revista Digital**, Buenos Aires,

ño 10, n. 76, set. 2004. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd76/lider.htm>> Acesso em: 25 set. 2020.

PEREIRA, B. Relação treinador-atleta. **Última Barreira**, 2019. Disponível em: <<http://www.ultimabarreira.com/2019/03/19/relacao-treinador-atleta/>>. Acesso em: 24 mar. 2020.

RIBEIRO, C. C. **Qualidade da relação treinador-atleta em contextos desportivos: Relações com fatores de grupos e diferenças em função do sexo**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Aplicada) - Universidade de Minho, Escola de Psicologia. Braga, Portugal, 2016. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/40977>>. Acesso em: 25 set. 2020.

TEIXEIRA, C. **Análise de perfil/ estilo de liderança de treinadores em duas categorias de voleibol**. Limeira: UNICAMP, 2015.

UNISPORT BRASIL. **Entenda com a mente influencia no rendimento do atleta**. 2019. Disponível em: <<https://blog.unisportbrasil.com.br/entenda-como-a-mente-influencia-no-rendimento-do-atleta/>> Acesso em: 05 mar. 2020.