



Psicologia: Reflexão e Crítica

ISSN: 0102-7972

prcrev@ufrgs.br

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Brasil

Corrêa Kroeff de Araujo, Daniel; Alchieri, João Carlos; Duarte Severo, Lúcia Regina; Strey Neves,  
Marlene

Excelência na Produtividade: A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional

Psicologia: Reflexão e Crítica, vol. 15, núm. 2, 2002, pp. 447-460

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Porto Alegre, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18815221>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais artigos
- ▶ Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal  
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

## **Excelência na Produtividade: A Performance dos Jogadores de Futebol Profissionais**

*Daniel Kroeff de Araujo Corrêa<sup>1</sup>*

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul*

*João Carlos Alchierr<sup>2</sup>*

*Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Universidade Federal do Rio Grande do Sul*

*Lúcia Regina Severo Duarte<sup>3</sup>*

*Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul*

*Marlene Neves Strey<sup>4</sup>*

*Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul*

---

### **Resumo**

O presente artigo analisa os aspectos que influenciam a performance do jogador de futebol e os fatores que contribuem para sua realização. Com esse objetivo, fez-se um estudo entrevistando 2 ex-atletas, 2 jogadores que ainda atuam, 2 treinadores físicos - todos experientes e consagrados em suas profissões - para verificar quais são os fatores considerados importantes para a performance dos jogadores de futebol. Realizou-se análise de conteúdo sobre os dados das entrevistas, evidenciando que muitos fatores envolvem o contexto que influencia o desempenho. Esses podem ser divididos em fatores psicológicos, físicos, técnicos e táticos e de suporte social oferecido ao jogador. A partir das categorias levantadas, estabeleceu-se a construção de um questionário contendo os principais temas abordados pelos entrevistados, o qual será aplicado em um estudo posterior.

*Palavras-chave:* Performance; futebol; psicologia esportiva.

**Excelence on Production: The Performance of Professional Soccer Players**

---

### **Abstract**

The present article analyzes the factors that influence the performance of soccer players and the conditions that contribute to its realization. In this study the following people were interviewed: 2 former-athletes, 2 players, 2 coaches and 2 physical trainers, all experienced and renowned. The article aims at verifying which factors are important for the performance of soccer players. Content analysis was performed on the data of the interviews, showing that many factors are related to the context that influences the performance. These can be divided into psychological, physical, technical and tactical factors; there were also factors that involve the social support of the player. From the categories raised, the basis for the development of a questionnaire involving the topics discussed in the interviews was elaborated and will be used in a following study.

*Keywords:* Performance; soccer; sport psychology.

estressante, principalmente porque o jogador acredita e, é levado a crer, que tudo depende dele, já que a nossa cultura individualista fomenta essa atitude autocentrada. Essa é uma das razões pelas quais muitos atletas passam por intenso sofrimento em sua profissão. Entender os fatores relacionados à performance pode auxiliar esses esportistas a terem um maior cuidado com a sua carreira, possibilitando assim uma evolução no nível de saúde e de bem-estar dessas pessoas.

Atualmente, os clubes estão aprendendo a valorizar os aspectos psicológicos do jogador e a necessidade de disciplina, conduta, responsabilidade e autoconfiança passou a ser fator importante na definição da contratação de um atleta. Não basta mais excelente técnica, preparo físico e habilidade dentro de campo, é preciso também ter consciência e maturidade dentro e fora dele nas suas ações.

Em toda ação, presente em um jogo de futebol, existe um envolvimento psíquico, sendo esse consciente ou não, mas a qualidade desse envolvimento terá fundamental importância no resultado da ação. Dividir uma bola com um adversário desperta no atleta sentimentos de posse, de levar vantagem, de triunfo, de competição. A partir da conscientização desses aspectos, a preparação atlética passou a envolver também objetivos afetivos (Venzon, 1998).

Existem muitos livros, revistas e jornais escritos sobre o futebol. São raras, no entanto, as publicações técnicas-científicas que buscam explicar os fenômenos relacionados ao desempenho esportivo dos jogadores. Com o objetivo de entender os fatores relacionados à performance dos atletas em campo, foi realizada uma pesquisa na qual foram entrevistados preparadores físicos, treinadores, ex-jogadores e jogadores de futebol profissional de grandes clubes da capital gaúcha. Para melhor contribuir ao entendimento desse tema, apresentamos a seguir uma breve revisão teórica sobre modelos de compreensão da performance esportiva e também sobre as variáveis que lhe estão associadas.

## Momento Psicológico e Performance

desdobra a análise da relação MP-perfoma seqüência de eventos. O segundo, denominado Antecedente-consequência<sup>1</sup> (*The Antecedent-Model*, Vallerand & Colavecchio, 1988) é simples, do estilo causa e consequência:

Taylor e Demick (1994) propõem um modelo chamado Modelo Multidimensional para o momento psicológico (MP) dos atletas e sua performance. A relação entre MP e performance pode ser analisada como uma seqüência de fases. A fase 1 é desencadeada por uma reação a um evento precipitador, quando um jogador recebe um passe de seu parceiro (evento precipitador) e a melhor jogada nesse lance é driblar um adversário (reação a esse evento). De acordo com essa resposta, uma avaliação de sua performance é feita significativamente superior ou inferior a suas expectativas subjetivas internas no contexto da situação. O evento precipitador funciona como um estímulo que gera a percepção no desportista de seu momento MP. Se esse momento MP for avaliado pelo atleta como positivo, se ele tiver uma avaliação positiva de sua performance no lance bem sucedido. Assim, esse lance pode gerar um aumento na autoconfiança, na emoção de realização, na atenção concentrada e na sensação de confiança. Esse estado mental positivo, decorrente da realização de um lance bem sucedido, resultará em um aumento do esforço e da intensidade da performance no lance seguinte. O objetivo na jogada e a vitória na competição geram uma reação positiva que essa percepção do atleta sobre sua performance no lance inicial, e seu estado mental positivo, irá se traduzir em uma melhoria da performance no lance seguinte. A performance esportiva depende do quanto a sua atenção e sua excitação fisiológica se alteraram de maneira adequada de acordo com a demanda da tarefa que ele está realizando (Taylor & Demick, 1994).

Nesse modelo é ressaltada a importância da percepção do oponente, isto é, o momento de confronto com o adversário (Taylor & Demick, 1994).

melhora a sua performance. Apesar disso, de acordo com o Modelo Multidimensional, essa melhora na performance somente resultará em uma mudança no resultado da jogada se o adversário estiver vivenciando um momento psicológico negativo. Razão pela qual em um jogo, quando um jogador dribla um adversário em direção a goleira, essa ação só resultará em uma vantagem significativa, se esse oponente estiver em um momento negativo, sentindo-se derrotado.

Em um outro modelo que analisa a relação do momento psicológico com a performance, chamado Modelo Antecedentes-consequências (*Antecedents-Consequences Model*, Vallerand & Colavecchio, 1998) afirma que MP refere-se à percepção do jogador, no que concerne a sua performance, quando progride em seu objetivo numa jogada, tendo como resultado desse sucesso no início do lance um aumento da motivação, da percepção de controle, do otimismo, da energia e do sincronismo de suas ações. Se o atleta não é bem sucedido na jogada inicial, há uma redução desses mesmos aspectos (Vallerand & Colavecchio, 1998).

O Modelo Antecedentes-consequências postula que variáveis situacionais que antecedem uma jogada podem afetar o MP. Precisamente, circunstâncias que antecedem uma jogada ou mesmo a maneira como uma jogada começa, como, por exemplo, com uma grande roubada de bola, podem melhorar o momento psicológico. Vivenciar uma melhora na percepção do MP, isto é, experenciar um momento positivo, no qual o atleta esteja se sentindo motivado, otimista, com bastante energia, tendo controle e sincronismo em suas ações, pode resultar numa melhora na performance. Da mesma forma, uma diminuição na motivação, no otimismo, na energia, etc., resultando num momento negativo, pode ser extremamente prejudicial ao desempenho do jogador no lance.

Esses modelos servem como ferramentas para que se possa avaliar o que acontece com os atletas em termos cognitivos, afetivos, fisiológicos e comportamentais, nos

Segundo Vallerand e Colavecchio (1998), o MP é influenciado por fatores situacionais e pessoais como a expectativa de performance, assim como da prática de esportes que está sendo executada. Dessa forma, a percepção de dificuldade de uma ação é importante para a performance.

A validade dos modelos que analisam a relação entre o momento psicológico e a performance foi demonstrada por uma pesquisa de Perreault e Vallerand (1998). O resultado desse trabalho foi confirmado por Taylor e Demick (1994) e demais pesquisadores (1988) explicam a relação entre o momento psicológico e a performance. Esse estudo demonstrou que a vivência de um momento psicológico positivo facilita a performance em tarefas que exigem esforço.

Existem vários fatores que contribuem para a percepção de um momento psicológico positivo: o tempo livre, o escoramento no time e a vantagem no escoramento. Eisler e Spink (1998) afirmaram que jogadores coesos e unidos em prol do time sentem que o jogo avalia sua equipe como uma equipe forte, que aqueles que não são tão coesos sentem que o escoramento é negativo na partida, ou seja, ganhando cria um clima favorável ao time e perdendo cria um clima desfavorável ao time.

O grande valor de se investir no momento psicológico é justamente definir seu campo de atuação, ou seja, em que circunstâncias o MP pode ser mais decisivo. Além do momento psicológico, a ansiedade também parece estar associada ao desempenho esportivo.

#### **Ativação, Ansiedade e a Performance**

Os termos ativação, ansiedade e desempenho esportivo têm semelhanças e interfaces importantes.

A ansiedade é um fenômeno psicológico relacionado à adaptação e regulação do ser humano na vida cotidiana. Trata-se de uma reação subjetiva de apreensão e incerteza acompanhada por uma ativação do sistema nervoso autônomo e um aumento da atividade endócrina (Brandão, 1995). Essa reação de apreensão e incerteza, que gera reações fisiológicas como taquicardia, dor de estômago, medo, entre outras, é denominada Ansiedade-Estado. Weinberg e Gould (2001) complementam essa definição, afirmando que esse estado ansioso está relacionado ao componente de humor em constante variação, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão, associados à estimulação do Sistema Nervoso Autônomo. A Ansiedade-Estado é representada em seu aspecto cognitivo quando a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos e, somática, quando existem alterações na percepção subjetiva da ativação fisiológica (Weinberg & Gould, 2001).

Ansiedade-Estado está diretamente relacionada à Ansiedade-Traço, ou seja, uma predisposição para perceber as situações em geral como ameaçadoras (Brandão, 1995). Para Spielberg (1996) essa Ansiedade-Traço faz parte da personalidade e trata-se de uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Nesse caso, a pessoa responde a circunstâncias percebidas como ameaçadoras com reações ou níveis de estado de ansiedade exacerbados em intensidade e magnitude em relação ao perigo real e objetivo.

Atletas com alto índice de Ansiedade-Traço tendem a apresentar elevado nível de Ansiedade-Estado. Um índice alto ou baixo de Ansiedade-Estado é muito pouco elucidativo para explicar a performance. Essa depende de características pessoais do atleta, ou seja, do modo como ele lida com sua ansiedade e com seu estado de ativação (Brandão, 1995). Hanin (1980,1986,1997) traz uma contribuição importante à Psicologia do Esporte ao apresentar o seu modelo de zonas individualizadas de desempenho ideal (*IZOF – Individualized Zones of Optimal Functioning*). Ele verificou que atletas de elite têm uma

está fora de controle, mais baixo ou mais ótimo, aparecem reações cognitivas, pensamentos negativos e desinteresse representados somático por tensões musculares, lentidão (Brandão, 1995).

Hardy (1990,1996) complementa esta definição afirmando que para o desempenho ideal é necessário um nível de ativação fisiológica ideal, mas também controlar a ansiedade-estado (preocupação), pois que mesmo atletas que possuem um nível de ansiedade-estado considerado ideal, aumentos na ativação podem atingir níveis imediatamente subsequentes à ativação ideal. Níveis de ativação fisiológica são tão intensos que podem seguir um rápido declínio no desempenho.

Gould e Weinberg (2001) aportam uma nova interpretação de um indivíduo de seus sintomas de ansiedade. Eles argumentam que é importante a compreensão da relação entre ansiedade e desempenho. As pessoas podem considerar os sintomas de ansiedade como facilitadores, positivos para o desempenho ou, por outro lado como fatores prejudiciais. Assim sendo o autor demonstra que é importante entender a relação ansiedade-desempenho, tanto a intensidade quanto a direção (da ansiedade como facilitadora ou debilitadora) que é apresentada.

Pesquisas demonstram que ativação fisiológica aumentada causam aumento da tensão muscular, interferir na coordenação, além disso, estresse pode diminuir a visão, tornando o foco diminuído, o que pode ser prejudicial para exercícios que exijam concentração visual e a eliminação de distrações ambientais (Weinberg & Gould, 2001).

### **Estresse e Esporte**

O estresse acontece quando há uma diferença substancial entre as demandas físicas e mentais impostas a um ser humano, sob condições de

sociais como conflitos com o técnico ou membros da equipe, viagens muito longas, distância dos parentes e isolamento social são outros fatores que prejudicam a performance esportiva. Outros fatores como a pressão da torcida, a imprensa e a relação com patrocinadores também podem prejudicar o desempenho dos atletas (Brandão, 1995).

#### **A Satisfação do Atleta no Trabalho**

Muitos aspectos estão associados à satisfação dos atletas em seu trabalho. A performance individual e coletiva, a liderança, a coesão da equipe, os aspectos organizacionais e administrativos do clube são alguns desses fatores que podem aumentar o grau de satisfação dos jogadores (Riemer & Chelladurai, 1998). Na maior parte das vezes, vencer é o objetivo principal dos esportistas, razão pela qual a performance individual assume um papel tão importante no que se refere à satisfação dos atletas no trabalho.

Outro aspecto importante que Riemer e Chelladurai (1998) apontam se refere às questões de liderança, principalmente no que concerne ao papel do técnico e à influência de suas ações no grupo de jogadores. Essas ações estão relacionadas à mobilização, ao desenvolvimento e à utilização dos recursos humanos disponíveis. Dessa forma os atletas reagem positiva ou negativamente à forma como o técnico utiliza a habilidade técnica e tática dos jogadores, seleciona e aplica estratégias de comando apropriadas, treina e instrui os atletas e trabalha individualmente com cada jogador.

A estruturação do time, ou seja, a maneira como os integrantes trabalham juntos, a integração do grupo, as contribuições individuais e coletivas para as tarefas são outros fatores importantes para a satisfação dos atletas no trabalho. No contexto das competições esportivas, o time e os membros de uma equipe podem facilitar a performance individual e propiciar um suporte social significativo aos demais. O suporte organizacional, isto é, a assistência do departamento de futebol profissional dos clubes é importante para o time e para seus membros.

seu desempenho fica aquém de sua capacidade real, com algumas pesquisas relevantes (Medbery & Peterson, 1999; Jackson & Jackson, 1997; Willians & Krane, 1998; Jackson, 1997), os fatores abaixo relacionados podem contribuir para a performance nessa competição.

#### *Programa de Treinamento da Equipe*

Um programa de treinamento de alta qualidade é um fator importante favorável ao sucesso das equipes em suas competições. Nesses programas é importante planejar um bom período de tempo treinando os jogadores para competições, em um local apropriado e seguro, focalizando a atenção no treinamento individualizado, comissão técnica do clube podendo auxiliar no planejamento, tomada as decisões e acompanhamento das atividades (Gardner, 1998). Nessa perspectiva, os autores recomendam a inclusão de treinamentos de alta intensidade alternados e de estratégias de treinamento que minimizem a ansiedade dos atletas. Segundo Gardner (1998), rotinas bem desenvolvidas e planejadas para a competição, favorecem uma boa performance. No Brasil, os clubes realizam treinamentos de aperfeiçoamento físico, técnico-tácticos e táticos durante toda a temporada e raramente se preparam especificamente para uma competição, devido às dificuldades do calendário brasileiro que disputam muitos torneios ao mesmo tempo, o planejamento de um programa de treinamento para o sucesso em um determinado torneio é fundamental.

#### *Preparação Mental*

Em todas as grandes competições esportivas os jogadores são submetidos a situações de estresse e pressão. Segundo Hardy e Woodman (1998), a preparação mental é fundamental para a organização dos jogadores e a melhoria da performance dos jogadores. Os jogadores devem ser treinados para lidar com situações de pressão e estresse, para que possam manter seu nível de desempenho mesmo em situações difíceis. A preparação mental envolve técnicas de respiração, imaginação, visualização, relaxamento e outras técnicas para ajudar os jogadores a lidar com a pressão e o estresse.

positiva em sua performance. Os jogadores se motivam com a vibração da torcida com suas jogadas e valorizam a oportunidade de mostrar aos torcedores suas habilidades (Gould & cols., 1999).

#### *Apoio da Família e dos Amigos*

Membros de times vencedores percebem que os amigos e familiares auxiliam, amparam e encorajam os atletas, fornecendo uma estrutura de apoio para que os atletas possam manter o foco de sua atenção na competição. Além disso, as equipes de sucesso ensinam à família como lidar com as demandas dos esportes de alto rendimento. Muitas vezes as comissões técnicas explicam aos familiares como eles podem se tornar um grande auxílio aos atletas (Gould & cols., 1999).

Jackson e colaboradores (1997) também atentam para a importância do que chamam de suporte social, ou seja, as pessoas com quem os jogadores podem contar para auxiliá-los na preparação e no decorrer da competição. Desde essa perspectiva, os amigos, o técnico, os outros jogadores do time e os familiares fazem parte do suporte informal, enquanto o psicólogo esportivo e os administradores dos clubes compõem o suporte formal aos atletas.

Tabela 1  
*Sumário da Literatura Existente Sobre Performance de Alto Rendimento*

Autores	Fatores associados a uma boa performance
Gould e colaboradores (1999)	Programa de treinamento semelhante a pré-temporada antes da competição Apoio da torcida (gostar de jogar com público assistindo) Suporte de amigos e família Preparação mental Motivação, empenho, confiança e autoconfiança União do grupo de jogadores Planejamento adequado das rotinas nas competições Altos níveis de motivação e comprometimento Habilidade para lidar com distrações e com eventos inesperados

#### *Concentração, Empenho, Motivação e Autoconfiança*

Times que têm maior capacidade de nível de concentração, motivação e empenho conseguem uma boa performance. Os jogadores devem ser autoconfiantes, direcionam sua energia à realização do objetivo na competição e se esforçam para conseguir o melhor desempenho possível (Gould & cols., 1999).

#### *União do Grupo de Jogadores*

A coesão do time é um fator importante para a obtenção de uma boa performance. O respeito entre os jogadores, a disposição de todos para auxiliar o time, a presença de um capitão, é um componente importante para a integração. Assim sendo, nas equipes coesas os jogadores se incentivam para que cada um faça o máximo que pode para auxiliar o time em campo (Gould & cols., 1999).

#### *Biomecânica Aplicada ao Futebol*

A biomecânica é a ciência que estuda os movimentos e as reações que ocorrem no corpo humano quando ele está em movimento. Quando o atleta cabeceia ou chuta a bola, há um impacto sobre a cabeça do atleta. Nas situações em que

salta, suas pernas se chocam com o chão na descida. Esses são alguns exemplos que demonstram a constante influência de diferentes forças envolvidas nas ações dos jogadores em campo.

Existem fatores biomecânicos que possuem significativa importância para o sucesso no futebol. A técnica e a habilidade dos jogadores podem ser influenciadas pelo equipamento usado nos jogos. Essa interação entre atleta e equipamento tem efeitos na performance e na proteção contra lesões (Less & Nolam, 1998).

A qualidade da bola, das chuteiras, das caneleiras e da superfície do gramado influenciam diretamente a eficácia dos movimentos dos atletas na partida. Assim sendo, na medida em que esses fatores, com os quais o jogador interage, forem precisamente elaborados, o chute, o cabeceio, o passe ou o drible tendem a ter maiores possibilidades de serem certeiros (Less & Nolam, 1998).

Existem muitas técnicas de modelação biomecânica que ajudam a entender os mecanismos subjacentes à performance. Apesar disso, elas têm sido pouco utilizadas (Less & Nolan, 1998). No Brasil, particularmente, muitos gramados têm condições precárias, dificultando assim o desempenho dos atletas. As chuteiras e as bolas são projetadas sem levar em conta os modelos biomecânicos que auxiliariam na interação desses equipamentos com os jogadores. Como consequência disso, os atletas podem se machucar pela pouca capacidade de proteção que alguns equipamentos lhes oferecem. O choque da bola com a cabeça dos atletas pode causar, inclusive, prejuízo neurológico (Matser, 1999). Assim sendo, evidencia-se a importância de propiciar aos jogadores o uso de equipamentos projetados de acordo com os modelos biomecânicos, pois com isso, pode-se evitar lesões e melhorar a performance.

## Método

Esse estudo trata de uma investigação que teve como

Foi utilizada uma metodologia qualitativa por esse procedimento, pois a mesma é realizada de forma ampla, observando os psicossociais e a descoberta de informações acerca das vivências do jogador. A preocupação de entender o contexto que envolve os atletas no nível máximo os conteúdos trazidos, de modo que esse trabalho possibilite reflexões acerca dos fatores relacionados ao desempenho.

## Participantes

Os participantes foram 2 ex-físicos, 2 treinadores e 2 jogadores, sendo todos residentes de nível sócio-econômico de médio-alto, com vasta experiência na carreira (mais de 30 títulos conquistados).

## **Procedimentos**

Foram feitas entrevistas individuais com todos os profissionais que possuem autorização por parte da direção para se contatos telefônicos para manter as entrevistas. Os dados foram coletados em formulários pré-estabelecidos para concentrações dos estúdios de rádio e televisão, para registro dos dados, como idade, gênero, nível de escolaridade, profissão, entre outros. Foram investigados dados biodemográficos, incluindo tempo de profissão e títulos profissionais, bem como questões relacionados à performance de trabalho, que facilitam a performance do profissional e que dificultam a performance do mesmo.

## Procedimentos para Anális

Para definição das categorias

recortados constituíssem as unidades de análise e de classificação; d) identificação de unidades de análise, tendo como foco o fenômeno pesquisado; e) classificação das unidades em categorias; f) validação das categorias pelo método dos juizes e, enfim g) Descrição das categorias.

Uma vez transcritas as fitas gravadas, foram organizadas algumas categorias centrais que se repetiam no discurso dos jogadores entrevistados. Depois de repetidas leituras analíticas dos discursos, foram sendo desveladas as percepções dos sujeitos sobre os fatores que influenciam a performance e sobre o contexto que envolve o jogador de futebol. Além disso, utilizou-se o método dos juizes para confirmar o levantamento das categorias analíticas criadas pelos pesquisadores. Esse método consiste em apresentar os itens levantados a *experts* no assunto e pedir que categorizem da forma que considerarem mais pertinente. Os *experts* que realizaram esse procedimento são ex-jogadores de futebol que também foram treinadores e conquistaram muitos títulos exercendo atualmente a profissão de cronistas esportivos.

## Resultados

As entrevistas individuais e a categorização realizada pelos *experts* demonstraram não somente os aspectos positivos e negativos influenciando a performance dos atletas, mas a importância de se perceber a interação dos fatores que compõem o cenário da performance. Os resultados mostram os fatores contextuais, psicológicos e técnicos, físicos e táticos considerados importantes pelos entrevistados para a performance dos jogadores. Acima de tudo, fica evidenciado que não há um único fator ou uma “fórmula mágica” que determina um grande desempenho. Existem sim muitos fatores que contribuem para a performance de alto nível.

### Categorias Levantadas nas Entrevistas e Validadas pelos Experts

#### Fatores Psicológicos

##### Motivação, Confiança e Preparação

Foram citados fatores que dizem respeito à confiança, da motivação e da preparação para a performance. Equilíbrio, autocuidado e proteger foram outros fatores citados como parte dessa categoria. Os atletas ressaltam a importância de manter o controle no futebol, que é um fator de competitividade, combatividade e resistência. As pressões. A importância de se ter uma mentalização voltada aos objetivos ficaram evidentes quando os atletas disseram: “Tem que saber se cuidar”, “Ter objetivos”, “É importante fazer e fazer corretas”, “Temos que executar ações certeiras para o resultado” e “O jogador tem que querer chegar, ter metas claras e objetivas”. Além disso, é um fator que conduz o atleta ao sucesso e é mencionado em segUINTES afirmações: “É importante ter confiança, ter medo do sucesso, não ter medo de errar”, “O jogador precisa aprender que tem uma voz interna e dar o melhor de si, pois assim consegue alcançar os objetivos”.

Outro fator citado no discurso dos atletas é a importância de sentir e de vivenciar as vitórias e os erros. Isso é relatado como um fator de maturing, que possibilita aprender com os erros e se entusiasmar com os acertos, aumentando assim a chance de novas conquistas.

##### Momento Psicológico no Decorrer da Partida

Nessa categoria apareceram os fatores que envolvem a influência de diferentes situações no desempenho. Conseguir controlar as emoções, lidar com a alternância no placar e conseguir se concentrar.

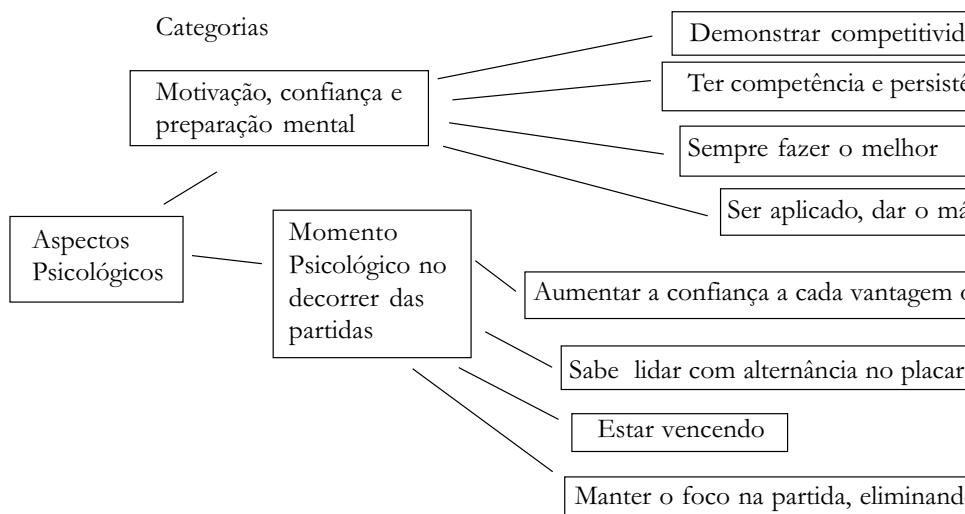


Figura 1. Aspectos psicológicos.

dar uma boa resposta nas diferentes situações pelas quais o atleta passa durante a partida foram questões citadas como importantes para uma boa performance. Além disso, aumentar a confiança a cada vantagem obtida sobre o adversário e estar vencendo o jogo também foram alguns dos fatores mais citados.

Os entrevistados relataram que um time que está vencendo aumenta seus níveis de confiança, de vibração, atua com mais “garra” e consegue superar seus limites nos jogos. Foi citada também a importância do autocontrole para conseguir lidar com a pressão por resultado no decorrer da partida. “É importante estar vencendo, pois assim aumenta a confiança e a vibração. Vitória consolida trabalho” e “É preciso manter o controle estando perdendo ou ganhando” são exemplos de relatos que ilustram bem esses aspectos.

Pela Figura 1 é possível a visualização das categorias que dizem respeito aos aspectos psicológicos citados pelos entrevistados.

Fatores relacionados à trajetória e sua influência no desempenho e na preparação desde as categorias de fundamentos técnicos e as explicações dos principais aspectos levantados. Preciso aprender com a experiência e ter tido bons treinadores na minha infância, exemplos colhidos do discurso dos jogadores que me inspiraram esse fenômeno. Além disso, acredito que a importância das repetições das ações vivenciadas tanto nos treinamentos quanto no campo é um fator importante para uma boa performance.

Todos os entrevistados consideram que é importante ter prazer em jogar futebol, que é fundamental para a positividade da performance, para a confiança. Nesse sentido, verificamos que a satisfação proveniente do fato de se gostar de jogar futebol, ter prazer na tua atividade, é um fator que contribui para que tu fique bem consigo mesmo (entrevistado 1).

levar os atletas, principalmente nas categorias de base, aos jogos. Segundo os atletas, isso lhes permite “(...) estar bem consigo mesmo e tranquilo para jogar (...)”.

Saber diferenciar críticas construtivas das destrutivas, ter bons valores, boa índole e bons exemplos em casa foram outros fatores bastante citados. Da mesma forma, fazer e enxergar coisas corretas, ter tido pai ou familiar que já foi jogador de futebol e a importância de se transpor princípios de vida para a atividade profissional também apareceram com freqüência. Os atletas relatam “(...) é importante ter valores como companheirismo, amizade, respeito, disciplina e educação (...)”.

### **Grupo**

Aspectos ligados aos relacionamentos grupais, como a união, o respeito, o companheirismo e a amizade foram valores ressaltados no depoimento dos sujeitos. “É fundamental todos estarem unidos, se respeitarem e terem companheirismo e amizade...” é um exemplo de um relato que ilustra bem esses aspectos.

Fica claro também nas entrevistas realizadas que é importante que todos partilhem das decisões e que não haja disputas por vaidades. Os participantes ressaltam ainda que “(...) devemos saber que a alegria de um é a alegria de todos, assim como o problema de um é o problema de todos (...)”.

A doação dos atletas ao grupo e a força da equipe de jogadores, tendo pelo menos 24 atletas (dois para cada

posição) se respeitando e sabendo quais suas qualidades, foram outros aspectos fundamentais para uma boa performance. Os atletas ressaltaram a importância de não só jogadores experientes e jovens para o rendimento. Nesse sentido, os sujeitos afirmam que “é importante se doar ao time (...)” e que “(...) é fundamental para uma boa performance estar num grupo com jogadores (...)”.

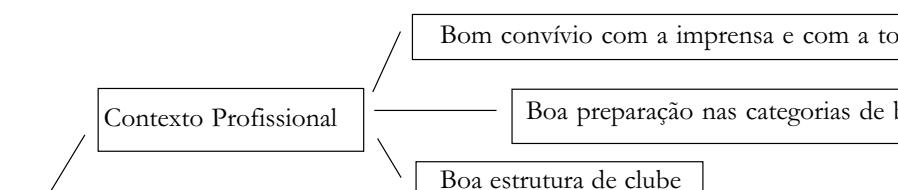
Os aspectos que dizem respeito ao contexto profissional foram levantados quando os atletas receberam pelos atletas podem ser visualizados na figura 1.

### **Aspectos Técnicos, Táticos e Físicos**

#### **Papel do treinador**

Nessa categoria foram levantados aspectos relativos às ações que a comissão técnica deve desempenhar para propiciar condições favoráveis a uma boa performance dos atletas. Nesse sentido, apareceram fatores como a organização tática da equipe, passando por questões emocional e pela administração do grupo. Os sujeitos mencionaram que os treinadores devem utilizar métodos de trabalho propriamente ditos. Os atletas citaram a importância de se ter um treinador técnico bem preparada, experiente e qualificado, inclusive de Ensino Superior.

Os sujeitos comentaram sobre a importância de o treinador fazer os atletas assimilarem o trabalho, aprimorarem fundamentos técnicos e manterem a disciplina. Harmonizar se



organizar taticamente o time e treinar a todos de forma igual (tanto titulares quanto reservas) foram outros fatores citados como funções cruciais do treinador.

No que concerne à relação com o grupo de jogadores foram ressaltados aspectos como ser empático e correto, ter uma boa identificação com os atletas e estar próximo no acerto e no erro. A importância de o treinador conquistar a simpatia do grupo e de dar atenção a todos também foi muito citada, os participantes comentaram “... é muito bom trabalhar com um técnico que seja claro e verdadeiro, que esteja junto dos atletas não só no acerto, mas também no erro e que dê atenção a todos...”.

Os entrevistados referiram também que o treinador deve saber “... puxar as coisas para frente, estabelecer objetivos e metas...”. Ressaltaram ser fundamental que a comissão técnica trabalhe com ações claras, estabelecendo alvos próximos, “...buscando alcançá-los por etapas e passando confiança...”. Além disso, o treinador e sua comissão devem saber dosar o trabalho, tendo qualidade ao invés de quantidade de trabalho, proporcionando condições para desenvolver o potencial dos atletas juntamente com um bom planejamento das competições.

### **Aspectos Físicos**

Nesse item apareceram desde aspectos relacionados à constituição, preparação física e até a própria alimentação

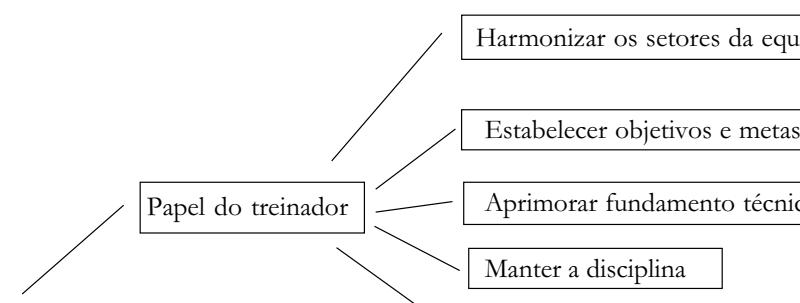
dos jogadores. A importância centrada na força, velocidade, muscular foi bastante ressaltada.

Possuir uma “valência na força” era visto pelos treinadores que significava atender às exigências de uma partida ou treino. Esse aspecto bastante trazido. A força é fundamental, o jogador tem que ser fisicamente forte para que possa utilizar os fundamentais como estatutos, explosão muscular e resistência. São os aspectos levantados nessa categoria.

As questões referentes à preparação física e aos aspectos técnicos, táticos e físicos foram observadas na Figura 3.

### **Discussão**

Os resultados desse estudo mostraram que existem algumas diferenças entre os resultados obtidos e uma série de trabalhos anteriores que discutem sobre a performance no esporte. Conforme Krane (1998), fatores tais como a comunicação, estratégias para manter o foco, a concentração, eliminar distrações e o estabelecimento de objetivos claros e objetivos estão associados a uma boa performance e ao sucesso.



Orlick e Partington (1998), em seus estudos, também salientam a importância de se manter a concentração, a capacidade de se autocontrolar, o comprometimento para alcançar excelência na performance e do treinamento adequado às necessidades individuais dos atletas. Os achados desse estudo demonstram a importância desses fatores. Mostram também que, quando os atletas falam em manter a concentração, eles estão ressaltando a importância de se manter o foco de atenção na partida, eliminando distrações, preocupando-se unicamente com o jogo e mantendo o equilíbrio.

Parece que o que possibilita a satisfação do atleta no trabalho e a tranquilidade para que ele se preocupe unicamente com o jogo é o suporte social oferecido pelo clube, pela família e pelo próprio grupo de jogadores. Jackson e colaboradores (1997), ressaltam a importância desse suporte subdividindo-o em suporte formal e suporte informal. Os autores apontam o técnico, a família, os amigos, a esposa, o time e os mentores ou ídolos no esporte como sendo o suporte informal. Por outro lado, denominam de suporte formal a figura do psicólogo do esporte, do *manager*, da instituição onde o atleta trabalha e do programa de trabalho.

Os resultados desta pesquisa apontam para a necessidade de renomear essas categorias uma vez que os participantes ressaltaram a influência em sua performance, não só do suporte atual que recebem, mas também e, fundamentalmente, da importância da família em sua criação, dos treinadores das categorias de base, que muito lhe ensinaram, e da religião. Por essa razão e para fins de uma melhor apresentação didática, nomeou-se assim as categorias referentes ao suporte social: 1) contexto e formação social e familiar e 2) contexto e formação profissional, complementando e solidificando os achados das pesquisas anteriores.

Os resultados dos trabalhos de Riemer e Chelladurai (1998) explicam que muitos aspectos estão associados à

alternância no placar, de manter a concentração no jogo e de superar seus próprios limites. A confiança e a preparação psicológica também estão presentes no discurso dos participantes, que times que têm maior capacidade de vencer têm nível de concentração, motivação e empenho para ter uma boa performance, em consonância com os dizem Gould e colaboradores (1999). A importância de dar o melhor de si, de lutar por o melhor, de lutar por seus objetivos e de ter persistência são freqüentes, sustentadas pelas pesquisas dos diversos autores citados.

Quando se fala em performance, os resultados nos mostram a relevância das relações entre os jogadores, onde a coesão do time é um fator básico para a performance. O respeito entre os jogadores é uma união do grupo. Dessa forma, nas entrevistas, os atletas se incentivam para que cada um faça o possível para auxiliar o time em campo. Jackson e colaboradores (1999). Esse estudo aponta para a importância da coesão entre os jogadores, desses autores, acrescentando que é fundamental o companheirismo e amizade no grupo, evitando disputas por vaidades.

Um aspecto que apareceu como de fundamental importância nesse estudo foi o papel de líderes que exerce sobre o grupo de atletas. Riemer e Chelladurai (1998) já chamavam a atenção para a maneira com que o treinador utiliza a habilidade técnica e tática dos jogadores para aplicar estratégias de comando apropriadas. Os achados desta pesquisa corroboram os resultados desses autores. Evidenciou-se no discurso dos jogadores a importância dos jogadores entenderem o que o treinador quer dizer, o método de trabalho do treinador e a importância de estabelecer metas claras, objetivas, estimuladoras para o grupo. Outro aspecto muito comentado foi a necessidade de se dar atenção a todos os jogadores.

atribuída pelos participantes ao papel do treinador, que representa a figura do líder em um time de futebol. Foi ressaltado que o comandante do grupo deve ter uma relação clara e verdadeira com os atletas, uma boa identificação com seus jogadores, conquistando a simpatia dos mesmos e dando atenção a todos. Além disso, os participantes afirmaram que o treinador deve estar próximo aos atletas no acerto e no erro, proporcionando condições para que eles possam desenvolver seu potencial, sem esquecer de manter a disciplina.

Por fim, observa-se a existência de vários fatores influenciando a performance dos atletas, os quais tanto podem prejudicar ou contribuir para sua satisfação e seu desempenho profissional, nos resultados de suas carreiras e até mesmo em sua saúde mental. Por essa razão, torna-se de fundamental importância que as pessoas envolvidas no trabalho com o jogador de futebol estejam atentas a essas questões, provendo as condições necessárias para que o mesmo desempenhe adequadamente o seu exercício profissional. Além disso, é fundamental construirmos conhecimentos relacionados à performance no esporte condizentes com as especificidades culturais e regionais do contexto no qual os atletas estão inseridos (Rubio, 2000). O trabalho desta pesquisa prossegue com a elaboração e validação de um questionário que investiga os fatores relacionados a performance no esporte. Essa escala faz parte do instrumento de um segundo estudo, inserido no projeto maior desta pesquisa (Corrêa, 2002).

## Referências

- Brandão, R. M. (1995). Psicologia do Esporte. Em A. F. Neto (Org.), *As ciências do esporte no Brasil*. (pp. 133-147). Campinas: Autores Associados.
- Corrêa, D.K. A. (2002). Avaliação psicológica e performance no esporte. Em R. M. Cruz, J. C. Alchieri & R. M. C. Sardá Jr. (Orgs.), *Avaliação e medidas psicológicas: Produção do conhecimento e da intervenção profissional* (pp. 203-223). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Corrêa, D. K. A. & Strey, M. N. (1999). Cidadão ou fonte de alienação: O Hanin, Y. L. (1986). *State and trait anxiety*. In C. D. Spielberger & S. R. Diaz Guerra (Eds.), *Handbook of stress, 2*. (pp. 45-64). Washington, DC: Hemisphere.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: A model of optimal functioning. *European Journal of Sport Psychology*, 1, 1-12.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance. In G. Jones & L. Hardy (Orgs.), *Stress and performance: Theory and application*. Chichester, England: Wiley.
- Hardy, L. (1996) Testing the prediction of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10, 11-22.
- Jackson, M., Mayocho R. & Dover, L. (1998). *Journal of Sport & Exercises Psychology*, 20, 1-2.
- Laville, C. & Dione, R. (1999). *A construção da excelência no futebol*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Less, A. & Nolan, L. (1998). The biomechanics of sport. *Journal of Sport Science*, 21, 211-234.
- Matsser, J. T. (1999). Neuropsychological factors in sports performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39, 971-973.
- Nideffer, R. (1976). Test of attentional set theory. *Personality and Social Psychology*, 34, 37-44.
- Orlick, T. & Partington, M. (1998). *Excellence in sports: Discovery, balance, and success in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Perreault, S. & Vallerand, R. J. (1998). On the nature of psychological moment on sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 421-436.
- Riemer, H. A. & Chelladurai, P. (1998). A questionnaire for measuring psychological moment on sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 421-436.
- Rubio, K. (Org.) (2001). Encontros de Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Spielberg, C. D. (1996). *Theory and research in stress and coping*. Newbury Park, CA: Sage.
- Taylor, R. & Demick, S. (1994). The relationship between psychological moment and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 51-62.
- Vallerand, R. J. & Colavecchio, P. G. (1998). Psychological moment and performance in sports: A prospective study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 93-108.
- Venzon, H. (1998). *Futebol interativo. Psicologia e tecnologia*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Wahl, A. (1997). *Historias del fútbol, del juego y del deporte*. Madrid: Ediciones 40.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001). *Foundations of sport and exercise psychology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M. & Krane, V. (1998). The relationship between psychological growth to peak performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 191-208.

Sobre os autores

**Daniel Kroeff de A. Corrêa** é Psicólogo pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Mestrando em Administração pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

**João Carlos Alchieri** é Doutorando, Prof. da Universidade do Vale do Rio dos Sinos e da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

**Lúcia Regina Severo Duarte** é Doutora em Psicologia, Professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

**Marlene Neves Strey** é Doutora em Psicologia, Coordenadora do Pós-graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.