



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

A ARTE DE COMUNICAR: ANÁLISE DOS PADRÕES COMUNICACIONAIS VERBAIS DO TREINADOR FACE AO RESULTADO DO JOGO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano -

Anita Barbosa Anacleto da Silva

Porto, Julho de 2023



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

A ARTE DE COMUNICAR: ANÁLISE DOS PADRÕES COMUNICACIONAIS VERBAIS DO TREINADOR FACE AO RESULTADO DO JOGO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano -

Anita Barbosa Anacleto da Silva

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Catarina Morais

Porto, Julho de 2023

Agradecimentos

Ao terminar mais uma etapa deste percurso tão importante da minha vida, quero expressar o meu agradecimento a todos aqueles que estiveram presentes, que me apoiaram e tornaram possível a realização deste trabalho.

À Professora Doutora Catarina Morais, por me guiar neste último passo acadêmico de uma forma bastante próxima e dedicada.

Às minhas amigas, que estiveram sempre presentes ao longo de todo o percurso e que sempre me apoiaram de uma forma compreensiva e motivadora.

À minha família, pela possibilidade de experiências que sempre me foram proporcionando ao longo da vida, e pelo apoio que me deram durante todo o meu percurso acadêmico.

Ao meu avô, que fisicamente já não está comigo, mas é a quem dedico este trabalho. Por ser o exemplo de tudo aquilo que eu desejo, o significado de ajuda, afeto, generosidade e sensibilidade.

À minha avó, pelos valores que sempre me inculuiu e pela preocupação constante durante todo este percurso.

Aos meus pais, por todo o esforço que fizeram para que eu conseguisse cumprir todas as etapas da minha vida, e em particular esta. À minha Mãe pelo carinho, amor e paciência incondicional para comigo, e ao meu Pai por me apoiar a voar.

Por me ensinarem a ser diferente e a querer sempre mais.

Por me ensinarem a querer mudar o mundo e a ajudar o próximo.

“One day, in retrospect, the years of struggle will strike you as the most beautiful”

- Sigmund Freud

Resumo

A comunicação é o meio pelo qual o treinador contacta com a equipa e deve ser treinada para ser objetiva e clara. Alguns treinadores concentram-se prioritariamente em questões de ordem técnica, minimizando as competências inerentes à comunicação humana, o que pode afetar o funcionamento da díade treinador-atleta, fundamental ao rendimento desportivo. Uma competição importante pode gerar ansiedade e tensão e tornar a autorregulação das emoções mais difícil. Assim, torna-se essencial estudar a comunicação em competição e de como esta se altera de acordo com o resultado. É importante que os treinadores, enquanto líderes de uma equipa desportiva, conheçam os fatores que influenciam as suas ações, contribuindo para a eficácia da equipa, nomeadamente o resultado do jogo. Assim, este estudo caracterizou os comportamentos comunicacionais de um treinador de uma equipa de hóquei em patins da 3ª divisão nacional em competição e analisou a frequência desses comportamentos comunicacionais de acordo com o resultado do jogo. A metodologia utilizada foi um estudo de caso. O perfil geral de comunicação do treinador apresenta-se como sendo maioritariamente positivo, visto que são esses os comportamentos comunicacionais que prevalecem. O resultado parece influenciar a forma como o treinador comunica, pela quantidade de comunicação proferida.

Palavras-chave: Comunicação; Competição; Liderança; Treinador; Regulação emocional; Resultado; Estudo de Caso; Hóquei Patins;

Abstract

Communication is the means by which the coach speaks to the team and it should be trained to be objective and clear. Some coaches primarily focus on technical matters, minimizing the skills inherent to human communication, which can affect the functioning of the coach-athlete dyad, crucial for sports performance. An important competition can generate anxiety and tension, making self-regulation of emotions more difficult. Therefore, it becomes essential to study communication in competition and how it changes according to the outcome. It is important for coaches, as leaders of a sports team, to be aware of the factors that influence their actions, contributing to the team's effectiveness, particularly the game's outcome. Thus, this study characterised the communication behaviours of a coach, from a roller hockey team competing in the 3rd national division, and analysed the frequency of these communication behaviours according to the game's result. The methodology used was a case study. The coach's overall communication profile is predominantly positive, as these are the prevailing communication behaviors. The outcome appears to influence how the coach talks, based on the amount of communication delivered.

Keywords: Communication; Competition; Leadership; Coach; Emotional regulation; Outcome; Case study; Roller Hockey.

Índice

1. Introdução	11
2. Enquadramento Teórico	14
2.1 A Importância da Comunicação na Relação Treinador-Atleta.....	14
3. Método.....	18
3.1 Procedimento de Recolha de Dados	18
3.2 Participantes.....	19
3.3 Instrumento	19
4. Apresentação e Discussão dos Resultados	24
5. Conclusão e implicações para a prática	31
6. Referências bibliográficas	34

Índice de Tabelas

Tabela 1	19
Tabela 2	21
Tabela 3	25
Tabela 4	28

Índice de Figuras

Figura 1	29
----------------	----

Índice de Siglas e Acrónimos

KPE – Comportamentos Positivos Espontâneos

KPR – Comportamentos Positivos Reativos

KNE – Comportamentos Negativos Espontâneos

KNR – Comportamentos Negativos Reativos

SACC – Sistema de Avaliação de Comportamentos de Comunicação

1. Introdução

O contexto desportivo onde os atletas se encontram inseridos é um espaço privilegiado para o aperfeiçoamento das suas capacidades, tanto a nível tático e técnico, bem como moral e social (Pinheiro & Santos, 2017). É, portanto, um ambiente propício para impulsionar o crescimento dos atletas. Uma das figuras centrais para este crescimento, no contexto desportivo, é o treinador, que tem por missão preparar e formar jogadores (Terroso & Pinheiro, 2010). No desporto os treinadores são habitualmente apontados como uma das maiores fontes de influência nos atletas, tanto pela instrução e preparação que advém desta interação, bem como pelo potencial impacto no desenvolvimento emocional dos mesmos (Gomes et al., 2017). É um profissional que tem como função conduzir o processo de treino e de competição desportivo, tendo por base um conjunto de competências que influenciam a capacidade de desempenho profissional (Rosado & Mesquita, 2007). Este deve verificar se cada membro da sua equipa desenvolve os recursos e as capacidades necessárias para alcançar os objetivos propostos (Dosil, 2004). Não obstante, ao ter atletas séniores ao comando do treinador, este estudo procura contribuir para a literatura existente, visto que o fenómeno do impacto da comunicação do treinador é mais frequentemente estudado com crianças e adolescentes do que com atletas adultos (Weight et al., 2020).

Uma vez que os treinadores assumem um papel de liderança na equipa desportiva (Shang & Ku, 2018), torna-se essencial conhecer os fatores que influenciam as suas ações, uma vez que estas contribuem diretamente para a eficácia da equipa e dos atletas (Weinberg & Gould, 2019). Assim, seja qual for o nível de competição, os treinadores assumem-se como sendo uma figura central no ambiente atlético, dado que assumem uma posição de responsabilidade pela qualidade e direção da experiência de cada indivíduo, através das suas palavras e ações (Cushion & Jones, 2001), pelo que o estabelecimento de uma relação de confiança entre treinador e desportista(s) poderá afigurar-se como crucial (Jowett & Meek, 2000) para uma experiência positiva.

A natureza desta relação entre treinador e atleta(s) é determinada pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados e combinados dos treinadores e dos atletas (Jowett & Poczwardowski, 2007). Não obstante, a qualidade da construção do ambiente positivo para a prática desportiva estabelecida na relação treinador-atleta é reconhecida como uma experiência positiva, podendo ser determinante para uma prática desportiva prolongada (Tavares et al., 2021). Os intervenientes desenvolvem

intencionalmente uma relação, caracterizada por uma apreciação crescente e, sobretudo, respeito mútuo enquanto indivíduos (Jowett, 2005). A comunicação constitui uma ferramenta essencial para a construção de uma relação positiva e, conseqüentemente, de uma liderança eficaz (Brandão & Carchan, 2010).

No caso do contexto desportivo, esta comunicação e interação tem também influência (positiva ou negativa) no rendimento dos atletas aquando da competição (Brandão & Carchan, 2010). De acordo com os mesmos autores, importa, por isso, ter atenção a aspetos como o tom de voz, a quantidade e qualidade da informação emitida, momento das intervenções, momentos em que o treinador tem um comportamento mais opressivo ou um comportamento direcionado para a instrução ou reforço.

O perfil psicológico para a excelência desportiva caracteriza-se por elevados níveis de motivação, comprometimento e disciplina, concentração e focalização atencional, eficácia da liderança, autoconfiança e autoconceito, competências de autorregulação e regulação emocional, estratégias de visualização mental e de formulação de objetivos, resiliência ou estratégias de planeamento e simulação (Durand-Bush & Salmela, 2002; Holt & Dunn, 2004; Oliver et al., 2010). A dimensão funcional associada a cada emoção faz com que qualquer emoção possa ter um carácter facilitador ou debilitante, dependendo esta variação da intensidade e significado idiossincrático revelado por cada desportista (Hanin & Hanina, 2009; Hanin & Syrjä, 1996; Robazza et al., 2000, 2008). Assim, se as competências de autorregulação estão associadas ao perfil psicológico para a excelência desportiva, quando a autorregulação dos indivíduos está alterada, a comunicação estabelecida entre o treinador e os atletas poderá ser afetada e, conseqüentemente, ter um impacto negativo nos atletas. Uma competição importante produz sempre excitação aumentada, ansiedade e tensão (Singer, 1982), logo, altera a intensidade das emoções e pode tornar a autorregulação mais difícil. Assim, torna-se essencial estudar a comunicação neste contexto particular da competição e de como esta se altera de acordo com o resultado.

Embora o que os treinadores fazem durante as sessões de treino seja claramente importante, o comportamento dos mesmos durante provas oficiais deve ter uma consideração igualmente importante, especialmente na alta competição (Gilbert & Trudel, 2004). Não obstante, na pesquisa efetuada não se encontraram estudos que caracterizassem a comunicação do treinador em contexto de competição. Assim, o presente estudo tem como principais objetivos: (1) caracterizar os comportamentos comunicacionais de um treinador durante momentos de competição, e (2) analisar a

frequência desses comportamentos comunicacionais de acordo com o resultado do jogo, seguindo-se uma metodologia de estudo de caso.

2. Enquadramento Teórico

2.1 A Importância da Comunicação na Relação Treinador-Atleta

A comunicação é uma habilidade inerente à condição humana e, segundo a teoria da comunicação humana de Paul Watzlawick (1967), é impossível não comunicarmos. A comunicação pode ser entendida como a transmissão de informação, pensamentos, opiniões e ideias entre duas ou mais pessoas, seja de forma verbal ou não-verbal (Franz, 2012). Assim, a comunicação é um processo recíproco de partilha de informação entre pessoas (Franz, 2012), e boas habilidades de comunicação são essenciais para o desempenho, valorização e crescimento pessoal do desporto e dos participantes em torno da modalidade, sejam atletas ou alguém do *staff* (Weinberg & Gould, 2007).

A comunicação acontece através de gestos, emoções, palavras ou até mesmo através do silêncio, pelo que, a comunicação engloba mensagens não verbais e mensagens verbais (Weinberg & Gould, 2015). Com uma elevada frequência, existem problemas de comunicação que resultam de uma transmissão ineficaz da mensagem, quando, por exemplo, o emissor providencia demasiada informação, aborrecendo ou distraíndo quem está a ouvir (Weinberg & Gould, 2015).

No que diz respeito à comunicação verbal em contexto desportivo, alguns treinadores concentram-se prioritariamente em questões de ordem técnica, minimizando as competências inerentes à comunicação humana, o que pode afetar o funcionamento da díade treinador-atleta, que se constitui como o pilar fundamental do rendimento desportivo (Serpa, 2017), pois a comunicação é o meio através do qual o treinador contacta com a sua equipa e, portanto, a sua comunicação deve ser treinada para ser objetiva e clara. Os treinadores precisam de comunicar de uma maneira eficaz para poderem transmitir os seus objetivos e filosofia, tanto nos treinos como durante as competições (Jowett & Felton, 2013). Deste modo, são extremamente úteis as avaliações da comunicação realizadas no contexto – local onde a relação treinador-atleta prevalece durante mais tempo. O processo de comunicação estabelecido entre o treinador e os seus atletas pode ser determinante para o nível de prestação dos jogadores e, conseqüentemente, para os resultados que a equipa quer e consegue atingir (Terroso & Pinheiro, 2010).

Segundo Gomes (2011), a comunicação verbal do treinador para os atletas será tão mais eficaz quanto mais alinhada estiver com as seguintes linhas de orientação: (1) Mensagens diretas, não hesitar em expressar diretamente e de uma forma positiva e construtiva aquilo que pensa ou sente; (2) Assumir pessoalmente o que pretende dizer, ou

seja, quando divulgar a sua mensagem, fazê-lo na primeira pessoa (e.g. “eu penso que...” ou “eu acho que...”), uma vez que o recurso sistemático aos outros ou a “terceiros” é revelador da incapacidade pessoal em exprimir o que pensa ou sente; (3) Mensagens completas e específicas: fornecer à(s) pessoa(s) com quem está a falar, toda a informação necessária para perceberem completamente o que lhes pretende dizer ou transmitir; (4) Mensagem clara e sem “duplo” sentido/significado, ou seja, evitar mensagem com “duplo sentido” (e.g. “és um bom atleta, mas este não é o jogo para ti, adaptado às tuas características...”), uma vez que este tipo de mensagens têm significados contraditórios e são ditas quando existe medo de dizer diretamente à pessoa algo que a pode ofender, magoar ou “ferir” na sua autoestima; (5) Afirmar claramente as suas necessidades e sentimentos é uma condição necessária para o desenvolvimento e aprofundamento das relações interpessoais, portanto, o treinador deve expressar os seus sentimentos e emoções; (6) As mensagens devem separar e distinguir os factos das opiniões: afirmar primeiro o que viu ou soube diretamente e, só depois, formular opiniões ou conclusões acerca desses factos reais – não dirigir mensagens do tipo “constou-me que...”, “chegou-me aos ouvidos que...” ou “tenho a impressão que...”, uma vez que estas mensagens são claramente ambíguas e com duplo significado. A divulgação de factos reais pode ser menos agradável para quem ouve, mas é seguramente mais honesta e menos ambígua; (7) Enviar uma mensagem de cada vez, organizando bem o pensamento e aquilo que pretende dizer, procurando transmitir “uma coisa de cada vez”, de modo a que as mensagens não sejam um conjunto de pensamentos desorganizados; (8) Enviar mensagens imediatamente, ou seja, não adiantar a intervenção quando observa algo que o irrita ou algo que necessita de ser mudado; (9) Evitar mensagens com “segundas intenções”: aquilo que diz deve ser idêntico ao que realmente quer dizer; (10) Mensagens com algum apoio, isto é, se pretende que os outros o escutem, não o deve fazer de uma forma sarcástica, ameaçadora ou recorrendo a comparações de carácter negativo. Torna-se necessário que as mensagens transmitam algum apoio da parte do treinador; e (11) Mensagens verbais e não-verbais congruentes: quando o comportamento verbal (e.g. palavras, afirmações) não é congruente com o não-verbal (e.g. gestos, expressões faciais), a sua credibilidade como comunicador é afetada.

Tendo por base estas linhas de orientação, que direcionam o técnico para uma comunicação verbal eficaz (Gomes, 2011), importa referir que o *feedback* fornecido pelo treinador aos seus atletas pode ter um papel motivador e, conseqüentemente, isso poderá converter-se em melhores resultados. Por outro lado, a receção de informação e *feedback*

fornecido pelos atletas é indispensável e, portanto, o treinador deve demonstrar disponibilidade para ouvir, pois só assim pode estabelecer uma comunicação de duas vias com os vários membros da equipa (Gomes, 2011). Segundo Mouratidis e colaboradores (2010), o *feedback* corretivo distingue-se do *feedback* negativo, na medida em que se concentra mais no processo, ou seja, nos aspetos de desempenho que precisam de ser melhorados durante o treino. A quantidade de *feedback* corretivo também pode estar positivamente relacionada com o grau em que é aceite, ou seja, ao grau que pode facilitar a qualidade da motivação dos atletas (Mouratidis et al., 2010). Em contrapartida, o *feedback* negativo concentra-se apenas no resultado final e, particularmente, na falha que alguém comete, sendo que essa falha impede de alcançar o resultado desejado. Se os treinadores não fornecerem uma justificação para o seu *feedback* e, quando esse é comunicado de uma forma menos controlada, é mais provável que as informações partilhadas não sejam ouvidas e que os atletas as percebam como imposições. Os treinadores não devem apenas intervir após o mau desempenho ou erros cometidos pelos atletas, de forma a que haja um apoio à autonomia, bem como garantir que o *feedback* corretivo é percebido como legítimo (Mouratidis et al., 2010). Deci e colaboradores (1999) conduziram um estudo com estudantes universitários onde foi possível concluir que o *feedback* positivo se exprime em comportamentos intrinsecamente mais motivados do que aqueles estudantes que não receberam esse *feedback* positivo. Tendo por base esta ideia, é necessário avaliar de que forma esse *feedback* foi fornecido, com vista a obter resultados mais precisos sobre a caracterização dos comportamentos comunicacionais e o impacto na receção dos mesmos, por parte dos atletas. Ainda assim, percebe-se que a comunicação tem um grande impacto (tanto positivo como negativo) na performance dos atletas e o quão importante é o treinador expressar-se de uma forma assertiva. Neste sentido, este estudo procura colmatar a falha na literatura acerca de estudos atuais sobre *feedback* e a influência da comunicação no treinador, bem como dos restantes comportamentos comunicacionais (e.g. visão positiva e incentivo), e ainda perceber a relação entre esses comportamentos comunicacionais e o resultado do jogo (ganhar, empatar e perder).

Em suma, o processo de comunicação estabelecido em competição é um fator que influencia o rendimento dos jogadores e equipa. O treinador deve promover um clima favorável para que os jogadores expressem todas as suas potencialidades, a fim de conseguirem atingir os objetivos pretendidos. A forma como o treinador comunica contribui para o reforço da sua liderança perante a equipa, uma vez que os seus

comportamentos na direção da equipa, podem ter implicações para além da competição (Santos, 2017).

Castañer, Miguel e Anguera (2009) enfatizam a importância da eficácia da comunicação em competição, para que o treinador reforce a liderança perante o grupo e ainda para que os jogadores atinjam níveis ótimos de motivação, autoconfiança e autoestima necessárias a um rendimento de acordo com os objetivos definidos. Assim, espera-se com este estudo que a comunicação tenha uma influência no resultado do jogo, nomeadamente pelo tipo de comportamentos comunicacionais transmitidos. É importante que a comunicação do treinador em competição seja eficaz, tendo em vista a conquista da sua liderança perante o grupo de trabalho, e para o jogador obter a motivação, autoconfiança e autoestima necessária a um ótimo rendimento (Santos & Rodrigues, 2008). Assim sendo, é possível comparar abordagens positivas e resultado vs abordagens negativas e resultado, e observar qual será o perfil ótimo de comunicação face às variações de resultado.

Assim, o presente estudo tem como principais objetivos:

Objetivo 1: Caracterizar os comportamentos comunicacionais de um treinador durante momentos de competição;

Objetivo 2: Analisar a frequência desses comportamentos comunicacionais de acordo com o resultado do jogo.

3. Método

3.1 Procedimento de Recolha de Dados

A equipa de investigação tinha como objetivo que a amostra fosse uma equipa sénior a competir numa divisão nacional, praticante de modalidades, para que fosse possível colmatar possíveis dificuldades na recolha de dados, nomeadamente na gravação de imagem e recolha de som. A metodologia de estudo de caso surgiu na sequência de ser um fenómeno com pouca investigação, e, como tal, Halinen & Törnroos (2005) afirmam que quando isso acontece, a metodologia de estudo de caso é apropriada.

O contacto com o clube realizou-se através de um membro da equipa de investigação com o departamento de psicologia do clube. Após esse contacto, foi realizada uma apresentação à equipa (treinador e atletas) para explicação do projeto e no que consistia a recolha de dados, assim como recolher os consentimentos informados e responder a dúvidas que existissem sobre o estudo.

A recolha de dados aconteceu ao longo da época desportiva, num total de seis jogos. Para cada jogo, um elemento da equipa de investigação chegava ao pavilhão ao mesmo tempo que os atletas, para não interferir nas dinâmicas de pré-jogo, e colocava uma câmara de filmar na bancada do pavilhão, devidamente posicionada para a gravação de todo o jogo. No momento da entrada da equipa para o ringue, para realizar o aquecimento, era colocado um gravador ao peito do treinador, para que as suas comunicações verbais fossem gravadas. O equipamento permanecia ligado durante todo o jogo, inclusive no intervalo, e era apenas removido no final da partida. Posteriormente, o vídeo era sincronizado com o áudio provindo do gravador, para que fosse possível analisar a comunicação verbal. Posteriormente, procedia-se à codificação da comunicação verbal do treinador. Esta codificação era feita através da grelha de observação do Sistema de Avaliação de Comportamentos Comunicacionais (Gomes, 2023). Cada jogo foi codificado por dois elementos da equipa de investigação, que não estavam presentes na recolha de dados. Estes elementos tiveram formação prévia com o autor do instrumento. Quando existiam discrepâncias na codificação, os dois investigadores discutiam até chegar a um consenso. No processo de codificação foram contabilizados os comportamentos comunicacionais de forma separada, consoante o resultado da equipa (a vencer, empatado e a perder).

3.2 Participantes

A amostra foi constituída pelo treinador principal de uma equipa da 3ª divisão nacional da modalidade hóquei em patins. O treinador participante era português, do sexo masculino, com 56 anos de idade e com 27 anos de experiência enquanto treinador. Não obstante, encontrava-se no clube há cerca de 2 anos e no seu palmarés conta com um campeonato regional. O objetivo da equipa para a presente época era ocupar entre o 4º lugar e o 10º lugar da tabela classificativa. Relativamente às habilitações literárias do treinador, este completou o 12º ano de escolaridade. Paralelamente exercia a profissão de delegado de informação médica.

Foram seis os jogos considerados para o presente estudo, sendo que o primeiro, o quarto e o quinto jogo a equipa perdeu, o segundo e o sexto jogo a equipa ganhou e empataram apenas no terceiro jogo. A Tabela 1 sintetiza os jogos observados e os resultados dos mesmos ao intervalo e no final do jogo.

Tabela 1

Caracterização dos jogos e respetivos resultados

Jogos	Resultado ao Intervalo	Resultado Final
Jogo 1	1-4	3-8
Jogo 2	4-1	6-1
Jogo 3	1-0	2-2
Jogo 4	0-4	3-7
Jogo 5	1-3	4-5
Jogo 6	1-0	6-4

3.3 Instrumento

A avaliação da comunicação teve por base o Sistema de Avaliação de Comportamentos de Comunicação (SACC; Gomes, 2023). Este sistema adota uma perspetiva ampla das interações entre treinadores e atletas, considerando a perspetiva de treinadores e atletas, através do Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC), e também a perspetiva de um observador externo, através do desenvolvimento de uma grelha de observação. Esta versão do instrumento – “versão de observação” – foi a adotada neste estudo. O SACC e, conseqüentemente, a grelha de observação utilizada, avalia 16 comportamentos comunicacionais de acordo com dois eixos, (i) o eixo da

iniciativa, onde é analisado o ponto de partida desse comportamento comunicacional, ou seja, se surgiu no treinador (e, portanto, é codificado como espontâneo) ou, pelo contrário, se se trata de uma resposta a um comportamento comunicacional prévio preconizado por outrem (e, nesse caso, é codificado como reativo); e (ii), o eixo do impacto, onde os comportamentos comunicacionais são divididos pelo potencial impacto, codificados enquanto positivo ou negativo. Assim, no cruzamento destes dois eixos, os 16 comportamentos são agrupados em 4 tipos: (1) comportamentos positivos espontâneos, (2) comportamentos positivos reativos, (3) comportamentos negativos espontâneos e (4) comportamentos negativos reativos. A Tabela 2 sumariza os 16 comportamentos comunicacionais devidamente agrupados, assim como, para cada um deles, um exemplo de um comportamento apresentado pelo treinador deste estudo e que ilustra a codificação correspondente.

Tabela 2

Comportamentos Comunicacionais e Exemplos

	Comportamentos (abordagem POSITIVA)	Exemplo
Espontâneos	1. Visão positiva: “comunicação centrada no otimismo e entusiasmo sobre aquilo que pode ser alcançado na relação com a outra parte”.	Numa situação em que o treinador refere “ainda vamos conseguir”.
	2. Incentivo: “comunicação centrada na promoção do desejo de sucesso e esforço contínuo na concretização das tarefas a realizar”.	Numa situação em que o treinador refere "vamos lá".
	3. Instrução positiva: “comunicação centrada nas indicações sobre aquilo que se pretende melhorar e que, desejavelmente, levará as partes para uma situação melhor do que a atual”.	Numa situação em que o treinador refere "mais posse de bola".
	4. Compreensão: “comunicação centrada na obtenção de informação sobre as ideias, expectativas e desejos da outra parte”.	Numa situação em que o treinador questiona "o que achas sobre x?".
Reativos	5. Feedback positivo: “comunicação centrada no reforço e reconhecimento das ações de uma das partes”.	Numa situação em que o treinador refere "é isso, boa".
	6. Manter o controle: “comunicação centrada no restabelecimento da ordem e da calma, numa situação onde uma ou ambas as partes demonstram sinais de descontrolo”.	Numa situação em que o treinador refere "calma".

-
7. **Incentivo após insucesso:** “comunicação centrada no apoio e ajuda a uma das partes, no sentido de ajudar a lidar com sentimentos de frustração/mal-estar numa dada situação de insucesso”.
8. **Discordância:** “comunicação centrada na afirmação da perspectiva de uma das partes, efetuada assertivamente e respeitosamente relativamente à perspectiva da outra parte”.
9. **Instrução positiva corretiva:** “comunicação centrada nas indicações e correções positivas dos esforços realizados por uma das partes, ocorrendo após uma ação prévia, considerada deficitária”.
-

Comportamentos (abordagem NEGATIVA)

Exemplo

Espontâneos

-
10. **Visão negativa:** “comunicação centrada no receio e pessimismo sobre aquilo que pode acontecer na relação com a outra parte”.
11. **Instrução negativa:** “comunicação centrada nas indicações negativas sobre aquilo que se pretende evitar que seja feito e que, indesejavelmente, limitam as ações de iniciativa própria de uma das partes”.
12. **Desinteresse:** “comunicação centrada na ignorância ou limitação de expressão das ideias, expectativas e desejos da outra parte”.
-

-
13. **Ignorar insucesso:** “comunicação centrada na ignorância ou Numa situação em que o guarda-redes não defende um livre limitação de expressão das ideias, expectativas e desejos da outra parte, direto e não obtém nenhum feedback por parte do treinador. após a ocorrência de uma situação de insucesso”.
-
14. **Instrução negativa corretiva:** “comunicação centrada nas indicações e correções negativas dos esforços realizados por uma das partes, treinador refere "já sabia que não marcavas, tens de fazer ocorrendo após uma ação prévia, considerada deficitária". assim".
-
15. **Ignorar sucesso:** “comunicação centrada no não reconhecimento ou desvalorização dos esforços ou bom desempenho de uma das partes”. Numa situação em que o atleta marca golo e não obtém nenhum feedback por parte do treinador.
-
16. **Feedback negativo:** “comunicação centrada na demonstração de desagrado e irritação após comportamentos considerados inadequados de uma das partes”. Numa situação em que o atleta falha um livre direto e o treinador refere "já sabia que não marcavas".
-

Nota. Adaptado de Gomes (2023).

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Objetivo 1: Caracterizar os comportamentos comunicacionais do treinador

A Tabela 3 sintetiza a frequência dos comportamentos comunicacionais exibidos pelo treinador ao longo dos 6 jogos.

Tabela 3*Comportamentos comunicacionais por jogo*

	Jogo 1	Jogo 2	Jogo 3	Jogo 4	Jogo 5	Jogo 6	Média
Visão positiva	4 (1.6%)	10 (2.8%)	6 (2.2%)	4 (1.4%)	44 (9%)	22 (7.6%)	15 (4.1%)
Incentivo	53 (21.8%)	66 (18.4%)	51 (18.7%)	51 (18.5%)	126 (25.9%)	56 (18.9%)	67.2 (20.4%)
Instrução positiva	90 (37%)	105 (29.3%)	138 (50.5%)	101 (36.6%)	82 (16.8%)	41 (13.8%)	92.8 (30.7%)
Compreensão	1 (0.4%)	6 (1.7%)	1 (0.4%)	2 (0.7%)	10 (2.1%)	3 (1%)	3.8 (1.1%)
Feedback positivo	2 (0.8%)	30 (8.4%)	19 (7%)	20 (7.2%)	46 (9.4%)	21 (7.1%)	23 (6.7%)
Manter o controle	20 (8.2%)	36 (10.1%)	17 (6.2%)	21 (7.6%)	13 (8.4%)	31 (10.4%)	23 (8.5%)
Incentivo após insucesso	3 (1.2%)	3 (0.8%)	2 (0.7%)	5 (1.8%)	8 (1.6%)	6 (2%)	4.5 (1.4%)
Discordância	0	6 (1.7%)	1 (0.4%)	2 (0.7%)	3 (0.6%)	4 (1.3%)	2.7 (0.8%)
Instrução positiva corretiva	56 (23%)	62 (17.3%)	33 (12.1%)	34 (12.3%)	98 (20.1%)	48 (16.2%)	55.2 (16.8%)
Visão negativa	0	1 (0.3%)	0	1 (0.4%)	11 (2.3%)	11 (3.7%)	4 (1.1%)
Instrução negativa	1 (0.4%)	2 (0.6%)	0	6 (2.2%)	30 (6.2%)	20 (6.7%)	9.8 (2.7%)
Desinteresse	0	0	0	0	6 (1.2%)	2 (0.7%)	1.3 (0.3%)
Ignorar insucesso	7 (2.9%)	11 (3.1%)	0	13 (4.7%)	15 (3.1%)	5 (1.7%)	8.5 (2.6%)
Instrução negativa corretiva	1 (0.4%)	7 (2%)	2 (0.7%)	6 (2.2%)	5 (1%)	8 (2.7%)	4.8 (1.5%)
Ignorar sucesso	3 (1.2%)	11 (3.1%)	3 (1.1%)	5 (1.8%)	16 (3.3%)	16 (5.4%)	9 (2.7%)
Feedback negativo	2 (0.8%)	2 (0.6%)	0	5 (1.8%)	20 (4.1%)	3 (1%)	5.3 (1.4%)

A partir dos resultados apresentados na Tabela 3, é possível concluir que os comportamentos positivos prevaleceram em todos os jogos (média 88%), por antítese ao total de comportamentos negativos (12% dos comportamentos comunicacionais do treinador, em média). Importa referir que, do total de comportamentos positivos, existiu um maior número de comportamentos positivos espontâneos, quando comparados com os comportamentos positivos reativos. No entanto, o padrão inverso verificou-se nos comportamentos negativos, onde parece existir maior tendência para os reativos, por oposição aos espontâneos (sendo o Jogo 6 a única exceção, com o treinador a apresentar um número semelhante de comportamentos negativos espontâneos e reativos). Por fim, uma análise mais fina aos comportamentos específicos adotados pelo treinador permite concluir que este adotou uma abordagem comunicacional sobretudo positiva durante os jogos, utilizando principalmente comportamentos de incentivo, instrução positiva e *feedback* positivo. Não obstante, em alguns jogos também foram observados comportamentos comunicacionais negativos, em particular a instrução negativa e a discordância.

O estabelecimento de interações adequadas entre o treinador e o atleta pode fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso desportivo (Gomes, 2011). Um dos alvos da atividade do psicólogo do desporto é, frequentemente, a otimização do desempenho, nomeadamente a relação entre treinadores e atletas (Serpa, 2016). A comunicação estabelecida entre o treinador e o(s) atleta(s) deve ser sempre encarada de uma forma dinâmica (Harris & Harris, 1984), ou seja, os treinadores não podem interagir com os atletas sem procurarem perceber a forma como as suas ideias foram recebidas devendo, para tal, estar disponíveis para ouvir e compreender as outras opiniões e pontos de vista (Gomes, 2011). No entanto, existem variados desafios em contexto de alta-competição, como é o caso da pressão e estruturas hierárquicas (as características pessoais dos indivíduos – o nível de maturidade e de competências) que podem trazer obstáculos à gestão de conflitos (Wachsmuth et al., 2020). Assim sendo, os psicólogos na área do desporto podem ter um papel fundamental em promover relações mais favoráveis entre treinadores e atletas, tanto enquanto seres individuais como coletivos, tendo como exemplo os mecanismos de *coping*. Não obstante, é importante que a comunicação do treinador em competição seja eficaz, tendo em vista a conquista da sua liderança perante o grupo de trabalho e para o jogador obter a motivação, autoconfiança e autoestima necessária a um ótimo rendimento (Santos & Rodrigues, 2008).

Objetivo 2: Analisar os comportamentos de comunicação exibidos pelo treinador de acordo com o resultado

Para dar resposta ao segundo objetivo, os comportamentos comunicacionais codificados foram divididos de acordo com o resultado. A Tabela 4 sintetiza esses resultados. Os resultados mostram que, quando a equipa está a ganhar ou a perder, os comportamentos positivos (sobretudo os espontâneos) prevalecem. Quando o jogo está empatado, prevaleceram os comportamentos positivos espontâneos (Jogos 1, 3 e 5) e os comportamentos positivos reativos nos restantes jogos. No que se refere aos comportamentos negativos, enquanto a equipa está a ganhar, os comportamentos reativos prevalecem em dois jogos (Jogos 2 e 3). No Jogo 1 a prevalência entre ambos é igual e, no Jogo 6, os comportamentos espontâneos são superiores aos comportamentos reativos. Quando a equipa está empatada, à exceção do Jogo 5, onde os comportamentos reativos prevalecem quando comparados com os comportamentos espontâneos, no Jogo 1, Jogo 2, Jogo 3 e Jogo 6 a prevalência insere-se nos comportamentos espontâneos. No Jogo 4 os números de comportamentos espontâneos e reativos iguala-se.

Em suma, os comportamentos positivos prevalecem em comparação com os comportamentos negativos. Isso traduz-se numa comunicação maioritariamente positiva. Os comportamentos espontâneos, quando positivos, apresentam uma maior prevalência e, quando negativos, apresentam uma menor prevalência, ou seja, o treinador adota uma postura de reação ao erro (comportamentos negativos reativos).

Comunicar com uma abordagem positiva face ao atleta e à equipa baseia-se na utilização de consequências positivas (e.g. reforço e recompensas) face aos bons desempenhos dos atletas, traduzindo-se numa atitude centrada no valorizar aquilo que os membros do grupo são capazes de fazer (Brustad & Parker, 2005; Conroy & Coatsworth, 2006; Feliu, 1997; Martens et al., 1981; Smith & Smoll, 1996; Smith et al., 1978). Assim, para além do treinador desenvolver um clima positivo entre a equipa, vai reforçar a autoestima e autoconfiança dos atletas, abordando-os de uma forma positiva que, consequentemente, se vai traduzir em resultados positivos.

Tabela 4*Análise de comportamentos por jogo*

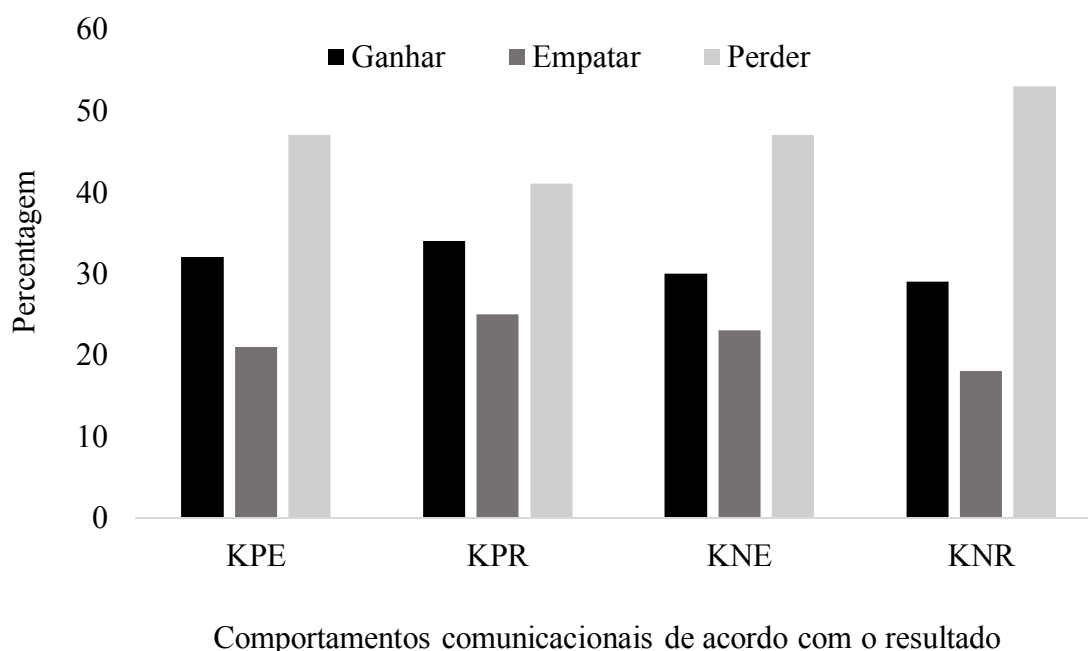
	KPE	KPR	KNE	KNR
Jogo 1 (Resultado Final: 3-8)				
Ganhar	21 (14.8%)	10 (13.2%)	1 (100%)	1 (9.1%)
Empatar	25 (17.6%)	20 (26.3%)	0	2 (18.2%)
Perder	96 (67.6%)	46 (60.5%)	0	8 (72.7%)
Jogo 2 (Resultado Final: 6-1)				
Ganhar	154 (93.3%)	111 (90.2%)	3 (100%)	22 (88%)
Empatar	11 (6.7%)	12 (9.8%)	0	3 (12%)
Perder	N/A	N/A	N/A	N/A
Jogo 3 (Resultado Final: 2-2)				
Ganhar	79 (49.4%)	40 (58.8%)	0	3 (60%)
Empatar	81 (50.6%)	28 (41.2%)	0	2 (40%)
Perder	N/A	N/A	N/A	N/A
Jogo 4 (Resultado Final: 3-8)				
Ganhar	N/A	N/A	N/A	N/A
Empatar	4 (2.6%)	6 (7.8%)	1 (14.3%)	1 (4%)
Perder	151 (97.4%)	71 (92.2%)	6 (85.7%)	24 (96%)
Jogo 5 (Resultado Final: 4-5)				
Ganhar	N/A	N/A	N/A	N/A
Empatar	41 (16.7%)	40 (22.7%)	10 (21.7%)	6 (11.1%)
Perder	205 (83.3%)	136 (77.3%)	36 (78.3%)	48 (88.9%)
Jogo 6 (Resultado Final: 6-4)				
Ganhar	57 (49.1%)	49 (46.7%)	23 (69.7%)	18 (58.1%)
Empatar	47 (40.5%)	50 (47.6%)	10 (30.3%)	13 (41.9%)
Perder	12 (10.3%)	6 (5.7%)	0	0
Total:				
Ganhar	311 (31.6%)	210 (33.6%)	27 (30%)	44 (29.1%)
Empatar	209 (21.2%)	156 (25%)	21 (23.3%)	27 (17.9%)
Perder	464 (47.2%)	259 (41.4%)	42 (46.7%)	80 (53%)

Legenda: KPE – Comportamentos Positivos Espontâneos; KPR – Comportamentos Positivos Reativos; KNE – Comportamentos Negativos Espontâneos; KNR – Comportamentos Negativos Reativos

Na Figura 1 estão agrupados os comportamentos comunicacionais (comportamentos positivos espontâneos, comportamentos positivos reativos, comportamentos negativos espontâneos e comportamentos negativos reativos) consoante o resultado final do jogo (ganhar, empatar ou perder).

Figura 1

Percentagem de comportamentos comunicacionais de acordo com o resultado



Legenda: KPE – Comportamentos Positivos Espontâneos; KPR – Comportamentos Positivos Reativos; KNE – Comportamentos Negativos Espontâneos; KNR – Comportamentos Negativos Reativos

A análise destes resultados mostra que os comportamentos positivos espontâneos, os comportamentos positivos reativos, os comportamentos negativos espontâneos e os comportamentos negativos reativos são mais frequentes quando a equipa perde. Assim, de uma forma geral, todos os comportamentos comunicacionais são mais frequentes quando a equipa está a perder. Relativamente aos comportamentos positivos quando a equipa perde, o treinador apresenta mais comportamentos espontâneos, ou seja, “puxa

mais pela equipa”, ainda que também reaja mais com comportamentos negativos, sejam espontâneos ou reativos. Considerando esta observação, pode haver uma incoerência no perfil do treinador. Tendo por base que o processo de comunicação entre o treinador e o atleta deve ser claro (Lima, 2000), coerente, com correta entoação e dicção (Castelo, 2002), recorrendo a informações individuais adequadas, de maneira convincente, no momento oportuno e com o doseamento certo (Hotz, 1999), a incongruência nas mensagens transmitidas poderá levar a uma confusão na transmissão de informações, ou seja, os atletas podem ter dificuldade em entender e interpretar corretamente as mensagens que estão a ser transmitidas, devido a comportamentos comunicacionais antagónicos, e culminar num resultado não favorável para a equipa. Mesmo as ideias mais complexas necessitam de ser transmitidas de uma forma inequívoca (Bolchover & Brady, 2008), para que a incoerência no perfil comunicacional do treinador não resulte em desmotivação por parte da equipa.

5. Conclusão e implicações para a prática

O perfil geral de comunicação do treinador apresenta-se como sendo maioritariamente positivo. O treinador apresenta mais comportamentos comunicacionais de todos os tipos quando a equipa está a perder. O resultado parece influenciar como o treinador comunica, não tanto pela forma como o faz (porque o perfil comunicacional mantêm-se maioritariamente positivo), mas pela quantidade de informação proferida.

Com base na análise comparativa dos resultados e dos comportamentos comunicacionais do treinador nos jogos, posso concluir e destacar algumas implicações práticas relevantes, nomeadamente a importância dos comportamentos comunicacionais positivos. Comunicar com uma abordagem positiva face ao atleta e à equipa baseia-se na utilização de consequências positivas (e.g. reforço e recompensas) face aos bons desempenhos dos atletas, traduzindo-se numa atitude centrada no valorizar aquilo que os membros do grupo são capazes de fazer (Brustad & Parker, 2005; Conroy & Coatsworth, 2006; Feliu, 1997; Martens et al., 1981; Smith & Smoll, 1996; Smith et al., 1978). Acerca do impacto dos comportamentos negativos, é possível referir que, embora os comportamentos comunicacionais negativos tenham sido menos frequentes, foram observados em alguns jogos e podem afetar a equipa em termos de motivação e coesão de grupo. Deste modo, é importante que o treinador esteja ciente do impacto negativo desses comportamentos e procure evitá-los ou transformá-los numa abordagem construtiva para a equipa lidar com os problemas e/ou erros. Não obstante, existem outros fatores que devem ser ponderados pelo treinador quando comunica com o atleta ou com a sua equipa, nomeadamente a idade, a experiência prévia em termos de anos de prática, o passado da equipa, isto é, se os atletas já se conheciam ou se estão a lidar uns com os outros pela primeira vez, entre outros fatores (Gomes, 2011).

Importa mencionar que neste estudo não foram considerados os comportamentos não-verbais do treinador, por questões de logística e posicionamento do equipamento de gravação. As mensagens não verbais correspondem à maioria das informações transmitidas na comunicação (Burke, 2005). É menos provável que estas mensagens não verbais estejam sob controle consciente, portanto, são mais difíceis de esconder do que mensagens verbais (Gonzalez, 2020). Entender os vários tipos de comunicação não verbal melhora tanto o envio como a receção de mensagens, sendo que é de extrema importância que os treinadores estejam atentos a indícios não verbais para compreenderem comportamentos (Weinberg & Gould, 2015). Por este motivo, em estudos futuros seria importante considerar a comunicação não-verbal, ou seja, deveria existir um equipamento

de gravação para filmar apenas o treinador durante os jogos (para além do equipamento de gravação do jogo completo), para que estes comportamentos não-verbais pudessem ser inseridos no estudo. Surgiram dificuldades neste sentido, uma vez que o pavilhão não disponibilizava de nenhum andar superior para colocar os equipamentos necessários para a recolha de dados.

No que diz respeito à metodologia utilizada, o estudo de caso permite que a investigação ocorra em contexto natural e que seja analisada uma situação na qual não é possível fazer inferências, no sentido de manipular os comportamentos relevantes (Coutinho, 2014), ou seja, esta metodologia permitiu uma recolha de dados no contexto e, de seguida, codificação dos comportamentos comunicacionais observados. Um ponto negativo acerca da forma de codificação dos dados é o facto de cada comportamento em análise ser passível de diferentes perspetivas por parte dos investigadores, ainda que (1) os investigadores tiveram formação, a fim de estarem alinhados no processo de codificação; (2) os exemplos de cada comportamento foram discutidos e os exemplos afinados e transversais aos codificadores e (3) foram formadas duplas de investigadores, que discutiram a codificação.

Uma implicação prática a considerar é um psicólogo do desporto realizar um trabalho de análise contínua no contexto, com possibilidade de retorno de *feedback* semanal ao treinador, para ser possível observar as flutuações no resultado de acordo com os comportamentos comunicacionais.

Em conclusão, posso refletir que um treinador eficaz deve ser capaz de se comunicar de uma forma clara e construtiva com a sua equipa. Isso envolve fornecer instruções adequadas, *feedback* positivo e motivador, para além de estabelecer metas realistas para o desempenho da equipa. Quando um treinador tem muitos comportamentos comunicacionais quando a equipa está a perder, isso pode ter consequências, nomeadamente, distrair os atletas e tornar-se mais difícil a concentração no jogo e, conseqüentemente, recuperar o resultado. Além disso, uma comunicação excessiva pode criar confusão e atrapalhar a tomada de decisões rápidas e eficientes para os atletas. Em termos práticos, um treinador que tende a exibir os mesmos comportamentos independentemente do resultado, pode transmitir uma falta de adaptação e flexibilidade, o que se pode traduzir numa confiança negativa dos atletas acerca da liderança do treinador. Isto significa que um treinador deve ser capaz de ajustar a sua abordagem de acordo com a situação. Durante um jogo, isso pode envolver fornecer instruções claras e concisas quando a equipa está a perder, destacando áreas que precisam de ser melhoradas.

No entanto, é igualmente importante fornecer *feedback* para manter a motivação e confiança dos atletas. Por outro lado, quando a equipa está a ganhar, o treinador deve adotar uma abordagem de elogio ao bom desempenho dos atletas. É importante manter os jogadores focados no jogo e garantir que eles continuem a seguir a estratégia e instruções do treinador.

6. Referências bibliográficas

- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). *O Gestor de 90 Minutos. As lições de gestão dos melhores treinadores do mundo*. Lua de Papel.
- Brandão, M., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1), 53-69.
- Burke, K. L. (2005). But coach doesn't understand: Dealing with team communication quagmires. *Sport Psychology in Practice*, 45-59.
- Brustad, R.J., & Parker, M.A. (2005). Enhancing positive youth development through sport and physical activity. *Psychological*, 39, 75-93.
- Castañer, M., Miguel, C., & Anguera, M. T. (2009). Socop_Coach: An Instrument to Observe the Paraverbal Communication of Coaches in Competitive Match Situations. *Revista de Desporto e Atividade Física*, 2 (2). Obtido de <https://sites.google.com/site/redafrevistaelectronica/>
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. Edições FMH.
- Conroy, D.E., & Coatsworth, J.D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20, 128- 144.
- Coutinho, C. P. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. (2a Ed.). Almedina.
- Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of sport behavior*, 24(4), 354-376. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20013160603>
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627-668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. (1ª edição). McGraw Hill.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171. doi: 10.1080/10413200290103473
- Feliu, J.C. (1997). Intervencion conductual en entrenadores infantiles. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 71-80).
- Franz, T. M. (2012). *Group dynamics and team interventions: Understanding and improving team performance*. John Wiley & Sons.

- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970–2001. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(4), 388-399. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609172>
- Gomes, R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Gomes, R., Seixas, A., & Resende, R. (2017). Relação treinador-atleta no atletismo: Da teoria à prática. In J. L. Anjos (Ed.). *Temáticas do atletismo: Ensino e treinamento* (pp. 119-140). Editora CRV. <http://hdl.handle.net/1822/48319>
- Gomes, AR. (2023). Comunicação, Conflitos e Negociação: Uma Perspetiva Teórica e Implicações Práticas. *Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada*, 1(1), 1-24.
- Gonzalez, L. C. S. (2020). Colaboração do estudo do comportamento não verbal no esporte uma proposta sistemática.
- Halinen, A., & Törnroos, J. Å. (2005). Using case methods in the study of contemporary business networks. *Journal of business research*, 58(9), 1285-1297.
- Hanin, Y. & Hanina, M. (2009). Optimization of performance in top-level athletes: An action-focused coping approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 47-57.
- Hanin, Y. & Syrjä, P. (1996). Predicted, actual, and recalled affect in Olympic-Level soccer players: Idiographic assessments on individualized scales. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 325-335.
- Harris, D., & Harris, B. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 213-222.
- Hotz, A. (1999). Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível. *Treino desportivo*, 2(6), 22-36.
- Jowett, S., & Meek, G. (2000). Coach-athlete relationships in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14, 157-175.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*. (pp. 3–14). Human Kinetics.

- Jowett, S., & Felton, L. (2013). The role of psychological factors in recreational sport participation. *Sport Coach*.
- Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se!* Instituto Nacional Formação e Estudos do Desporto.
- Martens, R., Christina, R., Harvey, J., & Sharkey, B. (1981). *Coaching young athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Mouratidis, A., Lens, W., & Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: The motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(5), 619-637. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.5.619>
- Oliver, E., Hardy, J., & Markland, D. (2010). Identifying important practice behaviors for the development of high-level youth athletes: Exploring the perspectives of elite coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 433-443. doi:10.1016/j.psychsport.2010.05.004
- Pinheiro, V., & Santos F. (2017). Clima no treino e satisfação dos atletas. *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*, 199.
- Robazza, C., Bortoli, L., Nocini, F., Moser, G., & Arslan, C. (2000). Normative and idiosyncratic measures of positive and negative affect in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 103–116. PII: S1469-0292(00)00007-8
- Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M. & Hanin, Y. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences*, 26(10), 1033–1047.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. In *Congresso Internacional de Jogos Desportivos* (Vol. 1, pp. 1-14).
- Santos, A. C., & Rodrigues, J. D. J. F. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol: Comparação entre a preleção de preparação e a competição. *Fitness & performance journal*, (2), 112-122.
- Santos, F. (2017). A comunicação na competição do treinador de futebol. *Contributos para a formação de treinadores de sucesso*, 119.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do desporto. Retirado de http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-02_Psicologia.pdf.
- Serpa, S. (2017). Mente, desporto e performance: O Fator Psi. Visão e Contextos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 18(1), 239-240. <https://revistas.um.es/cpd>

- Shang, I. W., & Ku, G. C. M. (2018). How youth athletes satisfy their team? Identifying significant predictors of perceived coach leadership and team cohesion, team commitment: A hierarchical regression analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 883–890. <https://doi.org/10.1177/1747954118801133>
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1996). Competitive anxiety: Sources, consequences, and intervention strategies. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*, 359-380.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1978). Coaching behaviors in little league baseball. *Psychological perspectives in youth sports*, 173, 201-208.
- Tavares, M. A., Fonseca, S., Lopes, A., Galatti, L. R., & Reverdito, R. S. (2021). Relação treinador-atleta e a experiência positiva de jovens no esporte extracurricular. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(1), 146-161. <https://doi.org/10.6018/cpd.428691>
- Terroso, H., & Pinheiro, V. (2010). Ser treinador de Jovens. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1, 68-81. https://www.academia.edu/12091091/Revista_no_5_Sociedade_Cient%C3%ADfica_de_Pedagogia_do_Desporto
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2020). Third party interventions in coach-athlete conflict: Can sport psychology practitioners offer the necessary support? *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-26 <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1723737>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1967), Pragmatics of Human Communication. *Natural Resources*, 8(12). [https://www.worldcat.org/title/pragmatics-of-human-communication-a-study-of-
interactional-patterns-pathologies-and-paradoxes/oclc/168614](https://www.worldcat.org/title/pragmatics-of-human-communication-a-study-of-interactional-patterns-pathologies-and-paradoxes/oclc/168614)
- Weight, E. A., Lewis, M., & Harry, M. (2020). Self-efficacy belief and the influential coach: An examination of collegiate athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(3), 198-216. <https://doi.org/10.25035/jade.02.03.04>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology. *Open access library journal*, 1 (5). [https://www.worldcat.org/title/foundations-of-sport-and-
exercise-psychology/oclc/65521511](https://www.worldcat.org/title/foundations-of-sport-and-exercise-psychology/oclc/65521511)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6^a. ed.). Human Kinetics.

Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.