

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ESEF

PIO PERES DE ALMEIDA

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INTERFEREM NO DESEMPENHO DO
ATLETA PROFISSIONAL DE FUTEBOL (FOCO NA AUTOCONFIANÇA).

Porto Alegre, dezembro de 2009.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ESEF

PIO PERES DE ALMEIDA

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INTERFEREM NO DESEMPENHO DO
ATLETA PROFISSIONAL DE FUTEBOL (FOCO NA AUTOCONFIANÇA).

Monografia para o curso de
Licenciatura da Escola de Educação
Física da Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, como requisito
parcial do título de Licenciado em
Educação Física.

Orientador: Prof. Alberto Monteiro

Porto Alegre, dezembro de 2009.

Pio Peres de Almeida

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INTERFEREM NO DESEMPENHO DO
ATLETA PROFISSIONAL DE FUTEBOL (FOCO NA AUTOCONFIANÇA).

Conceito Final:

Aprovado em.....de dezembro de 2009

BANCA EXAMINADORA:

Prof.Dr.....-UFRGS

Prof.Dr.....-UFRGS

Prof.Dr.....-UFRGS

Orientador- Prof. Dr Alberto Monteiro- UFRGS

Resumo

Este trabalho teve como objetivo analisar e discutir as questões motivacionais, em especial a autoconfiança, e o modo como esses fatores influenciam o desempenho dos atletas de futebol profissional. Utilizando a metodologia de revisão de literatura, buscou-se o aprofundamento do conhecimento sobre o tema abordado, tratando ainda, em âmbito mais geral, o estudo da psicologia do esporte e do futebol como prática desportiva. Tendo como referência a literatura desportiva (futebol) e da psicologia do esporte, podemos considerar que são muitos os fatores motivacionais capazes de influenciar a performance e a autoconfiança do atleta, cabendo aos clubes, através da comissão técnica, e também à própria família do jogador, adotar medidas para o adequado fornecimento de suporte psicológico desde as categorias iniciais, com o objetivo de torná-lo mais competente emocionalmente no momento em que este chegar ao nível profissional.

Palavras chave: futebol; psicologia do esporte; autoconfiança.

ABSTRACT

This study aimed to analyze and discuss the issues relating to motivation, especially self-confidence, and how these factors influence the performance of professional soccer players. Using the methodology of literature review, we sought a deeper understanding about the subject, since even in the more general context, the study of the psychology of sport and football as a sport. With reference to the literature sports (football) and sports psychology, we can consider that there are many motivational factors influencing the performance of the athlete and self-confidence, leaving the clubs, through the technical committee, and also the player's own family, adopt appropriate measures for the provision of psychological support from the initial categories, in order to make it more emotionally competent at the time it arrives at the professional level.

Keywords: Football, sports psychology, self-confidence.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. REVISÃO TEÓRICA.....	11
3.1 Psicologia do Esporte.....	11
3.2 Fatores que influenciam a motivação do atleta desportivo.....	11
4. AUTOCONFIANÇA NO ESPORTE.....	15
5. AUTOCONFIANÇA NO FUTEBOL.....	18
6. CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTUDO.....	23
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26

1. INTRODUÇÃO

A evolução da profissionalização do futebol nos últimos anos é notória. Cada vez mais os clubes agregam profissionais qualificados de diferentes áreas do conhecimento esportivo e investem pesado em material de última geração com o intuito de oferecer aos atletas as melhores condições para que eles possam render ao máximo durante as competições. Todo esse investimento faz com que os clubes passem a exigir dedicação, profissionalismo e principalmente resultados positivos.

Segundo Corrêa e Strey (1999), manter a imagem, o desempenho e os resultados esperados acaba por se tornar uma tarefa estressante, principalmente porque o jogador acredita e, é levado a crer, que tudo depende dele, já que a nossa cultura fomenta essa atitude individualista. Essa é uma das razões pelas quais muitos atletas passam por intenso sofrimento em sua profissão. Entender os fatores relacionados à performance pode auxiliar esses esportistas a terem um maior cuidado com a sua carreira, possibilitando assim uma evolução no nível de saúde e de bem-estar dessas pessoas.

Para Ekblom (1995) muitos atletas aderem ao futebol com grandes expectativas de se tornarem, um dia, atletas de sucesso nacional e internacional. No entanto, apenas poucos jogadores atingem a máxima perfeição, porque isso exige importantes pré-requisitos: habilidades de aptidão física (velocidade, força, agilidade, elasticidade); habilidades técnico-táticas (chute, domínio de bola, posicionamento em campo) e competências emocionais (autoconfiança, personalidade, manutenção de um estado mental equilibrado, resistência ao estresse psicossocial).

Observando as grandes competições esportivas, podemos notar que os atletas são submetidos a situações de muita pressão e estresse. Os times que obtêm sucesso mencionam que a realização de um trabalho de preparação mental os torna aptos para lidar com tais situações (GOULD *et al*; 1999). Esse trabalho inclui o uso de técnicas de imaginação e de visualização de eventos que podem

ajudá-los durante o período de competição (WILLIANS e KRANE, 1998). Dessa forma, no momento da disputa, os jogadores já sabem o que fazer para que esses tipos de situações não atrapalhem sua atuação.

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

Em outras palavras, um atleta sem preparo psicológico adequado que lhe permita desempenhar-se bem sob pressão, competir com dor, concentrar-se, manter o foco, ter sentimentos positivos e participar das competições sentindo-se confiante e tranqüilo, terá poucas chances de alcançar um bom desempenho (ORLICK, 1986).

Levando em consideração tais relações, acredito ser possível analisar mais profundamente a autoconfiança como fator de influência no desempenho dos jogadores profissionais de futebol. Esse envolvimento direto entre o lado psicológico e a performance dos atletas é um assunto que me impulsiona cada vez mais a buscar respostas para determinados questionamentos, com o intuito de poder contribuir para a valorização desses fatores dentro do esporte.

Tendo em vista tais fatores, esse trabalho de revisão de literatura, visa contribuir para uma melhor compreensão sobre o modo como os fatores motivacionais, em especial a autoconfiança, estão relacionados ao desempenho dos atletas de futebol profissional. Justifico o interesse pela realização desse estudo, partindo do pressuposto que já trabalho com o futebol, pela busca de novos conhecimentos no âmbito da psicologia do esporte, e principalmente, por ser um amante do esporte mais popular do mundo.

2. METODOLOGIA

2.1 Caracterização da Investigação

Este estudo é caracterizado por ser uma revisão bibliográfica, que tem como meta, fazer uma avaliação crítica na literatura existente sobre psicologia do esporte, particularmente sobre o modo como a autoconfiança exerce influência no desempenho do jogador profissional de futebol, buscando um maior conhecimento sobre esse tema, e justificando a importância do assunto citado. (LAKATOS e MARCONI, 1991)

2.2 Plano de coleta de dados

Para realizar a seguinte pesquisa foram seguidos os procedimentos listados abaixo:

2.2.1 Identificação das fontes

Através de bibliografias citadas em livros referentes à psicologia do esporte, ou futebol, em revistas científicas, realizando contatos com outros profissionais da área, e através de procura na Internet.

2.2.2 Localização das fontes

Na Internet através de sites sobre o assunto, através dos fichários da biblioteca da Escola Superior de Educação Física da UFRGS, pesquisada para a obtenção dos livros e revistas referenciais, e também em livrarias pesquisando sobre o que há de mais recente sobre o estudo em questão.

2.2.3 Compilação

A compilação seria a leitura do material conseguido, a fim de identificar as informações, estabelecer um paralelo das informações que o material diz respeito com as de sua necessidade, analisando sua consistência e veracidade.

A leitura desse material seguiu uma seqüência determinada que foi:

Leitura exploratória, Leitura seletiva, Leitura analítica, e Leitura interpretativa.

2.2.4 Fichamento

É o procedimento que se faz após a leitura do material coletado, confeccionando-as através de fichas de identificação dessas obras consultadas, do registro do conteúdo das obras, do registro do comentário, colocando na ordem os registros e classificando as fichas.

2.2.5 Análise e Interpretação

Foi realizado a crítica do material bibliográfico consultado, e considerando um juízo de valor sobre o determinado material científico.

2.2.6 Redação

Esta etapa significa o final da pesquisa, na qual foi redigido dentro das normas exigidas pela Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, na obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

3. REVISÃO TEÓRICA

3.1 Psicologia do Esporte

Expressando de uma forma simples, a Psicologia do Esporte é o estudo científico dos fatores psicológicos que estão associados à participação e performance nos esportes, exercícios e outros tipos de atividade física. Os profissionais da psicologia do esporte estão interessados em dois objetivos principais: (a) ajudar atletas a usar os princípios psicológicos para melhorar a performance; e (b) compreender como a participação em atividades físicas, esportes, exercícios e jogos afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar ao longo da vida (WEINBERG e GOULD, 2001).

A Psicologia do Esporte enfoca, em seus estudos, a dimensão psíquica e física do ser humano. Para isso, os aspectos psicológicos dos atletas e as atividades físicas são trabalhados conjuntamente, visto que possuem uma profunda relação. Sabe-se, hoje, que não existe uma mínima ação que não tenha influência do mundo psicológico singular do indivíduo e, portanto, pensar e intervir nesse sentido torna-se essencial no meio esportivo (SAMULSKI, 2002).

Conforme Rubio (2003), nas categorias de base, o trabalho do psicólogo do esporte é norteado por diversos fatores, como tolerância à frustração, motivação, adesão e bem-estar, com a finalidade de direcionar a equipe à tarefa. O psicólogo do esporte também trabalha no sentido de incentivar a permanência do atleta no esporte, como o manejo do técnico e da família para com ele. Espera-se que, o atleta que ingressa no time profissional, já tenha trabalhado diversos aspectos pessoais e esportivos e que saiba como alcançar a vitória.

3.2 Fatores que influenciam a motivação do atleta desportivo

A motivação pode provocar modificações no rendimento e desempenho dos atletas. Ela está presente em treinamentos, preleções, concentrações e principalmente nas competições, onde ocorrem vários fatores que podem provocar alterações no estado do atleta e da equipe.

São muitos os fatores que interferem na performance do atleta desportivo e do jogador de futebol em particular, dentre eles podemos citar: estresse, ansiedade, influência dos pais, amigos, torcida e relação atleta-treinador.

Segundo Selye (apud Román e Savoia, 2003) o **estresse** significa o esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio. A ausência de flexibilidade que o atleta pode ter para responder às situações de estresse torna-o “vulnerável”, o que confirma a ausência de recursos de enfrentamento. Isto pode ativar mecanismos de fuga no atleta quando, finalmente, não encontra respostas adaptativas, levando-o, inclusive, à interrupção de habilidades motrizes finas.

Qualquer movimento tem uma dosagem certa de tensão nos músculos para ser bem executado, ou seja, a precisão técnica. A **ansiedade** e a tensão desestruturam a precisão, pois as vias neurais se ocupam com impulsos de alerta do sistema de luta ou fuga, decrescendo ou inibindo os impulsos precisos, para completar a destreza e o movimento coordenado. Uma ótima execução não sucede quando os atletas pensam nela, o que enfatiza que o aprendizado em sintonia com a execução de funções automáticas e inconscientes é algo que está livre de toda interferência do pensamento. A tática e a técnica não mudam de uma semana para outra, mas as reações psíquicas sim.

Entretanto, para Fleury (2005) um determinado nível de ansiedade pode ser benéfico para o atleta desde que os níveis fisiológicos se mantenham em um patamar estável. Uma pequena elevação da tensão eleva o esforço e por conseqüência a concentração do atleta.

A **influência dos pais** é parte fundamental no desenvolvimento dos jovens atletas. Especificamente no esporte, vários autores enfatizam a importância da relação pais-atletas no sucesso da carreira esportiva (CÔTÉ, 1999; DURAND-BUSH e SALMELA, 2002). Todos esses estudos demonstram o papel crucial dos pais, especialmente durante os anos iniciais de experimentação e nos anos de especialização dos atletas. Eles afirmam que quando os atletas recebem um apoio

apropriado dos pais, especialmente na infância, há o enriquecimento da participação dos mesmos possibilitando grandes experiências e permanência no esporte.

Membros de times vencedores percebem que os **amigos e familiares** auxiliam, amparam e encorajam os atletas, fornecendo uma estrutura de apoio para que os atletas possam manter o foco de sua atenção na competição. Além disso, as equipes de sucesso ensinam à família como lidar com as demandas dos esportes de alto rendimento. Muitas vezes as comissões técnicas explicam aos familiares como eles podem se tornar um grande auxílio aos atletas (GOULD *et al*; 1999). Os mesmos autores também atentam para a importância do que chamam de suporte social, ou seja, as pessoas com quem os jogadores podem contar para auxiliá-los na preparação e no decorrer da competição. Desde essa perspectiva, os amigos, o técnico, os outros jogadores do time e os familiares fazem parte do suporte informal, enquanto o psicólogo esportivo e os administradores dos clubes compõem o suporte formal aos atletas.

Com relação à torcida, os times que obtêm sucesso mencionam o **grande número de torcedores** nos estádios como uma influência positiva em sua performance. Os jogadores se motivam com a vibração da torcida com suas jogadas e valorizam a oportunidade de mostrar aos torcedores suas habilidades (GOULD *et al*; 1999).

Samulski (2002) menciona que determinantes externos promovem motivação para o rendimento esportivo e este é determinado por incentivos, dificuldades e problemas. Por incentivos entende-se a antecipação de prêmios como elogios, reconhecimento social e dinheiro, que estão relacionados como resultado da ação.

Durand-Bush e Salmela (2002) definem os **treinadores** como sendo professores que ensinam aos seus atletas habilidades físicas, técnicas, táticas e mentais. Eles os ensinam como aplicar o conhecimento que eles adquirem no

treinamento para o âmbito da competição, como também a serem atletas proficientes.

Jorge (1998) afirma que o treinador que concentra as suas atividades somente na relação com seus atletas está atuando de forma deficiente. Nos dias atuais, o treinador deve ter conhecimento, capacidade e competência para controlar um grande número de variáveis que determinam o desenvolvimento da sua atividade. Desta forma, o treinador necessita ter uma perspectiva global da situação, analisando-a e compreendendo as características que lhe são inerentes, conjuntamente com as dos agentes esportivos que integram a situação.

As expectativas dos treinadores estão diretamente ligadas ao desempenho dos atletas, conforme mencionadas por vários estudos realizados na área da psicologia do esporte. Esses estudos revelaram que os técnicos forneciam mais *feedback* de todos os tipos a atletas nos quais eles tinham altas expectativas e que esses atletas viam seus técnicos mais positivamente. Diferenças na frequência e na qualidade das interações e das instruções fornecidas também estão entre os fatores que alteram a performance (WEINBERG e GOULD, 2001).

Apesar da interdisciplinaridade estar cada vez mais comum na atualidade, ainda percebe-se o papel de técnico sendo realizado em diversos âmbitos. Muitas vezes, o técnico exerce, além de sua função primordial, também a função de professor, fisioterapeuta, psicólogo, patrocinador e, às vezes, até de pai. Logo, o manejo de tantas responsabilidades e atuações acaba por sobrecarregar o treinador (FRANCO, 2000). Assim, ao longo dos treinos, atletas e técnico estreitam cada vez mais suas relações. O técnico, muitas vezes, ao dar dicas e conselhos relacionados ao treinamento e ao rendimento dos seus atletas, acaba interferindo, também, na educação e na disciplina dos mesmos. Esta relação pode se tornar cada vez mais parecida com uma relação pai-filho, no momento em que ambos dão abertura para que a mesma se estabeleça.

O Técnico participa da construção das relações interpessoais do atleta, através do convívio com os outros companheiros do grupo. Independente da idade do esportista, as interações entre técnicos e atletas vão depender, principalmente, das necessidades e personalidade dos envolvidos. Isto pode influenciar a performance do atleta, negativa ou positivamente, quando não existir correspondência com as necessidades requeridas ou sobraem estímulos inadequados. Tanto o treinador, quanto o atleta, possuem anseios e desejos que podem, ou não, ser semelhantes. As necessidades podem não ser exatamente iguais ou próximas, porém cabe ao treinador saber e aprender a lidar com estes valores, passando ao atleta, da melhor maneira possível, informações, experiências e conselhos que objetivam uma melhora na performance esportiva (MACHADO, 1997).

4. Autoconfiança no esporte

Antes de falarmos especificamente da autoconfiança no futebol, é interessante que possamos compreender questões mais gerais sobre o tema.

A autoconfiança, segundo Weinberg e Gould (2001), se caracteriza como a crença do indivíduo quanto à sua própria capacidade de realizar com sucesso um comportamento desejado.

Machado (apud Liz *et al*, 2009), afirma que quando desenvolvida em níveis ideais pelo atleta, a autoconfiança auxilia positivamente no desempenho esportivo, intensificando as emoções positivas, elevando a concentração, definindo metas mais desafiadoras, aumentando o esforço e desenvolvendo estratégias competitivas efetivas

Trata-se de uma relação direta. Times que têm maior capacidade de manter um alto nível de concentração, motivação e empenho tendem a ter uma boa performance. Os jogadores dessas equipes são autoconfiantes, direcionam sua

energia à conquista de seu objetivo na competição e se esforçam ao máximo para conseguir o melhor desempenho possível (GOULD *et al.*, 1999).

Vealey (1986) considera autoconfiança tanto um traço como um estado. O traço de autoconfiança é definido como a crença ou grau de certeza que os indivíduos geralmente possuem em relação à capacidade de serem bem-sucedidos no esporte. O estado de autoconfiança é a crença ou certeza que os indivíduos têm em um determinado momento em relação à capacidade de serem bem-sucedidos no esporte. Embora uma pessoa possa ter um nível geral ou global de autoconfiança, isso pode mudar de uma situação para outra ou mesmo dentro de uma competição.

Em entrevista com 63 dos maiores atletas de uma grande variedade de esportes, quase 90% declararam que tinham um nível muito elevado de autoconfiança. Isso significa que atletas de elite, independentemente do esporte, exibem consistentemente uma forte crença em si mesmos e em suas capacidades Jones e Hardy (apud Correa *et al.*, 2002).

Atletas confiantes acreditam em si mesmos. Mais importante, eles acreditam em suas capacidades de adquirir as habilidades e as competências necessárias, tanto psicológicas como mentais, para atingir seu potencial. Atletas menos confiantes duvidam se são bons o suficiente ou se têm o que é preciso para serem bem-sucedidos. A autoconfiança é caracterizada por uma alta expectativa de sucesso. Ela pode ajudar os indivíduos a despertarem emoções positivas, facilitar a concentração, estabelecer metas, aumentar o esforço, focalizar suas estratégias de jogo e mantê-las (WEINBERG e GOULD, 2001).

Na revisão de literatura, observamos ainda a relação entre modalidades esportivas e níveis de autoconfiança. Becker Jr. (2000) explica que nos esportes individuais, os atletas não compartilham a responsabilidade dentro do espaço de jogo, expondo-se sozinhos a uma avaliação direta dos expectadores. Isso faz com que os atletas de modalidades individuais, apresentem maiores níveis de

ansiedade e menores de autoconfiança se comparados aos atletas e modalidades coletivas. Observa-se ainda que a presença dos companheiros de equipe diminui a responsabilidade individual diante dos resultados das competições, o que explicaria o aumento do nível de ansiedade dos atletas em esportes individuais (GONÇALVES e BELO, 2007).

Não se deve confundir atletas altamente preparados psicologicamente com atletas superconfiantes. Essa superconfiança muitas vezes é maior do que as possibilidades reais do atleta em realizar determinada tarefa. Essa situação pode ser melhor explicada quando imaginamos uma determinada equipe, que possui uma admiração e uma consideração muito forte por parte dos adversários. Esta equipe, quando superconfiante acredita que pelo simples fato de estar em quadra ou em campo já é a vitoriosa, mas muitas vezes o resultado não é aquele considerado o mais provável. Via de regra, o excesso de confiança é muito menos problemático do que a falta de confiança. Entretanto, quando ocorre, os resultados podem ser igualmente desastrosos (GOULD *et al.*, 1999).

Muitas pessoas acreditam que ou você tem confiança por natureza ou não tem. Entretanto existem inúmeros métodos para o desenvolvimento dessa virtude. Entre eles estão: realizações de desempenho, atuação confiante, pensamento confiante, mentalizações, condicionamento físico e preparação. Um atleta bem condicionado fisicamente certamente se sentirá mais confiante para realizar determinada tarefa. Pensar positivamente também ajuda a pessoa a crer que determinado obstáculo pode ser superado. Todos esses fatores, quando bem trabalhados, podem contribuir para que o atleta se sinta mais confiante na busca pelos objetivos traçados.

5. Autoconfiança no futebol

Um dos fatores que me levou a pesquisar a autoconfiança em jogadores de futebol foi o fato de ter crescido vendo os gols e as declarações quase sempre polêmicas do “baixinho Romário”.

Para ilustrar um desses momentos, volto à data de 8 de setembro de 1993, quando o Jornal *O Globo* estampava em sua manchete esportiva: “*Os Uruguaios que se cuidem*”. Era uma alusão à chegada de Romário à Seleção Brasileira para a última partida pelas eliminatórias para a Copa do Mundo de 1994 nos Estados Unidos. Na página seguinte, uma entrevista com o jogador: “*Sei que sou bom e estou em boa fase. Eu sempre soube fazer gols e isso é o que todo mundo quer. Em 13 jogos no Barcelona já fiz 17 gols. Na Holanda, em 142 jogos fiz 148 gols. Por isso eles gostam de mim*”.

No dia 20 de Setembro de 1993, dia seguinte ao jogo, *O Globo* estampava: “O Show de Romário” com o seguinte texto: “O futebol agradece a Romário. Os torcedores santificam Romário. Zagalo aplaude Romário. Bebeto quase chora ao lado de Romário. O mundo se rende a Romário. Não é exagero... O pequeno atacante do Barcelona cumpriu tudo o que prometera durante a semana. Fez os dois gols da vitória por 2 a 0 sobre o Uruguai (...) e deu autêntico show, ontem no Maracanã, para delírio de mais de cem mil torcedores (...) Romário é craque. Romário é arte. Romário é gol(...)”.

No caso citado acima, podemos observar a influência de um fator que atua consideravelmente no nível de autoconfiança dos atletas: a presença da torcida. Através do apoio e incentivo, o público exerce papel fundamental na motivação e por conseqüência, na autoconfiança de cada jogador.

Estudo realizado por Silva (2008), analisou a vantagem de “jogar em casa” no futebol profissional. A pesquisa foi feita com base nos resultados de 3132 jogos de 10 campeonatos nacionais distintos, entre eles o Campeonato Brasileiro Séries

A e B da temporada 2002/2003. Os números comprovaram a importância do fator local no resultado das partidas. As equipes mandantes obtiveram um aproveitamento de aproximadamente 63% dos pontos disputados. Esses dados ratificam o papel da torcida como um diferencial competitivo.

Entretanto, nem sempre o fator local decide o vencedor de uma partida de futebol. A autoconfiança que Romário, e determinados jogadores possuem para atuar em momentos decisivos de uma partida de futebol, seja jogando “em casa” ou “fora” pode ser explicada através da importante relação estabelecida por Covassin e Pero (2004).

Os autores identificaram uma ligação importante entre os níveis de autoconfiança e de ansiedade. Atletas que confiam no próprio potencial mantêm um baixo índice de ansiedade pré-competitiva, o que os permite permanecerem calmos e relaxados durante o período de competição.

Compartilham da mesma idéia (Edwards et al, 2002; Beattie, 2004; Lizuca et al., 2005; Deschamps e De Rose Junior, 2006; apud Liz et al, 2009) citando que a autoconfiança é uma variável que tem ajudado os atletas a controlar elevados níveis de ansiedade aumentando assim suas expectativas de atingir a performance estabelecida.

Ressaltando esse pensamento, Kais e Raudsepp (2005), verificaram que níveis mais altos de ansiedade estão geralmente associados com as percepções negativas quanto ao desempenho esportivo desejado para uma determinada competição.

Com o objetivo de avaliar se a autoconfiança está ligada à nacionalidade do atleta, Mahl e Raposo (2007), em um estudo que englobou jogadores brasileiros e portugueses da categoria profissional, constataram que os níveis não

se modificaram em função da nacionalidade do atleta, pois ambos os grupos estudados apresentaram valores semelhantes nesse quesito.

Entretanto, quando o fator analisado foi o nível de competição, o grupo que apresentou valores mais altos de autoconfiança foi o que participava da primeira divisão. Jogadores que atuam na segunda divisão possuem um nível maior de insegurança quanto ao seu futuro como atletas, gerando por consequência uma instabilidade emocional prejudicial para a prática do futebol.

Destacaram ainda que, quanto mais próximo o nível de competitividade entre os atletas maior será a semelhança de traços psicológicos dos mesmos.

A relação da autoconfiança com o nível de esforço do atleta durante a competição foi objeto de estudo de Stoeber *et al.*, (2007) que verificou que o grau de esforço que o atleta manteve durante a competição esteve ligado a um nível de ansiedade mais baixo e uma autoconfiança mais elevada. Com base no citado acima, pode-se dizer que os atletas que se esforçam para obterem o desempenho desejado, geralmente possuem um baixo nível de ansiedade e alto nível de autoconfiança.

No que diz respeito a técnicos e treinadores, Simões *et al.* (2006) verificou que através do desenvolvimento da autoconfiança dos atletas, os comportamentos e indicativos de amizade, confiança mútua e respeito se fortaleceram na relação técnico-atleta. Através do emprego das técnicas de desenvolvimento da autoconfiança, o técnico tem a oportunidade de conhecer melhor seu atleta possibilitando assim uma relação de respeito, confiança e amizade entre ambos. Sendo assim, presume-se que as técnicas de desenvolvimento da autoconfiança devam ser empregadas nos treinamentos desportivos já que, de acordo com Tubino e Moreira (2003), os treinadores são os responsáveis diretos pelo ajustamento individual dos atletas e pelo ajustamento do grupo.

Entretanto, a elevação da autoconfiança através de métodos e técnicas específicas, aplicadas de forma banal e exagerada, pode fazer com que o objetivo desejado não seja alcançado. Encorajar, lisonjear ou recompensar de forma extravagante pode levar o atleta a ter atitudes de incerteza, negativismo ou ilusórias (Stobäus, 1983).

Em uma instrução técnica, o treinador deve orientar o jogador de futebol adequadamente, enfatizando primeiro o acerto, o positivo na execução do movimento, para só depois corrigir o erro e a má realização de uma determinada tarefa. Agindo assim, o técnico eleva a autoconfiança do atleta através de uma abordagem positiva, encorajando o jogador a ter um comportamento desejável.

Outro fator que pode influenciar na autoconfiança do atleta é o “momento” psicológico. Atletas e técnicos mencionam mudanças no “momento” como determinante crítico de vitórias e derrotas. Por exemplo, quando uma equipe de futebol está vencendo determinada partida pelo placar de 2 x 0 e sofre um gol faltando dez minutos para acabar o jogo. Nesse caso, o que geralmente ocorre é uma elevação da autoconfiança da equipe que está em busca do empate, gerando por consequência, desconfiança e insegurança no time que tenta administrar a vitória.

Esse abalo na autoconfiança dos atletas, quando da derrota, provoca um maior estrago no autoconceito de atletas jovens, em formação, pois estes estão mais sensíveis às alterações de comportamento quando comparados com atletas adultos e profissionais, estes mais experientes e estáveis emocionalmente do que aqueles.

Sobre essa questão, Fleury (2005) considera que atletas altamente preparados psicologicamente e mais experientes tendem a se recuperar mais rapidamente do que seus colegas menos preparados.

Por esse motivo, o processo de formação do jogador de futebol deve ser mais criterioso por parte de toda a comissão técnica. Se tivermos uma formação

mais qualificada, voltada para um maior suporte psicológico do atleta da categoria de base, certamente formaremos jogadores profissionais com uma capacidade maior de recuperação perante a derrota e o fracasso.

Devemos observar também, que o próprio jogador é parte fundamental nesse processo de aperfeiçoamento. Entretanto, os jogadores das categorias de base parecem não se importar tanto com esse processo.

Em entrevista com 56 jogadores integrantes das categorias juvenil e juniores do Sport Clube Internacional, Rodrigues (2003) revela que 48% dos entrevistados acreditam que o jogador de futebol já nasce sabendo jogar, que o futebol é um atributo nato do brasileiro. Os mesmos acreditam que o futebol não se aprende, é um dom, e que se o jogador não tiver o dom de jeito nenhum se tornará jogador de futebol algum dia.

Nesse sentido, buscando uma melhor compreensão sobre o período de transição entre as categorias de base e a profissionalização no futebol, Marques e Samulski (2009) enfatizaram a importância de um maior envolvimento dos dirigentes, pais, empresários e comissão técnica no planejamento da carreira esportiva do jogador de futebol. Esse trabalho deve ser desenvolvido já por volta dos 13 anos de idade, quando a maioria dos atletas ingressa nas categorias de base dos clubes de futebol.

Estão entre as principais intervenções sugeridas pelos autores: apoio pedagógico aos atletas, intervenções educativas junto a pais e empresários, e atenção voltada tanto para o planejamento da carreira esportiva quanto para a não esportiva.

6. Considerações sobre o estudo

Através da revisão de literatura, podemos concluir que o estresse, a ansiedade, a influência dos pais, os amigos, a torcida e a relação atleta-treinador estão entre os fatores que influenciam a motivação do jogador de futebol profissional.

O estresse e a ansiedade, quando em níveis elevados, diminuem a coordenação motora e a precisão na execução dos movimentos inerentes ao esporte. Entretanto, acredita-se que uma certa elevação da ansiedade, desde que mantidos os patamares fisiológicos estáveis, pode beneficiar o atleta, tendo em vista que uma pequena elevação da tensão ocasiona também em um maior nível de esforço e por consequência um aumento na concentração do desportista.

O suporte da família, dos amigos e principalmente do treinador é mencionado como fator primordial para obtenção de sucesso e para a permanência do jovem no futebol. Enfatiza-se a importância dessa participação principalmente nas fases de iniciação e de especialização.

A grande presença de torcedores nos jogos também é citada como influência positiva no desempenho do atleta. A vibração da torcida motiva os jogadores a buscar a vitória, e estes dão importância para a demonstração e valorização de suas habilidades perante o público.

Na revisão de literatura, pesquisando a autoconfiança no futebol, podemos deduzir que, além da condição física e técnica do atleta, outros fatores também podem influenciá-la, como por exemplo: torcida, ansiedade, nível de competição, nível de esforço, relação atleta-treinador, momento psicológico, experiência do atleta.

Ratifica-se a importância do apoio da torcida na autoconfiança do jogador a medida que estudos comprovaram que as equipes de futebol que jogam em casa possuem um melhor aproveitamento dos pontos disputados.

Verifica-se também, que a autoconfiança está intimamente ligada com o nível de ansiedade pré-competitiva. Atletas que confiam no seu potencial para a realização de uma determinada tarefa possuem baixo nível de ansiedade, conseguindo manter a calma em momentos decisivos de uma partida.

Já quanto ao nível de competição, os estudos afirmam que a autoconfiança dos jogadores que participam da primeira divisão é superior quando comparada com a de atletas da segunda divisão. Estes últimos possuem uma incerteza muito grande quanto ao seu futuro profissional, tendo como consequência uma ansiedade maior e uma diminuição da autoconfiança.

O nível de esforço também está entre os influenciadores da autoconfiança. Quando maior o esforço realizado pelo jogador menor será o seu nível de ansiedade, e por consequência, maior será a sua autoconfiança.

Segundo atletas e técnicos, o “momento psicológico” é um fator que influencia consideravelmente a autoconfiança do jogador de futebol, alterando a performance, e em alguns casos até o resultados das partidas.

Jogadores mais experientes possuem uma estabilidade emocional maior e uma recuperação psicológica mais rápida quando comparados com atletas jovens em formação. Jogadores adultos e profissionais apresentam uma autoconfiança mais consistente, menos abalável, quando se deparam com a derrota e o fracasso. Ao passo que os menos experientes estão mais suscetíveis às mudanças comportamentais.

Apesar do senso comum pensar que o jogador brasileiro é mais autoconfiante que os demais, o estudo de Mahl e Raposo demonstrou que a nacionalidade parece não estar ligada ao nível de autoconfiança do jogador de futebol.

Quanto ao processo global de formação do atleta, é necessário que haja um maior comprometimento por parte da comissão técnica e da família do jogador. Ações de apoio pedagógico aos jogadores, orientação aos pais e empresários e planejamento da carreira esportiva e não esportiva são essenciais nesse sentido. O ideal é que esse trabalho seja iniciado quando o atleta ingressar nas categorias de base, por volta dos 13 anos.

O próprio atleta necessita ter a consciência de que não nasceu sabendo jogar futebol, ou seja, que possui limitações e que está em processo contínuo de aprendizagem e aperfeiçoamento. Ele deve respeitar e executar as orientações emanadas pelos profissionais responsáveis pela sua formação.

Através de uma orientação psicológica mais qualificada e criteriosa quando da iniciação do atleta no futebol, certamente formaremos jogadores profissionais mais autoconfiantes e competentes emocionalmente, capazes de obterem êxito na carreira e também de se recuperarem com maior velocidade perante a derrota e o fracasso.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECKER JR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

CORRÊA, D. *et al.* **Excelência na Produtividade: A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 2, 447-460, 2002;

CORRÊA, D. K. A; STREY, M. N. **Cidadão ou fonte de alienação: O jogador de futebol em uma análise psicossocial**. *Rev. Psico*, v. 30, n. 2, p. 129-142, 1999;

CÔTÉ, J. **The influence of the family in the development of talent in sport**. *The Sport Psychologist*, v. 13, p. 395-417, 1999.

COVASSIN, T; PERO, S. **The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players**. *Journal of Sport Behavior*, v. 27, n. 3, p. 230-242, 2004.

DURAND-BUSH, N; SALMELA, J. H. **The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic champions**. *Journal of Applied Sport Psychology*, p. 154-171, 2002.

EKBLOM, B. **Football (soccer)**. Londres: Blackwell Scientific Publications, 1995;

FLEURY, S. F. **Estudo das faltas e condutas antidesportivas de atletas de futebol profissional em decisões de campeonato brasileiro**. Tese de Mestrado. São Paulo: 2005.

FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo: Manole, 2000.

GONÇALVES, M. P; BELO, R. P. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**. *Psico-USF*, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007.

GOULD, D. *et al.* **Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams**. *The Sports Psychology*, v. 13, p. 371-394, 1999;

HERNANDEZ, J. A. E; VOSER, R. C; LYKAWKA, M. G. A. **Motivação no esporte de elite: comparação de categorias do futsal e futebol**. In: *Efdeportes. Revista Digital*, v. 10, n. 77, 2004.

JORGE, P. **Aplicação transcultural da escala de liderança no desporto na ginástica rítmica desportiva**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa: 1998.

JORNAL O GLOBO. Edições Anteriores. Disponível em: [<http://oglobo.globo.com/>](http://oglobo.globo.com/). Acesso em: 08 out. 2009.

KAIS, K; RAUDSEPP, L. **Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance.** Kinesiology, v. 37, n. 1, p. 13, 2005.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 1991.

LIMA, N. S. **Psicologia do Esporte: Trajetórias de uma nova prática.** Tese de doutorado. Faculdade de Psicologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2002.

Liz, C. M. et al. **Autoconfiança e desempenho esportivo.** In Efdeportes.com. Revista Digital, v. 14, n. 133, jun, 2009.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte.** Jundiaí: Ápice, 1997.

MAHL, A. C; RAPOSO, J. V. **Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 7, n. 1, 2007;

MARQUES, M. P; SAMULSKI, D. M. **Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. 23(2): abr/jun, 2009.

ORLICK, T. D. **Coaches training manual to psyching for sport.** Champaign, Illinois: Leisure Press, 1986;

RANSOM, K; WEINBERG, R. S. **Effect of situation criticality on performance of elite male and female tennis players.** Journal of Sport Behavior, v. 15, p. 109-123, 1985.

Rodrigues, F. X. F. **A profissão de jogador de futebol: Uma análise da formação profissional do jogador de futebol no S. C. Internacional (1997-2002).** Departamento de Sociologia e Ciência Política da UFMT, 2003.

ROMÁN, S; SAVOIA, M. G. **Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo.** Psicol. Teor. Prat; v. 5, n. 2, dez, 2003;

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: Teoria e Prática.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SILVA, C. S. **A vantagem de jogar em casa: uma avaliação no futebol brasileiro na temporada de 2003**. Rev Bras Futebol, v. 01, n. 1, jan/jul, 2008.

SIMÕES, A. C. et al. **Dinâmica e intervenção psicológica em uma equipe de voleibol masculina**. Revista Brasileira Educação Física Esportiva, v. 20, n. 3, p. 195-207, 2006.

STOBÄUS, C. D. **Desempenho e auto-imagem em amadores e profissionais de futebol: Análise de uma realidade e implicações educacionais**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 1983;

STOEBER, J. et al. **Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection**. Personality and Individual Differences. 6. ed; v. 42, p. 959-969, 2007.

TUBINO, M; MOREIRA, S. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 13. ed. São Paulo: Editora Shape, 2003.

VEALEY, R. **Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development**. Journal of Sport Psychology, v. 8, p. 221-246, 1986.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILLIAMS, J. M; KRANE, V. **Psychological characteristics of peak performance**. In: J.M. Willians. Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. 191-222, 1998;

