



Inteligência emocional, identidade social de
liderança, e desempenho de jovens atletas

Dissertação de Mestrado

Ana Filipa Ventura e Silva

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientador Institucional

Professor Doutor Pedro Teques



Dedicatória

Às amigas de sempre, por me darem sempre a mão!
À mãe, ao pai e ao irmão, por me deixarem sonhar!
Sou feliz porque vocês existem.

Agradecimentos

Por vezes a vida coloca-nos em caminhos com muitos obstáculos, felizmente, eu tive a sorte de nesses caminhos encontrar as melhores pessoas, que me deram a mão e seguiram comigo. É a essas pessoas que devo agradecer, às pessoas que ouviram os meus desabafos nos momentos de desânimo, aflição e de cansaço extremo, às pessoas que me fizeram sorrir e perceber que o esforço será sempre compensado, às pessoas que me fizeram acreditar e lutar.

Devo começar por agradecer à minha família de sangue e coração. Mãe e pai que me tiveram tão poucas vezes para eles, mas nunca cobraram e apesar de nunca o dizerem sei que sentem o maior orgulho por termos chegado juntos aqui. Ao meu irmão que se manteve sempre na retaguarda para me “salvar” quando eu precisasse, aos meus sobrinhos (os mais incríveis) por todos os abraços dados que me faziam ganhar nova energia. As minhas irmãs de coração, Marta, Gomes, Ana, Vivi, Sónia por estarem sempre ali para tudo, o bom e o mau, por serem o exemplo da amizade, de valores humanos e de conquistas com o próprio esforço.

Aos meus colegas de trabalho, Sónia, Márcia, Filipe por estarem 7h do dia a meu lado a ouvir as minhas conquistas e os meus receios, incentivando-me sempre a continuar.

Ao meu amigo Alex, por todos os dias estar disponível a ouvir o que tinha para contar e lamentar, sem nunca cobrar.

Ao Diogo, por ter entrado na minha vida e ter-se tornado essencial. Obrigada por estares sempre perto, ofereceres o melhor abraço e o melhor colo.

Agradecer ainda ao meu supervisor, Prof. Doutor Pedro Teques, a pessoa mais importante no meu percurso académico, o que mais me desafiou, o que melhor me aconselhou, o que melhor me orientou e o que esteve sempre presente, sem nunca me deixar desistir. Obrigada Professor, foi incrível!

Por fim e não menos importante, ao desporto, por me ter dado dias, semanas, meses e anos de felicidade, por ter colocado pessoas tão bonitas na minha vida e ter sido o principal responsável por ter encontrado este amor maior, a Psicologia do Desporto.

Resumo

As emoções são parte integrante do desporto, sendo que a capacidade de regular de forma eficaz as emoções dos outros e de enfrentar fatores de stress no desporto parece estar relacionado com a liderança do treinador. A presente investigação pretende perspetivar um modelo compreensivo acerca das associações entre a inteligência emocional do treinador, a liderança e o desempenho dos jovens atletas. Neste sentido, com o objetivo de explorar as práticas dos treinadores relativamente aos aspetos emocionais e a sua liderança com o grupo desportivo, esta investigação baseia-se numa abordagem sequencial de métodos mistos através do desenvolvimento de dois estudos interdependentes. No total, participaram na investigação 8 treinadores e 93 jovens atletas com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos. No Estudo 1, qualitativo-exploratório, emergiram temas como o empreendedorismo de identidade, dificuldade na identificação e avaliação da emoção, e regulação emocional. No Estudo 2, quantitativo, procurou-se aprofundar as variáveis identificadas no estudo anterior, ao examinar a relação entre inteligência emocional, identidade social da liderança e o desempenho coletivo. Os resultados oriundos de correlações canónicas, revelaram que a avaliação das próprias emoções, a regulação da emoção e a identidade social da liderança contribuem significativamente para a relação multivariada com o desempenho. No final, os dados são discutidos e são efetuadas sugestões de trabalhos futuros, considerando as dimensões abordadas na presente investigação.

Palavras-Chave: Inteligência Emocional, Identidade Social, Liderança, Desempenho.

Abstract

Emotions are an integral part of sports, and the capacity to regulate effectively the emotions of others and to face stress factors in sports seems to be related with coach leadership. The purpose of this investigation is to achieve a comprehensive model concerning the associations between the coach's emotional intelligence, leadership and the performance of young athletes. To explore the coach's practices in relation to the emotional aspects and their leadership with young athletes, this investigation is based on a sequential approach of mixed methods through the development of two independent studies. In total, participants of this investigation were 8 coaches and 93 young athletes aged between 9 and 12 years old. In Study 1 (qualitative-exploratory), themes like identity entrepreneurship emerged, as well as difficulties in the identification and evaluation of emotion, and emotional regulation. The Study 2 (quantitative) was developed to deep relationships between the variables identified in the previous Study 1, by examining the relation between emotional intelligence, social identity of leadership, and the collective performance. Findings from the canonical correlations revealed that the evaluation of one's emotions, the regulation of emotion and the social identity of leadership were significant contributors to the multivariate association with collective performance. In the end, the data is discussed and suggestions for future research are encouraged, considering the dimensions studied in the present work.

Key-Words: Emotional Intelligence, Social Identity, Leadership, Performance.

Índice	
Introdução	3
A presente investigação	5
Inteligência emocional do treinador	5
Liderança e identidade social do grupo desportivo	9
Desempenho desportivo	12
Inteligência Emocional, Liderança e Desempenho Desportivo	14
Estudo 1	16
Método	16
Resultados e Discussão	18
Estudo 2	22
Participantes	23
Procedimentos	23
Análise dos dados	24
Resultados	25
Discussão	26
Discussão Geral	28
Limitações e sugestões para investigações futuras	30
Conclusões	30
Referências	32
Anexos	42

Índice de tabelas

Tabela 1

Estatística descritiva e correlações canônicas entre as variáveis em estudo 26

Introdução

Durantes muitos anos, o estudo das emoções no desporto limitava-se, quase em exclusivo, ao estudo da ansiedade, considerada prejudicial para os atletas. A investigação debruçou-se na intensidade dos sintomas da ansiedade, de forma a encontrar as melhores técnicas e estratégias, e assim desenvolver os melhores programas para que, estes fossem diminuindo. Ao fim de alguns anos, os efeitos negativos foram colocados em causa (Dias, Corte-Real, Cruz & Fonseca, 2013). Segundo Dias et al. (2013) nos anos 80 e 90 do século passado, a ansiedade (e.g., Jones, 1990) e a raiva (Brunelle, Janelle & Tennant, 1999), foram as emoções mais estudadas no contexto desportivo. No entanto, emoções discretas como a esperança (Curry, Sayder, Cook, Ruby & Rehm, 1997), a vergonha (Rainey & Cunningham, 1988) e a felicidade (Kavanagh & Hausfeld, 1986), também foram ocasionalmente estudadas. A paixão (Vallerand et al., 2006) e o ciúme (e.g., Elison & Patridge, 2012) foram ainda estudadas no presente século devido ao aumento do interesse pelas emoções no desporto.

São várias as teorias que demonstram a importância das emoções na adaptação, não pela emoção em si, mas o que o individuo faz com ela (Campo & Louvet, 2019). Considerado um contexto emotivo, no desporto são vivenciadas diferentes emoções, como a alegria devido a uma vitória ou conquista, ou como a tristeza ou frustração por o objetivo não ter sido atingido. A incerteza do resultado final, poderá ser responsável por sensações nos atletas que podem potenciar ou não o desempenho destes (Lima, 2008). Os processos e resultados relativos à profissão são vivenciados de forma intensa, tanto pelo treinador como pelos atletas, cujas emoções são as principais responsáveis pelo impacto do êxito e do fracasso (Serpa, 2017).

Botterill e Brown (2002) afirmaram que “normalmente os atletas experienciam as suas respostas emocionais e não param para refletir sobre elas de forma crítica e construtiva” daí a importância de expandir o estudo das emoções no desporto (as cited in Meyer & Fletcher, 2007, p.50). A literatura demonstra haver algum consenso relativamente a três elementos que decorrem durante a experiência da emoção: as alterações fisiológicas, em que a frequência cardíaca aumenta perante um adversário mais forte; alteração das expressões faciais como sorrir em caso de vitória, empalidecer numa situação de medo; tendência para a ação em que reage de forma agressiva quando está irritado, foge quando tem medo, gela após cometer erro; e por fim, a experiência subjetiva, relativa à tristeza após derrota, raiva após erro cometido, culpa por desapontar os colegas de equipa. Desta forma é importante

perceber como as emoções e construções relacionadas influenciam os resultados objetivos e subjetivos no desporto (Meyer & Fletcher, 2007). Neste sentido, existem evidências da importância da inteligência emocional na eficácia do atleta e da liderança (O'Neil, 2011). Um bom líder, além da capacidade de comunicação, deverá oferecer suporte e estratégias para potenciar os seus atletas, para que estes atinjam os seus objetivos (Brandão & Carchan, 2010; Thon et al, 2012). Para que a qualidade da liderança seja alcançada, o treinador tem de compreender e adaptar-se às necessidades emocionais do desportista para este consiga o rendimento desejado, e criar relações interpessoais benéficas (Chan & Mallet, 2011). É por isso importante a existência de ambientes emocionais positivos e desafiadores, promotores do desenvolvimento de uma relação treinador-atleta favorável ao desempenho, cuja empatia e o contágio emocional são importantes para a gestão de treino (O'Neil, 2011).

Devido ao interesse nos resultados desportivos, frequentemente os treinadores não se focam numa dimensão importante no desporto: o controlo emocional, que parece influenciar os comportamentos em competição (Teques, Calmeiro, Martins, Duarte, & Holt, 2018). Assim, percebe-se que uma inteligência emocional poderá ser impulsionadora de estilos de liderança eficazes, e de um bom relacionamento entre o treinador e o atleta (Campo & Louvet, 2019), onde o treinador deve adotar diferentes estratégias aos diferentes contextos desportivos, influenciadora da satisfação, desempenho dos atletas e na motivação (Thon et al, 2012; Boardley, Jutkiewicz, Ring, Vicent, & Kavussanu, 2008). De referir que estudos realizados revelam que treinadores com inteligência emocional elevada são mais confiantes na capacidade de treinar e orientar os seus atletas (Campo & Louvet, 2019).

O facto de ser um contexto em que a avaliação do treinador e do atleta é constante devido ao carácter público, é difícil manter a auto-imagem e auto-estima intacta. O sofrimento nem sempre é partilhado devido à imagem social que o treinador tem, ou seja, a sua capacidade de controlo de si e dos outros, a assertividade e fonte de recursos, impossibilitando, no entender destes profissionais, a quebra psicológica (Serpa, 2017).

A comunicação utilizada pelos treinadores para transmitirem e recolherem informação é considerada pelos atletas como perturbadora. Alguns treinadores privilegiam as questões técnicas, e minimizam a comunicação humana, afetando assim a díade treinador-atleta, que se verifica fundamental para o rendimento desportivo. Neste sentido, o controlo emocional é essencial para otimizar a eficácia da relação com os atletas (Serpa, 2017).

Foram identificadas várias componentes da inteligência emocional (i.e., perceber a emoção, usar a emoção) que se verificaram importantes na otimização do desempenho desportivo (Meyer & Fletcher, 2007). No entanto, são poucas as pesquisas que demonstram

os contributos da perceção da inteligência emocional do treinador por parte dos atletas e o desempenho desportivo (Teques, Duarte, & Viana, 2019). De facto, o desporto é um contexto em que são vivenciadas várias e diferentes emoções, de forma intensa, por todos os intervenientes desportivos. Treinador e atleta, dada a co-relação da sua díade, necessitam de ter uma excelente capacidade de regulação emocional, para obterem, por exemplo, melhor rendimento desportivo, melhores tomadas de decisão e melhores relacionamentos interpessoais (Silva & Teques, 2018). Daí surgir a questão desta investigação: “Será que os aspetos emocionais e a liderança do treinador influenciam o desempenho desportivo dos jovens atletas?”

A presente investigação

O propósito da presente investigação é perceber se a perceção de inteligência emocional e de liderança do treinador por parte dos jovens atletas são facilitadoras do desempenho desportivo. Inicialmente, a presente investigação estava prevista ser desenvolvida através de um design longitudinal ao longo de uma época desportiva, constituído por três momentos de avaliação (i.e., início, meio, e final da época). Contudo, devido ao estado de emergência provocado pela COVID-19, as atividades desportivas foram paradas, e o desenho do estudo foi reformulado. Para o efeito, esta investigação baseia-se numa abordagem sequencial de métodos mistos através do desenvolvimento de dois estudos interdependentes (Creswell, Plano, Gutmann, & Hanson, 2003). O Estudo 1 tem como objetivo compreender as dimensões associadas à inteligência emocional do treinador e da sua relação com os jovens atletas. Deste modo, será utilizada uma abordagem qualitativa baseada na análise temática, onde os dados emergentes serão usados para identificar um modelo compreensivo do objeto de investigação (Braun & Clarke, 2006). O Estudo 2 pretende testar e examinar quantitativamente as relações entre as dimensões associadas à perceção de inteligência emocional do treinador e a sua liderança por parte dos jovens atletas no desempenho desportivo das suas equipas, identificadas no modelo do estudo anterior.

Inteligência emocional do treinador

O que seria do desporto sem as emoções, sem a alegria sentida numa vitória histórica, sem a ansiedade sentida antes do início de uma competição mais importante, sem a esperança emergente devido a uma recuperação inesperada ou sem a raiva desencadeada por um erro grosseiro num momento crítico? As atividades físicas e desportivas, existem, essencialmente, porque são vividas emocionalmente pelos indivíduos (Martinent, Ledos & Nicolas, 2014).

Apesar da falta de consenso na definição, considera-se que a emoção é uma experiência do próprio, manifestada através de verbalizações de expressões

comportamentais, de alterações fisiológicas e de cognições específicas (Cornelius, 1996) que surgem habitualmente em resposta a motivos específicos revelando-se de forma breve (Lane & Terry, 2000)

As emoções, por vezes, são conhecidas como desorganizadoras, e quando não são expressas e libertadas, são acumuladas e explodem, o que provocará incapacidade no indivíduo de raciocinar e de se comportar de forma adaptativa (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994). Ao conceptualizarmos as emoções numa perspetiva funcionalista, como respostas orientadoras do comportamento, estas preservam e servem de informação para o indivíduo atingir os seus objetivos (Brenner & Salovey, 1997). Brenner e Salovey (1997) consideram que as emoções são compostas por três componentes: a) Experiência cognitiva essencial, que compreende os pensamentos e a consciência de estados emocionais, considerados pela maioria das pessoas por “sentimentos”; b) Comportamental-expressivo, composto por domínios como a fala, movimento corporal, expressão facial, postura e gestos, ou seja, a expressão visível da emoção; c) Fisiológico-bioquímico, relativos aos estados físicos em que são refletidas as atividade cerebrais, frequência cardíaca, a resposta da pele e níveis hormonais. Tanto a componente de experiência cognitiva, como a fisiológico-bioquímico, a emoção não é visível para os outros. Alguns teóricos funcionalistas incluíram uma quarta componente, a regulação emocional definida como o processo de gestão de respostas com origem dentro dos componentes da experiência cognitiva, comportamental-expressivo e fisiológico-bioquímico (Brenner & Salovey, 1997).

O aspeto funcional das emoções está associado à construção da inteligência emocional ou à capacidade de um indivíduo perceber como utilizar, entender e gerir as suas emoções (Meyer & Fletcher, 2007). Originalmente, a inteligência emocional é o “conjunto de mecanismos mentais necessário à resolução de problemas e à gestão de comportamentos, isto é, a habilidade que o indivíduo tem para identificar, utilizar, compreender e regular as emoções em si próprio e nos outros” (Salovey & Mayer, 1990, p. 1), aplicando-se à liderança do treinador como o subconjunto de interação social que envolve a capacidade de monitorizar os sentimentos e emoções do próprio e dos outros, para discriminar entre eles e usar essas informações para orientar o pensamento e as suas ações (Teques, Calmeiro, Martins, Duarte & Holt, 2018). Daí que a inteligência emocional possa constituir-se como relevante para contextos de performance devido à possibilidade de contribuir para a avaliação e expressão precisa da emoção em si e nos outros, na regulação eficaz da emoção em si e nos outros, e no uso de sentimentos para motivar, planear e alcançar na vida de alguém” (Meyer & Fletcher, 2007).

A investigação sugere que a inteligência emocional é formada por 2 modelos: o modelo misto ou o modelo de habilidade. O modelo misto inclui, não somente habilidades mentais, como, também, autoconsciência emocional, empatia, resolução de problemas, controle de impulsos. Ainda, poderá incluir características de personalidade, tais como o humor, autenticidade ou ser caloroso com o outro (Bar-on, 1997). No modelo de habilidades, a inteligência emocional inclui inteligência que envolve a emoção e a capacidade de usar informações codificadas na emoção de forma a cognição ser direcionada e motivar o comportamento. Enquanto habilidade, a inteligência emocional é flexível e desenvolve-se com a experiência (Meyer & Fletcher, 2007).

Bar-on (1997) refere que são as características influenciadoras da probabilidade de sucesso do indivíduo que compõe a inteligência emocional. Desta forma, Bar-on (1997) refere cinco áreas de funcionamento que estão relacionadas com o sucesso: a) intrapessoal, referente à auto-consciência emocional, assertividade, auto-estima, auto-atualização e independência; b) interpessoal, relativa às relações interpessoais, responsabilidade social e empatia; c) adaptabilidade, ou seja, solução de problemas, teste de realidade e flexibilidade; d) gestão de stress que inclui a tolerância ao stress e controlo de impulso; e) humor geral como a felicidade e otimismo.

O modelo de habilidades, ao contrário do modelo misto que indica que a inteligência emocional combina características de traço e de estado, sugere a inteligência emocional como um conjunto de habilidades, ou seja, de estados aprendidas e desenvolvidas ao longo do tempo. Segundo Mayer e Salovey (1997), o modelo de habilidade consiste em quatro habilidades: a) percepção e expressão da emoção relacionada com a capacidade de identificar e expressar um estado físico, sentimentos e pensamentos; b) construção da emoção no pensamento, ou seja, capacidade de usar as emoções de forma aos pensamentos se tornarem produtivos; c) entender e analisar emoções cujas emoções e sentimentos são rotulados em simultâneo para assim perceber cognições associadas a mudanças de emoções; e, d) regulação de emoção, associada à capacidade de se permitir regular emoções de forma reflexiva para desta forma promover o crescimento emocional e intelectual.

Apesar das abordagens de inteligência emocional habilidade versus traços serem aparentemente opostas, o modelo tripartido associou-as (Mikolajczack, 2009). O modelo tripartido destaca cinco grandes competências emocionais: 1) identificação, que possibilita identificar as suas próprias emoções e as dos outros; 2) compreensão, que possibilita compreender as causas e as consequências das suas emoções e as dos outros; 3) expressão, que permite exprimir as suas emoções de forma socialmente aceitável e possibilitando aos

outros a expressão das suas emoções; 4) regulação, que possibilita gerir o seu stress e as suas emoções, bem como as dos outros; e, 5) utilização, que possibilita utilizar as suas emoções e as dos outros para aumentar a sua eficácia. As referidas competências podem desviar-se em três níveis: conhecimentos implícitos e explícitos sobre as competências referidas anteriormente, habilidades para aplicar os conhecimentos mencionados em situação emocional, e disposição ou traço relativos à disponibilidade do atleta se comportar de determinada forma em situações emocionais de modo geral. Os três níveis de competência emocional podem interagir, mas estão correlacionados de forma moderada e são relativamente independentes, ou seja, um atleta pode saber que utilizar a técnica de reavaliação cognitiva o pode ajudar (conhecimento) e que pode aplica-la de forma eficaz (capacidade), mas não ter o hábito de a integrar quando a situação surge (traço) (Mikolajczack,2009).

O desenvolvimento de climas emocionais ajustados ao contexto está associado à inteligência emocional dos líderes, tal como o envolvimento de comportamentos apropriados, informados pela capacidade de o treinador perceber, usar, entender e regular as emoções (Teques et al., 2019). Assim, é importante que o treinador tenha inteligência emocional para que o seu comportamento seja eficaz. Os treinadores são os responsáveis pela criação de climas emocionais no desporto, ou seja, a forma como a maioria dos membros do grupo se sente em determinada situação, para assim facilitar o funcionamento adequado dos seus atletas, gerir as várias emoções e melhorar as habilidades interpessoais (Chan & Mallet, 2011). Assim, é sugerida uma abordagem de treino positiva, onde os atletas são reforçados de forma sistemática em resposta ao seu esforço, são incentivados após a falha, e a instrução técnica é realizada de forma positiva. Pois a abordagem negativa, maioritariamente em forma de punição, seja ela verbal ou não verbal, para eliminar comportamentos e atitudes inadequadas, estão associados à ansiedade e ao clima motivacional dos atletas, podendo provocar conflitos de natureza interpessoal com os treinadores (Smith & Smoll, 1997).

Estudos realizados evidenciam que o relacionamento do treinador com o atleta, assim como o seu desenvolvimento psicológico, podem ser influenciados pelo comportamento do treinador (Teques et al., 2019). Desta forma, a interação do comportamento com variáveis cognitivas e situacionais podem ser fontes de influência para o comportamento do treinador (Smoll & Smith, 1989;). O modelo originalmente sugerido por Smith, Smoll e Hunt (1977) refere que as percepções dos comportamentos do treinador pelos atletas são influenciados por 3 fatores: a) características pessoais do treinador como objetivos pessoais, intenções comportamentais e autorregulação; b) características individuais do atleta como a idade,

percepções das normas de treino, ansiedade competitiva; e, c) fatores situacionais, como o nível competitivo e a coesão da equipa.

Keegan, Harwood, Spray, e Lavallee (2014) afirmaram que o treinador tem um papel influente no que se refere ao clima emocional no desporto juvenil, que pode ser criado pelas características psicossociais como os estilos de liderança (Price & Weiss, 2012), orientações para objetivos (Smith, Smoll, & Cumming 2009), expectativas (Coatsworth & Conroy, 2009) e comportamentos de treino em ambientes competitivos (Cumming Smith, & Smoll, 2006). Em suma, treinadores competentes para regular suas próprias emoções tendem a apresentar comportamentos mais positivos (e.g., reações positivas do treinador a desempenhos desejáveis dos atletas) e menos comportamentos negativos (e.g., respostas negativas do técnico após ações indesejáveis dos atletas), podendo influenciar positivamente ou negativamente o desempenho das suas equipas (Teques et al., 2019).

Liderança e identidade social do grupo desportivo

O contexto desportivo é o único domínio ou contexto em que crianças, jovens e adultos, de forma voluntária, se sujeitam e “subjagam” à autoridade de uma pessoa, o treinador (Chelladurai, 1984). Chelladurai e Riemer (1998) definiram a liderança do treinador como o “processo comportamental que influencia os elementos da equipa em direção ao desempenho desejado” (p.131).

Estudos permitiram perceber que os comportamentos de liderança dos treinadores têm impacto na satisfação e desempenho dos atletas (Riemer & Toon, 2001). Os comportamentos individuais de liderança rígida e autocrática dos treinadores, comportamentos depreciativos, voláteis ou agressivos em relação aos atletas, promovem a interrupção dos climas motivacionais de treino (Gearity & Metzger, 2017). As interações entre treinador e atleta podem ainda ser perturbada por fatores externos, como normas culturais e sociais, os media, a tipologia das organizações desportivas, entre outros (O'Malley, Winter & Holder, 2018; Wachmuth, Jowett & Harwood, 2018). Por conseguinte, estudos recentes têm perspetivado a liderança de uma forma multidimensional e abrangente, concebendo o líder como elemento congregador de uma identidade coletiva, constituída por fatores internos e externos ao grupo (Steffens et al., 2014).

“Quem somos?”, “O que defendemos?” e “Como progredir?” são questões do coletivo e a sua identidade social são o foco das ações colaborativas humanas. São estas as questões utilizadas pelos líderes para mobilizar e moldar possíveis seguidores. Foi devido à sua relevância que foram utilizadas como questões de investigação em estudos de liderança (Akerlof, 2011; Dinh et al., 2014; Gardner, Lowe, Moss, Mahoney, & Coglisier, 2010).

Desta forma, é necessário perceber primeiramente que a abordagem de identidade social (Haslam, 2004) é compreendida por duas teorias que colocaram questões acerca do processo de grupo como centro da atenção da análise de liderança: a teoria da identidade social (Tajfel & Turner, 1979) e a teoria da autocaracterização de Turner e colaboradores (e.g., Turner, 1991; Turner, Oakes, Haslam, & McGarty, 1994).

A teoria de autocaracterização, em resposta à questão “Quem sou?”, sugere que o indivíduo tem um entendimento de si mesmo subjetivo, existindo a possibilidade de ser definido por diferentes níveis de abstração (Turner, 1985), ou seja, enquanto que num determinado nível a pessoa concetualiza-se como um indivíduo único – “eu”, em outros níveis são definidos pela participação em grupos compartilhados – “nós”, isto é, ao contrário da identidade social, o indivíduo é moldado e orientado para os interesses do grupo, o indivíduo é único como parte de “nós”, tornando desta forma possível o comportamento do grupo (Turner, 1982).

É a identidade social a responsável pelo conceito desta perspetiva recente de liderança, pois é considerada a promotora das formas significativas de comportamento de grupo. A abordagem da identidade social define liderança como um processo recursivo e multidimensional cujos líderes estão centrados em representar, avançar, criar e incorporar um sentido partilhado de identidade social para os membros do grupo (Haslam, Reicher, & Platow, 2011). Isto é possível por ter sido desenvolvido e direcionado o conceito partilhado de “nós”, cujos líderes entusiasma os indivíduos, criam motivações idiossincráticas, e aproveitam o poder transformador das suas capacidades de coordenação e gestão (Ellemers, de Gilder, & Haslam, 2004; Turner, 2005). Considera-se a liderança bem-sucedida como um processo de influência social, que não é referente a uma posição, pessoa ou resultado, mas ao facto de os seguidores quererem contribuir para a partilha objetivos com o grupo (House, Javidan, & Dorfman, 2001).

Segundo a identidade social, o avanço de uma identidade coletiva por parte dos líderes é uma dimensão importante que deve ser avaliada. Os autores entendem como identidade coletiva a capacidade do líder “avançar e promover os principais interesses do grupo, defender e ameaçar defender interesses de grupos (e não interesses pessoais ou de outros grupos), defender preocupações e ambições que são essenciais para o grupo como um todo, contribuir para a realização dos objetivos do grupo, agir para evitar falhas do grupo, e superar obstáculos à prossecução dos objetivos do grupo” (Steffens et al., 2014, p. 1004).

Segundo a investigação recente acerca desta teoria da liderança, é importante os líderes serem considerados como representativos – ou prototípicos – nos grupos em que estão

inseridos, de modo a ser possível a integração dos atributos característicos de um grupo, diferenciando-o dos restantes grupos (van Knippenberg, 2011; van Knippenberg & Hogg, 2003).

São resultado da prototipicidade do líder: a) a justiça percebida pelo líder (e.g., Koivisto, Lipponen, & Platow, 2013), b) o empoderamento dos líderes (e.g., Ullrich, Christ, & van Dick, 2009), c) a confiança nos líderes (e.g., Giessner & van Knippenberg, 2008), e d) o carisma percebido do líder (e.g., Platow, van Knippenberg, Haslam, van Knippenberg, & Spears, 2006). Prototipicidade foi definida como a “representação das qualidades únicas que definem o grupo e o que significa ser um membro desse grupo. Incorporando os principais atributos do grupo que tornam esse grupo especial e distinto de outros grupos. Ser um membro exemplar e modelo do grupo” (Steffens et al 2014, p. 1003). Apesar dos líderes serem vistos como “um de nós”, o que os torna mais eficazes, também necessitam fazê-lo como forma de promover os interesses comuns do grupo que lideram (Haslam et al., 2011).

A prototipicidade de cada líder é desenvolvida pelo próprio em função do seu sucesso, definição de valores, normas e ideais, que serão a base dos significados compartilhados dos membros de um grupo. Desta forma, foi discutido e demonstrado que se os seguidores não se sentirem integrados num grupo comum, o líder não conseguirá mobilizar a sua energia coletiva (Haslam & Reicher, 2007). Assim, é necessário que os líderes sejam empreendedores de identidade para que através de palavras e ações, seja possível criar um sentimento de identidade partilhada entre os seguidores (Reicher & Hopkins, 2001). Ou seja, o líder tem de criar e manter com o seu trabalho o sentimento coerente do “nós” e clarificar o significado de “nós” para os seguidores (e.g., Steffens & Haslam, 2013).

Os líderes necessitam primeiramente de criar sentimento de comunidade com atos de empreendedorismo de identidade (e.g., Reicher, Haslam, & Hopkins, 2005), e posteriormente com atos de avanço de identidade como promoção do grupo (Haslam & Platow, 2001). É necessário incluir no grupo a experiência vivida pelos elementos através de atos de identidade (Haslam et al., 2011). O empreendedorismo implica o esforço do líder para: a) definir os limites de uma identidade (o que somos e não somos) e assim integrar ou não o indivíduo no grupo; e b) definir o conteúdo de uma identidade (o que defendemos e não fazemos), fazendo referência a contextos e comparando com o situações do presente e passado (Reicher et al., 2005). Desta forma, entende-se por empreendedorismo de identidade dos líderes “reunir pessoas criando um sentimento partilhado de “nós” e do “nós” dentro do grupo. Fazer com que pessoas diferentes sintam que fazem parte do mesmo grupo, aumentando a coesão e a

inclusão dentro do grupo. Esclarecer as pessoas sobre o que o grupo representa (e o que ele não representa), definindo valores, normas e ideais centrais” (Steffens et al., 2014, p. 1004).

Estudos evidenciam que os líderes são mais eficazes quando percebidos a agir como representantes do grupo, ou seja, se são vistos a agir de acordo com os interesses do grupo em detrimento dos interesses pessoais ou de grupos externos (Haslam et al., 2001). Assim, um líder que trabalha, e que promove interesses e metas de um grupo, não precisa de um protótipo do grupo (Halevy et al., 2011). No entanto, um líder que é visto como “um de nós” pode não comportar-se de forma a promover os interesses do grupo principal (Hogg & van Knippenberg, 2003). Por conseguinte, os líderes deixam de ser vistos como representantes do grupo quando promovem os interesses de outro grupo ou os seus interesses pessoais (Steffens et al., 2014).

Para que os membros percebam de forma significativa quem faz parte do grupo, é necessário o líder envolver-se em atividades e produzir resultados para o grupo. Daí ser importante criar realidades materiais consistentes que permitam incorporar uma identidade partilhada e não apenas de falar, mas, também, fazer (Judge, Piccolo, & Ilies, 2004). Uma forma dos líderes alcançarem isto, é através do empreendedorismo de identidade (i.e., estabelecendo estruturas, implementando práticas, formalizando rituais e organizando eventos), em que incorporam e naturalizam um sentimento comum de “nós”, fortalecendo a existência do grupo, e a sua importância no mundo em geral (Haslam et al. 2011).

Assim, adaptando esta perspectiva teórica de liderança recente ao contexto desportivo, parte-se do princípio que é necessário estruturar práticas e atividades de grupo que sejam orientadas para a realidade interna, de modo aos membros viverem e obterem significado da sua participação enquanto grupo, ou orientadas para realidade externa que permita ao grupo ser um todo eficaz e bem-sucedido para ter impacto em outros grupos e no mundo em geral. Consegue-se, assim, definir um aspeto da liderança de identidade, como o desenvolvimento de estruturas, eventos e atividades que valorizem a existência do grupo e permitam que os membros convivam entre si. Promover estruturas que facilitem e incorporem entendimento, coordenação e sucesso partilhados (e não estruturas que dividam ou prejudicam o grupo), fornecer uma realidade física para o grupo, com a criação de materiais/produtos relacionados com o grupo, e fornecendo resultados tangíveis (i.e., performance) para tornar o grupo importante, e que este seja visível não apenas para os membros do grupo, mas, também, para as pessoas de fora do grupo (Steffens et al., 2014).

Desempenho desportivo

A participação desportiva do atleta é influenciada não só pela relação que este tem com o seu treinador, mas, também, pelas emoções que afetam o desempenho e satisfação, no seu bem-estar e saúde psicológica, e no seu desenvolvimento (Meyer & Fletcher, 2007).

Considera-se por desempenho desportivo uma ação atlética superior em relação aos pares e consistente num largo período de tempo (Starkes, 1993), sendo que a superioridade de desempenho implica potencial e recursos ao indivíduo, assim ser especialista num domínio implica ter excelência em diferentes domínios, como os fisiológicos, técnico-cognitivos (táticos/estratégicos, percetuais/decisionais) e emocionais (*coping*, aptidões psicológicas) (Janelle & Hellman, 2003).

No desporto profissional, o desempenho é construído através da prática intensiva e deliberada, sendo estas práticas deliberadas as promotoras da experiência onde é necessário o domínio da modalidade desportiva e as emoções e ações associadas. Por a relação emoção-desempenho ser nomotética, existem limitações de descrever, prever, explicar e controlar a desempenho atlético em desporto de alto nível, pois é necessária a abordagem intra-individual para assim perceber a razão e quando os atletas são capazes de efetuar o seu melhor nível de desempenho individual, assim como perceber porque razão por vezes apresentam más performances (Campo & Louvet, 2016).

Tem sido difícil a validação do impacto das emoções no desempenho (e.g., execução da tarefa desportiva) devido à falta de medições, uma vez que estes se limitam aos resultados, pois esta implica diferentes componentes da ação. Sabe-se que algumas experiências emocionais específicas em desporto estão associadas ao desempenho, pois as emoções influenciam a desempenho e a desempenho influencia as emoções. Por esta razão é difícil compreender as relações recíprocas entre as emoções e desempenho sem a avaliação individualizada da execução da tarefa ou do processo de desempenho (ação). Quando os atletas têm consciência e aceitam a necessidade de regular as suas emoções, então são capazes de se autorregular e perceber a sua influência na promoção do seu desempenho, permitindo distinguir emoções funcionais das disfuncionais, quer sejam agradáveis ou desagradáveis. A autorregulação na procura de uma modificação das emoções não ótimas, promove a progressão do desempenho individual. Os desempenhos superiores são conseguidos quando as experiências emocionais afetivas dos atletas são congruentes com as zonas individuais de funcionamento ótimo (Campo & Louvet, 2016).

O modelo tripartido da inteligência emocional (Mikolajczack, 2009) permite fazer previsões relativas ao desempenho, onde as habilidades emocionais contribuem para o

desempenho num encontro, uma vez que o sucesso a curto prazo está relacionado com o desempenho máximo, enquanto que o traço (desempenho típico) tem uma contribuição importante nos fatores ligados ao desempenho a longo prazo, como por exemplo, ao longo da temporada. Assim, uma vez que o sucesso depende da gestão de acontecimentos pontuais e regulares, as duas componentes são críticas para o desempenho desportivo (Campo & Louvet, 2016).

A literatura da especialidade evidencia que os atletas com elevada pontuação de inteligência emocional têm melhor desempenho desportivo, sendo que a perceção emocional pode desempenhar um papel importante, não só na preparação do atleta como no decurso do encontro desportivo. Estes atletas têm comportamentos mais adaptativos durante e em torno das situações competitivas, em que utilizam habilidades psicológicas como diálogos internos, imagética, controlo emocional, fixação de objetivos, técnicas de ativação e de relaxamento no treino e na competição (Lane, Thelwell, Lowther & Devonport, 2009).

É importante referir que trabalhos efetuados em Psicologia do desporto evidenciaram a influência do treinador sobre o desempenho, cuja origem desses efeitos estão nos comportamentos, ou seja, estilos de liderança, procedimentos e tomadas de decisão (Campo & Louvet, 2016), mas existem poucas evidências acerca da relação entre a perceção da inteligência emocional do treinador por parte dos atletas e o desempenho desportivo das equipas (Laborde, Dosseville, & Allen, 2016).

Inteligência Emocional, Liderança e Desempenho Desportivo

Joseph e Newman (2010) afirmaram que as habilidades da inteligência emocional são como conjunto de habilidades específicas hierárquicas progressivas, em que se percebe, usa-se e entende-se a emoção, conforme os objetivos individuais. Devemos referir a importância do papel dessas habilidades tanto no funcionamento hierárquico, como no aumento da complexidade no que se refere à facilitação do pensamento e na otimização do desempenho, promovendo o desenvolvimento emocional e intelectual (Teques et al., 2019).

A inteligência emocional é um construto composto não só por disposições que pertence ao domínio da personalidade e do afeto, mas, também, por aspetos cognitivos e motivacionais. A investigação recente têm-se debruçado no relacionamento entre a inteligência emocional dos atletas e os correlatos psicossociais e comportamentais que incluem: a) relacionamentos com o desempenho atlético individual (e.g., Zizzi et al., 2003); b) emoções agradáveis que os atletas vivenciam no dia da competição como a felicidade, vigor e calma (Lane & Wilson, 2011); c) utilização de habilidades psicológicas durante e após as competições (Lane et al., 2009); d) respostas fisiológicas (Laborde et al., 2011); e)

comportamentos cooperativos em condições altamente competitivas (Perry & Clough, 2017); ou f) funcionamento organizacional (Wagstaff et al., 2013).

Albert Carron (1997; cit. por Serpa, 2017) definiu treinador como um “líder imposto, caracterizado por ter uma posição que lhe confere o papel de líder de forma formal, possuindo os diferentes tipos de poder: legítimo, de especialista, de coerção, de recompensa e, por vezes, de referência”. Entendemos o poder legítimo como a gestão do processo enquanto grupo, especialista pelo conhecimento que detém acerca da atividade exercida, a coerção e recompensa relativa à capacidade de punir e recompensar os atletas segundo as normas e valores estabelecidos, e por fim, a referência, relativa à influência pessoal exercida sobre os seus seguidores, em que se torna um modelo para estes. O estatuto carismático é atribuído aos treinadores-líderes.

Investigadores, influenciados por teorias como a do “Big Man” ou do comportamento ideal, realizaram pesquisas no sentido de compreender a liderança na relação treinador-atleta e assim criar metodologias com o objetivo de tornar o treino mais eficaz e consequentemente otimizar o rendimento dos atletas. No entanto, foram as teorias situacionais que perceberam o comportamento do líder como resultado da interação entre as suas características pessoais, as características dos liderados e as características da situação. Os treinadores eficazes são os que combinam estas 3 dimensões no contexto socio-cultural onde a atividade é desenvolvida (Serpa, 2017).

Neste sentido, a eficácia do treinador aumenta consoante a sua capacidade de compreensão de todos os elementos que influenciam a relação do treinador com o atleta. São por estes motivos que alguns treinadores são competentes em determinadas equipas, contextos organizacionais ou culturais, mas não conseguem manter a competência noutras situações, isto é, as capacidades de adequação dos comportamentos não são suficientemente generalizadas de forma a permitir alcançar o sucesso junto de equipas ou atletas diferenciados (Serpa, 2017).

Existem ainda evidências para a associação entre a qualidade da relação treinador-atleta e a satisfação em treinar (Jowett, 2004) e a coesão da equipa (Jowett & Chaundy, 2004) que têm impacto no desempenho desportivo dos atletas. Assim, a satisfação com o desempenho desportivo, e as noções de satisfação pessoal dentro da díade, têm impacto no próprio desempenho. De facto, a relação do treinador com o atleta é única, complexa e com diferentes facetas, em que a qualidade da relação desempenha um papel importante na obtenção de sucesso desportivo e satisfação interpessoal (Smith & Smoll, 1996).

Apesar dos vários estudos realizados sobre inteligência emocional, a literatura é escassa no que se refere ao desporto (Laborde, Dosseville, & Allen, 2016). Percebida a importância da inteligência emocional na liderança e, por sua vez, a importância destas no desempenho dos atletas, a presente investigação pretende colmatar uma lacuna na literatura da especialidade, analisando a interação entre estas três dimensões no contexto do desporto juvenil.

Estudo 1

O propósito do Estudo 1 é compreender as dimensões associadas à inteligência emocional do treinador e da sua relação com os jovens atletas. Deste modo, será utilizada uma abordagem qualitativa baseada na análise temática, onde os dados emergentes serão usados para identificar um modelo compreensivo do objeto de investigação (Braun & Clarke, 2006)

Método

Congruência metodológica

Numa análise à literatura da especialidade, não se vislumbrou qualquer modelo compreensivo acerca das associações entre a inteligência emocional do treinador, a liderança e o desempenho dos jovens atletas. Nesse sentido, com a presente investigação pretende-se explorar as práticas dos treinadores relativamente aos aspetos emocionais e a sua liderança com o grupo desportivo. Esta abordagem aplica-se neste estudo pois, apesar da literatura da especialidade identificar relações entre a inteligência emocional e os comportamentos do treinador (e.g., Teques et al., 2019), não se vislumbra uma perspetiva integrada dos aspetos emocionais, liderança e desempenho desportivo. Ou seja, não existe um modelo teórico explicativo, e capaz de se ajustar à especificidade das condições contextuais relativas ao desporto juvenil. Posto isto, a abordagem temática de Braun e Clarke (2006) foi aplicada neste estudo, pois os seus procedimentos permitem criar um estudo exploratório e compreender um fenómeno particular num contexto específico.

Participantes

Participaram no estudo 8 treinadores com idades compreendidas entre os 20 e os 29 anos de idade do sexo feminino ($n = 2$) e masculino ($n = 6$) dos escalões de formação pertencentes a equipas profissionais de formação em futebol. Os treinadores têm formação superior na área do desporto com a exceção de um treinador que se formou em engenharia. Todos tiveram experiência como atletas da modalidade, com a exceção de um que foi atleta numa modalidade similar (futsal). A experiência na função de treinador variava entre os 3 e os 14 anos. Cada participante foi contactado via telefone no sentido de avaliar a sua

disponibilidade para participar nas entrevistas, e informar acerca do propósito do estudo. Presencialmente, foi solicitada a autorização para gravação da entrevista, e garantida a confidencialidade e anonimato dos dados. Após confirmação da disponibilidade, realizaram-se pessoalmente as entrevistas com a duração entre 40 a 90 minutos. As mesmas decorreram em dezembro com a intenção de serem repetidas no final da época.

Recolha e análise dos dados

Com recurso à metodologia qualitativa (Patton, 2002), foi desenvolvido um guião de entrevista semiestruturado constituído por 24 questões. O guião foi validado por um segundo investigador para confirmar se as questões eram representativas da literatura e do propósito do estudo, incidindo feedback em aspetos relativos à fundamentação teórica das questões. A versão final do guião (ver Anexo I, é constituída numa fase introdutória por recolher informações sociodemográfica relevantes para o estudo, tais como a idade, o grau académico, ocupação profissional, e experiência como treinador. O corpo principal do guião foi dividido em três secções: a primeira secção inclui questões relativas à experiência do treinador no desporto (e.g. antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função? Porque optou por ser treinador? Como está a ser essa experiência?); a segunda secção refere-se à relação do treinador com os seus atletas (e.g. como definiria a sua relação com os seus atletas? Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? De que forma?); a terceira seção relativa à inteligência emocional (e.g. Como reconhece as suas emoções? Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?).

Após a gravação de todas as entrevistas, as mesmas foram transcritas *verbatim* (ver transcrições no Anexo II), sendo posteriormente analisada segundo os procedimentos definidos pela análise temática (Braun & Clarke, 2006) caracterizada por cinco etapas: (1) familiarização com os dados – transcrição dos dados, leitura e releitura dos dados, anotar as ideias iniciais; (2) gerar códigos iniciais – codificação de características interessantes de todos os dados de uma forma sistemática, confrontando os dados relevantes com cada código; (3) procurar temas – agrupar os códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada tema potencial; (4) rever os temas – verificar os temas de trabalho em relação aos extratos codificados (fase 1) e ao conjunto dos dados (fase 2), gerando um mapa temático de análise; e (5) definir e nomear os temas – análise em curso para aperfeiçoar as especificidades de cada tema e a história geral do que a análise apreendeu, gerando assim definições claras e os nomes de cada tema.

Rigor metodológico

O rigor metodológico foi assegurado através do uso de várias estratégias. Primeiro, envolvimento prolongado enquanto atleta no desporto em Portugal, e sobre as ações que os participantes do estudo têm ao longo da época desportiva. Segundo, foram recrutados treinadores de formação das principais equipas competitivas nacionais, refletindo um contexto alargado de experiências. Terceiro, as entrevistas foram analisadas pelos próprios participantes. O conteúdo da análise foi enviado a cada participante, encorajando-os a clarificar cada uma das suas respostas (validação qualitativa).

Resultados e Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo da época desportiva. Na entrevista foi realizada primeiramente a exploração da relação do treinador com o atleta, e posteriormente os aspetos emocionais dessa mesma relação.

Na primeira secção foi possível verificar que a amizade foi a impulsionadora do início de atividade no desporto: “(...) por influência dos amigos e era mais pelo convívio com eles (...)” – P1. Esta experiência, permitiu a aquisições de competências para exercer a função de treinador, serem capazes de compreender e serem empáticos com os atletas, porque um dia também estiveram nesse papel: “(...) como estive no campo, sei o que eles sentem (...)” – P2. Foi ainda perceptível a importância da experiência como atletas na tomada de decisão quanto ao futuro profissional: “(...) ajudou a tomar a decisão de vir para treinadora (...) estava dentro do campo e a pensar mais como é que eu poderia corrigir, ou como poderia alterar aquele exercício para ser mais correto e para a *performance* ser facilmente alcançada”. – P3. Todos têm em comum a paixão pelo futebol, revelando que a experiência está a ser enriquecedora a nível de desenvolvimento pessoal e profissional: “O futebol desde muito cedo que começou a ser uma paixão (...) experiência extremamente rica (...) desenvolveu-me muito enquanto pessoa.” – P4.

Empreendedorismo de identidade

Percebida como a capacidade do líder desenvolver a sua própria prototipicidade em função do seu sucesso, em que valores, normas e ideais dão significado compartilhado a um grupo, ou seja, criar um senso compartilhado de “nós” e “nós” dentro do grupo (Steffens et. al., 2014).

Foi possível perceber através da análise dos dados que a maior parte das unidades de análise são atribuídas à proximidade: “Próxima. (...) um dos meus pontos fortes era a ligação com os atletas (...) eles vinham para o treino porque gostavam do treinador.” – P1, refletida em vários temas como sentimento de confiança: “Se eles acharem que podem ser nossos

amigos vão confiar cada vez mais em nós (...) esse é um ponto importante.” – P5, honestidade: “(...) sermos sempre honestos (...)” – P6 e respeito: “Haver respeito mútuo.” – P2, em que o treinador deve ser capaz de criar vínculos fortes com os atletas: “Mais que uma equipa, temos de ser uma família.” – P3, conhecê-los bem e assim conseguir o seu melhor empenho: “(...) conhecer o atleta em todos os aspetos (...) para conseguir intervir com ele (...)” – P2, e motivação: “(...) questões motivacionais têm de estar sempre presentes” – P1 (Jowett & Nezlek, 2012, Jowett et al., 2017). Neste sentido, todos os treinadores têm presente a importância destes fatores na relação treinador-atleta, relação essa de extrema importância para o desempenho do jogador.

A ligação entre treinadores e atletas transparece através do que cada membro da relação faz em relação ao outro durante a prática (Olympiou, Jowett & Duda, 2008). Os treinadores demonstraram interesse neste tipo de ligação com os seus atletas: “(...) uma relação de treinador-atleta em que eu aprendo com eles e eles aprendem comigo.” – P4. Assim como a proximidade, a complementaridade é um dos fatores do modelo 3C+1 desenvolvido por Jowett (2007), em que a relação treinador-atleta é definida como a situação em que os sentimentos (proximidade), pensamentos (comprometimento) e comportamentos de treinadores e atletas (complementaridade) estão interligados (co-orientação) (Jowett, 2007, Jowett, Paull & Pensgaard, 2005).

Quando questionados sobre o que pretendiam que os atletas evoluíssem, várias foram as respostas indicativas de valores desportivos e sociais em complemento aos fatores emocionais, táticos e técnicos: “(...) evoluam no futebol, que sejam melhores cada dia que passa (...) que eles sejam boas pessoas (...) que sejam bons homens, incutir-lhes educação, saber ganhar, saber perder, o saber ajudar os colegas, isso também é muito importante (...)” – P5.

Dificuldades na identificação e avaliação da emoção

Quando questionados sobre “O que são para si emoções?” foram feitos silêncios de reflexão, dando a entender que nunca pensaram sobre o assunto, verbalizando depois a dificuldade de resposta: “Não é uma resposta muito fácil de exteriorizar (...)” – P1. Todos conseguem perceber que as emoções estão presentes, mas têm dificuldade em explicá-las: “(...) se estás zangado sentes ira, raiva (...) se estás triste, sentes triste, não é muito fácil explicar como se sente as emoções”.

Foi percebida a capacidade de reconhecimento das alterações corporais por alguns dos treinadores: “(...) quando fico muito tenso sei que estou a ficar enervado (...)”, “(...) pela forma como altera o meu estado de espírito (...) tenho sempre reações aquilo que

acontece (...)” – P7, assim como a capacidade de compreenderem a importância de refletir sobre elas: “(...) porque fiz assim e porquê que não diz de outra maneira, só consigo se tiver noção das minhas emoções (...)” – P1. Porém, apesar das dificuldades apresentadas em explicar por palavras o que eram emoções, alguns treinadores intitularam-se como pessoas emotivas.

Foi interessante perceber que os treinadores associam as emoções negativas a um fraco desempenho: “(...) ele não pode deixar que uma emoção negativa altere aquilo que ele está a pensar e tem que fazer” – P4, no entanto, a literatura que refere que as emoções são uma experiência vivida, ao invés do impacto no desempenho, ou seja, as emoções positivas nem sempre estão associadas ao desempenho desportivo ou as negativas prejudiciais em relação a este (Hanin, 2010).

Regulação emocional

A regulação emocional do treinador e do atleta, é muito importante, porque estes são mutuamente e casualmente interdependentes, e a forma como um se sente, pensa e comporta afeta a forma como o outro se sente, pensa e comporta (Jowett & Shanmugam, 2016): “(...) pelas minhas atitudes, se eu mantiver o equilíbrio, eles também vão ter esse equilíbrio comigo (...)” – P5. Foi possível identificar a comunicação verbal: “Converso com ele.” e não verbal: “(...) olhar para eles e muitas vezes consigo perceber o que vai nas cabeças (...) postura corporal, de aferição (...)” – P6, como unidade relativa à regulação emocional, referente à capacidade de controlar o conteúdo e intensidade da emoção (Janelle & Hillman, 2003). É por isso necessário que a comunicação seja adequada a cada atleta, uma vez que cada atleta é único, assim como a forma que interpreta a mensagem transmitida (Jowett, 2003): “(...) nós somos diferentes, todos nós temos que saber como falar e como agir com cada um em determinada circunstância (...)” – P8.

Como estratégias de regulação emocional foram indicadas a respiração, a partilha de emoções com equipa técnica e ausentar-se: “Respirar fundo (...) conversar entre equipa técnica ajuda muito a gerir essas emoções” – P4. No que se refere à exteriorização das emoções, cinco dos treinadores são da opinião que se deve avaliar quando exteriorizar as emoções e quando se deve controlar, dado que, as mesmas podem ter impacto nos atletas e os treinadores são um exemplo para eles, e assim evitar que repliquem comportamentos ou promovam instabilidade emocional: “Depende do momento (...) há alturas que sinto que deva fazer uma coisa e há momentos que sinto que devo fazer outra (...) se exteriorizas em demasiado essas emoções positivas (...) os miúdos sintam algum facilitismo (...) depois tens de valorizar a vitória também.” – P1. Os restantes são da opinião se se deve exteriorizar de

forma controlada para não correr o risco de deixar de se preocupar com aspetos importantes para ser capaz de “(...) tomar as melhores decisões (...) ter mais auto-controlo (...) ter mais discernimento para analisar a situação e tomar as decisões que nos achamos mais correta.” – P2, ou para evitar o contágio emocional nos atletas: “(...) numa situação de frustração o próprio treinador mostra isso, os miúdos vão começar a mostrar isso também (...)” – P7. Todos os treinadores concordam que as emoções podem ser uma influência na tomada de decisão porque não permite tomar as melhores decisões, assim como no rendimento dos atletas, uma vez que os mesmos, à semelhança dos treinadores, também não serão capazes de tomar as melhores decisões em campo, baixando os níveis de concentração: “(...) a parte emocional dos atletas sem dúvida que vai influenciar o rendimento deles dentro do campo. (...) um atleta nervoso claramente que não consegue tomar as melhores decisões e erra muito” – P2.

Apesar da dificuldade de se expressarem relativamente às emoções e ao seu significado, as cinco competências emocionais propostas pelo modelo tripartido estão presentes no discurso dos treinadores: 1) identificação, que possibilita identificar as suas próprias emoções e as dos outros; 2) compreensão, que possibilita compreender as causas e as consequências das suas emoções e as dos outros; 3) expressão, que permite exprimir as suas emoções de forma socialmente aceitável e possibilitando aos outros a expressão das suas emoções; 4) regulação, que possibilita gerir o seu stress e as suas emoções, bem como as dos outros; 5) utilização, que possibilita utilizar as suas emoções e as dos outros para aumentar a sua eficácia (Mikolajczack, 2009). Todos tinham conhecimento da forma como estas poderiam ser desorganizadoras e promotoras da incapacidade do indivíduo raciocinar (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994), influenciadoras no estreitamento ou alargamento do foco atencional, facilitando desta forma a concentração, promotora do desempenho desportivo: “(...) ter a mente liberta, vazia de problemas, distrações, conseguimos estar mais concentrados e estar mais concentrados na tarefa (...)” – P6 (Vast, Young & Thomas, 2010).

Foi perceptível a utilização do modelo de Gross relativamente ao controlo emocional dos atletas: 1) seleccionar as situações em que tem de escolher evitar ou abordar de situações específicas de forma a aumentar a probabilidade da emoção emergir, ou seja, os treinadores analisam se o momento é ou não oportuno para retirar o atleta do campo e controlam os impulsos por serem líderes e respetivo exemplo para os atletas “ (...) tentar perceber o que é que está ali a perturba-lo (...) para tentar ajuda-lo a resolver para que ele fique mais calmo.” – P5, “Deve ser ator, (...) se estiverem muito relaxados, deve exteriorizar emoções de maior

exigência. Mesmo que nós estejamos tranquilos, nós nunca devemos transparecer isso. (...) como líder, eles vão seguir também as nossas emoções (...)” – P4; 2) Modificar a situação em alguns aspetos, isto é, quando decidem retirar o atleta de campo “(...) do banco tento motivar, tento falar, tento conseguir com que ele mude. Muitas vezes isso não é possível (...) a atitude correta é tirá-lo sentá-lo...sentá-lo à nossa beira, falar, tentar acalmar e depois de sentirmos que está de novo no estado tranquilo, voltar então a metê-lo lá dentro.” – P6; 3) desdobrar a atenção, focalizar ou distrair o indivíduo de aspetos específicos da situação, ou seja, alterar a atenção para o que realmente importa “«Já viu o arbitro?» E eu: «Já, está bonito de azul ou amarelo, tá. Olha os calções pretos, são iguais aos teus!» E relativizo, nós aí temos de relativizar. Eles acalmam-se e depois viram-se: «Pronto, já posso entrar.»” – P3; 4) Mudança cognitiva em que é efetuado um reenquadramento ou reavaliação da situação com o objetivo de mudar as emoções do indivíduo, isto é, quando tentam acalmar o atleta, fazer perceber a situação e aguardar que se sinta preparado para entrar novamente em jogo “(...) deixa-lo acalmar mesmo um bocadinho dentro do campo e depois retirá-lo para lhe perguntar, lhe explicar que não precisa ficar assim (...)” – P5; 5) Modelação de resposta através de regulação de resposta emocional ou comportamentos associados à emoção, neste caso quando aplicam as suas estratégias de regulação emocional ou tentam regular os atletas “(...) tirar um atleta, conversar com ele, acalma-lo e depois voltar a entrar.” – P4 (Gross, 1998).

Em síntese, a inteligência emocional no treinador cuja proximidade, complementaridade, comunicação e regulação emocional são os temas que imergem no discurso dos treinadores revelaram-se neste estudo como as unidades que potenciam o desempenho dos atletas. No entanto, apesar das dificuldades de articulação acerca das emoções, os treinadores conhecem a importância destas serem reguladas não só para o seu rendimento, como para o rendimento dos atletas. Porém, não é possível afirmar o nível de inteligência emocional dos respetivos treinadores, pois a capacidade de reconhecimento das suas próprias emoções não é clara, assim como a sua capacidade de regulação, mas parece estar presente a capacidade de reconhecimento e regulação das emoções nos seus atletas.

Estudo 2

Considerando o estudo exploratório anterior, o Estudo 2 tem como propósito examinar as relações entre a perceção de inteligência emocional e a identidade de liderança do treinador por parte dos atletas, e o desempenho desportivo coletivo. Por conseguinte, e considerando a literatura da especialidade no contexto desportivo e noutras áreas (e. g. Zizzi et al., 2003; Joseph e Newman 2010; Teques et al., 2019; Steffens et al., 2014), espera-se

que as percepções de inteligência emocional (Hipótese 1) e de identidade de liderança (Hipótese 2) por parte dos atletas se relacionem com o desempenho desportivo coletivo.

Participantes

Os participantes foram atletas e treinadores dos escalões de formação de equipas profissionais. A amostra total foi composta por treinadores e jovens atletas das respetivas equipas. Participaram 8 treinadores ($F = 2$; $M = 6$) com idades compreendidas entre os 20 e 29 anos, e os respetivos 93 jovens atletas do género masculino entre os 9 e os 12 anos de idade ($M = 10.13$; $DP = 0.87$). Os jovens atletas praticavam futebol federado na zona litoral norte de Portugal continental, e tinham maioritariamente 2 a 3 treinos por semana (96.3%).

Procedimentos

Procedeu-se primeiramente a um contacto via telefone com os responsáveis dos clubes a solicitar autorização para a recolha de dados. Posteriormente, efetuou-se a entrega dos consentimentos informados aos pais (Anexo III) e treinadores (Anexo IV), marcando-se um dia e hora para o preenchimento de questionários com acompanhamento presencial por parte da autora da tese. Os participantes foram informados que a participação é anónima e confidencial. Adicionalmente foi indicado que a participação é voluntária e que podiam desistir a meio do preenchimento, se assim entendessem.

Medidas

Os treinadores e jovens atletas preencheram os seguintes questionários: a) Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (2002; Rodrigues, Rebelo & Coelho, 2011) (WLEIS-P); b) Inventário de Identidade de Liderança – versão curta (ILL; Steffens et al., 2014); c) Perceção de Desempenho coletivo dos atletas (Goffin & Olson, 2011). Deste modo, os 93 jovens atletas responderam à WLEIS e ILL, referente às suas percepções relativas à inteligência emocional do treinador e à identidade social da liderança promovida pelo treinador, respetivamente. Por sua vez, os 8 treinadores das respetivas equipas analisaram subjetivamente o desempenho global coletivo, funcionando como peritos técnicos na avaliação.

Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS; Wong & Law, 2002; Rodrigues et al., 2011) tem por base quatro aspetos ou dimensões distintas: (1) a avaliação e expressão das próprias emoções, referente à capacidade individual de perceber as próprias emoções e expressá-las de forma natural e autêntica; (2) a avaliação e reconhecimento das emoções nos outros, ou seja, a capacidade de percecionar e compreender as emoções dos que o rodeiam; (3) a regulação das emoções do próprio, relativa à capacidade do individuo de regular as próprias emoções, o que permitirá o controlo emocional e a rápida transição de

estados emocionais negativos para positivos; e (4) a utilização de emoções para facilitar o desempenho, isto é, a capacidade de direcionar as suas emoções como promotoras de desempenho nas atividades em que se encontra envolvido (Davies et al., 1998).

É um instrumento de autorresposta, composto por 16 itens formulados na positiva com o objetivo de avaliar as quatro dimensões acima referenciadas. Cada dimensão é composta por 4 itens cada, tais como: *Compreendo bem as minhas emoções; Sou um bom observador das emoções dos outros; Possuo um bom controlo das minhas emoções; Estabeleço sempre metas para mim próprio, tentando de seguida dar o meu melhor para as atingir*, cujos participantes indicavam o seu grau de acordo com as respetivas afirmação através de uma escala tipo *Likert* de 5-pontos (1- Discordo Fortemente a 5- Concordo fortemente). Para o presente estudo, os coeficientes de Alfa de Cronbach foram de 0.77 (uso da emoção), 0.83 (avaliação das próprias emoções), 0.84 (avaliação das emoções do outro), e 0.89 (regulação da emoção).

Inventário de Identidade de Liderança – versão curta (IIL; Steffens et al., 2014).

Esta escala tem com o objetivo avaliar até que ponto os líderes representam, criam, avançam e incorporam o sentido compartilhado de “nós”, ou seja, uma identidade social compartilhada (Steffens et al., 2014). A versão curta da IIL é constituída por 4 itens (e.g., “O meu treinador atua como um campeão para a nossa equipa”). Os participantes indicam o grau de acordo com as respetivas afirmações, utilizando uma escala de *Likert* de 7-pontos (1 - Discordo completamente a 7 - Concordo completamente). O coeficiente de Alfa de Cronbach foi de 0.88.

Desempenho do grupo. O desempenho coletivo foi considerado como uma medida subjetiva global do rendimento desportivo alcançado por parte de cada equipa. Este procedimento já foi utilizado na investigação em organizações empresariais por Goffin e Olson (2011), utilizando uma escala única de 10-pontos (1 – Desempenho muito baixo; 10 – Desempenho muito elevado). O desempenho foi analisado pelos treinadores das equipas, atuando como peritos técnicos na respetiva avaliação.

Análise dos dados

Primeiro, foi analisada a estatística descritiva através das médias e desvios-padrão. Segundo, para analisar as relações entre as perceções de inteligência emocional e identidade social da liderança, e o desempenho coletivo, foi executada uma regressão linear. As dimensões da inteligência emocional (i.e., avaliação das próprias emoções, avaliação das emoções dos outros, regulação das emoções, e uso da emoção) e a identidade social de liderança foram consideradas variáveis independentes em dois blocos, e o desempenho

coletivo foi inserido como variável dependente. Adicionalmente, foram executadas correlações canônicas para examinar mais aprofundadamente como as variáveis se associam e a robustez dessa relação, cujos pesos $> .30$ indicam uma contribuição significativa da relação multivariada (Pestana & Gageiro, 2005).

Resultados

Estatística descritiva. A estatística descrita indica que a maioria das médias se posicionam em níveis médio-altos nas suas respectivas escalas de avaliação (Tabela 1). Por conseguinte, verifica-se que os jovens atletas percebem que os seus treinadores apresentam capacidades para avaliar as próprias emoções ($M = 4.43$, $DP = 0.53$), avaliar as emoções dos outros ($M = 4.30$, $DP = 0.63$), regulam emoções ($M = 4.41$, $DP = 0.59$), e usam adequadamente a emoção ($M = 4.57$, $DP = 0.51$), numa escala de 1 a 5 pontos. Relativamente, à percepção da identidade social promovida pelo treinador no seio do grupo desportivo, os jovens atletas que os seus os treinadores representam, criam, avançam e incorporam uma identidade social compartilhada ($M = 6.48$, $DP = 0.78$; numa escala de 1 a 7).

Regressão linear. De modo semelhante a Teques et al. (2019), foi executada uma regressão com as quatro dimensões da inteligência emocional. No presente estudo, foi adicionada a percepção de identidade social promovida pelo treinador no grupo desportivo sobre o desempenho coletivo. Assim, foram inseridas as dimensões da inteligência emocional (i.e., avaliação das próprias emoções, avaliação das emoções dos outros, regulação da emoção, e uso da emoção), e a identidade social da liderança, sobre o desempenho coletivo (variável dependente). Esta regressão linear revelou uma relação significativa das quatro dimensões da inteligência emocional [$R^2 = 0.25$, $F(3.707) = 2.621$, $p < 0.05$], e da identidade social de liderança [$R^2 = 0.28$, $F(4.102) = 2.933$, $p < 0.05$]. Mais especificamente, a regulação emocional ($t = 2.68$, $p = 0.021$, $B = 0.26$) e a identidade social de liderança ($t = 2.77$, $p = 0.011$, $B = 0.33$) foram os preditores mais significativos do desempenho coletivo.

Correlações canônicas. Enquanto que a regressão linear permitiu identificar quais os preditores (i.e., avaliação das próprias emoções, avaliação das emoções dos outros, regulação da emoção, e uso da emoção, identidade social da liderança) do desempenho coletivo, também foi interesse executar uma análise mais aprofundada para analisar o quanto os preditores se relacionam com o desempenho. Neste sentido, as correlações canônicas possibilitam a análise das relações entre vários conjuntos de variáveis numa única análise. Os resultados desta análise revelaram que a avaliação das próprias emoções ($Rc1 = 0.48$), a regulação da emoção ($Rc4 = 0.71$) e a identidade social da liderança ($Rc5 = 0.61$) contribuem significativamente para a relação multivariada com o desempenho (Tabela 1).

Tabela 1. Estatística descritiva e correlações canônicas entre as variáveis em estudo.

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>R -> Desempenho</i>
Av. próprias emoções	4.43	0.53	0.48*
Av. emoções outros	4.30	0.63	0.22
Uso emoção	4.57	0.51	0.23
Regulação emoção	4.41	0.59	0.71*
Id. Social liderança	6.48	0.78	0.61*
Desempenho	7.35	1.23	-

Nota. * correlação canônica significativa > 0.30

Discussão

No global, os resultados obtidos nas diferentes avaliações realizadas leva-nos de encontro ao indicado pela literatura especializada: o modelo tripartido da inteligência emocional, que evidencia as habilidades emocionais (i.e. avaliação e expressão das próprias emoções, avaliação e reconhecimento das emoções nos outros, regulação das emoções do próprio e utilização das emoções) como facilitadoras do desempenho (Campo & Louvet, 2016); e a abordagem de identidade social cuja líder entusiasma os indivíduos, cria motivações idiossincráticas e utilizam as capacidades de coordenação e gestão (Ellemers, de Gilder, & Haslam, 2004; Turner, 2005) que contribuem para a realização dos objetivos do grupo, evitando falhas e superando obstáculos (Steffens et al., 2014).

Especificamente, os resultados evidenciam que a avaliação das próprias emoções, a regulação da emoção e a identidade social da liderança contribuem significativamente para a relação multivariada com o desempenho. Neste sentido, parece ser relevada a importância da avaliação e expressão das próprias emoções, entendida como a capacidade do indivíduo entender e expressar as suas próprias emoções de forma natural e autêntica (Rodrigues, Rebelo & Coelho, 2011). As emoções, conhecidas como desorganizadoras e possíveis responsáveis pela incapacidade do indivíduo de raciocinar e de se controlar de forma adaptativa (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994), parece-nos de extrema importância que sejam avaliadas e expressas de forma adequada por parte do treinador, para assim evitar comportamentos mal adaptativos. Os comportamentos dos treinadores influenciam a relação treinador-atleta e o desenvolvimento psicológico do atleta (Teques et al., 2019), neste sentido, treinadores que regulam as suas emoções, apresentam comportamentos mais positivos nos desempenhos desejáveis, e menos comportamentos

negativos em resposta a ações indesejáveis dos seus atletas, promovendo melhores desempenhos nas suas equipas (Teques et al., 2019).

Outra dimensão evidenciada pelos resultados foi a regulação das emoções, percebida como a capacidade de controlo emocional, e por consequência, uma rápida transição de estados emocionais negativos para positivos (Rodrigues, Rebelo & Coelho, 2011). O desempenho desportivo do atleta não está relacionado apenas com a relação que este tem com o treinador, mas, também, com as emoções que afetam o desempenho e a sua satisfação (Meyer & Fletcher, 2007). Este aspeto corrobora outros estudos que verificaram que a emoção influencia o desempenho e o desempenho influencia a emoção (Campo & Louvet, 2016). Assim, sabendo que as emoções poderão ter influência no raciocínio que, por sua vez, é um fator importante no desempenho desportivo, releva-se no presente estudo a regulação das emoções, indiciando que estilos de liderança, procedimentos e tomadas de decisão do treinador têm influência sobre o desempenho da equipa (Laborde, Dosseville, & Allen, 2016). Um treinador é eficaz quando regula e percebe as suas próprias emoções, permitindo-lhe estimular o desempenho dos atletas (Hwang, Feltz, & Lee (2013).

A identidade social da liderança revelou também ser uma variável relevante na relação multivariada com o desempenho. Este conceito desta perspetiva recente de liderança, é considerada promotora das formas significativas de comportamento de grupo. (Haslam, Reicher, & Platow, 2011). Os comportamentos de liderança têm impacto na satisfação e desempenho dos atletas (Riemer & Toon, 2001), sendo estes responsáveis por congregar uma identidade coletiva composta por fatores internos e externos ao grupo (Steffens et al., 2014). Questões como: “Quem somos?”, “O que defendemos?” e “Como progredir?” são questões chave para o líder mobilizar e moldar possíveis seguidores (Akerlof, 2011; Dinh et al., 2014; Gardner, Lowe, Moss, Mahoney, & Coglisier, 2010). Neste sentido, é concentrada no líder a sua capacidade de representar, avançar, criar e incorporar um sentido partilhado de identidade social para os membros do grupo (Haslam, Reicher, & Platow, 2011), pois é o líder o responsável por entusiasmar, criar motivações idiossincráticas e transformar através das suas capacidades de coordenação e gestão (Ellemers, de Gilder, & Haslam, 2004; Turner, 2005). Assim, releva-se a importância de uma identidade coletiva por parte do líder, porque os interesses do grupo ao serem promovidos e defendidos de fatores externos, reconhecer as ambições, os objetivos partilhados pelo grupo, evitar falhar e superar obstáculos, poderá potenciar a prossecução do desempenho coletivo (Steffens et al., 2014). Assim, ser visto como “um de nós”, torna o treinador mais eficaz, mas é necessário que o façam como forma de promover os interesses comuns do grupo que lideram (Haslam et al., 2011).

Em síntese, os resultados indicam que a regulação emocional e a identidade social de liderança são os preditores mais significativos do desempenho coletivo. Estes resultados permitem-nos perceber que o desempenho coletivo não depende apenas de um fator. Neste particular, uma equipa dotada de atletas com grande capacidade técnica, física e mental, poderá ficar comprometida devido a eventuais dificuldades de regulação emocional do treinador e percepção de identidade social do líder por parte dos atletas, ou seja, a sua capacidade de “ser um de nós”, de “fazer isso por nós”, de criar e incorporar um sentido de “nós”.

Discussão Geral

A presente investigação foi constituída por dois estudos interdependentes através de uma abordagem sequencial de métodos mistos, tendo como principal objetivo compreender a associação entre a inteligência emocional do treinador, a sua liderança e o desempenho dos jovens atletas. No Estudo 1, de cariz exploratório, emergiram o empreendedorismo de identidade, a dificuldade na identificação e avaliação da emoção, e a regulação emocional como principais temas da inteligência emocional dos treinadores. A relação do treinador com o atleta é mais eficaz e estes estariam mais disponíveis a seguir o conselho do treinador, se existir proximidade entre eles, e estiverem ambos emocionalmente envolvidos (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Meek, 2000). As atitudes e reações do treinador são percebidas e interpretadas pelo atleta, que através da atenção, encorajamento e entusiasmo vai criando em si a imagem que o treinador tem dele. É desta forma que o atleta desenvolve a imagem que tem de si mesmo dentro do grupo desportivo. De facto, o treinador parece influenciar o desempenho do atleta, cujos efeitos se devem à identidade desenvolvida no grupo, indo ao encontro das investigações realizadas no âmbito empresarial (Steffens et al., 2014).

Respostas a questões como “Quem somos?”, “O que defendemos?”, “Como vamos progredir?” são o centro das organizações humanas colaborativas, que permite aos líderes tentar mobilizar e moldar potenciais seguidores. A liderança, segundo a identidade social, é um processo multidimensional centrado na capacidade do líder em representar, avançar, criar e incorporar o sentido comum de identidade social nos membros do grupo (Haslam, Reicher, & Platow, 2011). São dimensões da identidade social a prototipicidade social “Ser um de nós”, avanço de identidade “fazer isso por nós”, empreendedorismo de identidade “criar sentido de nós” e identidade empresarial “fazer-nos importar” que permite uma investigação abrangente e segura sobre a liderança enquanto processo de identidade social (Steffens et al., 2014).

A qualidade da relação treinador e atleta é de extrema importância para o sucesso desportivo (Smith & Smoll, 1996). A experiência do atleta é emocionalmente intensa, e o treinador deve apoiar nesse projeto e contribuir para o alargamento dessa experiência. A capacidade de o treinador interpretar os pensamentos e as sensações dos atletas, comunicá-lhes a sua ideia de forma clara, promove a alteração da visão da sua prática desportiva ou dos seus movimentos (Campo & Louvet, 2016). O diálogo do treinador com os seus atletas está relacionado com a sua inteligência emocional, isto é, a capacidade de compreender e perceber as sensações e reações dos outros em determinadas situações, e também ser capaz de confrontar momentos difíceis e gerir as suas emoções (Mayer & Salovey, 1997).

Sendo o contexto desportivo rico em emoções, seria expectável que os agentes desportivos, essencialmente os treinadores por terem de tomar decisões e manterem o controlo emocional em momento difíceis, que dominem as dimensões da inteligência emocional. Desta forma, o Estudo 1 da presente investigação permitiu perceber a dificuldade dos treinadores de se expressarem sobre emoções, compreendê-las, identificá-las e como regulá-las, sugerindo caminhos de desenvolvimento nesta componente. No entanto, foi perceptível que as emoções nos atletas são melhor compreendidas pelos treinadores, mais facilmente identificáveis e com estratégias de regulação mais bem definidas. Talvez pela experiência que todos tiveram como atletas, permitiu perceber melhor o outro.

No Estudo 2 foi possível perceber a importância da regulação emocional e da capacidade de o líder ser parte integrante da equipa, trabalhar em prol da equipa, criar o sentido de equipa e mostrar importar-se com a equipa. Ao interligar o Estudo 1 com o Estudo 2, percebe-se que fatores como proximidade, confiança, honestidade, sentido de “família”, remete-nos para uma das dimensões da identidade social, i.e., o empreendedorismo de identidade, cujo discurso parece evidenciar a importância de serem coesos, e em que todos estão dispostos a atingirem um objetivo comum (House, Javidan, & Dorfman, 2001). Apesar das dificuldades demonstradas na expressão das emoções, foi interessante perceber que o Estudo 2 apresenta valores significativos no que respeita à dimensão “avaliação das próprias emoções”, o que nos leva a crer que a dificuldade dos treinadores não é perceber as suas emoções, mas sim explicar por palavras o que sentem (i.e., literacia emocional). No entanto, a avaliação das emoções nos outros, ao invés do Estudo 1, apresentaram valores mais baixos, o que não seria expectável após resultados do Estudo 1. Ou seja, os atletas percebem que o treinador avalia bem as suas próprias emoções, no entanto, percebem que as mesmas não são tão bem avaliadas nos outros. De referir que em ambos os estudos emergiram a

regulação emocional, reafirmando a sua importância na co-relação treinador-atleta (Silva & Teques, 2018).

Limitações e sugestões para investigações futuras

A presente investigação parece permitir aprofundar no contexto desportivo determinados aspetos relativos à inteligência emocional, liderança e desempenho coletivos dos jovens atletas. Contudo, e como qualquer estudo científico, apresenta limitações que são relevantes refletir para sugerir orientações para investigações futuras. Primeiro, a presente investigação tem um design qualitativo e transversal, impossibilitando ilações de causalidade entre variáveis. Por conseguinte, sugere-se que estudos futuros sejam desenvolvidos com um cariz longitudinal com múltiplos momentos de avaliação da inteligência emocional, identidade de liderança e desempenho ao longo de uma época desportiva. Lamentavelmente, o desenho que estava previsto para esta investigação seria longitudinal (uma época com três momentos de avaliação), mas, devido ao estado pandémico e consequente paragem das atividades desportivas, limitou-se à avaliação num único momento. Segundo, o tamanho da amostra ficou limitado perante a necessidade de reajustamento do desenho do estudo. O facto de não ter sido possível efetuar o estudo como inicialmente estava previsto, ou seja, as avaliações decorrerem em três momentos - dezembro, março e junho – remeteu a presente investigação para análises exclusivas à linha de base (Momento 1). Portanto, a investigação futura poderá desenvolver vários momentos de avaliação, utilizando para o efeito outros métodos de recolha de dados, tais como os questionários online, mais ajustados à atual situação pandémica. Finalmente, sendo o contexto desportivo peculiar cujas emoções são vividas de forma intensa, é importante explorar mais sobre esta temática e a relação que tem com o rendimento desportivo. A inteligência emocional no desporto é um tema que merecerá mais atenção por parte dos investigadores, daí a importância em realizar-se mais estudos na área com uma amostra mais significativa, com participantes de diferentes idades, géneros e modalidades, de forma a obter perspetivas diferentes da mesma realidade, e obter mais informação acerca do tema.

Conclusões

Os resultados da presente investigação permitiram evidenciar a importância da perceção dos atletas relativamente à inteligência emocional do treinador no desempenho coletivo. Nos dois estudos realizados, emergiu a dificuldade de identificação e avaliação das emoções por parte dos treinadores quando solicitados para falarem sobre elas. O Estudo 1 mostrou ainda que, segundo o treinador, os atletas apresentam melhor desempenho quando percecionam que o seu treinador tem capacidade de avaliar as suas próprias emoções. Este

aspecto viria a ser reforçado com o Estudo 2, em que a avaliação das próprias emoções apresentou valores significativos sobre o desempenho. Assim, poderemos especular que não basta ter inteligência emocional, ou capacidade de regulação emocional, é necessário também identidade social como promotora do desempenho coletivo. À semelhança da liderança, foi importante perceber que para os atletas, o líder não tem de ser apenas parte integrante da equipa, mas sim fazê-lo pela equipa, criar e incorporar um sentido de equipa e fazer com que o atleta tenha essa percepção. Neste sentido, a avaliação e expressão das emoções são importantes na influência comportamental do coletivo, a regulação emocional na tomada de decisão e a identidade social na percepção de “nós”. Assim, o desempenho do atleta parece não depender apenas de fatores técnicos, táticos e emocionais, mas, também, da percepção que cada atleta tem da liderança do treinador.

Referências

- Akerlof, G. A. (2011). Foreword: The social identity approach to leadership and why it matters. In S. A. Haslam, S. D. Reicher, & M. J. Platow (Eds.), *The new psychology of leadership: Identity, influence, and power*, (pp.13–17). London & New York: Psychology Press.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Tecnical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Boardley, D., Jutkiewicz, N., Ring, C., Vicent, S., & Kavussanu, M. (2008). Coaching efficacy and coaching effectiveness: examining their predictors and comparing coaches and athletes reports. *The Sport Psychologist*, 22, 383-404.
- Brandão, F. & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6, 53-69.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). *Using thematic in psychology*. Qualitative in Psycjology, 3 (2). Pp. 77-101. ISSN 1478-0887. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brenner, E. M. & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal and a individual considerations in P. Salovey, & D.J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, (pp.168-192). Nova Iorque: BasicBooks.
- Brunelle, J. P., Janelle, C. M. & Tennant, L. K. (1999). Controlling competitive anger among male soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 283-297.
- Campo, M. & Louvet, B. (2016). *As Emoções em Desporto e em Educação Física e Desportiva*. Portugal: Piaget.
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 284-303.
- Chan, J. & Mallett, C. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 315-328. Doi:10.1260/1747-9541.6.3.315
- Chelladurai, P. (1984). Leadership in sport. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.) *Psychological foundation of sport*, (pp. 329-339). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1998). Measurement of leadership in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, (pp.227–257). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Coatsworth, D., and Conroy, D. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction and self-Perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology* 45(2), 320–328. doi: 10.1037/a0014027
- Cornelius, R. R. (1996). *The Science of Emotion: Research and tradition in the psychology of emotion*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Cruz, J. F. A. & Gomes, A. R. (1996). Liderança de equipas desportivas e eomportamento do treinador. In J. F. A. Cruz et al (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.389-408). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cumming, S., Smith, R., and Smoll, F. (2006). Athlete-perceived coaching behaviors: relating two measurement traditions. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(2), 205–213. doi: 10.1123/jsep.28.2.205.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Davies, M. D., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989–1015.
- Dias, C., Corte-Real, N., Cruz, J. & Fonseca, A. (2013) Emoções no Desporto: O que sabemos e o (que sentimos) que julgamos saber. *Revist de Psicologia del Desporte*, 22 (2), 473-480.
- Dinh, J. E., Lord, R. G., Gardner, W. L., Meuser, J. D., Liden, R. C., & Hu, J. (2014). Leadership theory and research in the new millennium: Current theoretical trends and changing perspectives. *The Leadership Quarterly*, 15, 36–62.
- Elison J. & Partridge, J. A. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 19-39.
- Ellemers, N., de Gilder, D., & Haslam, S. A. (2004). Motivating individuals and groups at work: A social identity perspective on leadership and group performance. *Academy of Management Review*, 29, 459–478.
- Gardner, W. L., Lowe, K. B., Moss, T. W., Mahoney, K. T., & Coglisier, C. C. (2010). Scholarly leadership of the study of leadership: A review of The Leadership Quarterly's second decade, 2000–2009. *The Leadership Quarterly*, 21, 922–958.

- Gearity, B. T., & Metzger, L- H. (2017). Intersectionality, microaggressions and microaffirmations: Toward a cultural praxis of sports coaching. *Sociology of Sport Journal*, 34, 160-175. <http://dx.doi.org/10.1123/ssj.2016-0113>
- Giessner, S. R., & van Knippenberg, D. (2008). “License to Fail”: Goal definition, leader group prototypicality, and perceptions of leadership effectiveness after leader failure. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 105, 14–35.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Halevy, N., Berson, Y., & Galinsky, A. D. (2011). The mainstream is not electable: When vision triumphs over representativeness in leader emergence and effectiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 893–904.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with Anxiety in Sport. In A. R. Nicholls (Ed.) *Coping in Sport: Theory, Methods and Related Constructs* (pp. 159-175). Nova Iorque: Nova Science Publishers, Inc.
- Haslam, S. A. (2001/2004). Psychology in organizations: *The social identity approach*. London & Thousand Oaks, CA US: Sage.
- Haslam, S. A., & Platow, M. J. (2001). The link between leadership and followership: How affirming social identity translates vision into action. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1469–1479.
- Haslam, S. A., & Reicher, S. D. (2007). Identity entrepreneurship and the consequences of identity failure: The dynamics of leadership in the BBC prison study. *Social Psychology Quarterly*, 70, 125–147.
- Haslam, S. A., Reicher, S. D., & Platow, M. J. (2011). *The new psychology of leadership: Identity, influence and power*. London & New York: Psychology Press.
- Hogg, M. A., & van Knippenberg, D. (2003). Social identity and leadership processes in groups. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 35. (pp. 1–52). New York: Academic Press
- House, R., Javidan, M., & Dorfman, P. (2001). Project GLOBE: An introduction. *Applied Psychology*, 50, 489–505.
- Hwang, S., Feltz, D., and Lee, J.-D. (2013). Emotional intelligence in coaching: mediation effect of coaching efficacy on the relationship between emotional intelligence and leadership style. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 292–306. doi: 10.1080/1612197X.2013.763489

- Janelle, C. M. & Hillman, C.H. (2003). Expert performance in sport: Current perspective and critical issues. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.) *Expert performance in sport* (pp. 20-44). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, G. (1990) A cognitive perspective on the process underlying the relationship between stress and performance in sport. In G. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 17-42). Chichester, UK: John Wiley.
- Jowett, S. & Chaundy, V. (2004). Na Investigation Into the Impact of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8 (4), 302-311.
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S. & Meek, G. A. (2000). The Coach-athlete relationship in married couples: an exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14, 157-175.
- Jowett, S. & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: its psychological underpinnings and practical effectiveness, In R. Schinke, KR McGannon, B. Smith & Routledge (Eds.), *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 471-484).
- Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach – athlete relationship in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444-460.
- Jowett, S. (2007a). Coach-athlete relationships ignite groupness. In M. Beauchamp & M. Eys (Eds.), *Group Dynamics: Advances in Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge.
- Jowett, S. (2007b). *Factor Structure and Criterion Validity of the Meta-Perspective Version of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)*. Manuscript under review.
- Jowett, S. (2007c). Interdependence analysis and the 3 + 1Cs in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 15–27). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Nezlek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach – athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 287-301.
- Jowett, S., (2017). Coaching effectiveness: The Coach-Athlete Relationship at its Heart. In P. Beek, V. Hutter & R. Oudejans (Eds.). *Current Opinion in Psychology* (pp. 154-158). doi: 10.1016/j.copsy.2017.05.006

- Jowett, S., Adie, J., Bartholomew, K., Yang, S., Gustafsson, H., & López-Jiménez, H. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143-152.
- Jowett, S., Paull, G., & Pensgaard, A.M. (2005). Coach-athlete relationship. In J. Taylor & G. S. Wilson, *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (pp. 153-170). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Judge, T. A., Piccolo, R. F., & Ilies, R. (2004). The forgotten ones? The validity of consideration and initiating structure in leadership research. *Journal of Applied Psychology*, 89, 36–51.
- Kavanagh, D. & Hausfeld, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport Psychology*, 8, 112-123.
- Keegan, R., Harwood, C., Spray, C., and Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport Exercise*, 15, 97–107. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.006
- Koivisto, S., Lipponen, J., & Platow, M. J. (2013). Organizational and supervisory justice effects on experienced threat during change: The moderating role of leader in-group representativeness. *The Leadership Quarterly*, 24, 595–607.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., and Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: a protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences* 51, 23–27. doi: 10.1016/j.paid.2011.03.003
- Laborde, S., Dosseville, M. & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 26, 862-874. Doi: 10/1111/sms.12510
- Lane, A. M. & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12,16-33.
- Lane, A. M., and Wilson, M. R. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 14, 358–362. doi: 10.1016/j.jsams.2011.03.001
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J. & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior & Personality*, 37, 195-202.
- Martinent, G., Ledos, S. & Nicolas, M. (2014). Méthologies à la première et à la troisième personne. Quelles articulations possibles dans le champ de la psychologie des

- émotions en contexte compétitif? In M. Quidu (Ed.), *Les sciences du sport en mouvement* (volume 2, pp. 291-306). Paris: L'Harmattan.
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M. & Nicolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotion experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Advance online publication. Doi:10.1037/spy0000037
- Meyer B.B. & Fletcher (2007). Emotional Intelligence: A theoretical overview and implication for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19:1, 1-15, Doi:10.1080/10413200601102904
- Meyer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.) *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp.3-34). New York: BasicBooks.
- Mikolajczak, M. (2009). Les compétences émotionnelles: Historique et conceptualisation. In M. Mikolajczak, J. Quoidbach, I. Kotsou & D. Nélis (Eds.). *Les compétences émotionnelles*, (pp.1-9). Paris: Dunod.
- Nicolas, M., Gaudreau, P. & Franche, V. (2011). Perception of coaching behaviors, coping and achievement in a sport competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 460-468.
- O'Neill, D. A. (2001). The value of emotional intelligence for high performance, coaching: A complementary. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 6, 329-332.
- O'Malley, L., Winter, S., & Holder, T. (2018). 'Always picking country over club': A creative nonfiction story of an international coach-athlete-coach triad. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health*, 10, 223-237. <http://dx.doi.org/10.1080/2159676X.2017.1367716>
- Olimpiou, A., Jowett, S., & Duda, J., (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *The Sport Psychologist*, 22,423-438.
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Sage Journals*, 1(3), 261-283. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Perry, J. L., and Clough, P. J. (2017). Predicting cooperation in competitive conditions: the role of sportspersonship, moral competence, and emotional intelligence. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 88–92. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.04. 008

- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Platow, M. J., van Knippenberg, D., Haslam, S. A., van Knippenberg, B., & Spears, R. (2006). A special gift we bestow on you for being representative of us: Considering leader charisma from a self-categorization perspective. *British Journal of Social Psychology*, 45, 303–320.
- Price, M., and Weiss, M. (2012). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: a test of transformational leadership theory. *Jornal of Applied Sport Psychology*, 25, 265–279. doi: 10.1080/10413200.2012.725703
- Queirós, M. (2014). *Inteligência Emocional - Aprenda a ser feliz*. Porto. Porto Editora.
- Rainey, D. W. & Cunningham, H. (1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 244-247.
- Reicher, S. D., & Hopkins, N. (2001). *Self and nation: Categorization, contestation, and mobilisation*. London: Sage
- Reicher, S. D., Haslam, S. A., & Hopkins, N. (2005). Social identity and the dynamics of leadership: Leaders and followers as collaborative agents in the transformation of social reality. *The Leadership Quarterly*, 16, 547–568.
- Riemer, H. A. & Toon, K. (2007). Leadership and satisfaction in tennis: Examination of congruence, gender and ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 243-256.
- Rodrigues, N., Rebelo, T., Coelho, J.V. (2011). Adaptação da escala de inteligência emocional de wong e law (WLEIS) e análise da sua estrutura factorial e fiabilidade numa amostra portuguesa. *Psychologica*, 55, pp. 189-207. doi:10.14195/1647-8606_55_10
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 1985-211.
- Sampaio, C. & Teques, P. (2020). Perceção de liderança e satisfação em nadadores: os efeitos de medição da inteligência emocional. *Retos*, 37, 660-665.
- Serpa, S. (2017). *Mente, Desporto e Performance: O fator Psi*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Silva, A & Teques, P. (2018). A díade treinador-atleta do andebol feminino: Diferenças entre elite e sub-elite, *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 41, 119-128.

- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1996). The Coach as the focus of research and intervention in youth sports. In F.L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 125-141), Dubuque, IA: McGraw-Hill.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 16-21. Doi:10.1111/1467-8721.ep11512606
- Smith, R. E., Smoll, F. L., and Cumming, S. (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motiv. Emot.* 33, 173–183. doi: 10.1007/s11031-009-9126-4
- Smith, R. E., Smoll, F. L., and Hunt, E. B. (1977). Training Manual for the Coaching Behavior Assessment System (CBAS), Vol. 7. Washington, DC: American Psychology Association, 2.
- Smoll, F. L. & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: a conceptual model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*. 19, 1522-1551. Doi: 10.1111/j.1559-1816.1989.tb01462.x
- Steffens, N. K., & Haslam, S. A. (2013). Power through 'us': Leaders' use of we-referencing language predicts election victory. *PLoS ONE*, 8, e77952.
- Steffens, N., Haslam, S.A., Reicher, S.D., Platow, M.J., Fransen, K., Yang, J., Ryan, M.K., Jetten, J., Peters K., & Boen, F. (2014). Leadership as Social Identity Management: Introducing the Identity Leadership Inventory (ILI) to Assess and Validate a Four-Dimensional Model. *The Leadership Quarterly*, 25, pp.1001 – 1024.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Teques, P., Calmeiro, L. Martins, H. Duarte, D. & Holt, N.L. (2018). Mediating Effects of Parents 'Coping Strategies on the Relationship Between Parents' Emotional Intelligence and Sideline Verbal Behaviors in Youth Soccer. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Doi: <http://doi.org/10.1123/jsep.2017-0318>
- Teques, P., Duarte, D., Viana, J. (2019), Coaches Emotional Intelligence and Reactive Behaviors in Soccer Matchwa: Mediating Effects of Coach Efficacy Beliefs. *Frontiers in Psychology*, 10:1629, Doi:10.3389/fpsyg.2019.01629.
- Thon, R., Passos, B., Costa, A., Prates, F., Junior, N. & Vieira, F. (2012). Leadership style in the context swimming coaches in the state of Paraná. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 14, 527- 534.

- Turner, J. C. (1982). Towards a redefinition of the social group. In H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations* (pp. 15–40). Cambridge: Cambridge University Press.
- Turner, J. C. (1985). Social categorization and the self-concept: A cognitive theory of group behaviour. In E. J. Lawler (Ed.), *Advances in group processes* (pp. 77–122). Greenwich CT US: JAI Press.
- Turner, J. C. (1991). *Social influence*. Milton Keynes: Open University Press.
- Turner, J. C. (2005). Explaining the nature of power: A three-process theory. *European Journal of Social Psychology*, 35, 1–22.
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Cambridge, MA, US: Basil Blackwell.
- Turner, J. C., Oakes, P. J., Haslam, S. A., & McGarty, C. (1994). Self and collective: Cognition and social context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 454–463.
- Ulrich, J., Christ, O., & van Dick, R. (2009). Substitutes for procedural fairness: Prototypical leaders are endorsed whether they are fair or not. *Journal of Applied Psychology*, 94, 235–244.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M.E., Dumais, A., Grenier, S. & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 454-478.
- Van Knippenberg, D. (2011). Embodying who we are: Leader group prototypicality and leadership effectiveness. *The Leadership Quarterly*, 22, 1078–1091.
- Van Knippenberg, D., & Hogg, M. A. (2003). A social identity model of leadership effectiveness in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 25, 243–295.
- Vast, R. L., Young, R. L. & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45, 132-140.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, G.C., (2018). Managing conflict in coach – athlete relationships. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 371-391.
- Wagstaff, C. R. D., Hanton, S., and Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: an action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 476–487. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.01.006

Zizzi, S. J., Deaner, H. R., and Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15, 262–269. doi: 10.1080/10413200305390

Anexos

Anexo I

ENTREVISTA

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado cujo título é "A importância da relação treinador-atleta na regulação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo. Neste sentido, o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo de uma época desportiva.

Nome:

Idade:

Escolaridade:

1. Além de treinador, tem outra ocupação profissional? Qual?
2. Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?
3. Fale-me sobre essa experiência...
4. Há quantos anos é treinador?
5. Por que optou por ser treinador de futebol?
6. Como está a ser a experiência?
7. Como definiria a sua relação com os seus atletas?
8. O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?
9. Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? Prova: De que forma?
10. Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?
11. Que fatores pretende que o seu atleta evolua?
12. O que são para si emoções?
13. Como reconhece as suas emoções?
14. O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?
15. E no desporto?
16. Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?
17. Prova: Porquê?
18. Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões?
19. De que forma?
20. Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?
21. Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?
22. A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante? Porquê?
23. Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?
24. Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

Ana Silva

17-11-2019

Anexo II

Transcrição 1

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado e também de um trabalho de investigação científica cujo título é “a importância da relação treinador - atleta na relação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo”. Neste sentido o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas e o seu impacto no desenvolvimento de uma época desportiva.

Para começar:

Qual o teu nome, idade e escolaridade?

P. Q., 34 anos, licenciado em educação física

1- Além de treinador, tem outra ocupação profissional? Qual?

Tenho, sou professor de educação física e tenho um part-time num shopping.

2- Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?

Não, antes de ser treinador era estudante. Fui jogador, até ao escalão de júnior, depois fui para a faculdade, mal saí faculdade comecei a treinar.

3- Fale-me sobre essa experiência de teres sido atleta antes de seres treinador.

Eu não comecei muito cedo, entrei apenas no escalão de iniciados por influência dos amigos e era mais pelo convívio com eles, o talento nunca foi muito, e era mais para estar com eles e assim que cheguei ao escalão de júnior e fui para a faculdade deixei de praticar futebol federado.

Há quantos anos é treinador?

Há 12 anos

E.: Já lá vão uns anos

Q.: Já lá vão alguns, 12, desde os 22.

5- Por que optou por ser treinador de futebol?

Apesar de o talento não ser muito para jogar, sempre foi algo que me dava prazer. Mas sempre tive a ideia que seria melhor no treino do que propriamente na prática desportiva e desde a altura da adolescência sempre fui fascinado por jogos tipo *Championship manager* e *football manager* que sempre me influenciaram muito para a vertente de treinador. Depois quando entrei na faculdade a

associação ao futebol foi imediata era a modalidade que mais prazer me dava e para a qual eu sentia que tinha mais vocação para ensinar.

6 - Como está a ser a experiência?

Destes 12 anos?

E.-Sim

Positivo. Eu vejo-me como um treinador de formação na sua plenitude. Nunca o meu objetivo foi treinar o escalão sénior, nunca tive esse tipo de ambições. Acho até que deve haver uma separação naquilo que é um treinador de formação e naquilo que é um treinador de futebol. São duas coisas, na minha opinião, são dois tipos de treinador diferentes. Careciam quase de dois cursos diferentes de treinadores. Porque os cursos hoje em dia estão virados apenas para, na minha opinião, quase sobretudo para o rendimento e menos para a formação. E eu sempre me vi como treinador de formação, já treinei todos os escalões de formação, desde os petizes aos juniores. Porque é algo que eu faço com gosto, é algo que me dá prazer. Já treinei em vários níveis, já treinei em Portugal, fora, equipas mais e menos competitivas, contextos piores e contextos melhores, e a adaptação a cada um deles faz parte do nosso crescimento.

7 - Como definiria a sua relação com os seus atletas?

Próximas, mas não tão próxima. Depende do grupo, este ano por exemplo é uma situação até algo sui generis porque é um grupo com o qual a ligação tem sido mais difícil, pelo tipo de relação que eles tinham no ano passado, pelo tipo de proximidade que o treinador do ano passado tinha com eles e torna-se mais difícil eles criarem o mesmo tipo de ligação com o treinador seguinte se o treinador seguinte não tiver a mesma personalidade que o anterior. Nos meus clubes passados sempre foi que eu até comentei, na altura em que fizemos a entrevista para vir para o S. em que um dos meus pontos fortes era a ligação com os atletas. A facilidade que eu tinha em estabelecer ligações emocionais com eles e de sentir que eles vinham para o treino porque gostavam do treinador. Sempre tive esse traço de personalidade bem presente e era para mim muito fácil criar esse tipo de ligações. Embora já tivesse grupos em que a ligação era menos fácil digamos assim. Este ano é um desafio extra, porque eles estavam habituados a um tipo de proximidade mesmo contacto físico, mesmo em termos de, era uma relação muito próxima com o treinador anterior. E eu tenho ao poucos tentando encurtar a distância que me separava deste grupo. É gradual. Se calhar é um grupo que eu precisava para eu me adaptar a eles e eles a mim talvez duas épocas. desportivas. E com os grupos anteriores era muito mais fácil no contexto onde eu estava.

8 - O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

Na relação treinador atleta, as questões motivacionais, têm de estar sempre presentes. Nós sabemos que os miúdos nestas idades fazem isto por prazer, é aquilo que eles mais gostam. Mas mesmo naquilo que eles mais gostam tem quebras de motivação e muitos deles usam o futebol até como um escape para aquilo que acontece na escola, para aquilo que acontece em casa e o treinador tem que estar lá como um amigo, para lhes dar apoio, para lhes dar essa motivação mas na minha opinião fazê-los perceber que continua a ser treinador deles e que eles vão para o treino com um objetivo sabendo que podem contar com o treinador para alguma coisa que seja preciso. Já aconteceu na minha carreira, alunos meus precisarem da minha ajuda para questões fora campo. Relacionadas com a escola, com a família, com o que fosse. E o treinador poder intervir, ter essa legitimidade, mas no fundo resume-se ao jogador confiar no treinador, é importante que eles confiem que tem alguém que os guia, de certa forma, para um objetivo comum. E o treinador é tentar respeitar o máximo possível e dar-lhes as mesmas oportunidades a todos. Depois dependendo do contexto uns vão ter mais oportunidades do que outros, mas tentar que eles não se sintam discriminados sobre nenhuma forma e para que possam estabelecer uma relação de confiança, de amizade, e que eles usem o treino para evoluir mas que saiam do treino felizes e com objetivo de dever cumprido.

9- Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? Prova: De que forma?

Sem dúvida, sem dúvida. Dentro e fora de campo. Há vários exemplos práticos nestas idades, alturas em que os atletas estão a definir personalidade e olham para os treinadores como ídolos e como referências. E tudo aquilo que o treinador faz tem um impacto grande na definição da personalidade deles, naquilo que eles querem. Eu lembro-me na minha altura, não quando jogava, mas quando era, na altura da idade deles, 10 anos. Tive um professor de educação física que me marcou para a vida toda e eu se calhar hoje sou professor de educação física porque gostava daquele professor. Porque ele me influenciou, positivamente, nessa altura. E no caso dos jogadores, se fores valores bem definidos, que eles consigam perceber, e até extra futebol, se conseguires passar a mensagem dos valores positivos, da ética, mesmo do fair play, eles vão absorver tudo isso de uma forma rápida e o contrário também, se o treinador for irresponsável, se não lhe transmitir as ideias corretas eles vão absorver as ideias negativas da mesma forma. Por isso é tentar o máximo possível que durante o contacto com eles as coisas sejam passadas com uma visão no longo prazo. Porque a influência que nos estamos a passar nestes miúdos não se vai repercutir daqui a dois dias ou daqui a dois meses. Se calhar daqui a 8 anos vamos ver o efeito que nós tivemos na progressão deles e por isso é importante que tenhamos uma atitude positiva e que transmitimos as melhores ideias possíveis.

10 - Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

Saudável e como te disse, próxima. Mas estabelecendo a distância necessária porque até às vezes sofremos um bocadinho de cegueira de proximidade, digamos assim. Temos que sair um bocado da nossa bolha para vermos as coisas de fora e eles têm que perceber que quando entram naquela zona de proximidade do treinador, as coisas funcionam de uma certa forma e às vezes o treinador tem que se colocar um bocadinho mais distante para haver a interação dos miúdos, até entre eles. E conseguir ver as coisas sobre pontos de vista diferentes. Uma proximidade, uma relação mais próxima com eles, noutras fases mantendo um bocadinho mais a distância, ver como eles reagem. Tentar fazê-los passar por diferentes processos para que eles se adaptem a diferentes contextos porque durante a vida deles vai seguramente acontecer em termos de amigos e familiares, vão ser mais próximos com uns, mais próximos com outros e eles tem que se adaptar. Têm que ter essa capacidade de adaptação a todas as soluções. Se nós podermos dar um contributo já mal não há de fazer.

11 - Que fatores pretende que os seus atletas evoluam?

Em termos futebolísticos ou no geral?

E.- No geral

O nosso objetivo é que eles evoluam em todos os aspectos possíveis e imaginários. Tudo aquilo que durante esta hora e meia em que nós interagimos com eles nós sabemos que em termos futebolísticos, uns tem mais talento, outros tem menos, uns vão evoluir mais outros vão evoluir menos. Se calhar como pessoas como em termos de desenvolvimento do perfil emocional deles, vamos ter mais impacto nuns do que com outros e a evolução vai depender muito da capacidade do próprio em desenvolver essas competências. Mas enquanto treinador nós estamos aqui para os fazer evoluir em tudo. Certamente não vamos conseguir fazê-los evoluir a todos em tudo aquilo que nós queremos, mas tudo for competências técnicas, táticas é aquilo que mais influencia nos podemos ter, depois tudo o que for ligações emocionais também que eles aprendam os tais valores, que os façam ser melhores pessoas no futuro.

12 - O que são para si emoções?

Essa é a pergunta do “o que é que dizem os teus olhos?”, boa pergunta. Tudo que nos faça, tudo aquilo que nós possamos exteriorizar. Que não seja fisicamente à partida, será proveniente de uma ligação mais emocional. Claro que as emoções mais fáceis de observar é se o miúdo está triste ou se está contente, se está com raiva, esse tipo de emoções são mais fáceis. Depois as questões motivacionais, por exemplo, já não são tão fáceis de aferir. Continuam a ser ligações emocionais,

mas a capacidade que temos para o motivar ou não, é mais difícil de observar e sobretudo de comprovar se deu resultado. Mas todas as ligações que estabeleçam o contacto entre dois seres humanos, se não forem físicas são emocionais. Não é uma resposta muito fácil de exteriorizar digamos assim.

13 - Como reconhece as suas emoções?

Como é que eu as reconheço? (pensativo). Sentindo-as, à partida, sentindo-as e pensando sobre, sobre o meu estado de espírito no momento. E no futebol o mais difícil é controlar as ditas emoções, porque o futebol tem um lado irracional muito exacerbado e até cabe ao treinador de formação esse tipo de aspeto ser mais controlado e apresentar menos emoções negativas, menos emoções ligadas à raiva, ao descontrolo emocional, e tentar transmitir o máximo de segurança, de equilíbrio emocional, de confiança nos atletas e quando nós nos auto-avaliámos e tentamos perceber sobre aquilo, tentamos pensar sobre aquilo que sentimos durante um jogo, durante um treino, durante uma interação qualquer com um atleta, tentar um bocadinho fazer essa reflexão. Porquê dessa emoção aparecer. Porque é que eu consegui ou não consegui controlá-la. É mais ou menos isso.

14 - O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

Respirar fundo. Respirar fundo. Lá está, depende das emoções. Se forem emoções positivas eu se calhar não preciso tanto de as controlar nem de as gerir porque é daquelas que queremos com maior frequência possível mas, eu pessoalmente sou uma que tem as emoções muito... quando aparecem para o bem e para o mal, quando são altas são muito altas quando são baixas são muito baixas e até é uma coisa que eu tento trabalhar comigo próprio, pelo menos que nas mais baixas não de tentar que não me afete muito ou que não me afete tanto no caso. Porque eu, enquanto são para mim e as outras pessoas não se apercebem, eu lido bem com isso. Quando as outras pessoas se apercebem, quando acontece no futebol se eu tiver desiludido ou desanimado eu não quero que essas emoções passem para os atletas. Não quero que eles se revejam nisso nem quero que isso influencie o rendimento deles mas às vezes acontece. Atos de frustração, expressões faciais, o que quer que seja, mas é um processo gradual que vai durar anos, que tem altos e baixos.

15 - E no desporto?

Uma coisa que eu sinto que ajuda é conversar. No caso, este ano tenho uma situação (entrevista interrompida porque entraram na sala)

No caso tenho um adjunto este ano, que tem uma personalidade semelhante da minha, mas que me completa, que consegue ver as coisas à volta de uma forma diferente. As coisas que eu não vejo...

(devido ao barulho gerado na sala, interrompemos a resposta para continuar a ser gravada noutra sala)

No caso este ano tenho um adjunto que me completa, que consegue ver aquilo que eu não vejo, também conversamos sobre isso no início da época. Para que ele, lá está, falei-te há pouco daquela cegueira da proximidade “quando estamos demasiado perto não conseguimos ver as coisas à nossa volta” e ele coloca-se um bocadinho fora da bolha para ver o resto e depois no fim falamos um bocadinho sobre alguma interação que eu tenha tido, alguma interação entre atletas que eu possa não ter visto, que eu possa não ter avaliado da melhor forma e... qual era a pergunta no início desculpa?

E.- Como gerir as emoções no desporto

E o facto de conversar com ele as vezes ajuda-me a exteriorizar algumas emoções, algum, pode ser positivo ou negativo, mas mais no negativo eu sinto essa ajuda, se eu atual no momento se calhar as coisas vão ganhar uma dimensão que eu não quero. Ele às vezes dá-me um toquezinho, ou eu a ele, e depois no fim falamos. O conversar entre equipa técnica ajuda muito a gerir essas emoções para que as coisas não estejam tanto à flor da pele, para que não sejam tão exteriores.

16 - Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?

Depende do momento, depende da situação, há alturas em que eu sinto que deva fazer uma coisa e há momentos em que eu sinto que devo fazer outra. E nós quando falamos de emoções parece que o nosso cérebro nos leva logo para o negativo. É pá não, há muitas emoções positivas que nos devemos exteriorizar com mais frequência. Mas depois no desporto também é, se és demasiado, se exteriorizas em demasiado essas emoções positivas levas a, sobretudo nestas idades, que os miúdos sintam algum facilitismo, parece que é tudo muito fácil. E Às vezes eu gosto de controlar isso um bocadinho, mostrar-lhes que há muita coisa para fazer. Porque o nosso contexto futebolístico aqui não é famoso, e então uma equipa que ganha 3 ou 4 jogos por 15-0 e o treinador bate palmas e é tudo bonito, é tudo excelente, e ri-se. E pá, às vezes é preciso, calma fizemos um jogo razoável vamos controlar um bocadinho mais as emoções nesta fase e para que depois eles não... depois tens que valorizar a vitória também. Tens que lhes dar esse reconhecimento porque apesar de tudo, fácil ou difícil, eles conseguiram fazê-lo, então acho que é uma avaliação de cada momento, em cada circunstância. Tentar fazer essa análise e atual da melhor forma.

17 - Prova: Porquê?

Pelo impacto que isso pode ter no futuro, num futuro mais próximo ou num a longo prazo. Como eu te disse temos que mexer um bocadinho com as emoções deles também. Atendendo que nem todos os miúdos, aliás nenhum deles tem a mesma personalidade, reagem a certos estímulos e certas emoções de formas diferentes. E tu se tiveres uma atitude grupal tens de escolher algum meio termo para que englobe o grupo todo e não deixes ninguém de fora, para que todos percebam. E depois individualmente podes-te aproximar do jogador de forma diferente, aprofundar mais um bocadinho, tentar dar-lhe um feedback mais personalizado. Que o vai afetar mais, ou menos, dependendo daquilo que tu queres para o futuro.

18 - Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões?

Claro que podem, podem e acontecem. Se devem ou não já é outra pergunta, mas sim. O facto estares, nem falando tanto de emoções, o teu estado de espírito de se te correu bem o dia chegas ao treino bem-disposto, o impacto que vais ter no treino, na própria relação com os jogadores é diferente. Se tiveres tido um dia pior já não vai ser tão bom. Isso vai-te... vai-te fazer tomar atitudes ou tomar decisões no treino, no teu dia a dia em geral de acordo com aquilo que tu estás a sentir no momento.

19- De que forma?

Um exemplo prático... Por exemplo se estivermos a falar de um jogo e se, imagina que as coisas estão a correr bem, estamos a fazer um bom jogo, e pá, na teoria tentar premiar alguns jogadores que até não têm estado tão bem, mesmo em treino, já que está a correr bem, está a ser um bom jogo “ok vamos dar oportunidade a estes de poderem desfrutar mais um bocadinho”, se as minhas emoções não estiverem nesse estado de espírito. Se o jogo não tiver a correr tão bem, e pá, se calhar já não vou dar oportunidade a esses de poder jogar, porque se calhar nem mereciam tanto, digamos assim. Mas se as coisas estiverem a correr bem, se estiver com um estado de espírito positivo, podemos dar-lhe essa oportunidade.

20 - Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

É enorme, é enorme. Pá no desempenho de um jogador, é a questão dele... sobretudo da questão da confiança, dele pegar no jogo e sentir que é capaz de fazer qualquer coisa.

(Resposta interrompida porque o entrevistado recebeu uma chamada telefónica)

Estava-te a falar da questão da confiança. De... depois também tem a ver com questão da motivação, com vários outros aspetos que é quando o atleta entra em campo e sente que é capaz de fazer qualquer coisa, que nenhum adversário o intimida, que está confiante, que assume o jogo, isso

dá-te uma vantagem logo, por muito que a outra equipa seja forte, ou mais forte, se a equipa no geral conseguir um equilíbrio são fatores como esses, os fatores emocionais, que te vão dar essa pequena vantagem. Uma equipa motivada, confiante, com... unida, tem uma vantagem sobre as restantes. Isso depois... depois traduz-se, se cada jogador se sentir assim, se cada jogador usar essa motivação para ganhar mais duelos, para rematar mais vezes, o que quer que seja, depois no jogo há de ter um impacto certamente na vitória.

21- Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

Nestas idades até pela expressão facial. É fácil depois de os conhecer durante 4, 5, 6 meses, há padrões que tu vais reconhecendo. Há expressões que se repetem à medida que tu vais, que tu vais tomando uma determinada abordagem no teu discurso e tu vais percebendo que este reage desta forma, aquele reage de outra forma. E depois vais poder direcionar um bocadinho esse discurso, já sabes que aquele miúdo vai ter aquela reação e que o outro não vai ter essa reação, então se calhar vais retirar aquele miúdo e ter uma abordagem diferente com ele, se calhar separando-o um bocadinho. Mas é uma questão de conhecimento, de observar a reação deles, sobretudo quando tu falas e depois até no próprio exercício, nos feedbacks que eles te vão dando. Cada ação, costuma-se dizer, uma causa efeito. Se tu estás a causar tens de estar atento ao efeito que está a ter. Nos atletas, com a experiência que eu tenho, olhando para a expressão facial deles também alguma coisa é logo fácil de observar isso.

22- A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante? Porquê?

Muito, porque, porque isso vai torná-lo no jogo mais estável, e a estabilidade vai-lhe trazer competências que não teria se não tivesse essa capacidade. Eu tenho dois casos este ano que são muito evidentes, miúdos que têm muita qualidade, mas que tem alguma dificuldade em controlar as emoções. Quando as coisas... sobretudo no aspeto negativo. Quando as coisas não estão bem, o controlo emocional deles é muito frágil e perdem-no com dificuldade. Curiosamente não acontece ao contrário, eles estão naquela fase em que o baixo é muito baixo, mas o alto é razoável, não chega a ser muito alto. No caso de jogadores que querem atingir um nível alto, não chega ser bom nos aspectos técnicos, aspectos táticos. Tem que ser bons na parte psicológica dele, emocional, tem que ser estável, tem que ser forte e o treinador se souber que pode contar com o atleta para determinado objetivo, para determinado jogo, que o atleta vai entrar e não vai quebrar, vai dar confiança ao atleta. O atleta vai sentir responsabilizado e valorizado e vai dar confiança ao treinador porque independentemente daquilo que acontecer eu sei que vai dar tudo pela equipa, vai dar tudo pelo desempenho pessoal dele e não vai deixar ninguém ficar mal.

23- Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Depende do atleta e depende do jogo. Se eu sentir que o jogo tem um contexto acessível, se calhar o facto de eu ter mais possibilidades de ter ações positivas no jogo pode ajudar a estabilizar o controlo emocional dele. Vai-se sentir mais confiante, as coisas vão correr melhor, porque o adversário tem mais fragilidades. Por outro lado, se o jogo for mais difícil, ele com a dificuldade que terá em ter ações positivas no jogo, pode estar, se calhar, acabar a dar uma queda maior. Já me aconteceu este ano. Curiosamente no jogo mais acessível, eu dei-lhe oportunidade, o miúdo até lhe tinha falecido o avô ou avó no dia anterior e mal chegou ao balneário nós percebemos que alguma coisa não estava bem. Na saída para o jogo, no túnel, o miúdo comentou com alguém que lhe tinha morrido alguém e começou a chorar, já com a equipa pronta, ia ser titular. Equipa entra em campo, eu virei-me para o meu adjunto e disse “e pá, o jogo é fácil, ele vai jogar mas se calhar, como é um dos tais dois jogadores que quando as coisas correm mal ficam mal muito rapidamente se calhar isto vão ser 5 minutos.” E ao fim de 5 minutos ele tinha tido 3 péssimas abordagens no jogo e cada uma levava a próxima. Estava-se a prejudicar a ele e à equipa e tive de o tirar. Ou seja, na teoria era aquilo que eu queria fazer, podia pô-lo em campo porque a equipa adversária era fácil e ele ia ter sucesso em várias ações e, se calhar, ia ajudar a subir a moral dele. Saiu-nos tudo ao contrário. Já tive outras ocasiões onde não tinha outra alternativa e o miúdo não estava emocionalmente muito forte, mas eu tinha que o lançar no jogo porque tinha muito mais qualidade que os outros, e de chegar lá dentro, contra equipas muito superiores a nós e ele rebentar com aquilo tudo. Por isso não há uma fórmula para essa situação.

24 -Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

A resposta é basicamente a mesma, porque depende. Se estivermos a ganhar por 5-0 se calhar deixo estar, se estivermos a perder por 3-0 se calhar tiro. Depende daquilo que o jogo está a dar, daquilo que ele pode dar à equipa e pensando sempre, sendo um desporto coletivo, as ações que ele tiver em campo não influenciam só a ele, influenciam um grupo inteiro. Ou seja, se sentirmos que ele não está a ser útil à equipa e se está a prejudicar a si e aos outros, se calhar é tirá-lo. E se o jogo porventura estiver a ser fácil e que a gente consiga, até, tentar que ele tenha mais ações, passar-lhe mais vezes a bola, incentivá-lo a rematar mais vezes, a fintar mais vezes. Por muito que perca a bola, ou que tenha uma ação negativa, tentar dar-lhe um feedback positivo para ele perceber que as coisas que estão bem. E o ideal seria fazer em ambas as situações, mesmo estando a perder tentar dar-lhe esse feedback. Mas como não é um desporto individual, temos também que ter em atenção o que os outros possam achar dessa situação.

Transcrição 2

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado e também de um trabalho de investigação científica cujo título é “a importância da relação treinador - atleta na relação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo”. Neste sentido o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas e o seu impacto no desenvolvimento de uma época desportiva.

Primeiramente, o nome, a idade e a escolaridade?

F., 27 anos, mestrado em educação física para ensino básico e secundário e treinadora de futebol.

1- Além de treinador, tens outra ocupação profissional?

Professora de educação física

2- Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?

Sim, sim, sim, sim. Fui jogadora, muitos anos, desde os 7 anos que joguei futebol. Pronto... depois tive uma lesão. Encostei as botas, como costumo dizer. Depois curso de treinador e curso de educação física.

3- Fale-me sobre essa experiência de teres sido atleta antes de seres treinadora

É assim, no caso do futebol feminino, sempre joguei no meio dos rapazes. Pronto, não havia equipas federadas de futebol feminino, pronto. Depois quando passei para a equipa sénior feminina o futebol feminino ainda não estava nada desenvolvido e sempre tive treinadores que, como se costuma dizer, da esquina, do bairro, pronto não sabiam muito bem aquilo que estavam a fazer. Era do género, pronto, subir bancadas, coisas assim completamente fora que agora não se usam de maneira alguma, porque não tinham qualquer tipo de formação, não se apostava. Era quase por amor à camisola, quer os treinadores, quer nós. Mas pronto, ajudou-me muito no sentido em que estive do outro lado. Percebo claramente a importância do feedback do treinador para a evolução da pessoa, para o atleta se sentir confortável em determinados momentos. Como estive dentro do campo sei o que eles sentem em determinados momentos porque estive também daquele lado. Sei quando as coisas não estão a correr bem e pronto, como tive várias colegas com personalidades diferentes sei que às vezes é preciso dar um feedback positivo, outras é preciso picar, outras vezes é preciso mandar uma boca mais agressiva para haver algum tipo de reação e pronto, deu-me um bocadinho de um leque de personalidades diferentes. Convivi com muita personalidade, o que me

permite agora, eu olhar para o miúdo e perceber que tu és deste estilo e tenho que te dizer determinada coisa, tu és deste estilo eu tenho de te dizer determinada coisa. Para os conseguir motivar e pronto, espicaçar. Mas sim, a experiência como jogadora ajudou-me imenso nesse sentido, que estive do outro lado. É totalmente diferente alguém ter estado dentro do campo e pronto, percebe-se aquilo que se sente, é completamente distinto.

4- Há quantos anos é treinador?

Esta é a minha sétima época como treinadora. Eu estive 6 anos ligada ao SCB. Este ano é o primeiro ano estou cá, fiz o estágio no B. na altura da licenciatura e pronto acabei por ficar lá encaixada, fiquei lá este tempo todo e só este ano vim aqui para o S.

5- Porque optou por ser treinador de futebol?

Opá sempre foi uma paixão que tive pelo futebol. À conta do meu avô, que desde miúda, me levou ao estádio ver o B. Estou a falar do B. porque pronto, é só para perceberem o contexto. Desde pequenina que o meu avô me levava ao estádio do clube, na altura, criou-me o bichinho. Quis entrar para uma escola de futebol, entrei e sempre joguei, sempre quis ir para desporto, sempre quis ser treinadora. Pronto, a família é de futebol, o que é que eu vou fazer? É impossível! Lá a televisão ligada é futebol, pronto, o que é que eu vou fazer? Sempre foi assim, era quase que impossível. Aliás, o meu adjunto é o meu irmão.

6- Como está a ser a experiência?

Aqui? Pronto, tive 6 anos ligada a um clube que também me dizia alguma coisa, para além de ser o clube que eu treinava, mas na vida profissional temos que por essas coisas de parte e pronto. Adaptação, metodologia de trabalho diferente, no início tivemos que nos adaptar um bocadinho. Perceber a maneira como aqui trabalhavam, que era mais na parte de potenciar o atleta do que propriamente na organização coletiva em si, pronto. Porque a ideia é projetarmos os meninos para Alcochete e não propriamente ter uma equipa que tenha rotinas específicas, porque, eles aqui, a ideia é encaixá-los lá em baixo e potenciá-los tecnicamente. No contexto onde eu estava anteriormente não era bem assim. Primava-se mais pela organização coletiva e às vezes esquecia-se mais a parte individual de cada. E potenciar cada um. Este ano, falo por mim, estou a trabalhar de uma forma diferente daquilo que eu trabalhava, mas a experiência tem sido muito positiva e tudo tem benefícios como tem desvantagens. Mas acabo por me identificar bastante com esta forma de trabalhar porque várias vezes no meu contexto anterior eu me chatee porque os meninos não são cromos, não são baralhos de cartas, são pessoas, são seres humanos, que tem de ser tratados de forma individual e cada um tem a sua forma de ser, a sua personalidade e as suas características. É

nisso que temos de trabalhar, são crianças apesar de tudo, e nós temos que formá-los enquanto homens também. Não é só pensar ali, estilo xadrez, como várias vezes me solicitaram. Aqui é diferente, o trato que tenho com os miúdos é muito mais próximo. É extremamente importante.

E. -E a experiência enquanto treinadora, função treinadora, como está a ser?

Está a ser muito positiva

E. -Ao longo do tempo

Sim, sim, sim, sim. Pronto, como eu disse tive o período de adaptação aqui, mas as coisas correram muito bem. Sempre fomos muito bem recebidos, tanto eu como o meu outro colega que vai ser entrevistado a seguir. Viemos de um contexto diferente e estou muito contente, sinto-me muito contente com o grupo e tudo mais.

7- Como definiria a sua relação com os seus atletas?

A minha relação com os meus atletas. Ora bem. Eu tenho um grupo bastante complicado a nível de personalidades. Tenho um grupo em que 2 ou 3 meninos que, como se costuma dizer, são os reis da banda. E pronto gostam de, pronto, rebaixar os outros para conseguir estar eles no poleiro, se é que me faço entender. No contexto rendimento eles quase que se esfolam todos e pisam-se para chegarem onde querem. A realidade é essa. Ao longo do tempo, juntamente com o T., o Psicólogo de lá, temos estado a trabalhar precisamente nesse aspeto e agora as coisas estão bem mais encaminhadas. Ainda não tenho a relação com eles que normalmente tenho. Neste momento dou-lhes a ponta de um dedo, porque não lhes posso dar o braço todo se não descamba tudo e aos poucos estamos a criar mais proximidade. Já consigo identificar nos diferentes atletas que tenho, a maneira como tenho que lidar com cada um. O tipo de feedback que tenho que dar a cada um. Enquanto que a uns tenho que puxar para cima a outros se calhar tenho que dar um bocadinho para trás para perceberem que tem de trabalhar. E eles sem dúvida alguma que neste momento já me ouvem, já me olham com outros olhos. Porque a primeira reação foi, “epá é uma gaja, o que? Como?”, é normal, é o primeiro impacto, é normal, mas depois começam a perceber que se calhar uma pessoa percebe um bocadinho da coisa. Isto dizendo assim, em termos futebolísticos. E começam a ouvir e a respeitar e que agora, sem dúvida, já estamos um grupo coeso, com algumas picardias pelo meio, mas isso faz parte de um balneário. É o trabalho que eu e o T. estamos a fazer ao mesmo tempo, limar esse tipo de arestas por forma a sermos cada vez mais coesos.

8 - O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

Fundamental? Haver respeito mútuo primeiramente. Depois o treinador conhecer o atleta em todos os aspetos, emocionalmente, taticamente, tecnicamente, para conseguir intervir com ele. O nós conseguirmos cativar os miúdos de forma a que eles nos ouçam, sem dúvida. E ao mesmo tempo criar ali, entre todos, um clima de motivação constante, superação constante, em que nós temos claramente que os ajudar a suprimir as lacunas que vão tendo. Quer a nível emocional quer a nível técnico-tático.

9- Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? Prova: De que forma?

Isso aí influencia sempre, é óbvio. Se tratarmos os atletas com respeito, eles vão-nos tratar com respeito, é o básico. Se nós criarmos uma relação afetiva positiva com eles, eles vão olhar para nós com outro tipo de postura, ela quer-nos ajudar, quer-nos fazer crescer e fazer evoluir. E nos momentos certos ser mais assertiva para poder corrigir as coisas que achamos necessário, quer a nível de comportamento quer a nível de técnico-tática.

10 - Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

Sempre positiva, sempre próxima. Porque só com uma relação próxima conseguimos chegar a eles, verdadeiramente a todos os níveis.

11 - Que fatores pretende que os seus atletas evoluam?

Acima de tudo, nestas idades, o mais importante é fazer crescerem enquanto homens, dar-lhes os valores certos para a vida. Claro que se eles tiverem esse tipo de ferramentas mais as ferramentas que nascem com eles e nós as potenciarmos eles chegam lá na mesma. Mas na minha opinião, o mais importante nestas idades, é formá-los enquanto homens, dar-lhes os valores certos, cooperação, superação, amizade. Porque sem isso no futuro, por muito bons que sejam, nunca vão dar futebolistas de verdade, porque falta-lhes tudo o resto, a humildade e tudo mais.

12 - O que são para si emoções?

Emoções, essa pergunta é difícil. Essa é tramada. Emoções... É pá emoções é aquilo que nós vamos sentindo perante aquilo que nos aparece pela frente, há emoções positivas, há emoções negativas, há aquelas emoções que ficamos um bocadinho sem saber como reagir perante elas, aquelas que nos apertam, aquelas que nos fazem saltar de felicidade, aquelas que nos fazem e chorar e só nos apetece fugir do sítio onde estamos. Mas, lá está, no contexto de treino, esse tipo de coisas é o que nós temos de saber controlar em frente aos atletas e também saber controlar as emoções dos próprios atletas, conhecê-los e tentar gerir isso tudo.

13 - Como reconhece as suas emoções?

As minhas emoções. Eu sou uma pessoa muito emotiva e pronto. A mim normalmente quando estou alegre não consigo esconder isso, sorriu, acho que é básico. Quando estou menos bem, pronto, quando estou perante o grupo obviamente tento ao máximo guardar comigo mesmo, mas pronto a minha cara fica logo diferente. É impressionante, várias vezes perguntam-me o que é que se passa e eu “ah nada, nada!”. Mas depois de repente, pronto, começa assim uma lágrima ou outra a cair. Mas uma pessoa tenta sempre controlar as coisas, mas sim, como é que eu reconheço as minhas emoções. Basta eu senti-las dentro de mim de uma maneira, seja para o bem, seja para o mal, não consigo estar naquele modo neutro. Como eu costumo dizer que muita gente consegue e que leva a vida sem sentir nada. Às vezes era bom, às vezes dava jeito.

14- O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

No meu dia a dia, pronto... o que é que eu faço. Vou tentando sempre pensar um dia de cada vez. Tentando sempre definir metas, a curto prazo e a longo prazo. E apesar de as coisas não estarem a correr bem eu sei que tenho que chegar aquele patamar e tenho que tentar motivar-me para chegar lá mesmo que as coisas não estejam bem. Não fazer da felicidade e das coisas que correm bem uma coisa demasiado emotiva. No sentido em que de um dia para o outro as coisas podem desmoronar e para não se apanhar aquele sopapo como eu costumo dizer. Pronto, levar as coisas pronto, um dia de cada vez. Tranquilidade dentro do possível para se conseguir atingir as metas que uma pessoa estabelece para nós mesmos.

15 - O que faz para gerir as emoções no desporto?

Pronto, eu fui jogadora muitos anos como eu disse. Levei muito na cabeça à conta das emoções mal geridas. Pronto, é normal, uma pessoa dentro do campo às vezes perde um bocadinho o controlo que se calhar fosse a pensar diria “porque é que eu fiz aquilo?”. A realidade é que isso ajudou-me agora, a estar do outro lado e sou uma pessoa relativamente calma e tenho o discernimento de poder ter tranquilidade para tomar decisões apesar da adversidade, das coisas estarem a correr menos bem, e por outro lado se tiverem a correr demasiado bem não estar demasiado naquela “nós é que somos”, “nós aquilo”, estar num patamar demasiado alto. Sempre naquela de tranquilidade, para também passar a mensagem aos atletas que eles não são os melhores do mundo, tem que trabalhar muito para chegar lá. E por outro lado, quando as coisas correm menos bem, passamos uma tranquilidade para eles perceberem que nós não estamos naquela fase negativa deles. Tentar dar-lhes algo positivo para eles conseguirem dar a volta à situação menos boa que se está a passar em determinado momento. Eu como treinadora sou um bocadinho assim. Posso estar toda comida

por dentro, ok? Mas para fora, para os miúdos, tento sempre transparecer aquela imagem de tranquilidade, de pronto, motivar, tentar motivar, perceber o que se passa na cabeça deles e superar aquele mau momento.

16 - Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?

Na minha opinião controlá-las. Mas claramente.

17 - Prova: Porquê?

Porquê? Porque se as coisas estão a correr menos bem, e se nós vamos exteriorizar tudo aquilo que sentimos... nós só vamos pôr ainda mais nervosos os nossos atletas que estão lá dentro. E se as coisas estão a correr demasiado bem lá dentro e nós exteriorizamos “é pá somos os maiores, isto é aquilo”, vão perder o respeito pelo adversário que têm à frente. Tem de haver um patamar de meio termo claramente.

18 - Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões?

Eu com o tempo, talvez por também ter sido jogadora, aprendi a controlar-me e a ter o discernimento para estar calma, pensar naquilo que se está a passar para tomar as melhores decisões. Obviamente que nesse papel o adjunto é muito importante, nesse tipo de comunicação. Mas eu no início, quando comecei a ser treinadora, e pronto professora, ao mesmo tempo, no fundo isto vai dar tudo ao mesmo, tinha mais dificuldade em controlar-me sem dúvida. Mas pá, com o tempo e com a experiência, uma pessoa começa a perceber as coisas de outra forma e começamos a conseguir ter mais auto-controlo na nossa pessoa e ter mais discernimento para analisar a situação e tomar as decisões que nos achamos mais corretas.

E.- Então achas que influencia ou não influencia as decisões, as emoções?

Influencia, mas se nós nos soubermos controlar influencia menos. Agora se nós não nos soubermos controlar influencia menos. Agora se nós não nos soubermos controlar, aí influência e na maioria das vezes para a parte negativa.

19- De que forma?

Uma pessoa está demasiado nervosa, bloqueia completamente. Não consegue sequer discernir aquilo que se está a passar à nossa frente, em campo. Ok, não estamos a conseguir sair, mas uma pessoa está tão nervosa que nem consegue perceber que as vezes é só mexer ali uma peça ou pedir para fazer uma construção de forma diferente. Uma construção a 3, pronto, uma pessoa nervosa não consegue tomar decisões.

20 - Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

Muito, muito. A parte emocional atleta dos atletas sem dúvida que vai influenciar o rendimento deles dentro de campo. Seja no campo seja no treino. Eu na minha equipa tenho vários exemplos. Tenho miúdos que emocionalmente são tão instáveis, pelos contextos familiares que têm, pronto, divórcios, problemas de outro nível, que claramente se nota influencia no rendimento deles quer no treino, quer no jogo. Há uma picardia e parece que descarregam ali os problemas todos que tem no background. Pronto, e no campo, no contexto de jogo formal, no contexto de jogo oficial neste caso, é um atleta nervoso claramente que não consegue tomar as melhores decisões e erra muito. Um atleta mais tranquilo, mais calmo, dono de si mesmo, confiante, chega ao campo e responde. Agora um atleta que esteja com medo, um atleta que esteja emocionalmente mais fraco, na maioria das vezes e ainda ficar pior emocionalmente.

21- Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

Alguns é tão simples, eles começam a chorar, pronto é simples. Outros nota-se pela expressão facial deles. Pronto, uma pessoa já os começa a conhecer e sabe quando eles estão mais alegres ou quando estão mais tristes. O foco, a concentração, nota-se também na expressão facial deles e com a postura com que eles treinam e estão em campo. Hoje, por exemplo, tinha ali 2 ou 3 que nem sequer vieram cá. Só vieram de corpo presente, mas a cabeça não estava cá. Notava-se no aquecimento, pela postura que tiveram no aquecimento, pela postura que tiveram em campo. Uma pessoa a falar para eles, enquanto que eles normalmente olham ok e fazem. Hoje falar... foi para esquecer. Nota-se logo quando é que eles estão mais sérios ou mais concentrados.

22 - A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante? Porquê?

É importante no sentido em que para nós, que estamos no outro lado, percebermos o que ele está a sentir. Porque às vezes eles guardam as coisas para eles mesmos de tal forma que nós não percebemos. O atleta não está a render, não está a responder e às vezes é algo que se passa por trás. Daí ser muito importante o papel do psicólogo nestes contextos. No nosso caso o T. tem feito um muito bom trabalho a esse nível. Porque eu na minha equipa tenho um ou outro miúdo que no início da época foi muito difícil de perceber o que ali se passava. Desde não conseguir estar concentrado no treino, desde emocionalmente mostrar muita fragilidade, mas não estávamos a perceber de onde é que aquilo vinha. Agora, pronto, já conseguimos perceber, já sabemos mais um bocadinho como lidar com esse tipo de miúdos e sim, influencia muito. As emoções vão influenciar o rendimento deles em todos os momentos. Seja da vida seja do treino, seja da escola, em todo o momento. Se ele não está emocionalmente estável ele vai errar em todo o lado porque são miúdos, não se conseguem

controlar, é normal. Estão numa idade muito jovem ainda e não conseguem ter esse tipo de controlo.

23- Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Depende do atleta. Que é muito importante, ou falo com ele à parte dando motivação e tudo mais. Ou dependendo do caso e da mentalidade de cada um, espicaça-lo. Se for aquele atleta que à frente do grupo reage se uma pessoa disser à frente do grupo reage, aí faço á frente do grupo. Se for aquele atleta que fica melindrado aí faço à parte, ou até se for em contexto de treino e tiver lá o T. ele faz essa função, ele está lá para isso.

24 -Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

Lá está, depende do atleta. Se for aquele atleta que fica espicaçado se eu o tirar do campo e o voltar a meter a seguir, tiro-o imediatamente. Se for aquele atleta que eu perceba que se o tirar do campo vai cair a pique e vai cair ainda mais no fundo, deixo-o estar no campo e tento motivá-lo com feedback. Depende do miúdo.

Transcrição 3

Obrigado por ter aceitado participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado cujo título é “A importância da relação treinador-atleta na regulação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo. Neste sentido, o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo de uma época desportiva.

E: Primeiro quero que me digas teu nome, a tua idade e a tua escolaridade

D.R., tenho 20 anos e vou acabar este ano a licenciatura em treino desportivo no IPMAIA

1- Além de treinador, tem outra ocupação profissional? Qual?

Tenho, trabalho na scout talent como coordenadora de treinos individualizados para futebol, e dou aulas de natação 1 vez por semana a meninos do tangerina. Auxílio com o professor P-, eu fico com os mais velhinhos e ele fica com os mais novinhos.

2- Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?

Não, eu simplesmente em termos de trabalho não. Sempre joguei futebol, 5 anos, que foi isso que me levou a decidir a 100% que queria envergar por esta área. Mas sempre pratiquei desporto, nunca pensei em ser, porque tinha muito aquele, aquele, não era preconceito, mas medo. De não conseguir ter sucesso na área e gostava muito sempre de ajudar a minha família e sempre tive muito essa ideia. De receber o meu ordenado para dar sempre uma parte à minha mãe e ao meu pai. Em que com esta profissão não sei se o vou conseguir, mas decidi desafiar-me, arriscar, e até agora nessa parte não posso falar porque estou em estágio e tudo mais, mas, tenho tido resultados pessoais que me sinto satisfeita por ter tomado essa decisão.

3- Fale-me sobre essa experiência de teres sido atleta antes de seres treinadora.

Eu sempre andei em muitas áreas, desde pequenina. Que até a minha família diz que eu tinha de andar com a bola atrás de mim. Só que depois a minha mãe tinha muito esse preconceito de uma menina mais relacionada com, pronto, com desportos mais masculinos. Então a minha irmã era muito feminina e anda no ballet e tudo mais então ainda mais difícil se tornava. Depois experimentei de tudo, futebol, que deu para experimentar, basquete, natação, andebol, hum, karaté, kung-fu, em que adorei. E depois disse “Não, eu quero mesmo aquilo.”. Consegui convencer e fui mesmo para futebol. Sinceramente gostei muito até ao último ano, que também me ajudou a tomar a decisão de vir para treinadora porque eu já estava dentro de campo e a pensar mais como é que eu

poderia corrigir, ou como é que poderia alterar aquele exercício para ser mais correto e para a performance ser mais facilmente alcançada. Então eu decidi, eu não posso continuar aqui porque mais fácil vou estar a criticar, que nunca gostei de criticar ninguém e a apontar o dedo, do que se calhar dar o meu máximo. E como o foco estava completamente desligado, ou no sítio errado, eu decidi abandonar antes de prejudicar a equipa por objetivos pessoais e não coletivos. Porque eu acho que num desporto colectivo, mais importante que a individualidade é mesmo a equipa. Cada jogador tem os seus objetivos e pretende sempre alcançá-los, mas são sempre secundários. Então naquele momento estavam a ser prioritários e não podia fazer isso porque nunca acreditei em tal coisa. Então decidi afastar-me.

4- Há quantos anos é treinador?

Há 3.

5- Por que optou por ser treinador de futebol?

Tal como disse sempre andei com a bola atrás, sempre comentei futebol com o meu pai, sempre gostamos de ir ver, sempre gostamos de acompanhar. Não muito a parte da comunicação, nunca gostei de comentadores ou algo do género. Mas o jogo em si, gostei muito de analisar, de trocar opiniões com as pessoas, e depois gostava de me afirmar em conteúdos futebolísticos com aqueles que eram comentadores, amigos dos meus pais e adultos. Eles depois ficavam de boca aberta a olhar para mim, e eu “se calhar isto até faz sentido, pelo menos calei-o. Não sei, vamos ver.”. E depois experimentei, evolui, comecei a sentir-me muito bem naquilo, que sempre achei que me ia sentir e ao lomar o balneário, o campo, uma equipa, as brincadeiras, os momentos mais sérios, o apoio. Essas situações todas chegar ao ponto que também estar a treinar e perceber que a determinado ponto não era aquilo, era algo mais, chegar a treinadora. Sempre consegui em cada ano, ou em cada momento, de calçar umas chuteiras, seja como jogadora ou como treinadora, sentir-me bem onde estava. E sempre foi isso que eu quis. E o futebol até hoje nunca me deixou mal comigo mesma. Sempre me ajudou a crescer e a perceber aonde é que eu queria chegar. E acho que foi mais por aí, foi mais essa... foi ele que me guiou a mim do que mais eu a ele.

6- Como está a ser a experiência?

Como treinadora? Gosto muito. Sinceramente tinha muito aquela coisa, isto não se devia dizer, mas... ter um clube. Eu gosto, ou eu sou de X. Até que a partir do momento quando nós representamos um clube, como jogadores, nós sentimos muito de querer chegar aquele clube. A determinado clube, porque tem nome, porque nos vai dar mais do que nós ambicionamos, ou vai-nos dar exatamente o que nós ambicionamos, e eu como treinadora não senti isso. O meu primeiro clube foi a ADS que pertence à Associação de Aveiro, e foi nisso que eu comecei a

praticar futebol com 6 ou 7 anos e foi bom essa nostalgia. E sinceramente quando eu cheguei lá como treinadora eu deixei de ser de qualquer clube e passei a ser mais da Sanjoanense, eu vivia aquilo, eu não tinha jogos às 8 da manhã e acordava para ver os outros escalões. Porque ia aprender, e eu adorava estar lá. Para mim a mudança, foi, eu tive muito receio de vir para o S.. Porque lá sentia-me em casa e chegava a um ponto de... de “Ah, a D.?” Já era muito associada à S., e eu pensei, se calhar curricularmente aquilo vai-me ajudar muito e também para eu não me sentir tão segura, porque eu sempre me quis desafiar bastante, porque não o S.? Era tipo extremos. Então vou. E a S. ficou no meu coração, mas o S. conquistou-me completamente. A minha família é toda b., tirando 2 ou 3, e eu expliquei-lhes o fundamento disto e até eles são um bocadinho S. e um bocadinho ADS. Porque eu passo tanto esta paixão que, não sei quantos clubes vou ter, mas por todos que passarem acho que vão ser de todas as cores. (Risos). Acho mesmo.

E. - A experiência então está a ser boa?

Muito boa, muito positiva.

7- Como definiria a sua relação com os seus atletas?

Eu sempre passei muito a parte de equipa. Mas por todos os locais que eu passei eu sempre quis ser uma família. Até agora, vai começar o 4º mês que estou aqui, só tive um conflito. Daquela situação de entre atletas nunca, acho que nenhum sentiu, eles têm muitas questões psicológicas por resolver já. E foi o que eu comecei a trabalhar, até o coordenador R. disse que não percebia como é que a minha equipa era tão madura na parte psicológica, que ele precisou de bem mais anos para conseguir isso na dele. Porque eu sentia que eles tinham muitos traumas dos treinadores anteriores. E o futebol acima de tudo, ou um desporto. Que eu acho que até determinado escalão, nós só o podemos denominar de desporto e o resultado não interessa, a parte emocional tinha de estar muito bem associada ao desporto. Se não vamos chegar a um determinado, uma determinada idade, e vamos ver aquilo como algo obrigatório para estarmos bem connosco e com a nossa saúde e com o nosso corpo. E se já desde pequenos associarmos algo que gostamos muito e só fomos para lá porque gostávamos a algo negativo, a partir daí iria ser algo mesmo mau. Então eu tentei fortalecer sempre essa vertente. Então é o que eu lhes disse, eu pedi ao S. para ficar com os sub11, porque era o escalão que eu queria para estágio. E não podia pedir outro grupo porque eu idealizei um grupo e este cumpre a 100% os requisitos, tanto nas partes menos positivas que são muito próximas das positivas, como as positivas que chegam quase ao 100%. Porque os miúdos são gratificantes. Eu acho que eles aprendem comigo, eu sinto isso, a partir da avaliação tu também vais ver, mas eu também aprendo muito com eles. E tive uma discórdia com um encarregado de educação, que nem posso denominar de discórdia, porque mal soube da situação corrigimos, e em 4 meses ter uma

situação que não passou de uma hora e meia, acho que não há nada mais gratificante do que isso. E foi o passar, que foi o que eu lhes disse. Mais do que uma equipa temos que ser uma família. Vocês erram com os vossos pais, eu erro com os meus pais, com a minha família, e no momento em que eu errar convosco ou com os vossos pais estou a errar com a minha família. Por isso nunca é comigo que eu vou tentar sempre acertar com vocês. É muito esse espírito que tentamos criar aqui.

8- O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

Confiança. Porque esteja lesionado, esteja a escola a correr mal, uma nota menos boa, um pai a achar que o filho não está tão bom, que... tão bom não em termos de qualidades, mas em termos de psicológico, ou porque alterou alguma coisa. Eu estou no escalão que quase todos eles mudaram de clube, quase todos mudaram de escola, só a família é que ficou praticamente. A adaptação é brutal, a puberdade pode começar, ou não, pelo menos a descoberta do corpo sim e a mentalidade tem de acompanhar aquilo. Porque nós queremos que eles sejam bons indivíduos e bons cidadãos. E eu não sei explicar muito bem mas a confiança que eles têm de ter em mim e no B., porque eu acho e sinto que adjunto é só na palavra porque se os dois não forem os principais e houver essa diferença, eles próprios vão achar que há diferença do outro que disputa uma posição completamente diferente da minha no campo mas se partilha o mesmo campo comigo eu estou a disputar com ele e não pode ser, porque se um vai atacar o outro tem de ficar a defender. Então logo nessa compensação tem de haver confiança, se não, não vamos atacar, então nessa parte acho que a confiança tem de ser fundamental. Depois a entreajuda, porque nós na vida não vivemos sozinhos e então eu tenho de ter o discernimento de compreender um minuto de atraso como tenho de ter o discernimento de compreender 15 minutos de atraso. Dependendo do motivo, se o motivo for, não posso dizer incorreto, mas... para mim, não preencher os meus requisitos eu tenho de ter uma conversa com ele porque ele tem de aprender com aquilo. Porque nem sempre, ou quase nunca, interessa só a nossa visão. Interessa a nossa e a dos outros e depois temos de encontrar ali um meio termo, então a entreajuda também nasce, confiança, entreajuda, responsabilidade. Eu acho, eu não te consigo dar, ou denominar vários, porque acho que tudo é importante. É o que digo aos pais, formação. Se damos a informação, a partir de sub-15, ou sub-14, é que acredito que possamos acreditar mais em resultados. Mas até essa idade vamos pensar na parte social e como é que vamos integrar os miúdos nisso e pegar nas regras do futebol torná-los boas pessoas e que respeitem toda a gente.

9- Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? Prova: De que forma?

Eu acho que sim e os pais também sentem. Pelo menos já me transmitiram isso e eu fico muito feliz. Por acaso eu tenho um... pronto, tenho um atleta que se destaca mais por essa parte porque teve questões com o treinador passado muito graves que se refletiram na escola. Ele era bom aluno,

passou a ser mesmo mau e desde que ele veio para aqui conseguiu recuperar muito. Já anda nos setentas e acho que também faz parte de mim, porque se a relação era mais com o treinador do que com o clube em si, acho que tenho grande influencia nessa parte e acho que estou a criar bons meninos que se vêm nas atitudes do jogo para com os adversários, para com os treinadores, diretores. Já aconteceu perdermos um jogo aqui com o G., que estávamos a disputar 1º contra 2º, infelizmente perdemos, mas com mérito do G.. Eles passaram para 1º e nós para 2º. O G. festejou como se fossem campeões, que no fundo era, bastava... Não sabemos sempre o futuro, mas nos clubes de formação nota-se muito a diferença de clube para clube e ali bastava o nosso jogo para eles terem confiança que ia correr bem o resto do campeonato. E eles festejaram como se fossem campeões. Nós ficamos tristes, mas tivemos a capacidade de nos manter firmes, cumprimentar o adversário, olhos nos olhos e chegar ao balneário, falarmos 5 minutos e festejarmos. Porque no fundo percebemos que crescemos mais por perder do que por continuar a ganhar. E isso deixou-me mesmo feliz.

10- Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

Como é. Não digo limpa, mas simples. Eu sei o que posso dizer e eles sabem o que é que podem dizer. Se houver algum com medo não é só a nossa relação que está a ser interferida e acho que é a de todos porque todos sentem. Se eu brincar com um e num dia qualquer não brincar com outro, porque há sempre brincadeiras que nós fazemos e são muito características nossas, aquele já vai ressentir. Mas se calhar aquele não diz, mas o resto da equipa diz “oh mister então mas brincou com aquele e não brincou com o outro?”. Porque é normal nós termos muito esta ligação, ou aquela situação de, estamos a brincar com um amigo e às vezes uma ou outra pessoa ficam a olhar do género “meto-me na brincadeira ou não?”. E nós todos conseguimos ir os 17, ou os 18, ou os 19, com a equipa técnica, para a brincadeira e ninguém tem medo de ou ficar a observar só por uns segundos que somos mesmo felizes ou ir lá para o meio. Então essa parte boa, não pedia outro tipo de relação, mesmo.

Que fatores pretende que o seu atleta evolua?

Na parte psicológica é conseguir, acho que nisso já tenho, já estou satisfeita, não é algo que eu tenha trabalhado. Agora, acho que no fim do treino de quinta-feira que é sempre o mais próximo do jogo, relembramos muito o que é que queremos e até hoje só uma vez é que nos focamos no resultado. E até ia correr mal, de resto focamos muito nas pessoas que queremos ser, e como queremos ser com uma bola nos pés. Que é, manter os princípios que queremos para aquele jogo. Há quem acredite naquilo de “visualizaste o golo? Vai acima do campo e visualiza que isso vai-te dar sorte!” Eu não, eu acredito naquela parte que é a nossa frase “Comecem com os pés assentes na

terra, e acabem a brilhar como uma estrela”. Se eles forem fiéis a eles mesmos, eles vão acabar cada jogo felizes e a acreditar que são os melhores. Na formação nós não somos melhores no momento, nós somos melhores se conseguirmos cumprir dia após dia no treino. E acho que o jogo é só o reflexo daquilo que treinamos. Então, a parte psicológica sinto que estamos muito fortes, na parte técnica, temos um grupo...(pausa)... não com as mesmas características, mas que se complementa muito bem. E isso vem a partir da parte psicológica, porque tínhamos uma equipa na pré-época muito individualista e eu quis retirar um bocadinho disso. Não retirar a individualidade, mas saber quando aplicá-la, e aí a técnica, o treino de técnica ajudar, mas muitas vezes como ainda querem brilhar, mais que os outros, porque na escola já brilham. Então na equipa tem de brilhar, um ou outro jogo reflete-se. Então a parte da técnica como ainda não temos uma linha, nunca vamos ter porque todos os atletas são diferentes, mas ainda temos muito a evoluir, a... na parte de visão de jogo, ainda somos muito inteligentes, na parte ...e não gosto da tática, e é o que eu lhes digo “para quê que vos vou ensinar a estar naquela posição se vocês jogam futebol de 7, pro ano podem estar no futebol de 9 ou de 11!” Não faz sentido porque vão estar a alterar, se vão estar a alterar, nunca será aquela posição, sabem que pode ser aquela zona do campo, mas dependendo do adversário, então nestas idades, eu odeio tática. Logo que trabalhe a mais a técnica, a criatividade o psicológico, de forma que em qualquer situação serem eles a ler o jogo e a interpretá-lo. Eles vão ter tempo de treinar tática, então a técnica se calhar é o que temos mais de melhorar. E estamos acima da média, por isso...

11- O que são para si emoções?

São o reflexo dos momentos. Há...as emoções é aquilo que nós sentimos, mas acima de tudo o que transparecemos, porque nós podemos sentir mas, cada pessoas e cada par de olhos que estejam a olhar para nós vai interpretá-las e identificá-las e vai ser completamente diferente ao que estamos a sentir. Por isso, emoções acho que é aquilo que nós transportamos ou transparecemos em cada momento.

12- Como reconhece as suas emoções?

Sinceramente. Eu sempre fui muito de observar o outro. E eu aprendi a ver as minhas emoções a partir do outro. “E como é que a outra reagiria?” é muito aquilo da parte do social que tanto já mencionei aqui. E aprendi a controlá-las assim. Eu era uma criança rebelde, fora de casa e muito calma dentro de casa. Gastava tudo fora e depois em casa só queria o meu sossego, é às vezes ainda sinto que agora sou mais rebelde em casa, pelo menos nas respostas. Como quero tanto o meu sossego, que trabalho em tanto lado, que às vezes não sou a melhor pessoa para os meus mais próximos, mas corrijo logo a seguir. Porque sei que estive mal e ...eu penso muito no que fiz, onde quero chegar, porquê que fiz assim e porquê que não fiz de outra maneira...e só consigo se tiver

noção das minhas emoções até porque os primeiros feedbacks de correção que os meus diretores do S. e o meu coordenador me deram era que era uma treinadora muito emotiva e concordo completamente. Nós temos de viver aquilo ao máximo. O futebol é de momentos e eu quero guardá-los todos.

13- O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

É isso, eu... sei o que é que me acalma, sei as estratégias que me acalmam, muitas das vezes eu preciso de desligar de tudo, telemóvel, pessoas, tudo, e ter o meu dia, ou a minha tarde, sempre que posso e me sinto há uma ou duas semanas a ficar mais irritada, com menos paciência em ter esse dia para mim, senão vai-se refletir e muito mais vou passar a magoar os outros e como eu sinto muito o que os outros sentem, que passem a que isso aconteça. Porque eu também não estive no meu melhor, eu preciso muito de estar bem para ajudar os outros, eu preciso de ajudar os outros senão não sou eu. Então, eu preciso ter consciência do que sou, e do que faço, para me poder controlar e ter sempre... Nós como treinadores temos de ser um exemplo. Se eu vier um dia mal para o treino, eles não vão gostar do treino. eles vão sair daqui mal. Não é porque não estiveram bem é porque nós todos não estávamos bem, então eu tenho de regular muito bem o que sinto. Porque eu não posso tratar mal os outros, porque eu não estou no meu melhor. E utilizo as minhas estratégias, e muitas vezes é essa. É recuar-me por umas horas, pensar, refletir, tirar as conclusões e na hora a seguir eu tenho de as corrigir a todas porque já gastei 1 ou 2 semanas a ser “má”.

14- E no desporto?

são mais difíceis, porque eu vejo cada atleta como uma parte de mim. Como se um fosse a mão, o outro o braço e sempre assim. Nós completamo-nos. E... não pelo resultado, é o que eu lhes digo, eles querem jogar o máximo de tempo possível e... quando eles estão num dia menos bom, porque eu acho que não há dias maus, quando eles estão num dia menos bom, eu prefiro que eles venham, me ouçam, chorem no banco, reflitam e depois me digam “estou preparado ou não estou preparado” porque eu prefiro que eles saiam sempre a brilhar do que no fim ouçam uma crítica de qualquer pessoa que seja. Porque uma crítica pode ser boa ou má. A boa, a única coisa que difere é que é construtiva e no futebol é muito difícil criar essa crítica construtiva. Ninguém dos pais consegue, muitos treinadores acho que ainda não consegue na parte quente da emoção. Eu acho que consigo, por acaso é uma das coisas mais positivas que eu acho que tenho. E já aconteceu, por acaso, com 2 ou 3 atletas meus, que não estavam a ter uma boa performance dentro do campo, e eu retirei-os e apenas disse: “façam o que fazemos no treino, tenham o vosso tempo 2/3 min 5/10, reflitam e depois venham falar comigo”. Um deles que é muito emotivo, uma ou outra vez não compreendeu, mas a partir deste momento já só precisa de minuto e meio a 2 para chegar à minha

beira e dizer “eu não estava bem, mas quero acabar o jogo a brilhar”. E eu só posso dar minutos porque ele mereceu,

E.- E então e com as tuas emoções como fazes quando um jogo não está a correr muito bem, ou seja, sentes-te irritada, como fazes para te controlares?

Calo-me. Eu sou... nós temos de ser o exemplo. É como nós dizemos, se nós estivermos aos berros, aquelas 5 pessoas que estão no banco atrás de mim, vão estar a apontar o dedo e a comentar entre eles, é automático. Nós somos completamente o espelho dele e se nós agirmos mal eles vão agir. Não há um atleta meu que responde mal a um árbitro. Porque a primeira pessoa que responder mal a um árbitro eu sou a primeira pessoa a dizer “vai para balneário toma banho e podes ir embora que segunda-feira falamos.” Tudo faz parte do contexto, ninguém acerta a 100% nem nós com curso ou menos curso. Nós nunca sabemos tudo, cada dia está a sair coisas novas, por isso eu simplesmente saio. Quando estou muito irritada, comento com o B., se ele não estiver mais irritado do que eu, porque se estiver não vai ser bom, então venho para a parte, ou caminho muito, também já reparei que quando não está a correr bem eu caminho muito. Até que do nada olho para eles e digo “Pronto, vejam que está a acontecer, para quando entrarem corrigirem” e calo-me. Até que vem o feedback certo nós ficamos sempre por cima. Pelo menos tem acontecido.

15- Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?

Meio, meio. Pronto, não percentualmente 50-50, mas se as pessoas não forem genuínas, cada vez há mais falsidade nisso. Nós só estamos a passar o que queremos às outras pessoas e eles também têm de aprender a lidar connosco. Seja num momento menos bom, num momento melhor. Nós temos de saber o que dizer em cada situação, por isso vou dizer, meio meio que é para não errar porque eu quero sempre que as pessoas confiem em mim tal como eu quero confiar neles. Eu não posso provar nada, mesmo que seja um erro meu, que nunca é, é de ambas as partes. Porque se eu confiei esperava o melhor da pessoa, mas se ele errou ao não dar tudo, mas aos mesmo tempo não errou porque o 1º passo foi meu. Mas se eu não confiar, se não era genuína, porque não estava a tirar alguma coisa aquilo que ele me podia dar. Se nos dermos esperamos sempre alguma coisa do outro e só assim é que vivemos porque se estivermos sempre sentadas numa cadeira, podemos sentar de 3 ou 4 formas, de lado, do lado esquerdo, lado direito, de frente, pés em cima da cadeira, sentada em cima da cadeira, mas é só uma cadeira.

Prova: Porquê?

Então... haa... porque... é muito nessa parte de falsidade. Se nós guardamos algo para nós... nós nunca sabemos a 100% o que a outra pessoa espera de nós. Há quem gira e acho que é só para amiga de ocasião. Há quem gira, por exemplo, eu podia gerir o B. para ser o meu adjunto do

Sporting, e tento ao máximo que não porque se não formos amigos vai refletir-se no campo e no trabalho. Se formos amigos tudo resulta muito bem e é muito nessa parte que é...se não dermos, nunca podemos esperar receber, e eu quero ser feliz e receber muita felicidade. Então só quero dar aos outros felicidade. Mas também tenho de esperar de tudo porque é como há bocado, eu não vou estar sempre bem. Há dias que vou estar cansada e outra pessoa achar que vou estar sempre bem. Dar-lhe a resposta certa até que desabou tudo porque lhe deu a respostas errada. Lidar com pessoas é muito difícil! Mas quanto mais completo nós formos, mais fácil se torna porque conseguimos perceber que erramos ou que acertamos. Se nós soubermos um bocadinho da verdade, ou seja, o que for, nós nunca podemos decifrar o que a pessoa está a sentir porque nem nós demos o que devíamos. Por exemplo, uma atitude, se nós tivermos uma atitude com alguém e for 100% o que devemos ter, nós sabemos o que nós temos a sentir e o que queremos transpor. Se nós soubermos um bocadinho nunca vamos saber que bocadinho demos dessa atitude toda, então no fim nunca vamos conseguir aprender com o que acabamos de fazer.

16- Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões?

De que forma?

Completamente. Já...já toquei, nunca troquei, mas já limei muitas arestas nas decisões porque sou muito de ir, até depois tenho uma mãe que puxa e diz, “mas se fores este é o momento para ir?” E às vezes nós queremos ir com tudo, mas não é na parte da intensidade e da responsabilidade e do compromisso, porque isso vou sempre com tudo. Quando digo um sim é para as 3 letras: o S I M, não vou ficar só no S ou no Si ,não. Se eu disse que sim é para cumprir com o sim completamente e dedico-me ao projeto assim como tem de ser. Mas Às vezes ficamos, aquela coisa de adolescência que dizem que ficamos tão apaixonados por aquilo e só vemos aquilo à frente. Mas já existia no passado antes. É um exemplo estúpido o que eu vou dar, mas...eu fui operada às cordas vocais, e a médica quando diagnosticou o problema disse “você tem de ser operada daqui a 2 dias “ e eu: “Não, porque tenho planos para 1 semana e meia, todos os dias da semana e meia, Se quiser Daqui a uma semana e meia eu passo. Eu aguentei até agora, vai aguentar mais 1 semana e meia, mas eu não posso desmarcar porque me comprometi com alguém só porque você acha que eu tenho aqui um problema, que tenho, mas eu não posso porque já disse que sim. Depois você opera, mas até lá, espere.” E foi, passado 2 semanas fui operada, estive no hospital para ser operada, mas tive de cumprir aquilo tudo. E acho que é por aí. A minha mãe chateada, mas naquele momento tinha razão porque se disser que sim...eu hoje já falhei, disse que estava aqui às 17:30 e já tava a passar da cabeça. Mas tinha de ser, eu disse que sim, eu tinha que cá estar.

17- Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

O resultado é muito. Tanto se pode perder como ganhar com aquilo. Eu acho que o jogo começa na cabeça dos jogadores. Antes mesmo de chegar aqui, muito possivelmente é logo quando começa semana. Hum... porque se ele tiver na cabeça que vai ganhar... Mesmo que ganhe por 10/20 dava por 21. E essa parte é muito difícil. Hum...mas o resultado é sentar-lhes os pés no chão, é dizer-lhes ganhes ou percas, onde se tem de refletir é no balneário. Nós uma vez ganhamos 24-0, acho que foi 27, mas o árbitro descontou, para mim podia ser 5 ou 1, tava ganho. E jogamos mal a 1ª parte, daquela questão muita individualidade, só pegar na bola e ir fazer golo... Então, os pais estavam todos felizes, como é normal, e...eu disse: “eu não porque eu joguei 25 min. Mal. Nós jogamos 25 min. Mal”. E eles riram-se. E eu virei-me para os miúdos e disse “Quem festejar agora, vai direto para o Balneário. Vocês neste momento têm de olhar para a equipa que teve a levar golo atrás de golo durante 50 min e não desistiu...vices em vez de receberem palmas, deviam estar virados para eles a bater palmas porque quem ganhou hoje não fomos nós, foram eles. Eu ao fim de 5 já estava a ferver, não sei como é que vocês gerem, mas eu aos 24 já estava farta daquilo. Eles continuaram aqui, e estão a olhar para vocês. Os pais estão a festejar, eu não”. E foi automático, eles deixaram de me ouvir, viraram-se para trás e bateram palmas até ao momento em que eles entraram no túnel. E chegaram ao túnel e disseram: “podemos tirar uma foto?” tiramos e foi decisão deles. Tiramos uma foto, chegamos ao balneário e viraram-se e disseram: “Oh mister, agora já podemos festejar” e eu só fechei e deixei-os estar, porque naquele momento percebi que tinha uma equipa mais crescida que as dos outros, pelo menos nesta parte de I.E. deram 20-0. Tá bem que eu passei a mensagem certa e acho que sim, mas miúdos de 9 e 10 anos a interpretar com aquela capacidade... acho que consegui esta parte do resultado, de limar as emoções deles mas não sei até que ponto depois na adolescência isso se vai manter ou não. Tenho 17, temos se se mantiver com 5 já marcamos a diferença, eu acho que sim. Na parte de...disseste os resultados e...

E.: No desempenho dos jogadores resultado.

No desempenho é muito nos objetivos pessoais, que nós treinadores temos de saber quais são os obj. pessoais deles sem lhes questionar porque eles vão dizendo quando confiam. Hum...que é para eles chegarem a ser mais importantes que o coletivo, mas podem estar no mesmo patamar. E nessa parte quando eles...o de equipa conseguimos sempre, alguns estão mais... no sábado estão mais preparados, querem mais do que outros ou não. Essa parte consegue-se sempre no coletivo. O individual já não dá, mas no pessoal quando é com eles...o 1º remate na bola mais forte percebe-se que aquele dia não foi bom. E mais que dar importância aos outros 16, temos de manter essa importância e dar o triplo no outro que resta porque ele já vai estar no fundo, e se deixar ir mais, ele vai e nessa parte já conseguimos resultados, acho que já conseguimos no desempenho. Mas nunca

vamos conseguir a 100%, nem numa nem noutra. No desempenho, nós, mesmo aqueles que querem chegar lá e os pais metem na cabeça que eles vão chegar lá, ia ser muito difícil. A emoção não dá para controlar, só vamos estar lá a apoiar. Vá cair ou vá se reerguer nós temos de sorrir quando ele cair e sorrir quando ele se erguer para ele perceber que logo a seguir à tristeza vem a parte boa, que eu acho que é bom sofrer, porque senão nunca vamos valorizar a boa.

18- Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

Uma dessas questões é partir do...das expressões que eles dão, no toque de bola. Quando se está irritado chuta-se a bola para qualquer lado, faz-se um gestozinho porque eles 1º já sabem que vão correr e eles não gostam, só gostam de correr atrás da bola. Porque eu não gosto de dar castigos físicos, mas eu acho que uma asneira, eu se disse 3 em 4 meses em frente a eles. Tive durante 5 min a pedir desculpa porque eu podia estar irritada, mas eles não podiam ouvir. Até que as 3 vezes eu digo “eu tenho consciência de que estou a dizer, mas daqui a 5 min estou a pedir desculpa, não devia nem dizer porque uma asneira tem de ser naquele momento em que trilhamos um dedo, ou caímos e doeu-te mais do que devia. Não pode ser numa frase. Eu sei que possa ser característico de uma zona ou não, tou há muito tempo no Porto, já passei por Aveiro nasci em Coimbra e acho que essa parte de ter vivido em várias zonas, me deu essa consciência que é: saber onde estamos e que atividade temos que ter e a asneira não são permitidas porque eu posso aceitar porque já vivi nas 3 zonas. Os do Porto podem aceitar, mas não vão para outra zona qualquer já são vistos com outros olhos. Toda a gente tem opiniões diferentes e é nessa parte que temos de limar. Mas há um ou outro que lhes sai, tal como não gostam de correr já só vai o gesto. Tinha um miúdo meu, que não aqueceu durante 3 semanas na pré-época porque não gosta dos meus aquecimentos e só lhe dizia “tens bom remédio, continua aí a caminhar” e ele dizia “oh mister” e levantava o braço e eu “corre” e ele “Não, não gosto”. Não gostava do aquecimento, ele só começava o treino num exercício que ele gostasse, se ele não gostasse do exercício da parte do desenvolvimento, não treinava, só fazia os remates no fim. E.. e.. deixava, andava, caminhava, ao menos não estava sentado, já é atividade física. Até que passado as 3 semanas. Ele ia sempre comentando e eu dizia “tens qualidade nos pés, porque na cabeça está fraco” e ele pimba, ainda desanimava mais, mas é verdade, não posso mentir, é a verdade. E sinceramente, eu não tenho preferidos, mas deve ser a relação mais forte que temos. Dessa parte de confiança em muito se deve se calhar a essas 3 semanas, porque eu rebaixava-o, mas era a 1ª a chegar ao treino. Chegasse ele a que horas fosse, que sempre foi pontual por acaso, mas chegava e eu era a 1ª a dar-lhe um abraço.

19- Mesmo que ele resmungasse “Abraços?!” e eu “tá bem, já te dei, vai-te embora.

Até que ele começou a transpirar no treino, e começou a ser titular e a 1ª frase que me disse no 1º treino que fez de início até ao fim foi: “isto é mais difícil do que o que eu pensava”. Não deu o braço a torcer “isto é mais difícil do que o que eu pensava” “tá bem, olha, até amanhã”

2º treino chegou à minha beira e disse “até já transpiro” e eu “vai tomar banho” e a partir de hoje ele todos os treinos diz “até transpiro!”, sempre. E é nessa parte que temos de controlar, é esperar que eles queiram porque com miúdos, se nós os obrigamos eles não vêm. Não é... eu recebo o mesmo, conhecimento, momentos, estar aqui a partilhar com eles, recebo exatamente o mesmo. Se vier 5 ou se vier 17 que são o plantel com mais atletas. Eles têm de querer. Eles têm de chegar ao ponto...eu tinha miúdos de 6 anos no meu 1º ano que nós só treinávamos as 10, no sábado, 10/10:30. Eles acordavam às 6 de manhã e diziam “pai eu às 7 quero estar na ADS” porque sabiam que eu ia estar lá às 8h. Então íamos brincar. Então acho que é esta paixão, se eles quiserem vir para aqui, vão dar o máximo.

20- A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante?

Porquê?

Existem 4 fatores que é o técnico, o tático, o físico e o psicológico. O físico vamos excluir nesta idade. Há quem já comece a treinar com treinos individualizados e fisiologistas e tudo mais, mas em termos de clube, uma equipa técnica de 1 elemento ou 2, temos sorte de no S. já termos 2, porque na maioria é de 1. Hum...é completamente reduzido, treinarmos no que dá, as adaptações já são mais do que aquele que fazem só na escola ou nem se fazem, por isso, já é positivo nesse contacto. Na tática não é preciso, mas estar dentro de campo já sabem alguma coisa. Técnica temos, o psicológico é o mais fundamental, na minha opinião. Nesta parte das atitudes, porque eu acho que dá para jogar, ter um psicológico mais ou menos regulado. 5 min estamos à pancadaria, mas ao menos jogamos 5 min. Porque os outros 5 fomos para casa. Ao menos aprendemos alguma coisa. Mas aqueles que têm o psicológico mais forte reflete-se mais nos outros 3 fatores. Eu tenho muito a parte de falar com outros profissionais como com jogadores e por acaso...hum...atletas que estão na minha turma da faculdade, que são mesmo atletas, eles dizem “Nós podemos trabalhar os 4, mas aqueles 3 com treino chega-se lá, só o psicológico não estiver bem, esquece os outros 3. Acho que é a frase correta.

21- Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Converso individualmente com ele. Nós temos sempre a conversa coletiva e...pergunto a todos, aos 12 que são convocados “tás bem?”. E todos respondem. E eu retenho a reação deles. Aqueles que disseram sim porque os outros antes tinham dito que sim, eu tenho de falar com eles depois da parte coletiva, perguntar...vão ser aquelas palavras que vão diferir a atitude deles no jogo, no campo.

Houve uma situação em que o atleta, já houve duas, até vou dar as duas que me marcaram mais. Um atleta meu vinha nervoso para o jogo, disse que queria marcar 5 golos e eu disse “se marcares 1 já tá bom! Se fizerem uma assistência fico feliz na mesma! Se jogares já tá ótimo! Joga só! Porque se tu jogares o que sabes, o golo e a assistência vai aparecer por isso ignora”. E ele foi e manteve-se na mesma porque queria aqueles 5 golos. Depois eu fiz as contas e eles andaram a comparar os golos que fazem, então faltava-lhe 5 para chegar ao outro. E eu chamei-o à parte, isto vai ser delicado e não devia fazer, mas eu virei-me para ele e disse “foca-te só, és tu, a pessoa que te tiver a dar a linha de passe e a pessoa a quem tens de passar que é o adversário. Se tu passares por ele, já estão mais perto da baliza, finta como sabes ou passa como sabes e faz com que ele faça xixi nas cuecas. Avança”. Nesse jogo marcou 3 golos e 2 assistências. Virou-se para mim e disse “marquei 5 golos” e eu “3” e ele “as 2 assistências vale como golo”. E para mim enche-me completamente o coração e tivemos, acho que ele percebeu bem essa parte. É nisso que a minha equipa é muito inteligente, é emocionalmente. E depois tivemos a questão que tava a faltar várias vezes durante...outro atleta, durante 2 semanas e então começam no banco, os pais já não gostaram por aí, ele compreendeu, o que interessa é que ele compreenda, porque se os nossos atletas compreendem, eles vão passar a mensagem correta aos pais. Se eles não entenderem vão distorcê-la e é aí que começa o grande problema. Então se eles percebem tava tudo tranquilo. E entrou 5 min antes o intervalo, passado 1 min, o miúdo estava a chorar baba e ranho. A árbitra parou pediu-me para entrar e eu olhei para ele e percebi o que é que era, tinha sido feedback dos pais. E eu virei-me e disse “isto já volta? Epá. Isto falta 3 min para intervalo, limpa as lágrimas e até aqui a 3 min” e a árbitra “não vai substituir?” e eu “não, ele é grande” e vim-me embora. Fez assistência para o golo a 30 seg. do fim do intervalo. A chegar ao intervalo. Mal houve o apito para o intervalo, começou a chorar baba e ranho outra vez, fiz a pergunta que tinha a fazer e tinha acertado qual era o motivo dele estar a chorar, e ele a seguir eu disse, tens 10 min para te acalmares e não precisas de me ouvir porque já sabes o que eu vou dizer, eles também vão estar praticamente parados porque não há mais nada nem correção a fazer e depois vais entrar porque tens mais 25 min para jogar. Ele ia só jogar só 10, mas depois daquele controlo emocional que ele teve, ele tinha de jogar o resto do jogo. E teve o jogo dele

E. - “Correu bem?”

Correu muito bem, ganhamos 7-1.

22- Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

Já tive várias, depende do atleta. Já deu para ser só feedback como o caso que eu dei agora, podia ter corrido mal, ou bem, mas não era por 3 min, acho eu! Hum...como já correu mal que eu disse “foca-te no teu processo, foca no que tu aprendes, no que tu sabes e faz”. O árbitro pode interferir,

mas não pode interferir a 100%, se tu fores melhor, ganhaste a 2 equipas, a de arbitragem e a adversária, por isso, ainda és superior.

Tive 2 atletas iguais este ano, e não resultou. Mas nunca disparataram com o árbitro, eles antes de irem ao árbitro falavam comigo e disparatavam comigo e eu “Pronto, se falou comigo, tá”. Eu só não quero que sejam malcriados para outras pessoas, que nunca chegaram a ser malcriados. Comigo é a tal parte emocional. E antes mesmo de eles começarem a chorar, que eu já percebo as reações deles, que eles fazem-se de fortes. Então rapazes, ui, fortes, então substituo e eles mal sentam-se no banco é sempre de costas para a bancada, sempre e choram.

Aqueles 2 é igual, depois chegam à minha beira e dizem “já viu o árbitro?” e eu “já, está bonito de azul ou amarelo, tá. Olha os calções pretos, são iguais aos teus” e relativizo. Nós aí temos de relativizar. Eles acalmam-se, e depois viram-se: “pronto, já posso entrar!”

E é nisto que eu fico feliz, é esta capacidade que eles têm emocionalmente e, nós na maior parte da equipa, todos são muito controlados dentro de campo. E não metem muita pressão, às vezes até tenho medo porque uma mãe já me veio dizer “ah, o meu filho na equipa anterior tava sempre no banco”. Eles sabem que comigo jogam sempre entre 17 a 25 min. ou 30. Se faltar alguém. Se eu tiver os 12 no banco, é sempre de 17 a 25 min., ninguém joga menos, e compensa-se sempre nos outros jogos. O resultado é indiferente. E nessa parte eles sabem que vão entrar. Só o saber que vão entrar, eles já vêm tranquilos. E tenho uma mãe que se virou para mim e disse: “ah, o meu filho nessa questão até gostava que ele fosse diferente, porque no clube anterior até os meus colegas dizem – oh, também nem todos podem jogar- e ele aceitava.”

Eu tenho 3 nesta equipa assim. Então esses 3 nunca podem jogar menos de 20, porque eles têm de perceber que também contam, porque se não contarem vão entrar só para aquecimento. Vão lá, aquecem “oh mister, já tá”, “já? Então vai”, desde o 1º jogo de pré-época, nós tínhamos muito receio que só chegássemos ao 10. Este ano eu comecei a treinar com 8, estamos nos 17.

E.: Então, a ver se eu percebi. As estratégias são: dar feedback, quando sentes que não estão bem, dás o feedback, se achares que o feedback não é suficiente tiras.

Sim, mas a maioria de todos só há, dos 17, só preciso ter cuidado nessa parte em 4. Os outros todos conseguem ter a, conseguem regular muito bem as emoções deles, fora 1, que o mais extraordinário é que ele chora sempre de felicidade no fim do jogo quando corre bem. Aí não tenho que regular.

Transcrição 4

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado cujo título é "A importância da relação treinador-atleta na regulação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo. Neste sentido, o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo de uma época desportiva.

A: Primeiro quero que me digas teu nome, a tua idade e a tua escolaridade

R. C, 26 anos, licenciado em Treino Desportivo.

1- Além de treinador, tem outra ocupação profissional? Qual?

Tenho algumas horas, algumas não, muitas horas de ensino de patinagem nas caves junto da pré.

2- Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?

Só mesmo à prática como jogador.

3- Fale-me sobre essa experiência de teres sido atleta antes de seres treinadora.

Sempre foi num clube da terra, o mais próximo de casa, sempre sem grande compromisso ou grandes ideias de tornar naquilo vida. Foi só mesmo pelo contacto que tinha com as pessoas com os colegas e também por fazer alguma coisa que goste. Praticamente foi mais nesse âmbito que pratiquei futebol.

4- Há quantos anos é treinador?

Treinador...5 anos, há 5 anos.

5- Por que optou por ser treinador de futebol?

Sempre tive uma, uma vertente da teoria do futebol que chamava por mim. Tentava perceber o porquê de fazermos as coisas daquela forma. Já desde o momento em que jogava então sempre tive esse, esse interesse e a partir do momento em que entrei na faculdade tomei esta opção e, e faço aquilo que gosto e consigo aliar as 2 coisas: o sonho e a competência, acho eu.

6- Como está a ser a experiência?

Tem os seus altos e baixos como todas as profissões que há no mundo, tem os seus altos e baixos,, mas, fundamentalmente muito positivo, um grande crescimento ao longo dos anos e

fundamentalmente a felicidade das crianças que é o nosso maior foco.

7- Como definiria a sua relação com os seus atletas?

Frontalidade, acho que é a palavra certa. Não escondo nada, tomo as decisões à frente delas, explico o raciocínio que tenho para tomar certas decisões e acima de tudo, que seja um grupo, que é aquilo que sempre primamos aqui. Temos um grupo, o resultado desportivo que venha no final, e que no fim sejamos todos amigos.

8- O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

Frontalidade, compromisso e alegria.

9- Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? Prova: De que forma?

Se somos a figura de liderança, qualquer comportamento que nós temos vai influenciar quem está a ser liderado. Por isso, acho que condiciona e muito o rendimento dos atletas.

E. - De que forma?

Nós somos o exemplo para eles, somos aquilo que eles seguem cegamente porque nós estamos a liderar aquilo que nós dissermos e que nós vamos fazer, vai condicionar o comportamento deles. Por isso, tudo aquilo que é extra futebol, nós também temos de ter algum cuidado, porque nós saímos daqui e continuamos a ser o treinador deles. Se nós fizermos alguma coisa fora daqui, por exemplo, fumar ou beber, isso vai condicionar os miúdos, que vão pensar de que forma isso vai alterar o comportamento do treinador no momento em que tiver de ser eles a liderar ou serem eles os profissionais do futebol e nós temos de ter sempre esses cuidados.

E. - “De que forma é que isso influencia a relação com eles? Em termos de treinador-atleta”

Se um treinador tem vícios, tem que escondê-los e isso pode criar algum desconforto nos miúdos, por exemplo, no momento em que estão a passar um dia todos juntos, o treinador se tem um vício tem de se escapar um bocadinho e fugir um bocadinho aos atletas. E isso pode prejudicar um bocadinho na relação entre eles. Os miúdos podem achar que o treinador é muito distante deles, que não tem grande relação porque o treinador não quer ter essa relação muito próxima porque quer estar à vontade com os seus vícios ou a falar ao telefone e isso pode condicionar a relação entre eles.

10- Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

Próxima dentro dos limites. Ou seja, que eles sintam que têm um amigo mais velho a q podem procurar para conselhos. Mas ao mesmo tempo ter ali uma relação de respeito, porque liderar traz sempre problemas, há sempre alguém que sai prejudicado, embora nós tentarmos que isso não aconteça. Mas liderar com respeito, mas com alguma proximidade porque são crianças, precisam deste contacto com um adulto.

11- Que fatores pretende que o seu atleta evolua?

Fundamentalmente, fatores social, o saber estar na sociedade. Nós somos uma escola de futebol, primamos um bocadinho por isso. Deixamos sempre um bocadinho a competição de lado e optamos por resolver comportamentos de desportivismo porque acreditamos que é isso o mais importante na idade em que eles estão. O fundamental é saberem estar, saber jogar ou não, isso dura até às 35/38 anos e a partir daí, eles têm de saber estar. Não precisam saber jogar, mas precisam saber estar. Por isso primamos um bocadinho por aí.

12- O que são para si emoções?

(silêncio) Emoções são reações, um bocadinho incontroláveis que nós temos perante alguns cenários. Acho que as emoções são parcialmente controláveis, não é uma coisa controlável, é inconsciente na nossa forma inconsciente de responder a algumas situações.

13- Como reconhece as suas emoções?

(silêncio) Como reconhecer...hum... (silêncio). É um bocado difícil...hum...é assim, há sempre fatores no corpo que mudam, se estás zangado, sentes alguma ira, raiva. Se tás triste, sentes triste, não é muito fácil explicar como se sente as emoções, mas hum...é sempre através dos sinais corporais. Acho que é sempre a forma de perceber. Não é tanto através da comunicação, mas através dos sinais corporais.

14- O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

No dia a dia, tentamos sempre que essas emoções surtem, tento sempre pensar noutra coisas, refletir, por a cabeça limpa às vezes, tentar não, não mostrar essas emoções. Ainda que elas possam surgir inconscientemente, mas tentar sempre que essa situação ou que haja uma situação que surja alguma emoção, tentar que essa emoção não surja, mesmo sinais corporais e que afete completamente. Tentar esconder um bocadinho para depois resolver as situações de forma mais controlada.

15- E no desporto?

Desporto, acho que vem um bocadinho através da experiência, hum... viver várias vezes as situações, tentar muitas vezes lembrar que somos líderes, que o treinador é líder, tem que mostrar qual é a reação que quer que a sua equipa tenha. Mesmo que naquele momento sinta precisamente o contrário. Somos o líder, temos de ser um exemplo para as crianças, neste caso, e tentar esconder um bocadinho algumas emoções que possamos ter para que as crianças possam também começar a tentar perceber como lidar com essas emoções.

16 e 17- Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?

Deve controlá-las ou tentar controlar ao máximo para, por exemplo, numa situação de frustração o próprio treinador mostra isso, os miúdos vão começar a mostrar isso também, e nada de bom vem através disso. Por isso, o treinador tem de ser o exemplo, por isso tem de saber controlá-las.

18- Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões?

Sim, todas as emoções que nós temos afetam sempre as nossas decisões. Agora, é por isso que. Na minha opinião, nunca devemos tomar uma decisão no imediato quando há emoções à mistura. Devemos ponderar, ser racionais e tentar deixar um bocadinho as emoções de lado para conseguir tomar a melhor decisão.

19- De que forma?

De que forma... hum... todos nós temos ligação com um miúdo ou outro, mais ligação com um ou com outro. É normal, faz parte do seu humano, por isso é que quando nós temos às vezes que optar entre um miúdo ou outro, pode surgir essa emoção, vir ao de cima e dizer este miúdo... gosto mais da postura dele, da personalidade dele. Por isso é que eu acho que as emoções moldam muito a decisão de um treinador e por isso é que devem ser sempre tomadas as decisões mais drásticas...devem ser sempre em conjunto. Ter diferentes formas, várias pessoas a falar, várias pessoas com perspectivas diferentes para que não seja a emoção a toldar a decisão e seja sim a parte racional que leva a essa decisão final

20- Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

As emoções têm, têm um pendor muito grande, principalmente nestas idades. Um miúdo que não sabe lidar com o fracasso é um miúdo que a partir do 1º momento, do 2º momento em que as coisas não correm bem...se não conseguir lidar com isso, vai acabar por condicionar completamente o seu jogo. E acabar por não conseguir fazer as coisas bem, por isso, ao mesmo tempo o contrário, os

miúdos que fazem uma coisa muito bem, depois ficam contentes, muito felizes, até mostram algum egocentrismo e deixam de fazer as coisas. Isso acaba por moldar o comportamento deles. Acho que o controlo emocional nestas idades é muito importante, é uma coisa muito difícil de nós explicarmos como fazer- É só mesmo experienciar muitas vezes para eles começarem a perceber como lidar com certas situações.

21- Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

Através dos sinais corporais. Nós conseguimos, também um bocadinho pela experiência por conhecermos os miúdos há algum tempo. Começamos a conhecer as personalidades começamos a reconhecer quais são as situações em que se sentem mais ou menos à vontade. Hum... mas através muito dos sinais corporais, hum...baixar a cabeça, a perna sempre a tremer, hum...temos alguns miúdos que mostram dificuldades em respirar quando as coisas não correm bem. Acho que é um bocadinho pela experiência, é pelo contacto e proximidade que tenho com os miúdos que já são muitos anos com eles.

22- A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante?

Porquê?

Sim, considero muito importante, porque as emoções é aquilo... é a única coisa que nós treinadores não conseguimos controlar neles, é as emoções que eles despertam e saem quando alguma coisa acontece. Por isso, esse é um bocadinho o trabalho deles não só como atleta, mas como pessoa porque todos eles vão passar por momentos menos bons da vida e vão ter de saber lidar com isso.

23- Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Tento conversar com ele, dependendo do atleta, porque há atletas que quando estão instáveis não querem conversar, querem ficar no seu canto sozinho. Mas tentamos sempre conversar senão consigo conversar diretamente com ele, pela ajuda ao pai ou há mãe para me ajudar na forma de como chegar ao atleta. Ou através do próprio pai ou da própria mãe, através de um treinador adjunto com quem possa ter mais ligação. Mas tentamos sempre que o miúdo não se sinta desleixado, que está para trás porque está inquieto em relação a uma situação. Tentamos alguém dos 3 que fazem parte da equipa técnica, alguém chegar ao miúdo, se não conseguirmos não sabemos qual a melhor forma de chegar à conversa com o miúdo. Pedimos ajuda à mãe ou ao pai para conseguir falar com ele.

24- Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

Neste caso, não temos limites de substituição, já aconteceu várias vezes isso. Acontece,

normalmente por decisões de equipa de arbitragem, nós normalmente o que fazemos é retirarmos o atleta do campo, conversarmos um bocadinho com ele, tentarmos que ele se acalme um bocadinho, neste caso em relação à decisão equipa de arbitragem. Acalmar um bocadinho, se não conseguir acalmar-se através da nossa conversa, deixá-lo no banco, deixá-lo a refletir um bocadinho do que fez. Senão, deixar passar, deixar acabar o jogo e aí sim, ter uma conversa mais sério com ele, sem o momento do jogo, sem o calor do jogo para que ele perceba que tem de saber controlar isso. Tem que arranjar uma forma de libertar essa raiva que tem, de outra forma.

Transcrição 5

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado cujo título é “A importância da relação treinador-atleta na regulação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo”. Neste sentido, o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo de uma época desportiva.

1. Além de treinador tens outra ocupação profissional? Qual é?

Sim, trabalho. Trabalho no café daqui do P.

2. Antes de seres treinador estavas ligado a algum desporto com outra função?

Sim, como jogador de Futebol.

E - Ok.

E também depois tive como treinador adjunto dos sub-9.

3. E como é que foi, fala-me um bocadinho dessa experiência.

Pronto, enquanto jogador é o normal toda a gente... passei aqui nas camadas jovens do P. toda, ou seja, todas as camadas jovens excepto nos júniores. Pronto, passei a sénior, depois aliado a isso comecei a ajudar aqui os castores, não como treinador só para ajudar, e depois sim, passei a treinador adjunto dos sub-9, que também deu um bocadinho mais à vontade para aprender e para em vez de ser adjunto para ser treinador principal

E - Claro

4. Há quantos anos é que és treinador?

Treinador mesmo só há três.

5. Por que é que optaste por ser treinador de futebol?

Tá, isso porque tive sempre a minha vida, toda a minha vida ligada ao futebol. Nasci quase no estádio, sempre tive ligado ao futebol desde os 7 anos, sempre joguei futebol, nunca quis praticar nenhum desporto diferente, apesar de ter experimentado alguns. A minha vida sempre foi futebol.

6. Como é que está a ser esta experiência?

Tá a ser uma experiência, por enquanto no horizonte barra nestas idades porque prefiro estar nestas idades, sinto-me melhor com eles, sinto-me mais à vontade, sinto que posso aprender por enquanto e criar umas bases. Porque quando quiser crescer, acho que tem sido uma experiência fantástica, que quase todos os dias a gente aprende alguma coisa porque os miúdos não são... ainda não têm aquela estabilidade ou seja nós temos sempre algo para aprender com eles.

7. Como definiria a sua relação com os seus atletas?

É assim, no geral, e já falamos, já disse, comecei mesmo como adjunto, no geral tem sido sempre uma relação, como é que eu digo, normal, há sempre um ou outro que a gente tem uma relação mais próxima porque criam empatia, mas com quase todos é

sempre uma relação normal, acho que não me lembro de ter problemas com nenhum. Lá está, também é próprio, nas idades deles não guardam rancores, não se chateiam com ninguém por isso também é bom.

8. O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

É assim, nesta idade apesar de eles gostarem praticamente de nós todos né, eu acho que é ser um bocadinho, não muito frontal porque nestas idades é um bocadinho complicado, mas tentar ajuda-los, o tentar saber dividir o tempo entre a brincadeira, o treino, porque eles precisam disso, e eu acho que isso é muito importante. Se eles acharem que podem ser nossos amigos vão confiar cada vez mais em nós, eu acho que esse é um ponto importante pelo menos no que toca a estas idades, 10 anos.

9. Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? Prova: De que forma?

Sim, eu acho que sim... mais tarde, voltando a falar disso, se eu acho que se eu for muito rude com eles ou, por exemplo, apenas com... não com todos os outros, esse tal, a relação dele nunca irá ser igual à dos outros. Ele irá sempre pôr-se de parte, porque, porque pelas minhas atitudes, se eu mantiver o equilíbrio eles também vão ter o equilíbrio comigo, vão ter aquela parte de ser amigo também, vão respeitar-me por ser treinador.

10. Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

É assim, a minha relação... eu acho que por enquanto e como tem corrido bem, será sempre assim, será esta. É, é a de eu mostrar que podem sempre confiar em mim, que podem brincar comigo porque eu sou praticamente como eles, apesar de ser sempre mais velho. Mas ter-me como amigo e não como apenas o treinador deles. Eu acho que essa aí... esse ponto espero continuar a ter durante todos os anos que continuar a ser treinador.

11. Que fatores pretende que o seu atleta evolua?

É assim, claro, isso é como todos nós, queremos é que eles evoluam no futebol, que sejam melhores cada dia que passa. Mas também, na minha opinião, que eles sejam boas pessoas, ou seja, quando crescerem que sejam bons homens, inculir-lhes a educação, se bem que ela tem que vir de casa, mas inculir-lhe alguma educação, saber ganhar, o saber perder, o saber ajudar os colegas, isso também é muito importante. E saber ajudá-los também a perceber que realmente a escola também é boa, apesar dos pais estarem sempre a dizer pra eles que não interessa muito, mas se for o treinador eles já ouvem mais um bocadinho. Pronto, espero que, isso aí acho que é muito importante também pra eles.

12. O que são para si emoções?

Não sei, as emoções penso que seja aquilo que eles transmitem externamente do que estão a sentir interiormente. Alguns reagem de uma maneira, ou seja, reagem emocionalmente de uma maneira e outros reagem de outra. Outros guardam pra eles, mas nós sabemos que eles estão zangados, outros demonstram, são mais expressivos, ou seja, a emoção dele é mais forte que a do outro. Penso eu que seja isso.

13. Como reconhece as suas emoções?

Como assim?

E - Como é que as conhece, como é que as sente...

Se estou irritado... se não estou?

E - Sim, como é que sente, como é que reconhece as suas emoções?

Eu acho que isso aí não é uma coisa que seja muito fácil de explicar, mas de sentir é sempre mais fácil. Eu sei que há muita gente que não se controla e se calhar já perdi o controlo um ou duas vezes, mas... sempre que eu acho que estou a perder as coisas do controlo, tento acalmar-me e pronto. Ou seja, quando fico muito tenso sei que tou a ficar enervado por qualquer coisa e então o que faço é relaxar um bocado e deixar que isso passe.

14. O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

Lá está, voltando a dizer, é, ou seja, praticamente, basicamente é o calar-me e deixar que aquele momento passe para que não acumule aquela emoção negativa nesse caso, ou se for positiva a gente controla sempre mais um bocadinho, mas quando é negativa tem tendência sempre o acumular das coisas. É o deixar passar que é para serenar as coisas.

15. E no desporto?

Igual...

16. e 17. Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?

Acho que isto também tem um bico e duas pontas, porque as boas emoções por vezes é bom a gente exprimir mesmo pra eles. Estamos contentes com aquilo que eles estão a fazer, é bom. O às vezes não estar contente também tem a ver com a maneira que a gente vai expressar essa emoção né? Porque não podemos ser ou totalmente rudes que eles ficam retraídos, ou seja, tem que haver aí um equilíbrio, ou por vezes guardar pra nós e depois poder explicar de outra maneira, não a parte negativa. Ou seja, se nós nos expressarmos negativamente no momento em que as coisas acontecem acho que só vamos piorar as situações.

18. e 19. Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões? De que forma?

Claro, eu acho que isso é um pouco em toda a gente porque, ou seja, se nós não estamos muito contentes com alguma coisa, provavelmente já não vamos pensar da mesma maneira como se tivérmos bem dispostos. Se calhar a mentalidade já é outra, vamos responder de maneira diferente, apesar de, como referi agora à pouco, se nós tamos... se tou nervoso e até as coisas passarem aquilo vai ficar gravado na mesma, e até posso tar a querer pensar mais calmo, mas vou tar a pensar de maneira ainda um bocado nervoso, ou seja, vai influenciar. Eu penso que isso influencia diretamente as nossas, naquilo que a gente tá a pensar.

20. Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

É quase como nós, da maneira que nós pensamos. Eles é igual. É que se eles tiverem frustrados já não vão fazer as coisas de igual forma, ou seja, já não vão pensar da mesma maneira. Isso tudo influencia-lhes o pensamento e com os longos anos que já passei sei que isso é verdade. Quando eles ficam frustrados, ou pá, não sei, já estão a perder, já não pensam da mesma maneira, muda-lhes... muda totalmente a maneira de eles pensarem e, como se quando eles estão bem parece que tudo lhes corre bem, tudo

lhes corre mais fácil ou arriscam mais e, ou seja, globalmente, tanto negativamente como positivamente influencia sempre.

21. Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

Ou seja, alguns são mais fáceis do que outros. Porque é como disse à pouco, uns expressam-se muito facilmente. Berram ou dão um pontapé em qualquer coisa. Ou quando estão contentes, pronto, fazem questão de o festejar. Pronto há outros que são mais retraídos, apesar da gente saber quando eles estão ainda mais retraídos, passa-se ali qualquer coisa. Ou seja, alguns é muito fácil, basta ver as expressões deles, ou aquilo que eles fazem quando não gostam de alguma coisa, em que outros é mais complicado. Mas acho que no global consegue-se ver que eles não estão felizes. Agora o arrancar o porquê é mais difícil.

22. A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante? Porquê?

Claro, claro, como nós adultos. É muito importante, porque é como eu digo, se vamos pensar de cabeça quente, não vai sair coisa boa. E eles é exatamente igual. Se são calmos e a pensar, vão pensar se calhar da maneira correcta. Enquanto que se tiverem zangados, se tivermos a perder, não vão pensar da mesma maneira. Não vão, dando um exemplo, se gostam, se a gente pede para tabelar ele a seguir já não vai tar lá, já vai pensar “então tamos a perder, vou pegar na bola e vou sozinho contra o mundo”. Não - um pequeno exemplo.

23. Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Claro, a primeira coisa é ver, é tentar perceber o que é que o tá ali a perturbá-lo, não é? Sei que alguns... lá está, voltando no que disse à pouco, é difícil arrancar alguma coisa porque eles gostam de se fechar. A primeira que eu faço é tentar perceber o porquê, que é para tentar resolver a situação de alguma maneira, sabendo também os pontos fortes deles, os pontos fracos deles. Da maneira que eles reagem se eu disse alguma coisa. Alguns é muito fácil de tu conseguires geri-los, outros nem tanto, tem que se ter mais algum cuidado. Mas acho que o ponto principal é logo perguntar qual é que é o problema que ele tem, que é para tentar ajudá-lo a resolver para que ele fique mais calmo.

24. Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

Dependendo da situação, porque, por exemplo, se ele não está bem e faz uma asneira não o vou tirar naquele momento porque acho que o vai perturbar mais, deixo estar nem que seja mais 5 ou 10 minutos para que a seguir o vá tirar e perguntar-lhe novamente o que é que se passa, para se acalmar. Pronto, ou seja, para eu tentar levar à volta, para tentar naquele momento negativo. Agora se o tirar logo eu penso que, e já tive provas disso, foi por aí que eu percebi que, se eu o tirar no meio em que faz asneiras ele já sabe o que é que fez. Se eu o tirar vai ficar ainda mais, duplamente frustrado. Ou seja, eu acho que é por aí. Deixá-lo acalmar mesmo um bocadinho dentro do campo e depois retirá-lo para lhe perguntar, lhe explicar que não precisa de ficar assim. Dentro desse género.

Transcrição 6

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado cujo título é “A importância da relação treinador-atleta na regulação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo”. Neste sentido, o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo de uma época desportiva.

1. Além de treinador, tem outra ocupação profissional? Qual?

Sim. Sou engenheiro de segurança.

2. Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?

Sim. Joguei sempre na formação do FCPF. Depois fiz a licenciatura, não em desporto, mas depois acabei por fazer o primeiro nível do curso de treinador.

3. Fale-me sobre essa experiência...

Pá, correu bem. Tive sempre ligado ao P.F., excepto no meu último ano de júniores, que fiz lá meio ano e depois fui para jogar os séniores e júniores do A.L.. Meia época, na antiga segunda divisão B, que agora é CNS. Correu tudo muito bem, sempre fiz muitos minutos, sempre fui titular. Pronto, mas depois tive de optar pelo futebol ou por uma licenciatura, sem ser no desporto. Tive de optar pela via mais certa que era a licenciatura e fiquei na mesma ligado ao futebol, tirando o curso de treinador.

4. Há quantos anos é treinador?

Esta é a sexta ou sétima época, não consigo precisar. Mas acho que é a sétima.

5. Por que optou por ser treinador de futebol?

É muito simples, o gosto pelo futebol não é... sou um apaixonado pelo futebol, sempre joguei futebol, também. Fiz a minha formação toda no P.F. e depois meio ano nos séniores do A.L., antiga Segunda Divisão B. Foi mesmo por isso, tive sempre ligado ao futebol. Gosto mesmo de futebol. Também gostei muito do aspeto do treino e o que transporta para o jogo. E pronto, foi mesmo por essa razão, a paixão pelo futebol foi o principal motivo.

6. Como está a ser a experiência?

Deste ano ou desde que começou?

E - No global.

Está a ser ótimo. Acho que quem começa ligado ao futebol de formação depois é muito difícil sair. Acho que é ótimo lidar com miúdos, ver a evolução deles. Depois acabamos por criar uma relação com eles. Mesmo com os pais, que até agora a relação foi sempre muito tranquila. Por isso acho que está a ser mesmo muito bom.

7. Como definiria a sua relação com os seus atletas?

Sempre tive uma relação ótima, uma relação de proximidade com eles, porque acho que a partir do momento que implemento as regras e elas acabam por ser cumpridas, a relação só pode ser boa. E depois acho que vendo a evolução deles, depois temos de ver o momento deles, porque acho que na minha opinião nem todos estão no mesmo

momento ao longo do ano. Uns começam sempre melhor e conseguem evoluir mais rápido, outros de forma mais lenta e acho que é o ideal perceber esse momento deles. Porque sempre tive muitos miúdos que no início não tinham tantos minutos e à medida que o campeonato foi avançando foram tendo muitos minutos, à medida que iam evoluindo, que é normal.

8. O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

Acho que deve haver uma relação de amizade, proximidade e de confiança, porque se eles acreditarem nas tuas ideias à partida vão fazer o que tu lhes pedes e vão evoluir mais rápido, tendo em conta o que tu achas ou consideras os aspetos que eles têm para melhorar. Por isso, uma relação de amizade e confiança é mesmo fundamental.

9. Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? De que forma?

Sim, acho que sim. Acho que primeiro todos nós somos diferentes, todos nós temos que saber como falar e como agir com cada um em determinada circunstância. Uns como se costuma dizer, precisam de paninhos quentes nas costas, tens de falar de uma determinada forma para eles. Outros, que se lhe deres uma chamada de arranque, ou se fores mais incisivo da maneira como falas com eles também percebem melhor. Tendo em conta a personalidade de cada um e o momento de vida que eles estão, acho que isso é que é importante.

10. Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

Espero que continue no registo que ao longo dos anos fui tendo sempre, uma relação de proximidade. Sou plenamente da opinião de que os atletas às vezes respeitam mais a ordem de um treinador do que de um pai. É isso que eles gostam, de jogar futebol, que tentem ao máximo respeitar e tentar atingir as expectativas que o treinador tem deles. Por isso espero que continue a ser o que tem vindo a ser ao longo destes anos.

11. Que fatores pretende que o seu atleta evolua?

Acho que nestas idades, tendo em conta o escalão que eu estou, que acho que é uma transição ali entre o futebol de sete e o futebol de onze, e acho que o futebol dá muita importância em relação a isso. Nessas idades mais baixas, os aspetos técnicos são muito importantes, mas também, nesta idade aquela parte do aspeto físico começa a ter alguma importância e o aspeto tático também. Porque eles começam, e eu acho que eles devem começar, a ter alguns comportamentos em campo para depois fazerem a transição para o futebol de onze, que para o ano serão os sub-13, e já começa a ter alguma importância. Mas principalmente os aspetos técnicos, depois táticos e físicos.

12. O que são para si emoções?

Do jogo? Eu, pessoalmente, sou uma pessoa que vive muito o jogo, e quem trabalha comigo e que trabalhou sabe bem que eu sou assim. Tento treinar bem, tento deitar muita emoção no treino para ela depois se transportar para o jogo e vivo o jogo ao máximo.

E- Mas, basicamente, é uma emoção para ti o que é? Uma emoção? Positiva, negativa é indiferente?

Sim, é indiferente. Uma emoção é o concretizar de um objetivo, na forma positiva, ou na forma negativa o tentar concretizar esse objetivo e não atingirmos esse objetivo ou essa expectativa.

13. Como reconhece as suas emoções?

Sim, aliás, eu costumo dizer que quando no final de um jogo jogamos bem e ganhamos toda gente está contente, e eu próprio até passo melhor o fim-de-semana. Quando não jogamos tão bem, não correspondemos às expectativas que foram criadas, ou até mesmo perdemos, acho que fico desiludido e consigo transmitir isso pra mim próprio e pra quem está comigo.

14. O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

Fora do futebol acho que o que eu tento fazer é tentar me abstrair ao máximo, que nem sempre dá pra fazer, porque como tens de gerir treinos, jogos, convocatórias e alguma informação que tem de ser passada para os pais, acabas por estar sempre ligado um bocadinho. Mas pra me tirar a cabeça do futebol, tento-me abstrair ao máximo dele.

E - E no teu dia a dia, sem ser no futebol, como geres as emoções no trabalho, em casa...

É assim, eu sou uma pessoa muito impulsiva e se calhar um bocadinho explosiva. À medida que o tempo foi passando fui reduzindo isso. Mas consigo reduzir isso bem, acho que funciono bem sobre pressão no trabalho e também gosto dessa pressão porque acho que nos faz andar e nos faz evoluir.

15. E no desporto?

Acho que não é nenhum segredo. Dependo do jogo e da situação, tentamos gerir as emoções da melhor maneira tendo em conta que é futebol de formação e são miúdos. Não podemos deixar transparecer cá para fora as emoções, não é? Porque podemos afetá-los com isso, e não tenho nenhum segredo em relação a isso. Há dias em que controlamos melhor, outros que temos mais dificuldade, mas não tenho nenhum segredo para gerir as emoções. Tento controlá-las ao máximo, independentemente das situações que estamos colocados, e é basicamente isso

16. e 17. Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las?

Acho que devemos ter as duas questões. Devemos exteriorizar as emoções para que eles possam ver o que vivemos e o que sentimos em relação ao futebol, mas em alguns momentos também devemos controlar as emoções para que também as emoções que passamos aos jogadores não sejam negativas, porque eu acho que eles sentem muito o que nós vivemos no banco.

18. e 19. Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões? De que forma?

Sim e não. Acho que se estiver mais nervoso, num jogo, a decisão vai ser sempre colocar um melhor jogador, ou seja, um jogador que me vai dar mais rendimento lá dentro, não vou mentir. Mas também às vezes não, porque posso estar ali a ver que aquilo não vai dar em nada e procuro dar mais minutos a um miúdo que não tem tantas oportunidades.

20. Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

É assim, pelo menos falando dos jogadores que tive até agora, acho que todos eles vivem muito o jogo e o desempenho deles é influenciado pelas emoções que eles têm. Se estiverem mais emotivos e mais, como eu costumo dizer, ligados ao jogo, à partida vão

tentar fazer o melhor possível sempre e mesmo essa emoção é ganhar os lances com mais querer, ou disputá-los com mais querer. Isso influencia muito no desempenho deles no jogo e no resultado. Depois, se for um jogador que esteja um bocadinho desligado do jogo, ou seja, que não esteja tão ligado emocionalmente ao jogo, pode ter um desempenho ou um desenlace mais negativo ou menos produtivo, se calhar.

21. Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

Eu acho que dá para perceber por expressões faciais, por comportamentos tanto a nível do jogo como fora dele, como aquele mau perder, como ficar chateados, como em muitas destas idades acabar um jogo a chorar. Acho que essa parte emocional dá perfeitamente para perceber a relação que ele tem com o jogo.

22. A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante? Porquê?

Sim e não, também, porque eu acho que eles ao regular as emoções estão também a controlar o jogo no aspeto emocional deles. Mas também da maneira que eles estão ligados ao jogo, se eles transportarem essa emoção para o jogo, também pode querer ou pode fazer com que eles andem mais e dêem mais e tenham mais vontade de querer ganhar e de querer evoluir. Por isso é que eu digo sim e não.

23. Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Dependendo do atleta, dependendo do jogo e dependendo do momento em que ele esteja, posso tentar protegê-lo e falar com ele e se calhar dar-lhe menos minutos. Posso estar a protegê-lo aí, porque posso achar que o desempenho dele não vai corresponder ao que o jogo quer e ele depois também ainda se sinta pior. Ou, dependendo do atleta, se for um atleta que... por isso é que eu digo naquela questão, uns funcionam mais com paninhos quentes, outros funcionam mais ao nível do arranque. Se for um atleta que eu veja que precisa mesmo de jogar, para libertar essas más energias que ele tem dentro dele, e isso vai-se transportar para o jogo e vai ser um aspeto positivo, se calhar dou-lhe muitos minutos. Dependendo do atleta, dependendo do momento, dependendo do jogo. Acho que isso vai depender sempre dessas circunstâncias.

24. Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

Posso retirá-lo do campo ou posso ter uma conversa com ele e deixá-lo lá continuar. Se for aquela questão de mau comportamento em que o árbitro muitas vezes nos pedem, em vez de os expulsarem, que nós o tiremos de dentro de campo, respeito a decisão do árbitro e tiramos. Se for um jogador que eu acho que uma simples conversa resolve a situação e ele vai colocar a cabeça no sítio e vai continuar a jogar de forma normal, acho que uma pequena conversa também pode resolver isso. Posso sempre fazer as duas opções: ou retirá-lo fora de campo e falar com ele ou falar com ele e deixá-lo estar dentro de campo. Dependendo do jogador que seja e desse tipo de comportamento que ele esteja a ter.

Transcrição 7

Obrigado por ter aceite participar nesta entrevista e pelo tempo que irá disponibilizar. A realização da entrevista é no âmbito da minha tese de mestrado cujo título é "A importância da relação treinador-atleta na regulação emocional dos atletas de formação e o impacto no desenvolvimento desportivo. Neste sentido, o propósito do estudo é explorar os aspetos emocionais na relação entre o treinador e os atletas, e o seu impacto no desenvolvimento ao longo de uma época desportiva.

1. Além de treinador, tem outra ocupação profissional? Qual?

Sim, sou professor de educação física.

2. Antes de ser treinador, estava ligado ao desporto com outra função?

Sim, fui jogador de futebol desde as escolinhas de sub-10 aos sub-18

3. Fale-me sobre essa experiência...

Eu sempre tive muito jeito para pensar no que estava a fazer no campo. Tinha sempre ideias, só que depois a nível técnico e assim nunca consegui muito... pronto, ajudar os meus colegas que eram tecnicamente mais dotados. No entanto, eu tinha sempre melhores ideias que eles, nunca conseguia era executar, e até provavelmente foi por isso que enverguei pela área de treinador, pois sempre tive melhores ideias que propriamente conseguir executar.

4. Há quantos anos é treinador?

Seis anos. Como treinador principal sou há quatro anos, e os restantes eram como treinador adjunto

5. Por que optou por ser treinador de futebol?

O futebol desde muito cedo que começou a ser uma paixão. Curiosamente, o primeiro impacto que tive com o futebol foi muito negativo, eu odiei futebol. Mas houve um clique e acabou por se tornar a minha paixão e desde muito cedo, mesmo como jogador, já estava muito mais interessado em perceber como os exercícios eram feitos no próprio treino que propriamente em jogar.

6. Como está a ser a experiência?

Está a ser extremamente rica. Eu era uma pessoa bastante introvertida, mesmo na adolescência enquanto jogador. Fui trabalhando muito essa componente, mas creio que a partir do momento que entrei no futebol como treinador, em que fui obrigado a expor

também as minhas ideias, desenvolvi muito mais esta capacidade. O facto de ser treinador também desenvolveu-me muito enquanto pessoa.

7. Como definiria a sua relação com os seus atletas?

Gosto de definir a minha relação com os meus atletas como não de amigos, mas de alguém em que está lá para os ajudar a ser melhores, ou seja, quero transmitir todo o meu conhecimento para que eles possam ser o melhor que consigam ser. Eu não consegui ser jogador, mas a minha função é que os meus atletas sejam realmente jogadores, por isso, tudo farei para que eles sejam jogadores. Isto tem uma relação de amizade, mas que ao mesmo tempo eles vejam que há ali um líder que eles têm de seguir. Ou seja, estão à vontade mas têm de perceber quando é para trabalhar e quando não é para trabalhar. E consigo ter sempre aquele... aquela nuance de amigo, mas ao mesmo tempo de professor.

8. O que considera fundamental na relação entre treinador e atleta?

Muito respeito, essencialmente respeito. A meu ver, o treinador não pode considerar que ele é o dono e senhor da verdade. Acredito que o treinador também tem muito, tem muito, a aprender com os atletas. Acredito muito numa liderança democrática, mesmo com miúdos, com crianças. Acredito que eles tem sempre uma opção válida, uma ideia válida, por isso é um bocadinho nessa base.

9. Acha que o seu comportamento influencia a relação com os seus atletas? De que forma?

Sem dúvida. Eu acredito que quando tenho um comportamento um bocadinho mais sério, acaba por haver ali uma distância maior entre mim e os meus atletas. Ao passo que quando eu sou um treinador mais mais empático, mais afável, essa relação tende a tornar-se mais próxima. Já tive os dois contextos. Já tive um contexto, onde foi um contexto difícil por vários fatores, em que eu comecei a afastar-me e foi provavelmente a única equipa onde eu não consegui ter nenhuma ligação. Ao passo que nas outras todas eu consegui ter ligação, por isso a forma como se lida com eles tem muito a ver com... tem uma relação muito estreita com isso.

10. Como pretende que seja a sua relação com os seus atletas?

É como digo. Portanto, que seja uma relação de respeito, uma relação que quando é para trabalhar eles tenham a noção que é realmente para trabalhar, porque têm de ser melhores, e há sempre momentos para estar mais tranquilos. Não quero que seja uma relação de... uma relação autoritária em que eu mando e eles façam. Acredito que uma equipa para funcionar tem de haver uma relação de treinador atleta em que eu aprendo com eles e eles aprendem comigo.

11. Que factores pretende que o seu atleta evolua?

Essencialmente a nível técnico, é óbvio. Essencialmente a nível psicológico, ao nível de tomada de decisão, a nível dos... ao nível de superação e de todas essas soft skills mentais que são essenciais ao jogo. Porque, como treinador, já tive alguns atletas que tecnicamente eram fora de série, mas que por factores mentais não conseguiram desempenhar ou demonstrar tudo aquilo que sabiam. Por isso acredito que até mais que factores técnicos têm que ter... desenvolver fatores psicológicos e mentais para conseguirem, em situações de stress, em situações de muito facilitismo também, terem a... não serem displicentes. Por isso acho que o factor fundamental do treino é mesmo psicológico.

12. O que são para si emoções?

As emoções... é muito difícil responder a essa pergunta porque é algo que se sente mas que não se consegue explicar. Mas acredito que... mas o que posso dizer sobre as emoções é que delineiam um bocadinho a nossa forma de pensar, os caminhos que nós vamos tomar e acredito que é absolutamente fundamental nós conseguirmos controlá-las para que elas não tomem o nosso racional.

13. Como reconhece as suas emoções?

Reconheço pela forma como que altera o meu estado de espírito perante alguma situação que aconteça. Tenho sempre reações àquilo que acontece, por isso reconheço-as nesse momento.

14. O que faz para gerir as emoções no seu dia a dia?

É uma boa questão. Eu sei que tento muito controlá-las para que elas não afetem a parte da... da razão, porque acredito que nós tomarmos uma decisão, temos sempre de ter um balanço entre emoção e a razão. As emoções são fortes. Há pessoas que são um bocadinho mais emotivas que outras. Eu, pessoalmente, as emoções tendem a tomar muito parte de mim. Mas nunca deixo que tomem total controlo sobre mim. A forma como controlo isso, não sei bem explicar, mas tenho desenvolvido muito essa parte e já consigo controlá-las bem.

15. E no desporto?

Procuro sempre pensar nas emoções como algo positivo mas que também pode ter parte negativa, tal como já referi numa pergunta anterior. As emoções podem delinear e podem transformar muito as nossas ideias. E as emoções nunca podem tirar do caminho que temos de seguir. Se nós acreditarmos que aquele é o caminho... e posso dar um exemplo: às vezes, no jogo, podemos estar empatados até perto do final, acontece um golo para o adversário, as emoções acontecem, porque é algo involuntário mas que nós temos de controlar porque aquelas emoções não são positivas e não nos vão conseguir deixar pensar, e tomar uma boa decisão para inverter aquela situação.

16. e 17. Um treinador deve exteriorizar as emoções ou deve controlá-las? Porquê?

Deve ser um ator. Se os jogadores, por exemplo... se os jogadores estiverem muito relaxados num jogo, devem exteriorizar emoções de maior exigência. Mesmo que nós também estejamos tranquilos, nós nunca devemos transparecer isso. Podemos sempre exteriorizar aquilo que devemos transmitir lá para dentro, porque como líder, eles vão-nos seguir e vão seguir também as nossas emoções e nós podemos de certa forma delinear um bocadinho o que eles vão fazer lá dentro.

18. Acha que as suas emoções podem ter influência nas suas decisões?

Eu sei que têm influência, cabe a mim é não deixar que elas tenham total influência. Nós não conseguimos pensar só com a razão, tal como não conseguimos pensar só com a emoção. Elas têm influência, mas não deixo que tenham um peso maior que a razão.

19. De que forma?

Porque acho...é algo involuntário, mas tal como já referi, é algo que pode não ser positivo. Porque se nós nos deixamos tomar pelas emoções, se forem negativas elas não vão fazer com que consigamos dar a volta a alguma coisa, de alguma dificuldade que nós tenhamos.

20. Qual é o papel das emoções no desempenho de um jogador ou no resultado de um jogo?

As emoções, se um jogador não estiver bem trabalhado a nível mental para conseguir controlar essas emoções, tal como eu falei que pode acontecer num treinador, não tomar boas decisões, num jogador também pode acontecer isso. E se um jogador não conseguir controlar essas emoções por mais negativas que sejam ou até positivas, se forem positivas, no caso de levarem ao facilitismo, se ele não conseguir controlar, pode eventualmente deixar-se levar por eles e perde-se a razão e não conseguem tomar também as melhores decisões.

21. Como reconhece, nos seus atletas, as emoções que eles estão a sentir?

As expressões faciais, a linguagem não verbal, essencialmente. Mas também da forma como jogam. Se consigo perceber se eles estão mais nervosos, às vezes o passe tende a não sair com tanta força ou mais aos trambolhões, como se costuma dizer. Se eles estão enervados, tendem a jogar de forma muito mais agressiva daquilo que estão habituados, ou que costumam jogar. Eu reconheço essencialmente as emoções através daquilo que eles exprimem involuntariamente no próprio jogo

22. A capacidade de um atleta saber regular as suas emoções, considera importante? Porquê?

Muito. Tal como eu já falei, ele tal como o treinador, tem de tomar boas decisões. Ele também tem de as tomar lá dentro, porque ele é que consegue influenciar diretamente o resultado e ele não pode deixar que uma emoção negativa altere aquilo que ele está a

pensar e tem que fazer. Porque há uma componente muito importante que é a confiança que ele tem que ter para ter coragem e às vezes uma emoção negativa retira-lhe essa coragem que seria fundamental para às vezes ele ir para cima dos adversários e passar por um ou dois e fazer o golo.

23. Se sentir que um atleta está emocionalmente instável antes de um jogo, o que faz?

Tento primeiro acalmá-lo, equilibrá-lo emocionalmente para que ele não se deixe afetar ou por um caminho positivo ou por um negativo. Primeiro tento que ele fique calmo para que consiga perceber exatamente aquilo que está a acontecer. E depois aí, tentar encaminhá-lo para as emoções que ele deve ter naquele momento e que vão ser as que lhe vão dar mais sucesso. Mas primeiro equilibrá-lo a nível emocional.

24. Se dentro de campo sentir que o atleta não está emocionalmente bem, o que faz?

No futebol de sete, nós temos a possibilidade, que é muito positiva, que é ter substituições colantes, ou seja, eu posso perfeitamente tirar um atleta, conversar com ele, acalma-lo e depois voltar a entrar. Ou seja, conseguimos de certa forma controlar essas emoções e o facto de ele sair, também consegue... consegue, pronto, equilibrar-se. No futebol de 11, já é mais complicado. Aí é preciso muita ajuda dos colegas porque no banco, muitas vezes nós nem conseguimos ouvir, e se eles nos ouvir vai-nos ouvir a falar alto e não vai perceber a mensagem. Melhor, vai conseguir perceber aquilo que estamos a dizer, mas não a forma como estamos a dizer. Os colegas aí também são fundamentais.

E- Neste caso, trás!, conversas com ele e acalmas...

No meu contexto específico, eu retiro do campo, se vir que ele não está a conseguir lidar com isso sozinho. Primeiro deixo tentar lidar sozinho com as emoções, para tentar aprender a lidar com elas. Se vir que aquilo não está a resultar e que ele não está de todo a conseguir, retiro do jogo, tento primeiro acalmá-lo e equilibrá-lo emocionalmente, tentar fazer com que ele perceba as emoções que está a sentir e depois, se vir realmente que ele depois já acalmou e já percebeu, entra novamente para tentar outra vez lidar com elas, e sempre assim.

Anexo III

Consentimento informado, livre e esclarecido

O contexto desportivo é um contexto em que são vivenciadas várias e diferentes emoções, de forma intensa, por todos os intervenientes desportivos. Treinador e atleta, dada a importância do seu papel desportivo, necessitam de ter uma excelente capacidade de regulação emocional, para obterem, por exemplo, melhor rendimento desportivo, melhores tomadas de decisão e melhores relacionamentos interpessoais.

No âmbito do projeto da dissertação da tese de Mestrado da aluna Ana Filipa Ventura e Silva, sob a orientação do Prof. Doutor Pedro Teques do Instituto Universitário da Maia, cujo tema é: A influência da regulação emocional do treinador no desenvolvimento desportivo dos jovens atletas, venho por este meio solicitar a colaboração e consentimento para a participação no estudo do seu educando.

A participação é voluntária, as respostas são confidenciais e anónimas, e pode desistir a meio da sua participação, se assim o entender.

Se tiver qualquer dúvida ou questão em relação ao estudo, por favor questione o investigador. Se pretender informação adicional em privado, por favor contacte anafv_silva@hotmail.com (Ana Ventura e Silva).

Agradecendo a sua disponibilidade, subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

✂-----Ana Ventura e Silva (Responsável)-----

Consentimento

Eu, _____, li a informação e autorizo o meu educando no respetivo estudo.

Após a leitura entendi os objetivos do estudo e tive oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas. Entendi também que a informação que o meu educando é totalmente confidencial.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Anexo IV

Consentimento informado, livre e esclarecido

O contexto desportivo é um contexto em que são vivenciadas várias e diferentes emoções, de forma intensa, por todos os intervenientes desportivos. Treinador e atleta, dada a importância do seu papel desportivo, necessitam de ter uma excelente capacidade de regulação emocional, para obterem, por exemplo, melhor rendimento desportivo, melhores tomadas de decisão e melhores relacionamentos interpessoais.

No âmbito do projeto da dissertação da tese de Mestrado da aluna Ana Filipa Ventura e Silva, sob a orientação do Prof. Doutor Pedro Teques do Instituto Universitário da Maia, cujo tema é: A influência da regulação emocional do treinador no desenvolvimento desportivo dos jovens atletas, venho por este meio solicitar a sua colaboração e consentimento para a sua participação no estudo.

A participação é voluntária, as respostas são confidenciais e anónimas, e pode desistir a meio da sua participação, se assim o entender.

Se tiver qualquer dúvida ou questão em relação ao estudo, por favor questione o investigador. Se pretender informação adicional em privado, por favor contacte anafv_silva@hotmail.com (Ana Ventura e Silva).

Agradecendo a sua disponibilidade, subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

✂----- Ana Ventura e Silva (Responsável)

Consentimento

Eu, _____, li a informação e autorizo a minha participação no respetivo estudo.

Após a leitura entendi os objetivos do estudo e tive oportunidade de esclarecer as minhas dúvidas. Entendi também que a informação que eu der é totalmente confidencial.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____
