

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

GIULIA COSTA SOTERO

**O PAPEL DO TÉCNICO NO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA
PSICOLÓGICA COM SEUS ATLETAS DE BASQUETE: UM PLANO
INTERVENTIVO.**

RECIFE

2019

Giulia Costa Sotero

O PAPEL DO TÉCNICO NO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA
PSICOLÓGICA COM SEUS ATLETAS DE BASQUETE: UM PLANO
INTERVENTIVO.

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Faculdade
Pernambucana de Saúde para
obtenção de bacharel em Psicologia,
sob a orientação de Rosângela Vieira
Dornelas Câmara Paes, CRP
02/11.213.

**Orientadora: M.^a Rosângela Vieira
Dornelas Câmara Paes.**

Recife
2019

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer com todo o meu coração à professora Rosângela que acreditou em todos os meus projetos e por toda a orientação, ao professor Leopoldo por acreditar em meu trabalho, aos meus amigos que me ofereceram um apoio imenso e à minha família pela inspiração, motivação e pela assistência em meus estudos, que me permitiram chegar tão longe.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 FORÇA PSICOLÓGICA EM ATLETAS	6
1.2 DESENVOLVENDO A FORÇA PSICOLÓGICA ATRAVÉS DA INFLUÊNCIA DO TÉCNICO	8
2. OBJETIVOS	9
2.1. Objetivo geral	9
2.2. Objetivos específicos	9
3. METODOLOGIA	10
3.1. Revisão bibliográfica	10
3.2. Procedimentos do plano interventivo	10
3.3. Aspectos éticos	10
4. RESULTADOS	11

1. INTRODUÇÃO

Uma das perguntas fundamentais na psicologia do esporte é se há, de fato, atletas que já nascem com o “espírito de campeão”. Sabe-se que além das capacidades físicas, o preparo técnico e tático, os aspectos psicológicos também atuam na performance desportiva (RODRIGUES; DIAS; CORTE-REAL; FONSECA, 2014). Mais do que somente o número de vitórias, é necessário que o atleta também possua atributos que o auxiliem a lidar com as várias adversidades que costuma enfrentar. Atributos como motivação, *coping* em situação de pressão, entre outros, não só contribuem para o sucesso do atleta, mas também prepara-o para lidar com as possíveis e reais derrotas. O conjunto destes atributos é também conhecido por treinadores e comentaristas dos esportes como força psicológica.

A força psicológica, segundo Jones, Hanton e Connaughton (2002, apud RODRIGUES; DIAS; CORTE-REAL; FONSECA, 2014), pode ser compreendida como:

“A vantagem natural ou desenvolvida que permite, de um modo geral, lidar melhor que os oponentes com as muitas demandas (competição, treinamento, estilo de vida) que o desporto apresenta para o atleta; especificamente, ser mais consistente e melhor que os oponentes em manter-se determinado, focado, confiante e controlado sob pressão” (p. 209).

Coletivamente, estudos sobre o tema encontraram uma boa quantidade de consistência em relação ao que constitui a força psicológica (WEINBERG, 2013). Um dos autores conhecidos por estudar o tema, Clough et al. (2002, apud GUCCIARDI; GORDON; DIMMOCK; MALLETT, 2009), apresenta a força psicológica como sendo a combinação entre o *control* (controle), *commitment* (compromisso), *challenge* (desafio), e *confidence* (confiança). Este modelo teórico ficou conhecido como o modelo dos 4Cs de Kobasa. Posteriormente, Jones et al. (2007) realizaram um estudo e identificaram 30 atributos relacionados à força psicológica no esporte e concluíram que esta é uma qualidade

dinâmica que pode aumentar ou diminuir ao longo da carreira do atleta e que seus atributos podem variar de acordo com as diferentes modalidades (RODRIGUES; DIAS; CORTE-REAL; FONSECA, 2014). Sendo assim, pode ser considerada como um construto multidimensional que abrange dimensões cognitivas, emocionais e comportamentais (GUILLEN; SANTANA, 2018).

Os autores Connaughton, Hanton e Jones (2002 apud WEINBERG, 2013) descobriram que a força psicológica é um processo a longo-prazo onde são combinados fatores como motivação, experiências dentro e fora do contexto esportivo e a relação com pessoas próximas, também dentro e fora do contexto esportivo. Essas influências acompanham as fases chamadas de anos iniciais, médios e tardios. A quarta fase consiste na manutenção da força psicológica durante os anos tardios onde, através de alguns fatores, como o uso de habilidades mentais efetivas, o atleta fica responsável por manter a força psicológica adquirida durante a vida (COWDEN; ANSHEL; FULLER, 2014).

De um ponto de vista teórico, é crucial entender e definir a força psicológica, mas de um ponto de vista prático, é importante que técnicos e atletas compreendam como desenvolver a força psicológica. Em um estudo longitudinal, Gould, Hodge, Peterson e Petlichkoff (1987 apud WEINBERG, 2013) concluíram que 82% dos técnicos classificaram esta qualidade como o atributo psicológico mais importante no sucesso de lutadores, mas, ainda assim, apenas 9% destes se sentiram capazes de ensiná-la adequadamente. Apesar de ainda haver pesquisas e debates a respeito de como desenvolvê-la, através de pesquisas já realizadas é possível afirmar que pode ser tanto “transmitida” através de influências ambientais, como “ensinada”, através de treino. Um dos meios que pode-se criar um ambiente efetivo para que esta seja “adquirida” e também “ensinada” é através de uma contribuição efetiva do técnico (WEINBERG, 2013). Como os “arquitetos” das experiências dos atletas, os técnicos têm um papel vital na criação de um ambiente que pode tanto estimulá-la (no caso de um ambiente de suporte), quanto danificá-la (no caso de um ambiente controlador) (MAHONEY; GUCCIARDI; NTOUMANIS; MALLETT, 2014).

1.1 FORÇA PSICOLÓGICA EM ATLETAS

No começo do século XXI, o fenômeno da força psicológica passou a ser mais estudado pela comunidade científica. Segundo Philippe et al. (2016), o aumento do interesse científico nesse tema se deu pela busca em definir e operacionalizar o termo. Visando esclarecer o conceito deste construto no esporte, os principais autores foram Jones, Hanton e Connaughton, Clough, Earle e Sewell e Middleton, Marsh, Martin, Richards, Savis e Perry. Clough et al. (2002), produtores do modelo dos 4Cs, descreveram os indivíduos psicologicamente fortes como aqueles que tendem a ser:

“Sociáveis e extrovertidos, pois são capazes de permanecer calmos e relaxados; eles são competitivos em muitas situações e têm níveis mais baixos de ansiedade do que outros. Com uma elevada crença em si próprios e uma fé inabalável de que controlam o seu próprio destino, estes indivíduos são capazes de permanecer relativamente não afetados pela competição ou adversidade” (p. 38).

Em entrevista com 10 atletas de alto rendimento, Jones et al. (2002) identificaram 12 características da força psicológica. São elas:

1. Possuir uma crença inabalável em suas habilidades de atingir os objetivos da competição;
2. Recuperar-se de retrocessos de desempenho como motivação para ter sucesso;
3. Possuir uma autoconfiança inabalável de ter habilidades e qualidades únicas que criam sentimentos de superioridades sobre os oponentes;
4. Ter um desejo insaciável e motivação internalizada para obter sucesso;
5. Permanecer totalmente focado na tarefa em mãos diante de distrações específicas da competição;
6. Recuperar o controle psicológico após eventos inesperados e incontroláveis;

7. Desconsiderar os limites da dor física e emocional, mantendo a técnica e o esforço sob estresse no treino e competição;
8. Aceitar a ansiedade pré-competição como inevitável e saber que é possível lidar com ela;
9. Não ser afetado adversamente pelos bons e maus desempenhos dos outros;
10. Prosperar com a pressão da concorrência;
11. Permanecer com foco total em face das distrações da vida pessoal e;
12. Saber não refletir excessivamente sobre a competição esportiva.

De acordo com Jones e Moorehouse (2007 apud WEINBERG, 2013), as quatro dimensões, ou pilares, gerais da força psicológica, são:

- **Motivação:** Para um atleta psicologicamente forte, a motivação seria um grande desejo por sucesso; vontade de ir além, persistir e se esforçar; estabelecer metas difíceis, mas atingíveis; e recuperar-se de adversidades.
- **Autoconfiança:** É a crença do atleta em si de possuir as habilidades necessárias para atingir seus objetivos. De acordo com Jones e Moorhouse (2007), este é um dos pilares mais importantes, pois permite o atleta a se arriscar, aprender com críticas, controlar pensamentos e sentimentos indesejados e ter boas expectativas do futuro.
- **Atenção concentrada:** A habilidade de conseguir filtrar as informações relevantes no ambiente e conseguir focar nelas, mesmo com as distrações. Atletas psicologicamente fortes permanecem com a atenção concentrada através do controle do que é possível ser controlado; viver o momento; focar no positivo; e focar no processo que está sendo realizado.
- **Coping em situações de pressão:** É a capacidade de conseguir performar em situações de pressão através do controle da quantidade e da natureza do estresse experienciado. Os diferentes aspectos do *coping* relacionado à força psicológica incluem ser resiliente diante das adversidades; ficar calmo em situação de pressão;

aceitar que a ansiedade é inevitável e aproveitá-la; prosperar com a pressão; e interpretar a ansiedade como um facilitador da performance (ROBERT, 2013).

1.2 DESENVOLVENDO A FORÇA PSICOLÓGICA ATRAVÉS DA INFLUÊNCIA DO TÉCNICO

Ainda que existam pesquisas em andamento, entende-se, através das pesquisas já realizadas, que a força psicológica é tanto “transmitida” pelas influências ambientais, quanto “ensinada” através de treino. As habilidades mentais também parecem ter um papel importante para os atletas tornarem-se mentalmente resistentes. Em um estudo de Connaughton et. al (2008), atletas de elite relataram o uso de habilidades mentais como preparação mental, estabelecimento de metas, diálogo interno, etc. no auxílio do desenvolvimento da força psicológica e também como uma estratégia para mantê-la. Uma possibilidade de intervenção que combine a implementação de estratégias para desenvolver a força psicológica, tanto na manipulação positiva das influências ambientais, como nas habilidades mentais específicas, entre outros fatores, é a mediação do técnico (WEINBERG, 2013).

Ambientes de aprendizado mediados pelo técnico têm sido identificados como um dos fatores que contribuem para o desenvolvimento da força psicológica. Estes ambientes podem também influenciar vários outros fatores que auxiliam seu desenvolvimento, como o fornecimento de experiências competitivas, de autoridade, simuladas, críticas e também de adversidades, bem como a diversão dos atletas, preparação pré-competição e apoio social.

Os técnicos são fundamentais no fornecimento de ambientes sociais que podem tanto estimular, quanto dificultar o desenvolvimento da força psicológica. Gucciardi et al. (2009) propôs que técnicos que apresentam comportamentos que encorajam a participação ativa do atleta, desafiam-o a aprender, promovem o domínio das técnicas, criam ambientes sociais não-hostis, etc. possuem maior probabilidade de facilitar o desenvolvimento da força psicológica (MAHONEY; GUCCIARDI; NTOUMANIS; MALLETT, 2014).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Propor um plano interventivo baseado em auxiliar o técnico a estabelecer um ambiente efetivo para o desenvolvimento da força psicológica dos seus atletas de basquete de alto rendimento.

2.2. Objetivos específicos

- Compreender como se dá a relação técnico-atleta no alto rendimento;
- Identificar quais atributos da força psicológica são de maior relevância no basquete;
- Sugerir técnicas e atividades direcionadas ao desenvolvimento da força psicológica no público alvo;
- Propor, através da psicoeducação, princípios fundamentais para a compreensão do técnico a respeito do que é um ambiente facilitador para o desenvolvimento da força psicológica em atletas de alto rendimento.

3. METODOLOGIA

3.1. Revisão bibliográfica

Realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados SCIELO e ResearchGate por serem fontes seguras e ricas em conteúdos de pesquisas científicas, na qual os artigos foram filtrados por relevância. Foram utilizados artigos originais, sendo datados de 2005 até 2018.

3.2. Procedimentos do plano interventivo

1. Acolhimento;
2. Entrevista inicial com o técnico;
3. Psicoeducação sobre a força psicológica, seus pilares e a importância para o atleta;
4. Psicoeducação da relação treinador-atleta e o ambiente esportivo;
5. Psicoeducação da rotina de um ambiente estimulador para o desenvolvimento da força psicológica;
6. Psicoeducação de técnicas que o treinador trabalhará com os atletas;
7. Prática das técnicas e atividades adquiridas.

3.3. Aspectos éticos

Este trabalho não realizará pesquisa com seres humanos, visto que consiste na elaboração de um produto educacional, sendo assim, não se torna necessário submetê-lo ao comitê de ética.

4. RESULTADOS

Os resultados do trabalho consistem no produto educacional que segue nas próximas páginas.

GIULIA COSTA SOTERO

**O PAPEL DO TÉCNICO NO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA
PSICOLÓGICA COM SEUS ATLETAS DE BASQUETE: UM PLANO
INTERVENTIVO DIRECIONADO AO TÉCNICO**



LISTA DE FIGURAS

1. Figura do técnico	4
2. Figura do rendimento do atleta	6
3. Figura da motivação	11
4. Figura da auto-crença	12
5. Figura do controle da atenção	12
6. Figura do <i>coping</i>	13
7. Página 1 da cartilha	18
8. Página 2 da cartilha	19
9. Página 3 da cartilha	20
10. Página 4 da cartilha	21

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
1. RELAÇÃO TÉCNICO-ATLETA EM ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO	4
2. ATRIBUTOS DA FORÇA PSICOLÓGICA RELEVANTES NO BASQUETE	5
3. O TÉCNICO COMO CRIADOR DE UM AMBIENTE FACILITADOR AO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA PSICOLÓGICA EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO	6
4. RELAÇÃO ENTRE O PSICÓLOGO E A PSICOEDUCAÇÃO COM O TÉCNICO	7
5. ETAPAS DO PLANO INTERVENTIVO	8
5.1 ACOLHIMENTO	8
5.2 ENTREVISTA INICIAL COM O TÉCNICO	8
5.3 PSICOEDUCAÇÃO SOBRE A FORÇA PSICOLÓGICA, SEUS PILARES E A IMPORTÂNCIA PARA O ATLETA	9
5.4 PSICOEDUCAÇÃO DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA E O AMBIENTE ESPORTIVO	10
5.5 PSICOEDUCAÇÃO DA ROTINA DE UM AMBIENTE ESTIMULANTE PARA O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA PSICOLÓGICA	10
5.6 PSICOEDUCAÇÃO DE TÉCNICAS QUE O TREINADOR TRABALHARÁ COM OS ATLETAS	12
5.7 PRÁTICA DAS TÉCNICAS E ATIVIDADES ADQUIRIDAS	13
6. CARTILHA PARA O TÉCNICO	14
7. CONCLUSÃO	19
8. REFERÊNCIAS	21

APRESENTAÇÃO

A força psicológica é vista como um conjunto de atributos necessários para um bom preparo psicológico do atleta. Sendo assim, o ajuda a lidar melhor com as adversidades e com muitas das demandas do contexto esportivo. Estudos sobre o tema encontraram uma boa quantidade de atributos relacionados à força psicológica, como a combinação entre o controle, compromisso, desafio e confiança. Dessa forma, um atleta psicologicamente forte consegue manter-se determinado, focado, confiante e controlado quando sob pressão. Autores como Connaughton, Hanton e Jones (2002) descobriram que este fator é um processo a longo prazo que ocorre devido a uma combinação de eventos dentro e fora do contexto esportivo, motivação própria e relação com pessoas próximas, como o técnico. Como os “arquitetos” das experiências dos atletas, os técnicos têm um papel vital na criação de um ambiente que pode estimular o desenvolvimento desta força.

Sendo assim, esse material consiste em um plano de intervenção direcionado a psicólogos esportivos para trabalhar com técnicos de times de basquete de alto rendimento, visando, através da psicoeducação e aplicação de técnicas e atividades, uma melhor compreensão dos técnicos de como desenvolver um ambiente positivo para o desenvolvimento da força psicológica de seus atletas e de como treiná-los para desenvolvê-la.

1. RELAÇÃO TÉCNICO-ATLETA EM ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO

A influência do treinador sob seus atletas é fundamental para o desenvolvimento físico e psicossocial destes. A relação técnico-atleta deve ser desenvolvida com base no respeito e apreciação mútua, pois é reconhecida como o pilar para o desenvolvimento das habilidades esportivas, tanto no quesito físico, como psicossocial. Através de habilidades como liderança, determinação e autoconfiança, o técnico deve buscar estabelecer uma relação de crescimento e desenvolvimento positivo nesta relação. Uma relação efetiva inclui aspectos como empatia, honestidade, apoio, apreciação, aceitação, cooperação, respeito, receptividade e amizade. Segundo Jowett (2005), há três atributos na relação técnico-atleta para compreender-se melhor como esta pode ajudar diretamente no desenvolvimento da força psicológica:

- Aproximação descreve o tom emocional da relação e reflete o nível de apego entre os atletas e o técnico;
- Compromisso reflete na intenção e desejo dos atletas e do técnico de manterem sua parceria esportiva com o tempo e;
- Complementaridade define se a interação entre os atletas e o técnico são percebidas como efetivas e cooperativas.



Imagem: Freepik

2. ATRIBUTOS DA FORÇA PSICOLÓGICA RELEVANTES NO BASQUETE

A força psicológica é compreendida como um conjunto de atributos, naturais ou desenvolvidos, que permitem o atleta lidar melhor com as demandas de competição, treinamento e estilo de vida. Segundo Dereceli (2019), o basquete é um esporte altamente dinâmico, onde, na maior parte do jogo, os movimentos ocorrem de maneira muito rápida e com mudanças constantes no seu padrão. É fundamental que o atleta esteja bem preparado fisicamente para ser mais rápido, ágil e forte com ou sem a bola em mãos, mas ele precisa estar também em boas condições psicológicas para fazer um bom jogo. Sendo assim, todos os quatro pilares da força psicológica são necessárias para um desempenho satisfatório no basquete. São eles:

- **Motivação:** A motivação pode ser considerada como um grande desejo por sucesso; vontade de ir além, persistir e se esforçar; estabelecer metas difíceis, mas atingíveis; e recuperar-se de adversidades.
- **Autoconfiança:** É a crença do atleta em si de possuir as habilidades necessárias para atingir seus objetivos. Este pilar permite ao atleta se arriscar, aprender com críticas, controlar pensamentos e sentimentos indesejados e ter boas expectativas do futuro.
- **Atenção concentrada:** É vista como a habilidade de conseguir filtrar as informações relevantes no ambiente e conseguir focar nessas, apesar das distrações. Atletas psicologicamente fortes permanecem com a atenção concentrada através do controle do que é possível ser controlado; viver o momento; focar no positivo; e focar no processo que está sendo realizado.
- **Coping em situações de pressão:** É a capacidade de conseguir performar em situações de pressão através do controle da quantidade e da natureza do estresse experienciado.

3. O TÉCNICO COMO CRIADOR DE UM AMBIENTE FACILITADOR AO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA PSICOLÓGICA EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

O técnico, como influenciador do ambiente que é criado dentro da equipe, pode tanto estimular a força psicológica através de um ambiente de suporte, quanto danificá-la, no caso de um ambiente controlador. Em uma visão geral, o técnico tem influências diretas e indiretas através dos seus ensinamentos. A força psicológica pode ser tanto “transmitida” através de influências ambientais, quanto “ensinada”, através de treino. Na “transmissão”, os ambientes mediados pelo técnico influenciam positivamente através do fornecimento de experiências competitivas, de autoridade, podendo também serem simuladas com adversidades, bem como a preocupação com a diversão dos atletas, críticas construtivas, preparação pré-competição e apoio social.



Imagem: Freepik

4. RELAÇÃO ENTRE O PSICÓLOGO E A PSICOEDUCAÇÃO COM O TÉCNICO

Sabe-se que para além das capacidades físicas, o preparo técnico e tático, os aspectos psicológicos também atuam na performance desportiva. A satisfação das necessidades psicológicas promovem uma maior percepção de autocontrole, autoeficiência e autoconfiança que permitem com que o atleta mantenha níveis maiores de esforço. Dentro da área desportiva, o psicólogo busca desenvolver e melhorar as habilidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e treinadores, bem como o autocontrole emocional, liderança, comunicação, trabalho em equipe, coesão grupal e otimização do processo de reabilitação e recuperação de seus clientes. Sendo assim, e compreendendo a influência do técnico no ambiente esportivo, o psicólogo pode intervir, por exemplo, através da combinação entre a manipulação positiva das influências ambientais e as habilidades mentais específicas da força psicológica. Através, também, da psicoeducação, é possível ensinar aos técnicos como eles podem aplicar técnicas e incluí-las em seus treinos para otimizar o desenvolvimento de habilidades.

5. ETAPAS DO PLANO INTERVENTIVO

Nas próximas páginas estão contidas as etapas a serem seguidas para o plano interventivo.

5.1 ACOLHIMENTO

A primeira etapa consiste em um acolhimento do técnico. Nesta etapa, o psicólogo deve explicar ao cliente como funciona a periodização, de acordo com sua abordagem. É fundamental que o profissional explique ao cliente que o trabalho será dividido nas etapas de psicoeducação, treino das habilidades almejadas e a prática destas com seus atletas. Sendo assim, enfatize com o seu cliente que:

- Para que o processo terapêutico seja efetivo, é necessário que ele busque refletir sobre o ambiente que vem criando para com os seus atletas;
- O terapeuta não irá julgá-lo em sua forma de tratamento para com seus atletas, apenas orientá-lo nas formas mais efetivas de criar um bom ambiente para se trabalhar com eles;
- Este deve praticar o que for aprendido no acompanhamento psicológico. É preciso que ele compreenda que é um trabalho diário com resultados a longo-prazo. É necessário persistência e dedicação.

É necessário que o profissional ensine, como parte do processo psicoeducativo, o que é a força psicológica, como esta beneficia os atletas e a influência que o técnico possui no desenvolvimento desta. Após a compreensão do técnico de que a força psicológica pode ser “absorvida” ou “ensinada” por ele, o psicólogo deve propor técnicas e atividades que o cliente possa aplicar diariamente independente de sua presença, visando um ambiente estimulante para o desenvolvimento desta força a longo-prazo.

5.2 ENTREVISTA INICIAL COM O TÉCNICO

Nesta etapa, será abordada a importância da influência do técnico no desenvolvimento da força psicológica em seus atletas, explicando que esta depende bastante do ambiente criado por ele. Nesta etapa, o psicólogo deve buscar compreender

que tipo de ambiente o técnico vem criando para com os seus atletas e explicá-lo que, de acordo com as necessidades apresentadas durante o processo terapêutico, serão sugeridas técnicas e atividades para serem utilizadas diariamente nos treinos e jogos, visando auxiliar na criação de um melhor ambiente para o desenvolvimento da força psicológica de seus atletas.

5.3 PSICOEDUCAÇÃO SOBRE A FORÇA PSICOLÓGICA, SEUS PILARES E A IMPORTÂNCIA PARA O ATLETA

Este momento pode ocorrer em mais de uma sessão, dependendo da duração necessária. A partir desta etapa, o psicólogo deve auxiliar o técnico na compreensão do que é a força psicológica. Buscando sempre desenvolver a autonomia do cliente, é fundamental que o terapeuta deixe ele livre para trazer seus conhecimentos prévios sobre o assunto. Caso ele não saiba o significado do termo e demonstre uma falta de desejo em refletir sobre, o profissional deve explicá-lo que a força psicológica é fundamental, pois são atributos necessários para ajudar o atleta a lidar melhor com as adversidades e com as várias demandas do contexto esportivo.

Utilizando os quatro pilares da força psicológica como modelo, deve-se explicar ao técnico que estes são: motivação, auto-crença, controle da atenção e saber lidar com pressão (*coping*). Antes de ensinar o que é cada item, deve-se buscar realizar uma reflexão com o cliente, buscando sempre trabalhar de modo para que o próprio chegue o mais próximo possível do conceito através de seus conhecimentos prévios. Sendo assim, busca-se atingir as seguintes definições:

- A motivação é a manutenção interna e em longos períodos do desejo de obter sucesso. Pode ser observada através de um maior interesse, animação, confiança e persistência;
- A auto-crença está relacionada a confiança do atleta em seu próprio potencial;
- controle da atenção é mais conhecido como a concentração, sendo esta a habilidade de se manter focado na atividade exercida e manter este foco por um período de tempo;

- E o lidar com pressão está relacionado a habilidade do atleta de saber manejar suas emoções e ter resiliência em situações de pressão.

Após a compreensão do que é cada pilar, deve-se realizar uma reflexão com o cliente sobre a importância destas habilidades para o atleta em treinos e em jogos através de perguntas disparadoras, como:

- Qual a importância destas habilidades no treino e em jogos?
- Como que estas habilidades aproximam o atleta de um bom desempenho?
- Como uma boa força psicológica pode ajudar o atleta na vitória? E na derrota?

5.4 PSICOEDUCAÇÃO DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA E O AMBIENTE ESPORTIVO

Aqui, o profissional se encarrega de trazer o cliente para uma reflexão sobre como o seu trabalho e o papel que ele desempenha e como estes influenciam no ambiente onde o atleta está inserido. Através de perguntas disparadoras, o psicólogo busca compreender se o treinador vem desenvolvendo uma postura de influência positiva e encorajadora ou negativa e controladora. Algumas possibilidades de perguntas seguem abaixo:

- Você acredita ser possível trabalhar a autonomia dos seus atletas?
- Como é possível criar um ambiente motivacional nos treinos?
- O que você acredita que os seus atletas buscam no esporte?
- Qual o limite da pressão que um treinador pode colocar sob seu atleta?

5.5 PSICOEDUCAÇÃO DA ROTINA DE UM AMBIENTE ESTIMULANTE PARA O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA PSICOLÓGICA

Nesta etapa, o técnico aprenderá técnicas pessoais de como criar um ambiente positivo e estimulante para o desenvolvimento da força psicológica em seus atletas de acordo com os quatro pilares previamente ensinados pelo psicólogo.

MOTIVAÇÃO

Imagem: Freepik

- Focar principalmente nas metas a serem cumpridas, mas também que os atletas se sintam bem realizando as atividades necessárias;
- Envolver o atleta em momentos de tomadas de decisão, incluindo-o e incentivando-o a pensar sobre atitudes e ações a serem tomadas;
- Usar de práticas competitivas, como pontuação e limite de tempo, para desenvolver maior motivação;
- Utilizar de situações onde o atleta saia da sua zona de conforto, mas que sejam possíveis para ele de serem realizadas e;
- Utilizar recompensas verbais, como, por exemplo, elogios, e não-verbais, como sorrisos e gestos positivos.

AUTO-CRENÇA

Imagem: Freepik

- Dar apoio através de encorajamento, positividade e *feedback* instrutivo;
- Pode-se utilizar vídeos das competições para reforçar comportamentos e práticas do atleta, mostrando as técnicas bem aplicadas que podem ser repetidas durante outros jogos e;
- Preparar bem o atleta na questão física a fim de gerar mais confiança dele em seu próprio condicionamento físico.

CONTROLE DA ATENÇÃO

Imagem: Freepik

- Monitorar a atenção do atleta através da contagem de tempo em atividades e/ou identificando situações em que ele segura ou em que ele perde o foco;
- Estímulo da competitividade durante os treinos através da reprodução de situações que ocorrem durante competições;
- Realizar atividades que trabalhem a tomada de decisão rápida e;
- Trabalhar com a técnica de “pausar” as atividades durante sua execução e dar *feedbacks*.

**LIDAR COM PRESSÃO/
COPING**

Imagem: Freepik

- Expor os atletas, de maneira segura, sem abusar dos seus limites, à estressores competitivos durante os treinos;
- Usar de situações onde o treinador possa manipular o tempo, espaço e os obstáculos e;
- Trabalhar com pressão positiva, afirmando constantemente que o atleta é capaz de realizar a atividade, durante a preparação física, como trabalhar com até fadiga.

5.6 PSICOEDUCAÇÃO DE TÉCNICAS QUE O TREINADOR TRABALHARÁ COM OS ATLETAS

Aqui serão abordadas algumas técnicas a serem ensinadas aos técnicos específicas para cada pilar citado da força psicológica. É possível que o psicólogo utilize outras técnicas, caso as conheça, mas estas são as sugestões:

<p style="text-align: center;">MOTIVAÇÃO</p> <p>Através do ensino desta técnica, o treinador pode trabalhar com o atleta para estabelecer objetivos tanto para o time, quanto individuais, auxiliando na motivação, pois ao ver cada meta sendo cumprida, o cérebro percebe isso como uma recompensa.</p>	<p>Uma das possibilidades a ser utilizada é a estratégia de traçar metas através do método S.M.A.R.T.S:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● SPECIFIC (específico) <ul style="list-style-type: none"> ○ Seja preciso. O que você quer alcançar? ● MEASURABLE (mensurável) <ul style="list-style-type: none"> ○ Quantifique seu objetivo. Como você vai saber que o alcançou? ● ACTION-ORIENTED (orientado para a ação) <ul style="list-style-type: none"> ○ Como você irá chegar lá? ● REALISTIC (realista) <ul style="list-style-type: none"> ○ Trace suas metas de um modo possível de serem alcançadas, mas ainda de modo que lhe desafie a sair da sua zona de conforto. ● TIMELY (temporal) <ul style="list-style-type: none"> ○ Trace suas metas de acordo com um certo período. Quanto tempo irá demorar para você atingir a sua meta? ● SELF-DETERMINED (auto-determinada) <ul style="list-style-type: none"> ○ A meta deve ser de acordo com a determinação do próprio atleta. O que ele acredita ser importante para ele atingir?
<p style="text-align: center;">AUTO-CRENÇA</p> <p>A imaginação/visualização permite que o atleta reproduza em sua mente uma situação real através da combinação do uso dos sentidos. Isto permite que o atleta se prepare para o que vier e se sinta mais confiante.</p>	<p>O técnico pode realizar tanto individualmente, quanto em grupo a técnica de imaginação/visualização:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aqui, é requerido que o atleta concentre-se em se colocar em uma situação positiva, através da recordação ou se colocando em uma situação imaginária/futura. Esta técnica deve buscar sempre estimular o pensamento positivo diante de possíveis ou reais situações. Pode ser utilizada, por exemplo, antes de jogos competitivos, onde o treinador pediria para que os jogadores visualizassem os possíveis eventos, seus movimentos e estratégias.

<p style="text-align: center;">CONTROLE DA ATENÇÃO</p> <p>A estratégia da auto-fala permite que o atleta foque em cada etapa da tarefa realizada, isolando estímulos que possam lhe desconcentrar.</p>	<p>Apesar de várias estratégias serem possíveis de se utilizar para elevar o controle da atenção, aqui sugere-se a técnica da auto-fala que pode ser separada em quatro etapas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Focalizar no oponente e verbalizar o objeto da futura ação (ex.: bola). 2. Focalizar no objetivo da ação e verbalizar (ex: pegar). 3. Focalizar o contato com a ação e verbalizar os movimentos (ex: quicar). 4. Preparar-se fisicamente para a próxima ação e verbalizar a palavra e focalizar a atenção novamente na fonte de estímulo (ex: arremessar).
<p style="text-align: center;">LIDANDO COM PRESSÃO/COPING</p> <p>A ansiedade é geralmente vista como um sentimento negativo, mas através do enfrentamento, o atleta pode utilizá-la a seu favor através da reestruturação cognitiva, técnica que busca ensinar ao paciente que existe mais de uma maneira de ver uma situação.</p>	<p>O técnico pode trabalhar com os atletas estratégias de enfrentamento, e colocá-las em prática durante os treinos. Estas podem ser divididas em três fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Auxiliar o atleta na identificação de pensamentos negativos e das situações que os ativam; ● Auxiliar o atleta a desenvolver estratégias de interromper esses pensamentos antes mesmo de interferirem na sua performance; ● Substituir os pensamentos negativos através do foco na tarefa realizada no momento. Nesta etapa, pode se utilizar também a estratégia da auto-fala tanto para a tarefa exercida, quanto para uma auto-fala motivacional (ex.: sou bom no que faço).

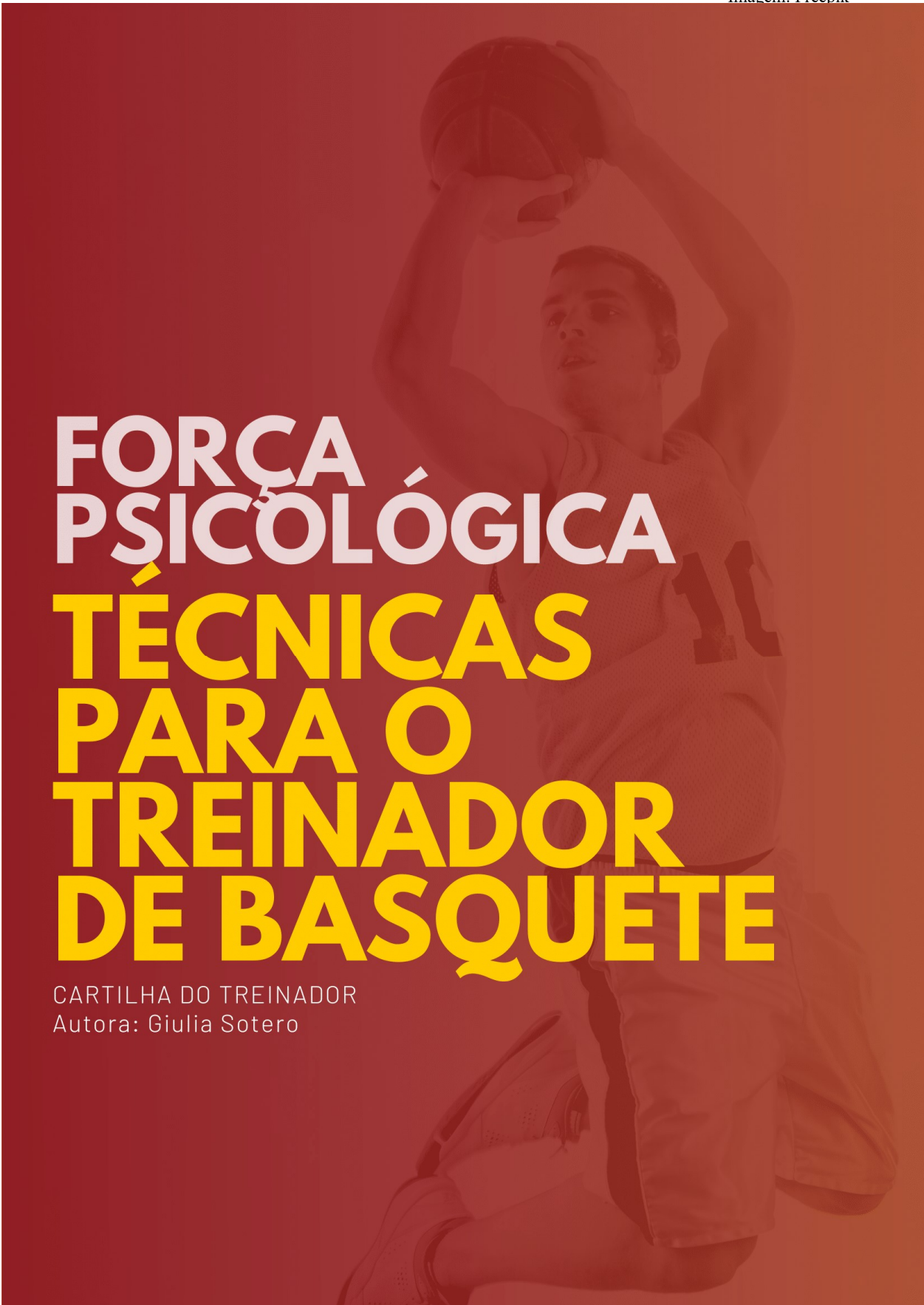
5.7 PRÁTICA DAS TÉCNICAS E ATIVIDADES ADQUIRIDAS

A aplicação das habilidades adquiridas é a última etapa da periodização, onde o técnico irá aplicar o conjunto das técnicas e atividades aprendidas durante o processo terapêutico no seu ambiente de treino e jogos e em seus atletas. O psicólogo deve acompanhar as primeiras práticas para auxiliar o técnico a identificar quais técnicas e atividades estão sendo devidamente aplicadas. Para auxiliar o cliente, o terapeuta pode realizar perguntas reflexivas como:

- Você está tendo alguma limitação para aplicar as técnicas aprendidas? Se sim, como é possível superá-las?
- Como tem sido a adaptação dos atletas com as técnicas e atividades?

6. CARTILHA PARA O TÉCNICO

A cartilha é um material educativo que visa auxiliar o técnico a recordar o que lhe foi ensinado pelo psicólogo. Assim, ele terá em mãos as possíveis técnicas que pode aplicar. Deve ser entregue pelo psicólogo somente durante a etapa de prática das técnicas e atividades para que ele utilize como instrumento, caso não consiga memorizá-las. Nas próximas páginas, seguem as folhas da cartilha. Podem ser realizadas cópias do material para entregar ao técnico.



FORÇA PSICOLÓGICA TÉCNICAS PARA O TREINADOR DE BASQUETE

CARTILHA DO TREINADOR
Autora: Giulia Sotero

O QUE É FORÇA PSICOLÓGICA?

A força psicológica é vista como um conjunto de atributos necessários para um bom preparo psicológico do atleta. Sendo assim, o ajuda a lidar melhor com as adversidades e com muitas das demandas do contexto esportivo. Um atleta psicologicamente forte consegue manter-se determinado, focado, confiante e controlado quando sob pressão. O basquete é um esporte altamente dinâmico, onde, na maior parte do jogo, os movimentos ocorrem de maneira muito rápida e com mudanças constantes no seu padrão. É fundamental que o atleta esteja bem preparado fisicamente para ser mais rápido, ágil e forte com ou sem a bola em mãos, mas ele precisa estar também em boas condições psicológicas para fazer um bom jogo.

COMO O TÉCNICO PODE AJUDAR O ATLETA A SER MAIS FORTE PSICOLÓGICAMENTE?

A influência do treinador sob seus atletas é fundamental. Uma relação efetiva inclui aspectos como empatia, honestidade, apoio, apreciação, aceitação, cooperação, respeito, receptividade e amizade. O técnico, como responsável pelo ambiente que é criado dentro da equipe, pode estimular a força psicológica através de um ambiente de suporte. Em uma visão geral, o técnico tem influências diretas e indiretas através dos seus ensinamentos. A força psicológica pode ser tanto "transmitida" através de influências ambientais, quanto "ensinada", através de treino.

O QUE VOU ESTAR TRABALHANDO?

Os quatro pilares da força psicológica necessárias para um desempenho satisfatório no basquete são:

- **Motivação:** vontade de ir além, persistir e se esforçar; estabelecer metas e recuperar-se de adversidades.
- **Autoconfiança:** crença do atleta em si de possuir as habilidades necessárias para atingir seus objetivos.
- **Atenção concentrada:** habilidade de conseguir filtrar as informações relevantes no ambiente e conseguir focar nessas, apesar das distrações.
- **Coping em situações de pressão:** capacidade de conseguir performar em situações de pressão.

O QUE É ESTA CARTILHA?

A intenção desta cartilha é de promover técnicas para que você, como técnico, possa promover um melhor ambiente para o atleta se desenvolver psicologicamente.

AUTO-CRENÇA

- Dar apoio através de encorajamento, positividade e feedback instrutivo;
- Pode-se utilizar vídeos das competições para reforçar comportamentos e práticas do atleta, mostrando as técnicas bem aplicadas que podem ser repetidas durante outros jogos e;
- Preparar bem o atleta na questão física a fim de gerar mais confiança dele em seu próprio condicionamento físico.

CONTROLE DA ATENÇÃO

- Monitorar a atenção do atleta através da contagem de tempo em atividades e/ou identificando situações em que ele segura ou em que ele perde o foco;
- Estimulo da competitividade durante os treinos através da reprodução de situações que ocorrem durante competições;
- Realizar atividades que trabalhem a tomada de decisão rápida e;
- Trabalhar com a técnica de "pausar" as atividades durante sua execução e dar feedbacks instantâneos.

MOTIVAÇÃO

- Focar principalmente nas metas a serem cumpridas, mas também que os atletas se sintam bem realizando as atividades necessárias;
- Envolver o atleta em momentos de tomadas de decisão, incluindo-o e incentivando-o a pensar sobre atitudes e ações a serem tomadas;
- Usar de práticas competitivas, como pontuação e limite de tempo, para desenvolver maior motivação;
- Utilizar de situações onde o atleta saia da sua zona de conforto, mas que sejam possíveis para ele de serem realizadas e;
- Utilizar recompensas verbais, como, por exemplo, elogios, e não-verbais, como sorrisos e gestos positivos.

LIDAR COM PRESSÃO/COPING

- Expor os atletas, de maneira segura, sem abusar dos seus limites, à estressores competitivos durante os treinos;
- Usar de situações onde o treinador possa manipular o tempo, espaço e os obstáculos e;
- Trabalhar com pressão positiva, afirmando constantemente que o atleta é capaz de realizar a atividade, durante a preparação física, como trabalhar com até fadiga.

QUAIS TÉCNICAS POSSO APLICAR?

MOTIVAÇÃO

método S.M.A.R.T.S

- **SPECIFIC** (específico) Seja preciso. O que você quer alcançar?
- **MEASURABLE** (mensurável). Quantifique seu objetivo. Como você vai saber que o alcançou?
- **ACTION-ORIENTED** (orientado para a ação). Como você irá chegar lá?
- **REALISTIC** (realista). Trace suas metas de um modo possível de serem alcançadas, mas ainda de modo que lhe desafie a sair da sua zona de conforto.
- **TIMELY** (temporal). Trace suas metas de acordo com um certo período. Quanto tempo irá demorar para você atingir a sua meta?
- **SELF-DETERMINED** (auto-determinada). A meta deve ser de acordo com a determinação do próprio atleta. O que ele acredita ser importante para ele atingir?

AUTO-CRENÇA

técnica de Imaginação/ visualização

- Você pode pedir que o atleta concentre-se em se colocar em uma situação positiva, através da recordação ou se colocando em uma situação imaginária/futura. Esta técnica deve buscar sempre estimular o pensamento positivo diante de possíveis ou reais situações. Pode ser utilizada, por exemplo, antes de jogos competitivos, onde você como treinador pediria para que os jogadores visualizassem os possíveis eventos, seus movimentos e estratégias.

CONTROLE DA ATENÇÃO

técnica da auto-fala que pode ser separada em quatro etapas:

- Focalizar no oponente e verbalizar o objeto da futura ação (ex.: bola).
- Focalizar no objetivo da ação e verbalizar (ex: pegar).
- Focalizar o contato com a ação e verbalizar os movimentos (ex: quicar).
- Preparar-se fisicamente para a próxima ação e verbalizar a palavra e focalizar a atenção novamente na fonte de estímulo (ex: arremessar).

LIDAR COM PRESSÃO/COPING

estratégias de enfrentamento podem ser colocadas em prática durante os treinos. Como técnico, você pode:

- Auxiliar o atleta na identificação de pensamentos negativos;
- Auxiliar o atleta a desenvolver estratégias de interromper esses pensamentos antes mesmo de interferirem na sua performance;
- Auxiliar a substituir os pensamentos negativos através do foco na tarefa realizada no momento e/ou pedir para ele utilizar a técnica da auto-fala

7. CONCLUSÃO

É notável a importância da força psicológica para um bom desempenho do atleta em treinos e jogos competitivos. Como figura de liderança, o técnico tem influência direta no ambiente esportivo do time e pode tanto estimular, quanto dificultar o desenvolvimento da força psicológica. Dentro da área desportiva, o psicólogo busca desenvolver e melhorar as habilidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e treinadores, bem como o autocontrole emocional, liderança, comunicação, trabalho em equipe, coesão grupal e otimização do processo de reabilitação e recuperação de seus clientes. Sendo assim, e compreendendo a influência do técnico no ambiente esportivo, o psicólogo pode intervir, por exemplo, através da combinação entre a manipulação positiva das influências ambientais e as habilidades mentais específicas da força psicológica. Através, também, da psicoeducação, é possível ensinar aos técnicos como eles podem aplicar técnicas e incluí-las em seus treinos para otimizar o desenvolvimento de habilidades.

Através da revisão bibliográfica realizada, foi possível notar a vitalidade do papel dos treinadores na criação de um ambiente que pode estimular o desenvolvimento desta força através da “transmissão” das influências ambientais positivas que este deve buscar criar e através do ensino pelo treino de técnicas e atividades. Essa permitiu, também, a compreensão de que os técnicos que apresentam comportamentos que encorajam a participação ativa do atleta e que trabalham estratégias de manipulação positiva das influências ambientais possuem maior probabilidade de facilitar o desenvolvimento da força psicológica.

Este trabalho, portanto, visou disponibilizar técnicas e estratégias da psicologia do esporte para se trabalhar a psicoeducação sobre a força psicológica e seus pilares (motivação, autoconfiança, atenção concentrada e *coping*) com o técnico e a influência do seu papel no desenvolvimento desta para com seus atletas, ampliando as possibilidades de atuação do treinador. É de extrema necessidade, neste cenário, que o psicólogo busque compreender que tipo de ambiente o técnico vem criando para com os seus atletas e auxiliá-lo na reflexão sobre este ambiente. O terapeuta não deve julgá-lo em sua forma de tratamento para com seus atletas, apenas orientá-lo nas formas mais efetivas de criar um

bom ambiente para se trabalhar com eles. É preciso trabalhar a compreensão com de que é um trabalho diário com resultados a longo-prazo, necessitando de persistência e dedicação.

Sugere-se, por fim, que haja mais produções de pesquisas sobre a aplicação destas técnicas no ambiente do basquete sob um viés qualitativo e de materiais objetivos e práticos que ampliem as alternativas de como o treinador pode ser cada vez mais uma influência positiva para o fortalecimento psicológico dos seus atletas, bem como maiores produções científicas sobre o termo “força psicológica”.

8. REFERÊNCIAS

COWDEN, R.; ANSHEL, M.; FULLER, D. Comparing Athletes' and Their Coaches' Perceptions of Athletes' Mental Toughness Among Elite Tennis Players. **Journal of Sport Behavior**, v. 37, n. 3, set. 2014.

CUMMING, J.; RAMSEY, R. Imagery interventions in sport. In: **Advances in Applied Sport Psychology: A Review**, 2008. Routledge: S. Mellalieu & S. Hanton, cap. 1, p. 5-36.

DERECELI, Ç. An examination of concentration and mental toughness in professional basketball players. **Journal of Education and Training Studies**, v. 7, n. 1, jan. 2019.

GUILLEN, F.; SANTANA, J. Exploring mental toughness in soccer players of different levels of performance. **Rev. Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 13, n. 2, jun. 2018.

JOWETT, S. The coach-athlete partnership. **Rev. The Psychologist**, v. 18, n. 7, jul. 2005.

MAHONEY, J.; GUCCIARDI, F.; GORDON, S.; NTOUMANIS, N. **Psychological needs support training for coaches: An avenue for nurturing mental toughness.** *apud*: COTTERILL, S. T.; BRESLIN, G.; WESTON, N. (Ed.). **Applied sport and exercise psychology: Practitioner case.** Wiley, dez. 2016.

MELO, W. et al. **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva.** Novo Hamburgo: ed. Sinopsys, 2014.

MAHONEY, J.; GUCCIARDI, F.; NTOUMANIS, N.; MALLETT, C. Mental Toughness in Sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 36, n. 3, p. 281-292, jun. 2014.

PHILIPPE, R.; et al. Players' Perceptions of Coaches' Contributions to their Mental Toughness. **International Journal of Coaching Science**, v. 10, n. 1, p. 37-51, jan. 2016.

RODRIGUES, L.; DIAS, C.; CORTE-REAL, N.; FONSECA, A. Conceito de força psicológica na Ginástica Artística: A percepção de treinadores brasileiros de elite. **Rev. Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 2, p. 23-46, jan. 2014.

SAMULSKI, D.; NOCE, F.; COSTA, V. **Mental preparation**. In: The Paralympic Athlete: Handbook of Sports Medicine and Science. 1. ed. Wiley-Blackwell, jan. 2011., p.198-213.

SUPER, S.; VERKOOIJEN, K.; KOELEN, M. The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective. **Rev. Sport Education and Society**, v. 23, n .2, p. 1-13, fev. 2016.

WEINBERG, Robert. Mental toughness: what is it and how to build it. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá , v. 24, n. 1, p. 1-10, mar. 2013 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832013000100001&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 mar. 2019. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v24.1.17523>.