



CATOLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

---

PORTO

*A RELAÇÃO ENTRE O PERFIL COMUNICACIONAL DOS  
TREINADORES E A AUTOCONFIANÇA DOS ATLETAS*

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

Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano

Camilo Castelo Branco Lopes Santos Alves

Porto, Julho de 2023



CATOLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

---

PORTO

*A RELAÇÃO ENTRE O PERFIL COMUNICACIONAL DOS  
TREINADORES E A AUTOCONFIANÇA DOS ATLETAS*

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

Especialização em Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano

Camilo Castelo Branco Lopes Santos Alves

Trabalho efetuado sob orientação de  
*Catarina Morais*

Porto, Julho de 2023

## **Agradecimentos**

Aos meus pais e à minha irmã Inês, por me terem dado o apoio imprescindível que me permitiu chegar até aqui.

Aos meus avós, pelo interesse que sempre demonstraram e pela crença continuada nas minhas capacidades. Espero que este trabalho possa ser incluído junto do vosso e do meu legado.

À Professora Doutora Catarina Morais, pela transmissão de conhecimento, compreensão e paciência que teve comigo durante todo este processo.

Obrigado!

## Índice

Resumo.....	1
Introdução.....	3
Enquadramento Teórico .....	4
Confiança no desporto.....	4
A relação entre a comunicação do treinador e a confiança dos atletas .....	5
Método .....	8
Participantes .....	8
Desenho de investigação e procedimento .....	8
Instrumentos.....	10
Resultados .....	14
Análises preliminares .....	14
Análises descritivas .....	14
Teste de hipóteses.....	16
Discussão.....	19
Conclusões .....	21
Referências Bibliográficas .....	23

## **Resumo**

A comunicação do treinador é frequentemente referida como uma das principais fontes de autoconfiança de um atleta. No entanto, é um fenómeno ainda pouco estudado com adultos (Weight et al., 2020), especialmente utilizando o método quantitativo. Assim, o presente estudo teve como objetivo principal estudar a relação entre o perfil comunicacional dos treinadores e os níveis de confiança no desporto dos seus atletas, comunicação esta avaliada através do Sistema de Avaliação de Comportamentos de Comunicação (SACC; Gomes et al., 2020). A amostra foi constituída por uma equipa de hóquei em patins de nível sénior e o seu treinador. Foram gravados seis jogos, sendo a comunicação verbal do treinador codificada através de uma grelha de observação. No final de cada jogo, os atletas avaliavam também esta comunicação do treinador e a sua autoconfiança, através de medidas de autorrelato. O treinador apresentou predominantemente comportamentos comunicacionais positivos. Os comportamentos comunicacionais exibidos pelo treinador medidos através da grelha de codificação não predisseram a autoconfiança dos atletas. Não obstante, a avaliação que os atletas fizeram dessa comunicação é preditor da sua autoconfiança: quanto mais percecionam que o treinador exhibe comportamentos reativos (positivos e negativos), maior a sua autoconfiança.

**Palavras-Chave: Psicologia; Desporto; Comunicação; Avaliação.**

## **Abstract**

A coach's communication is often referred to as one of the main sources of a players' self-confidence. However, it is still a phenomenon with little research on adults (Weight et al., 2020). Thus, the present study had as its main goal to study the relationship between a coach's communicational profile and the confidence levels of their athletes, evaluating that communication through the Communication Behaviors Evaluation System (CBES; Gomes et al., 2020). The sample included a team of adult roller-skating hockey players and their coach. Six games were recorded, as the coach's verbal communication was coded using an observation grid. At the end of each game, athletes would also evaluate coach's and their confidence levels, through self-report measures. The coach predominantly displayed positive communication behaviors. However, communication behaviors measured using the observation grid did not predict players' self-confidence. Nevertheless, the evaluation players made of that communication was a predictor of their self-confidence: the more they perceive

the coach to display reactive behaviors (both positive and negative), the higher their self-confidence.

**Keywords: Psychology; Sports; Communication; Evaluation.**

## **Introdução**

A comunicação do treinador apresenta-se como uma das principais fontes de autoconfiança de um atleta (Hardy et al., 1997; Hays et al., 2007; Rintaugu et al., 2018; Vealey et al., 1998). Vealey (1986) descreve a autoconfiança no desporto como a crença ou grau de certeza que um indivíduo possui sobre a sua capacidade para ser bem sucedido no desporto. Adicionalmente, identifica, dentro deste conceito, a autoconfiança de traço e a autoconfiança de estado, distinguindo, respetivamente, entre uma crença mais prolongada e uma crença num momento específico.

Deste modo, ao ter atletas seniores como população-alvo, 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). Ainda, partindo da expectativa de que a comunicação do treinador terá influência sobre a crença que os atletas têm nas suas capacidades para serem bem-sucedidos numa tarefa desportiva, este estudo pretende contribuir para a literatura existente, na medida em que permite caracterizar os comportamentos comunicacionais de um treinador estabelecer uma relação entre esses comportamentos, recorrendo a um sistema mais objetivo de avaliação de comportamentos (o SACC) e a autoconfiança dos atletas.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo principal estudar a relação entre o perfil comunicacional dos treinadores e os níveis de confiança no desporto dos seus atletas. Neste sentido, incide particularmente na relação treinador-atleta, partindo do Sistema de Avaliação de Comportamentos de Comunicação (Gomes et al., 2020) para a avaliação da comunicação entre treinadores e atletas. O SACC caracteriza a comunicação entre treinador e atleta em dois eixos: do ponto de vista do treinador (espontâneo ou reativo) e impacto esperado para os atletas (negativo prejudicial ou positivo benéfico). Assim, mais especificamente, pretende-se avaliar a relação entre os comportamentos comunicacionais (positivos espontâneos, positivos reativos, negativos espontâneos e negativos reativos) e a autoconfiança dos atletas.

## **Enquadramento Teórico**

### **Confiança no desporto**

Albert Bandura foi um dos primeiros autores a introduzir o conceito associado à “confiança” ou a um nível de “perceção de competência”. Bandura (1977) descreve autoeficácia como a convicção que um tem na sua capacidade para executar com sucesso um comportamento, exigida para produzir um certo resultado. Não está relacionado com as habilidades que alguém possui, mas sim com os julgamentos que a pessoa faz sobre o que é capaz de realizar. No entanto, Bandura (1997) distingue autoeficácia de autoconfiança, na medida em que a autoconfiança se refere ao nível de convicção na sua competência e não ao nível de competência percecionado. Segundo esta definição, a autoeficácia poderia ser considerado um tipo de autoconfiança específico a uma tarefa (Feltz, 2007).

Por conseguinte, Griffin e Keogh (1982) usam o termo confiança de movimento para descrever os sentimentos de adequação de um indivíduo numa situação de movimento. Consideram que a sua definição se diferencia das anteriores porque inclui a avaliação que a pessoa faz das experiências sensoriais relacionadas com o movimento. Nesta sequência, surge a definição de Vealey (1986), que aborda o conceito de confiança associado à prática desportiva. O autor descreve, então, a confiança no desporto como a crença ou grau de certeza que um indivíduo possui sobre a sua capacidade para ser bem sucedido no desporto. Neste conceito, identifica dois construtos: a autoconfiança de traço e a autoconfiança de estado. Com autoconfiança de estado refere-se à crença ou nível de certeza que um indivíduo costuma possuir sobre a sua capacidade para ser bem sucedido no desporto. Por outro lado, com autoconfiança de traço refere-se à crença ou nível de certeza que um indivíduo possui, num momento específico, sobre a sua capacidade para ser bem-sucedido no desporto (Vealey, 1986). Para completar o modelo de Vealey, há mais um conceito relevante – a orientação competitiva – a qual pode estar mais relacionada com objetivos de desempenho ou objetivos de resultado, dependendo do indivíduo. Deste modo, propõe que a autoconfiança de traço e a orientação competitiva interagem, originando a autoconfiança de estado, durante um momento de competição, e que, por sua vez, as respostas comportamentais e os resultados nessa competição alimentam a orientação competitiva e a autoconfiança de traço.

Desde que o modelo de Vealey foi desenvolvido, vários estudos encontraram uma correlação positiva entre maiores níveis de autoconfiança e sucesso no desempenho desportivo (Craft et al., 2003; Levy et al., 2011; Lochbaum et al., 2022a; Lochbaum et al., 2022b; Woodman & Hardy, 2003). Esta relação também é reportada pelos próprios atletas, segundo um estudo qualitativo de Hays e colaboradores (2009). Em sentido inverso, Feltz



(2007) afirma que baixos níveis de confiança estão relacionados com o insucesso desportivo, apesar de Woodman e colaboradores (2010) argumentarem que alguma dúvida pode beneficiar o desempenho, impedindo a complacência.

Ainda assim, sendo a autoconfiança um aspeto central para o desempenho e sucesso desportivo, é importante considerar que fatores influenciam a confiança de um atleta. Şahin e colaboradores (2019) sugerem que o nível em que jogam tem impacto na confiança dos atletas, visto que, no seu estudo, encontraram níveis de confiança mais altos em atletas de futebol e voleibol na divisão principal, quando comparados com os níveis de confiança dos atletas da divisão secundária.

Por seu turno, Vealey e colegas (1998), na construção de um questionário de confiança no desporto, identificam 9 fatores: mestria, demonstração de capacidade, preparação física/mental, apresentação física, apoio social, liderança do treinador, experiências de sucesso, conforto ambiental e favorabilidade da situação. Feltz e Öncü (2014), partindo da teoria de Bandura (1997) e de uma revisão dos estudos desenvolvidos entretanto, identificam 4 fontes de informação para a confiança de um atleta: desempenho no passado, observação dos outros, persuasão verbal e as interpretações que o próprio faz da sua ativação psicológica. Considerando os fatores de persuasão verbal (Feltz & Öncü, 2014), liderança do treinador e conforto ambiental (Vealey et al., 1998), perspectiva-se que a comunicação do treinador desempenhe um papel influente na confiança dos seus atletas.

### **A relação entre a comunicação do treinador e a confiança dos atletas**

Qualquer comunicação tem sempre 4 elementos: emissor (quem envia a mensagem), recetor (aquele que a recebe), mensagem (conteúdo) e meio (forma como a mensagem é transmitida – ex.: cara-a-cara, por telemóvel, gestos, ...) (Sullivan et al., 2014). Cada um destes elementos tem influência sobre a comunicação. Por exemplo, a mensagem de um treinador a expressar contentamento com um atleta tem um conteúdo diferente de um atleta a expressar contentamento com um colega, ainda que as frases ditas sejam as mesmas (Sullivan et al., 2014). Neste sentido, tudo o que uma pessoa faz ou diz pode ser considerado comunicação; portanto, um treinador comunica diariamente com os seus atletas, seja de forma escrita, verbal ou gestual/através da linguagem corporal (LaVoi, 2007).

O Modelo COMPASS inclui 7 estratégias que têm o potencial de melhorar a comunicação e a relação treinador-atleta: gestão de conflitos, abertura, motivação, positividade, conselho/garantia, apoio e redes sociais (Sullivan et al., 2014). A gestão de conflitos refere-se à capacidade de identificar, discutir, resolver e monitorizar potenciais áreas

de desacordo. A abertura consiste na capacidade para promover linhas abertas de comunicação. Por seu turno, a motivação configura a capacidade para motivar os atletas, não só para a prática desportiva, mas também para manter uma relação treinador-atleta positiva (Sullivan et al., 2014). A positividade constitui a manutenção de uma crença positiva sobre o que o atleta é capaz de alcançar, sendo que a estratégia seguinte, conselho/garantia, refere-se à capacidade para transmitir essa crença. O apoio representa a capacidade para comunicar em momentos críticos para cada um dos intervenientes da relação. Por fim, as redes sociais referem-se à ideia de que a relação treinador-atleta está incluída numa teia que compreende todas as relações dos intervenientes com os contextos que os rodeiam (Sullivan et al., 2014).

De acordo com Kassing e Infante (1999), treinadores com estilos comunicacionais mais agressivos apresentam resultados mais negativos, em termos de percentagem vitória-derrota. Relativamente à relação entre a comunicação do treinador e a confiança dos seus atletas, Gearity e Murray (2011) reportam que treinadores focados exclusivamente em ganhar e mostrar que são bons, não só dificultavam a aquisição de confiança dos seus atletas, como promoviam neles o aumento de dúvidas sobre eles próprios. Ademais, Hays e colaboradores (2009) acrescentam que um perfil comunicacional baseado em *feedback* negativo diminui a confiança. Adicionalmente, num estudo com atletas seniores de futebol e basquetebol, a comunicação negativa, pelo treinador ou pelos colegas, foi identificada como o fator preditor mais decisivo em baixos níveis de confiança de uma equipa desportiva (Fransen et al. 2015). Aliás, é de salientar que, no sentido inverso, níveis altos de autoconfiança, também, são preditores de uma boa relação treinador-atleta (Gencer & Öztürk, 2018). Por outro lado, um clima motivacional está positivamente relacionado com a autoconfiança dos atletas (Machida et al., 2011). Os autores Davis e colaboradores (2019), num estudo longitudinal, encontraram uma relação entre a utilização de estratégias comunicacionais como, por exemplo, instruções motivacionais e melhorias na relação treinador-atleta e na satisfação com a prática desportiva. Estas conclusões relativas à relação entre a utilização de estratégias comunicacionais e a qualidade da relação treinador-atleta são consistentes com as de Rhind e Jowett (2010).

Em geral, a literatura demonstra que uma comunicação mais positiva do treinador gera níveis de confiança mais altos nos seus atletas e, ao invés, uma comunicação mais negativa terá um impacto negativo na confiança dos seus atletas. Porém, os estudos existentes são pouco específicos relativamente ao que constitui comunicação positiva e negativa. No estudo de Kassing e Infante (1999), os participantes leram um parágrafo a descrever cada estilo comunicacional e identificaram aquele em que os seus treinadores se enquadravam. De igual modo, os resultados de Gearity e Murray (2011), Hays e colegas (2009) e Rhind e Jowett

(2010) são provenientes de estudos qualitativos, pelo que os seus conceitos de comunicação positiva e negativa são os reportados pelos seus participantes. Por seu turno, Fransen e colegas (2015) fazem uso do método qualitativo e quantitativo, através de questionário online desenvolvido pelos próprios. Por sua vez, os estudos de Machida e colaboradores (2011), Gencer e Öztürk (2018) e Davis e colegas (2019), não avaliam diretamente a comunicação do treinador, mas sim o clima motivacional (Machida et al., 2011) e a relação treinador-atleta (Davis et al., 2019; Gencer & Öztürk, 2018).

Em suma, já existe alguma exploração do tópico que aponta para relação entre uma comunicação positiva e bons níveis de autoconfiança dos seus atletas, contudo essa exploração, específica da comunicação do treinador, é proveniente, principalmente, de estudos qualitativos, sendo o estudo de Fransen e colaboradores (2015) configura a única exceção. Nesse sentido, no presente estudo, através do SACC, será possível avaliar a influência da comunicação do treinador, distinguindo não apenas entre comportamentos positivos e negativos, mas também entre espontâneos e reativos, utilizando um desenho de investigação quantitativo, que permita fortalecer a literatura existente. De igual modo, é importante salientar que este fenómeno é menos explorado ao nível de seniores (Weight et al., 2020), pelo que também será possível contribuir para a literatura existente, dessa forma.

Assim, este estudo apresenta como principal objetivo estudar a relação entre os comportamentos de comunicação do treinador durante o jogo e a confiança dos seus atletas, esperando-se que:

*H1. Maior frequência de comportamentos de comunicação positivos (espontâneos e reativos) predigam maiores níveis de autoconfiança nos atletas.*

*H2. Menor frequência de comportamentos de comunicação negativos (espontâneos e reativos) predigam maiores níveis de autoconfiança nos atletas.*

## Método

### Participantes

Foi selecionada uma equipa de seniores de hóquei em patins. A amostra foi constituída por 16 participantes, entre os quais, 15 atletas (com idades compreendidas entre os 16 e os 28 anos,  $M = 21.4$ ,  $DP = 3.2$ ) e o respetivo treinador. A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos atletas, em maior detalhe. No que diz respeito ao treinador, este tinha 56 anos, possuía o ensino secundário (12º ano), desempenhava uma atividade paralela à sua função de treinador, tinha 27 anos de experiência como treinador e estava no clube como treinador principal há 2 anos.

**Tabela 1**

*Caraterísticas Sociodemográficas dos Atletas Participantes*

Caraterística	Atletas	
	n	%
<b>Habilitações literárias</b>		
3º ciclo	1	7
Ensino secundário (12º ano)	10	67
Bacharelato/Licenciatura	4	27
<b>Atividade paralela à prática desportiva</b>		
Sim	6	40
Não	9	60
<b>Anos de prática desportiva</b>		
< 15	9	60
≥ 15	6	40
<b>Anos com o treinador</b>		
0	1	7
1	4	27
2	9	60
3	1	7

### Desenho de investigação e procedimento

Uma vez que este estudo pretendeu caracterizar a frequência de comportamentos comunicacionais do treinador e a relação entre esses comportamentos e a autoconfiança dos atletas, foi adotada uma abordagem quantitativa, considerada a mais adequada para os

objetivos estabelecidos (cf. Rahman, 2017). Mais especificamente, recorreu-se a um desenho de investigação correlacional para estudar a relação entre a frequência dos diferentes comportamentos de comunicação do treinador identificado num jogo/competição e as pontuações no inventário de confiança no desporto preenchida pelos atletas.

A amostra foi obtida através de contactos pessoais com a equipa selecionada, sendo, portanto, uma amostra não-probabilística, de conveniência. Foi selecionada uma equipa de desportos de pavilhão, neste caso hóquei em patins, por questões logísticas, isto é, desportos que ocorrem em ambiente aberto colocam mais constrangimentos à recolha de dados através de gravação de áudio e imagem. Pelo facto de ser composto por apenas uma equipa e, mais especificamente, incluir apenas um treinador, esta investigação configura um estudo de caso. No entanto, considerando que a literatura existente na população em questão ainda é algo escassa (Weight et al., 2020), o formato de estudo de caso foi adequado para este estudo considerando que, segundo Halinen e Törnroos (2005), é uma opção adequada quando a informação disponível sobre o tema é reduzida.

De modo a assegurar os princípios para a investigação científica previstos no código deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2021), isto é, que a investigação não causa danos físicos e psicológicos aos participantes, que estes participam de forma voluntária e informada, que os dados recolhidos são mantidos em anonimato e confidencialidade, o projeto foi previamente submetido à aprovação da Comissão de Ética da Universidade do Minho (parceira neste projeto). A equipa deslocou-se ao local do treino para reunir com o treinador e com os atletas para explicar o estudo. No final da reunião, os atletas tiraram dúvidas sobre o estudo e assinaram o consentimento informado. Aqueles que concordaram participar preencheram também um questionário sociodemográfico.

Os comportamentos comunicacionais do treinador foram gravados recorrendo a uma câmara (a gravar o jogo) e a um microfone (colocado no treinador). Foram observados 6 jogos. A gravação do vídeo de cada jogo foi sincronizado com a gravação do microfone do respetivo jogo, o que permitiu a posterior codificação de cada comportamento numa folha de registo do SACC (Gomes et al., 2020). Foi realizado um treino de codificação com os autores do instrumento e outros investigadores que também utilizaram os dados recolhidos, na Universidade do Minho. Assim, a codificação foi realizada em duplas, alternando dentro do grupo de três investigadores que utilizaram estes dados (incluindo o investigador do presente estudo). Adicionalmente, foi recolhida a perceção dos atletas dos comportamentos comunicacionais do treinador, utilizando o mesmo instrumento, o SACC (Gomes, 2020), mas na sua versão de questionário de avaliação dos atletas após a competição.

Relativamente à avaliação da autoconfiança dos atletas, depois de cada jogo, foi pedido que cada jogador preenchesse o Inventário de Confiança no Desporto (Gomes, 2014). O questionário, composto pelo SACC e pelo Inventário de Confiança no Desporto, foi disponibilizado via online, permitindo que os atletas preenchessem quando tivessem disponibilidade, dentro de um período de 24 horas após o fim do jogo, de modo a não interferir nas suas rotinas pós-jogo. Do preenchimento dos questionários, surgiram 50 unidades de observação.

## **Instrumentos**

**Comportamentos comunicacionais do treinador.** Relativamente à comunicação do treinador, o instrumento utilizado foi o Sistema de Avaliação de Comportamentos de Comunicação (Gomes et al., 2020). O SACC identifica 16 comportamentos de comunicação, a partir de dois eixos: o eixo da iniciativa – se o comportamento comunicacional surge do indivíduo de forma espontânea ou em resposta a um comportamento de outra pessoa e o eixo do impacto – se produz um efeito positivo ou negativo na outra pessoa. O cruzamento destes dois eixos origina quatro dimensões: comportamentos positivos espontâneos, comportamentos positivos reativos, comportamentos negativos espontâneos e comportamentos negativos reativos. Os dezasseis comportamentos deste instrumento encontram-se distribuídos por estas quatro dimensões.

Como mencionado anteriormente, o SACC foi utilizado de duas formas: através de um questionário de avaliação por atletas e enquanto grelha de observação. Na versão de Questionário, respondida pelos atletas, foi-lhes pedido que indicassem com que frequência ( $1 = Nada$ ,  $5 = Extremamente$ ) o treinador exibia cada um dos comportamentos (cf. Tabela 2 para exemplos dos itens). Foi realizado um cálculo para a dimensão através da média da frequência de comportamentos correspondentes a essa dimensão (comportamentos positivos espontâneos,  $\alpha = .86$ ; comportamentos positivos reativos,  $\alpha = .79$ ; comportamentos negativos espontâneos,  $\alpha = .71$ ; comportamentos negativos reativos,  $\alpha = .59$ ). Por seu turno, a versão grelha de observação foi utilizada para registar a frequência dos comportamentos observados. A Tabela 2 sintetiza esta informação, clarificando os comportamentos avaliados, a dimensão em que se integram, exemplos de itens (versão avaliação dos atletas) e exemplos de codificação (versão grelha de observação).

**Tabela 2***Eixos de Comunicação do Sistema de Avaliação de Comportamentos Comunicacionais*

<b>Eixo</b>	<b>Comportamento</b>	<b>Definição (Gomes, 2023)</b>	<b>Exemplo de item (Gomes, 2023)</b>	<b>Exemplo de codificação</b>
Positivo Espontâneo	Visão Positiva	Comportamento de comunicação positiva sobre o que pode ser alcançado na relação com a outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador mostrou otimismo/entusiasmo sobre aquilo que podíamos alcançar/atingir.	O treinador afirma “somos capazes”.
	Incentivo	Comunicação centrada na promoção do desejo de sucesso e manutenção de esforço na realização das tarefas.	Neste último jogo, o meu treinador motivou-me a dar o máximo e a ter sucesso.	O treinador afirma “vamos! força!”.
	Instrução Positiva	Partilha de indicações com a intenção de melhorar a situação atual.	Neste último jogo, o meu treinador explicou-me, de modo positivo, como podia melhorar as minhas capacidades.	O treinador afirma “acompanha esse”.
	Compreensão	Comunicação com o objetivo de obter de informação sobre a perspetiva da outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador mostrou interesse em compreender a minha opinião.	O treinador afirma “o que acham de fazermos ...?”.
Positivo Reativo	<i>Feedback</i> Positivo	Reforço e reconhecimento do que é realizado pela outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador deu-me os parabéns quando tive sucesso ou fiz algo bem feito.	O treinador afirma “muito bem!”
	Manter o Controle	Comunicação que visa reestabelecer ou manter a ordem e/ou a calma.	Neste último jogo, o meu treinador conseguiu-se controlar quando as coisas não correram bem.	O treinador afirma “calma!”
	Incentivo Após Insucesso	Comunicação que procura, após um insucesso, apoiar e incentivar a outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador procurou compreender e apoiar-me quando falhei ou tive problemas numa dada situação.	O treinador afirma “da próxima, vai correr melhor”.
	Discordância	Afirmação da sua perspetiva, de forma respeitosa e assertiva, em resposta à partilha da outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador falou calmamente e objetivamente quando esteve em desacordo	O treinador afirma “em vez disso, acho que devíamos fazer...”.

	Instrução Positiva Corretiva	Comportamento de comunicação que fornece indicações e correções positivas, em resposta a uma ação da outra parte considerada deficitária.	comigo. Neste último jogo, o meu treinador explicou-me, de modo positivo, o que devia fazer quando me enganei ou cometi um erro.	O treinador afirma “não fiques posição, fica mais próximo de...”.
Negativo Espontâneo	Visão Negativa	Comunicação com uma perspetiva negativa sobre o que pode ser alcançado com a outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador mostrou pessimismo/falta de confiança no modo como falou comigo.	O treinador afirma “não somos capazes”.
	Instrução Negativa	Comportamento de comunicação que orienta a outra parte para evitar algo, o que limita a iniciativa própria dessa parte.	Neste último jogo, o meu treinador não teve a paciência necessária para me explicar como podia melhorar as minhas capacidades.	O treinador afirma “não tentes fintar muito, passa mais vezes a bola”.
	Desinteresse	Ato de ignorar as afirmações da outra parte, ou limitar a sua expressão.	Neste último jogo, o meu treinador nem sempre mostrou interesse em ouvir a minha opinião.	O treinador ignora o que lhe é dito ou aborda temas não relacionados com o jogo.
Negativo Reativo	Ignorar Insucessos	Não manifestação de comportamentos de comunicação, após um insucesso da outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador ignorou ou não deu a ajuda necessária quando tive problemas numa dada situação.	O treinador permanece em silêncio ou oferece <i>feedback</i> a outro jogador, após um jogador perder a bola para o adversário.
	Instrução Negativa Corretiva	Afirmção de correções negativas sobre os esforços da outra parte, em resposta uma ação considerada deficitária.	Neste último jogo, o meu treinador, quando me enganei ou cometi um erro, foi impaciente a explicar-me como corrigir o problema.	O treinador afirma “era óbvio que não ias conseguir fintar, tens é que passar” após o insucesso numa finta de um jogador.
	Ignorar Sucessos	Comportamentos que visam desvalorizar ou não reconhecer uma ação positiva da outra parte.	Neste último jogo, o meu treinador ignorou e não me deu os parabéns quando fiz algo bem feito.	O treinador permanece em silêncio ou oferece <i>feedback</i> a outro jogador, após um golo marcado.
	<i>Feedback</i> Negativo	Demonstração de desagrado e irritação, em resposta a um comportamento da outra parte considerado desadequado.	Neste último jogo, o meu treinador irritou-se e zangou-se comigo quando achou que fiz algo errado.	O treinador afirma “já sabia que ias falhar”, após uma oportunidade de golo desperdiçada por um atleta.



**Autoconfiança dos atletas.** O instrumento utilizado para avaliar a confiança dos atletas foi o Inventário de Confiança no Desporto, desenvolvido por Gomes (2014). Este instrumento foi selecionado por configurar uma boa opção para avaliar os níveis de confiança dos atletas, inclusive seguindo a definição de confiança no desporto de Vealey (1986), descrita anteriormente. O instrumento é composto por 5 itens (e.g., “Sinto-me autoconfiante neste desporto”), a ser respondido numa escala tipo Likert ( $1 = Nada$ ;  $5 = Extremamente$ ). Foi calculada a média dos itens para se obter um score de autoconfiança de cada atleta, para cada jogo ( $\alpha = .94$ ).

## Resultados

### Análises preliminares

Segundo Kline (2016), para cumprir o pressuposto da normalidade, os valores da assimetria precisam de estar entre 3 e -3 e os valores da curtose precisam de estar entre 10 e -10. Neste sentido, os dados recolhidos cumprem esse pressuposto, como é possível observar na tabela 5.

**Tabela 3**

*Valores de Assimetria e Curtose para as variáveis do estudo*

	Assimetria	Curtose
<b>Comportamentos observados</b>		
Comportamentos Positivos Espontâneos	-0.43	-1.60
Comportamentos Positivos Reativos	0.55	-0.87
Comportamentos Negativos Espontâneos	-0.90	-0.40
Comportamentos Negativos Reativos	1.00	-0.31
<b>Avaliação dos atletas</b>		
Comportamentos Positivos Espontâneos	-1.44	2.31
Comportamentos Positivos Reativos	-0.93	1.10
Comportamentos Negativos Espontâneos	1.18	1.76
Comportamentos Negativos Reativos	0.46	0.14
Inventário de Confiança no Desporto	-0.50	-0.69

### Análises descritivas

A Tabela 4 sintetiza a frequência dos diferentes comportamentos comunicacionais exibidos pelo treinador e codificados ao longo dos seis jogos. Conclui-se que o treinador apresenta, de um modo geral, um perfil comunicacional positivo, uma vez que exibiu predominantemente comportamentos comunicacionais positivos. Destes, os mais predominantes são os espontâneos, algo que não se verifica nos comportamentos negativos, onde os comportamentos reativos foram mais frequentes. De todos os jogos observados, o jogo 5 destaca-se por ter tido um maior número de comportamentos de comunicação, bastante acima da média de comportamentos por jogo ( $M = 322.33$ ,  $DP = 81.55$ ).

**Tabela 4***Caraterização Geral do Perfil Comunicacional do Treinador por Jogo*

Frequência dos Comportamentos Comunicacionais Observados	Jogo					
	1	2	3	4	5	6
Positivos Espontâneos Totais	148	187	196	158	262	122
%	61	52	72	57	54	41
Positivos Reativos Totais	81	137	72	82	122	110
%	33	38	26	30	25	37
Negativos Espontâneos Totais	1	3	0	7	47	33
%	0	1	0	3	10	11
Negativos Reativos Totais	13	31	5	29	56	32
%	5	9	2	11	12	11
Positivos Totais	229	324	268	240	384	232
%	94	91	98	87	79	78
Negativos Totais	14	34	5	36	103	65
%	6	10	2	13	21	22
Totais	243	358	273	276	487	297

Analisando cada comportamento mais especificamente, é possível concluir que o comportamento mais frequente foi a instrução positiva, sendo que apenas no jogo 5 houve outro comportamento em maior número, o incentivo (ver tabela 5). Assim, alinhado com a maior predominância de comportamentos positivos, os três comportamentos mais frequentes foram a instrução positiva ( $M = 92.83$ ,  $DP = 29.06$ ), o incentivo ( $M = 67.17$ ,  $DP = 26.80$ ) e a instrução positiva corretiva ( $M = 55.17$ ,  $DP = 21.88$ ). O comportamento mais infrequente foi o desinteresse ( $M = 1.33$ ,  $DP = 2.21$ ).

**Tabela 5***Frequência de Comportamentos Comunicacionais por Jogo*

Frequência dos Comportamentos Comunicacionais Observados	Jogo					
	1	2	3	4	5	6
Visão Positiva	4	10	6	4	44	22
%	2	3	2	1	9	8
Incentivo	53	66	51	51	126	56
%	22	18	19	19	26	19
Instrução Positiva	90	105	138	101	82	41
%	37	29	51	37	17	14
Compreensão	1	6	1	2	10	3
%	0	2	0	1	2	1
Feedback Positivo	2	30	19	20	46	21
%	1	8	7	7	9	7
Manter o Controle	20	36	17	21	13	31
%	8	10	6	8	8	10
Incentivo Após Insucesso	3	3	2	5	8	6
%	1	1	1	2	2	2
Discordância	0	6	1	2	3	4
%	0	2	0	1	1	1
Instrução Positiva Corretiva	56	62	33	34	98	48
%	23	17	12	12	20	16
Visão Negativa	0	1	0	1	11	11
%	0	0	0	0	2	4
Instrução Negativa	1	2	0	6	30	20
%	0	1	0	2	6	7
Desinteresse	0	0	0	0	6	2
%	0	0	0	0	1	1
Ignorar Insucessos	7	11	0	13	15	5
%	3	3	0	5	3	2
Instrução Negativa Corretiva	1	7	2	6	5	8
%	0	2	1	2	1	3
Ignorar Sucessos	3	11	3	5	16	16
%	1	3	1	2	3	5
Feedback Negativo	2	2	0	5	20	3
%	1	1	0	2	4	1

**Teste de hipóteses**

Esperava-se que uma maior frequência de comportamentos de comunicação positivos (espontâneos e reativos) (H1) e uma menor frequência de comportamentos de comunicação negativos (espontâneos e reativos) (H2) predissessem maiores níveis de autoconfiança nos

atletas. Para testar as hipóteses realizou-se, em primeiro lugar, um Teste de Coeficiente de Correlação de Pearson, para aferir quais as variáveis a incluir no modelo de regressão. Como é possível observar na Tabela 6, apenas se verificaram correlações estatisticamente significativas entre o Inventário de Confiança Desportiva e os comportamentos comunicacionais quando avaliados pelos atletas.

**Tabela 6**

*Resultados dos Testes de Correlação de Pearson (n = 40)*

<b>Variáveis Comportamentos</b>	<b>Inventário de Confiança Desportiva</b>
<b>Comportamentos Observados</b>	
Positivos Espontâneos	.040 ( $p = .808$ )
Positivos Reativos	.039 ( $p = .812$ )
Negativos Espontâneos	-.025 ( $p = .878$ )
Negativos Reativos	-.126 ( $p = .437$ )
<b>Comportamentos Avaliados pelos Atletas</b>	
Positivos Espontâneos	.478 ( $p = .002$ )
Positivos Reativos	.527 ( $p = .001$ )
Negativos Espontâneos	-.423 ( $p = .007$ )
Negativos Reativos	-.254 ( $p = .113$ )

Assim, o modelo de regressão linear múltipla incluiu apenas as variáveis de comportamentos comunicacionais avaliados pelos atletas. Os resultados mostraram que o modelo de regressão é estatisticamente significativo,  $F(4, 35) = 4.78$ ,  $p = .003$ ,  $R^2 = .353$  (cf. Tabela 7).

**Tabela 7**

*Regressão linear múltipla entre os Comportamentos Comunicacionais avaliados pelos atletas (preditores) e Autoconfiança dos atletas (variável dependente)*

<b>Variável</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Comportamento Positivo Espontâneo	0.22	.37	-0.06	.952
Comportamento Positivo Reativo	0.79	.38	2.08	.045
Comportamento Negativo Espontâneo	0.33	.33	-1.00	.324
Comportamento Negativo Reativo	0.80	.39	2.02	.051

Conclui-se que maior a frequência dos comportamentos positivos reativos percebidos pelos atletas e maior frequência dos comportamentos negativos reativos predizem uma autoconfiança mais positiva nos atletas. Por outras palavras, os resultados sugerem que os comportamentos comunicacionais reativos (relacionados sobretudo com *feedback*), negativos ou positivos, predizem maiores níveis de confiança dos atletas. Estes resultados suportam parcialmente H1 que postulava que maior frequência de comportamentos de comunicação positivos (espontâneos e reativos) prediziam maiores níveis de autoconfiança nos atletas. Contudo, essa relação não se verificou nos comportamentos positivos espontâneos. Por outro lado, a segunda hipótese foi refutada, na medida em que os comportamentos negativos reativos apresentaram uma relação significativa com a autoconfiança, mas essa relação é positiva, ao contrário do esperado.

## Discussão

Em suma, neste estudo, pretendia-se estudar a relação entre o perfil comunicacional dos treinadores e os níveis de autoconfiança dos seus atletas. Os resultados encontrados indicam que comportamentos comunicacionais reativos, positivos ou negativos, avaliados pelos atletas (mas não pela grelha de codificação) estão relacionados com maiores níveis de autoconfiança dos atletas.

No que se refere a estes resultados, em primeiro lugar, é importante discutir o facto de se terem verificado relações entre a autoconfiança dos atletas e os comportamentos comunicacionais do treinador, quando avaliados pelos atletas, e não se terem verificado relações entre a autoconfiança dos atletas e os comportamentos comunicacionais do treinador recolhidos por observação. Um dos fatores que pode estar relacionado com esta diferença é o facto do preenchimento do questionário ser individual, enquanto a observação da comunicação regista a frequência de comportamentos comunicacionais dirigidos a toda a equipa, podendo haver algum número de comportamentos que não percecionados ou não causam impacto em todos os jogadores, não influenciando, assim, a sua confiança.

Por seu turno, devido à existência de relação apenas com os comportamentos percecionados com os atletas, não é possível afirmar se são os comportamentos comunicacionais reativos que predizem um maior nível de confiança ou se o maior nível de confiança dos atletas faz com que percecionem mais os comportamentos comunicacionais reativos. Relativamente a este tópico, é relevante considerar o estudo de Gencer e Öztürk (2018), o qual sugere maiores níveis de confiança como preditores de uma melhor relação treinador-atleta. É possível, então, que estando dentro de uma boa relação treinador-atleta, reforçada por maiores níveis de confiança do mesmo, este se encontre mais disponível e atento a comportamentos de *feedback* do treinador, independentemente da conotação que lhes atribui. Em última análise, é provável que os atletas, apesar de receberem algum *feedback* de forma mais negativa, continuem a sentir que o seu treinador tem confiança nas suas capacidades, o que tem um impacto positivo na qualidade da relação treinador-atleta (Sullivan et al., 2014).

No sentido inverso, relativamente às hipóteses levantadas, a literatura contradiz, de certo modo, alguns dos resultados deste estudo. De acordo com estudos anteriores (e.g. Hays et al., 2009; Fransen et al., 2015; Gearity & Murray, 2011; Kassing & Infante, 1999), seria expectável uma relação entre a menor frequência de comportamentos comunicacionais negativos e a autoconfiança dos atletas. Porém os resultados deste estudo sugerem que inclusive esses comportamentos comunicacionais do treinador, quando realizados de forma

reativa e não espontânea, podem predizer maiores níveis de confiança. Seguindo um raciocínio semelhante ao do parágrafo anterior, é possível que os atletas percecionem o *feedback* dos treinadores, independentemente de ser transmitido de uma forma mais positiva ou negativa, como um sinal da sua presença e compromisso, o que poderá influenciar positivamente a sua confiança.

De igual modo, a primeira hipótese levantada foi apenas confirmada em parte, na medida em que não foi encontrada nenhuma relação entre comportamentos positivos espontâneos e maiores níveis de autoconfiança dos atletas, contrariando resultados obtidos noutros estudos (cf. Davis et al., 2019; Machida et al., 2011). A este nível, é possível que a comunicação reativa do treinador esteja a ser reforçada por surgir em resposta a um acontecimento do jogo, na medida em que os jogadores podem ter uma tendência maior para desvalorizar a comunicação espontânea, se esta parecer mais premeditada e pouco fundamentada nos acontecimentos reais do jogo (Sullivan et al., 2014).



## Conclusões

Para concluir, os resultados deste estudo sugerem uma relação entre comportamentos comunicacionais reativos, positivos e negativos, dos treinadores e os níveis de autoconfiança dos seus atletas. É possível que esses comportamentos comunicacionais reativos contribuam positivamente para a autoconfiança dos atletas, mas também é possível que atletas com maiores níveis de autoconfiança estejam mais atentos aos vários comportamentos comunicacionais reativos, mais particularmente de *feedback*, dos seus treinadores. Neste sentido, ao avaliar a comunicação do treinador recorrendo à avaliação dos atletas, poderá ser importante considerar os níveis de confiança dos mesmos, para contextualizar os resultados. De igual forma, ao trabalhar os níveis de confiança de atletas poderá ser importante considerar a frequência de comportamentos comunicacionais reativos do seu treinador. Deste modo, o modelo de avaliação apresentado neste estudo, pode ter várias implicações na prática, permitindo avaliar regularmente a comunicação do treinador e o seu impacto e também o trabalhar progressivamente as competências de comunicação dos treinadores. Adicionalmente, observando flutuações nos níveis de confiança dos seus atletas, os profissionais da área da Psicologia podem utilizar estas hipóteses levantadas pelos resultados deste estudo para adicionar contexto à exploração desses problemas, isto é, considerar a possibilidade da relação com a frequência de comportamentos reativos dos treinadores, mais particularmente de *feedback*, sendo inclusive possível adaptar o método utilizado neste estudo para incluir a comunicação nos treinos e em outros momentos.

Aliás, o facto de o instrumento de avaliação da comunicação não ter sido aplicado em contexto de treino ou palestra pré-jogo, entre outros momentos, configura uma limitação deste estudo, sendo a comunicação nesses momentos poderá influenciado a confiança dos atletas. Não só a comunicação nesses momentos, como o resultado dos jogos e outras experiências de fora do contexto desportivo pode ter influenciado a confiança dos jogadores.

Como sugestão para futuros estudos, levantam-se outras limitações do presente estudo. Em primeiro lugar, o facto de constituir um estudo de caso não permite que os resultados sejam generalizáveis para outras equipas e outros desportos, pelo que um estudo com uma amostra maior seria importante. Embora, como mencionado anteriormente, a aplicação dessa metodologia neste tenha sido adequada, devido à literatura sobre o fenómeno ainda ser escassa. A este nível, seria também importante incluir a observação de mais jogos, para poder perceber melhor outras tendências que se revelem e contextualizar dados bastante acima da média, como os do jogo 5, no presente estudo. Em segundo lugar, outra limitação é o facto de codificação dos comportamentos de comunicação estar dependente da percepção do

codificador. Apesar de ter sido possível treinar com os autores do instrumento e de essa codificação ter sido realizada em duplas, continua a estar dependente da interpretação de cada investigador, o que poderá ter gerado ligeiras diferenças nas frequências de cada comportamento comunicacional, entre jogos. De igual modo, seria importante incluir o comportamento não-verbal do treinador em estudos futuros, uma vez que este comportamento também transmite mensagens aos jogadores que podem afetar os seus níveis de confiança e pode ajudar a clarificar dúvidas que surjam na codificação de algum comportamento comunicacional verbal.

Não obstante a estas limitações, o presente estudo encontrou alguns resultados que não eram expectáveis, considerando a literatura existente, nomeadamente, de que comportamentos negativos reativos podem contribuir para maiores níveis de autoconfiança dos atletas, algo que pode adicionar maior contexto para o estudo deste fenómeno com atletas adultos.

## Referências Bibliográficas

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Craft, L., Magyar, T. M., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Davis, L, Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278–294). Human Kinetics.
- Feltz, D. L., & Öncü, E. (2014). Self-confidence and self-efficacy. In A. G. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 417–429). Routledge.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). Perceived Sources of Team Confidence in Soccer and Basketball. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(7), 1470–1484. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000561>
- Gearity, B. T., & Murray, M. A. (2011). Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 213-221. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.004>
- Gencer, E., & Öztürk, A. (2018). The relationship between the sport-confidence and the coach-athlete relationship in student-athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 7-14. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3388>
- Gomes, A. R. (2014). *Inventário de Confiança no Desporto (ICD)*. [Relatório técnico não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2023). Comunicação, conflitos e negociação: Uma perspectiva teórica e implicações práticas. *Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada*, 1(1), 1-24.
- Gomes, A. R., Almeida, A., Resende, R., & Morais, C. (2020). Coach-athletes communication: data from the communication behaviors evaluation system. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 51-61.

- Griffin, N. S., & Keogh, J. F. (1982). A model for movement confidence. In J. A. S. Kelso & J. Clark (Eds.), *Development of movement control and coordination* (pp. 213-236). John Wiley & Sons.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1997). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(4), 434-456. <https://doi.org/10.1080/10413200701599173>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world class sport performance. *Journal of Sport Science, 27*(11), 1185-1199.
- Halinen, A., & Törnroos, J. Å. (2005). Using case methods in the study of contemporary business networks. *Journal of business research, 58*(9), 1285-1297.
- Kassing, J. W., & Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports, 16*(2), 110-120. <https://doi.org/10.1080/08824099909388708>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- LaVoi, N. M. (2007). Interpersonal communication and conflict in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 29-40). Human Kinetics.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R. and Polman, R. C. J. (2011). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21*(5), 721-729. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01075.x>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022a). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(11), 6381-6400. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Lochbaum, M, Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022b). Sport psychology and performance meta-analysis: A systematic review of the literature. *Plos One, 17*(2), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Machida, M., Ward, R. M., & Vealey, R. S. (2011). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 172-185. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013>

- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. *Diário da República 2ª série*, 134, 105-116.
- Rahman, M. S. (2017). The advantages and disadvantages of using qualitative and quantitative approaches and methods in language “testing and assessment” research: A literature review. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 102-112. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n1p102>
- Rhind, D. J., & Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106–121. <https://doi.org/10.1080/10413200903474472>
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., & Toriola, A. L. (2018). Sources of sport confidence and contextual factors among university athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 889-895. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02132>
- Şahin, M. Y., Bülbül, A., & Karaoğlu, E. (2019). Analysis of the trait sportive self confidence in team sports according to demographic variances. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 43-50. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i44068>
- Sullivan, P., Jowett, S., & Rhind, D. (2014). Communication in sports teams. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 559-570). Routledge.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Vealey, R. S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. R. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- 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. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6<sup>a</sup>. ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.009>

Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.  
<https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>