

# **Justiça do treinador e Satisfação desportiva: O papel mediador das competências psicológicas desportivas**



**ARTIGOS TÉCNICOS**

## Mitos associados à Psicologia do Desporto

Crença de que o psicólogo trabalha com atletas mentalmente perturbados

Ideia que a Psicologia do Desporto é só para atletas de elite

Garante uma mudança radical

Ideia que não é necessário e inútil

Ideia de que é uma solução rápida

*O Psicólogo do Desporto é um treinador mental. A sua intervenção é sobretudo na área da educação, cujo objetivo é **potenciar as competências psicológicas** dos atletas com o intuito de os **preparar mentalmente para a competição e potenciar o seu rendimento desportivo.***

## Principais dificuldades de um atleta

Problemas de  
Ansiedade

Dificuldades de  
controlo  
emocional

Dúvidas acerca  
do futuro e de  
si próprio

Pensamentos  
centrados em  
eventos  
negativos e  
experiências  
passadas

Défices ao nível  
da  
concentração

Dificuldades de  
controlo ao  
nível da  
activação

Inexistência de  
um plano de  
preparação  
mental para a  
competição

Baixos níveis de  
autoconfiança,  
associados ao  
medo de falhar

## A excelência desportiva

**Simples prática desportiva**

Não é suficiente para ganhar rapidamente as habilidades pretendidas.

**A prática deve ser deliberada e intencional**

**São necessários 10 anos para atingir o topo da performance desportiva.**

(Ericsson e Williams, 2007; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Matos, 2011)

### **Rendimento e Resultados**

Tal como as capacidades físicas (a título de exemplo a força, a coordenação e a velocidade), também as **competências psicológicas devem ser sistematicamente trabalhadas** em qualquer desporto, pois o (in)sucesso do atleta resulta da combinação entre os factores físicos e psicológicos.

Weinberg e Gould (1999)

## Competências psicológicas associadas ao rendimento e à satisfação desportiva

### Competências psicológicas desportivas

Qualidades ou características adquiridas pelo atleta em contexto desportivo que possibilitam uma notável preparação psíquica para a competição (Weiss, 1991) .

Devem ser treinadas, sendo que o objetivo é aumentar o desempenho desportivo e o bem-estar psíquico

(Balaguer & Castillo, 1994; Gomes & Cruz, 2001).

### Competências psicológicas que o Psicólogo pode potenciar:

Controlo da Ansiedade

Autoconfiança

Ênfase na Equipa

Capacidade de Concentração

Motivação

(Mahoney, 1987)

## A importância da relação treinador-atleta no contexto desportivo



**Treinador**

Capacidade para ajudar os atletas a alcançar o máximo rendimento, o apoio prestado na resolução dos desafios e o ensino e aperfeiçoamento das capacidades desportivas dos seus atletas.  
(Woodman, 1993)

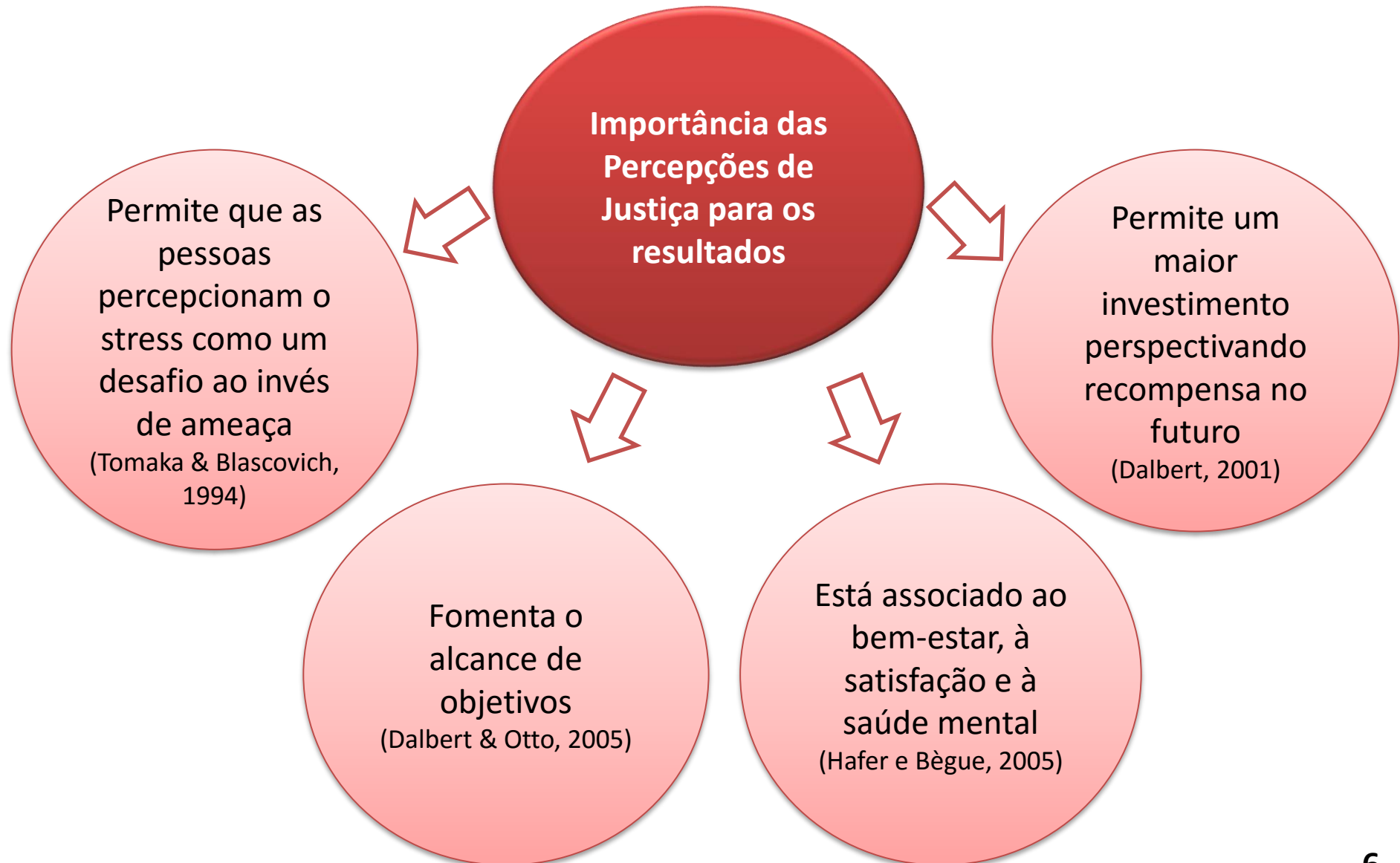


Serpa, (1995)

**Modelo de comportamentos ansiogénicos do treinador**  
Os sentimentos de tensão emocional e ansiedade desenvolvidos pelos atletas podem ser determinados através da percepção negativa que estes têm dos comportamentos do treinador.

A intervenção do psicólogo também passa por melhorar a qualidade da relação entre treinadores e atletas.

## As percepções de justiça e a sua importância para os resultados





**A justiça do treinador percebida pelo atleta é um factor importante para os seus resultados desportivos na medida em que promove competências psicológicas como a redução da ansiedade e o aumento da concentração.**

(Lopes e Correia, 2015)

**Uma vez que a performance desportiva é o resultado de um conjunto de factores tanto físicos como psíquicos, para que os atletas se encontrem no melhor das suas condições é essencial que estejam preparados e treinados física e mentalmente.**

Raposo e Aranha (2000)

**Treinadores  
devem:**

Preocupar-se com as percepções de justiça dos seus atletas, visto que um **clima justo** está relacionado a **melhores resultados**  
(Backer e colaboradores, 2011)

Ter conhecimento de que os seus **comportamentos** podem **influenciar os níveis de ansiedade e de concentração** que por sua vez **diminui o rendimento** desportivo dos atletas  
(Lopes e Correia, 2015)

**Adoptar um comportamento justo e suscitar um clima justo**, pois permite que os seus atletas avaliem o **stress como um desafio**  
(Ari e Tsur, 2009)

## Referências

- Ari, R. & Tsur Y. (2009).** Procedural justice, attachment style, stress appraisal, and athletes attitudes toward their coach. *The Open Sports Sciences Journal*, 2, 47-57.
- Backer, M., Boen, F., Ceux, T., Cuyper, B., Høigaard, R., Callens, F., Fransen, K. & Broek, G. (2011).** Do perceived justice and need support of the coach predict team identification and cohesion? Testing their relative importance among top volleyball and handball players in Belgium and Norway. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 192-201.
- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994).** *Entrenamiento psicológico en el deporte*. In I. Balaguer (Ed.). Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones. Valência: Albatros Educación.
- Dalbert, C. (2001).** *The justice motive as a personal resource: dealing with challenges and critical life events*. New York: Plenum Press.
- Ericsson, K. A., & Williams, A. M. (2007).** Capturing naturally occurring superior performance in the laboratory: Translational research on expert performance. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 13 (3), 115-123.
- Ericsson, K. A., Krampe, R., & Tesch-Römer, C. (1993).** The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001).** A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 35-40.
- Lerner, M. J. (1980).** *Belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Mahoney, M. J. (1987).** *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) – Form R-5*. Unpublished manuscript. University of California, Santa Barbara.
- Serpa, S. (1995).** *A relação interpessoal na díade treinador-atleta: desenvolvimento e aplicação de um inventário de comportamentos ansiogénicos do treinador*. Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Weiss, M. (1991).** Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.
- Woodman, L. (1993).** Coaching: A science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2, 1-13.

# ESCOLA DE CAMPEÕES

