

# **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO**

MÓDULO 1.  
FUNDAMENTOS  
PSICOLÓGICOS  
APLICADOS AO MUNDO

**- CONMEBOL -  
EVOLUCIÓN**

## **1.1 Tempos de mudança, tempos de futebol e psicologia**

Sem dúvida, estamos vivendo um momento de importantes mudanças no mundo. Bastaria fechar os olhos por alguns minutos, procurar algumas das imagens do nosso cotidiano de algumas décadas atrás, e perceberíamos que, por exemplo, o WhatsApp, as máscaras, o Zoom, o *coaching* esportivo ou o VAR não apareceriam registrados em nossa galeria mental de fotos.

Algo semelhante aconteceu no final do século XIX, quando o futebol nasceu na Inglaterra e a psicologia na Alemanha, como parte dos novos movimentos sociais e científicos, que geraram grandes impactos em diferentes áreas da sociedade do século XX. Assim, poucos imaginavam, naquela época, que o futebol e a psicologia fariam parte da vida de milhões de sul-americanos, por exemplo.

Na mesma linha de visualizar tempos de mudança, o século XXI caracteriza-se, entre outras coisas, pelo desenvolvimento e globalização do digital, pela expansão do uso da tecnologia no cotidiano de bilhões de pessoas, pela valorização da formação emocional das novas gerações e o posicionamento do futebol como fenômeno social de grande impacto.

O posicionamento atual do futebol é visível graças à mídia, já que milhões de homens e mulheres — de todas as idades e condições sociais — o praticam seja como amadores, seja como profissionais, ou simplesmente como passatempo. O futebol movimenta milhões de pessoas e dólares, tornando-se um grande gerador de mobilidade e ascendência social e gerador de empregos diretos e indiretos.

Aqui é importante destacar que muitos meninos, meninas e adolescentes praticantes do futebol são acompanhados em seus processos evolutivos de desenvolvimento, tanto pelos treinadores, quanto pelas equipes técnicas dos clubes e seleções onde jogam. Este acompanhamento inclui a componente psicológica, na atual proposta integral do futebol formativo. Portanto, surge a necessidade de os homens e mulheres ligados ao futebol neste início da terceira década do século XXI manejarem os fundamentos psicológicos básicos, aplicados hoje no esporte praticado por menores, sendo esse o tema deste Módulo 1.

## **1.2 Psicologia do esporte?**

Começamos dizendo que a psicologia aplicada ao esporte pode ser definida como a ciência que estuda assuntos da prática desportiva e da atividade física.

Deste ponto de vista, é importante deixar claro que toda vez que o termo “psicólogo” for utilizado no módulo, será no seguinte sentido: *psicólogo profissional, especializado em psicologia aplicada ao esporte*. Por outro lado, quando nos referimos ao atleta, estamos pensando exclusivamente em um menino ou menina que trabalha em um determinado campo – esportivo –, especificamente o futebol.

Pensar, hoje, em menino, menina, adolescente ou jovem no contexto esportivo — especificamente no campo da formação para o futebol — exige desenvolver uma visão abrangente do futebolista. Isso para que as propostas de desenvolvimento físico, tático e técnico sejam complementadas com o suporte motivacional, socioemocional e psicomotor necessário à formação de um atleta de alto rendimento.

## **1.3 Qual o sentido de incorporar uma perspectiva psicológica ao futebol?**

Se olharmos com atenção para um jogo de futebol, seja ele profissional, amador, ou o jogado no campo do bairro, vemos que, além dos jogadores em campo, temos os torcedores, os dirigentes, os treinadores e uma infinidade de variáveis que influenciam o estado de espírito, a motivação, a emotividade ou — no que poderíamos chamar coloquialmente — o componente mental, ou aspecto psicológico da partida.

Nessa mesma linha, podemos reconhecer que, à primeira vista, costumamos relacionar a imagem do jogador de futebol a aspectos físicos ou habilidades táticas, mas, igualmente, hoje também tendemos a nos fazer perguntas como: Por que aquele jogador tem tanto peso no vestiário? Como esse jogador continua correndo apesar de estar tão machucado? O que acontece hoje com a equipe que não consegue encontrar seu jogo? Ou seja, no futebol há uma corporalidade visível que se conjuga com uma psicologia individual e de grupo que delinea tanto as jogadas, quanto a atitude dos jogadores.

Olhando para essa componente “mental” do futebol, o trabalho do psicólogo surge como uma contribuição para o processo de desenvolvimento esportivo e humano, vivenciado por jogadores e jogadoras, pois considera fatores como o contexto socioeconômico, o estágio evolutivo do sujeito, ou a exigência desportiva no nível da fase formativa em que ele se encontra. Essa contribuição materializa-se especificamente no trabalho que o psicólogo faz com o atleta, com seus treinadores, clubes e familiares para aprenderem a gerenciar emoções, vínculos e comportamentos relacionados ao bom desempenho esportivo e humano.

Então, fica a pergunta: Qual é o apoio dado pelo psicólogo ao time de futebol? Em geral, o psicólogo esportivo ajuda o jogador de futebol a reconhecer e treinar suas habilidades emocionais, cognitivas e comportamentais. Além disso, orienta treinadores e familiares para poderem acompanhar os jovens em fases de transição ou dificuldade, como aquelas geradas pela incapacidade de lidar com a frustração, ansiedade derivada do controle de peso, inseguranças na transição de um time para outro, ou gerenciar o medo em períodos de lesão. Depois, mais ao nível do clube, o psicólogo é uma peça importante na instituição desportiva, trabalhando como conselheiro e consultor de treinadores e equipes técnicas em aspectos relacionados à motivação, comunicação em grupo, desenvolvimento de talentos, compreensão do mundo emocional, liderança e tudo mais que tenha a ver com os aspectos psicológicos do treinamento, da competição e da gestão do ambiente social e da vida pública do atleta.

Olhando para tudo isso, parece claro que o objetivo de incorporar a psicologia ao futebol é que esse esporte, como qualquer outra atividade humana, tem uma faceta mental ou psicológica, que deve ser considerada ao abordar a formação da pessoa, mesmo no contexto desportivo. Assim, hoje, a psicologia tornou-se uma peça fundamental para fornecer aos jogadores e equipes aquelas ferramentas que o mundo moderno exige que figuras públicas, como jogadores de futebol, tenham.

Em suma, incorporar uma perspectiva psicológica ao mundo do futebol é um passo importante na direção de um esporte que forme integralmente meninos, meninas, adolescentes e jovens que encontram, em campo, um espaço para se desenvolver e crescer.

## **1.4 Trajetórias, transições e processos de vida na prática do futebol**

## **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO**

Uma expressão muito usada em filmes e séries de televisão é a de “vi o filme da minha vida passar diante dos meus olhos”. Esta imagem refere-se a uma realidade humana fundamental, a de que todos estão sendo quem são à medida que passam pelas experiências da infância, adolescência, juventude e vida adulta. Isso vale para a prática esportiva, onde o jogador de futebol que está em treinamento, ou em atividade, é um menino ou uma menina que experimenta em seu corpo e mente as mudanças e particularidades das trajetórias, transições e processos ligados às etapas evolutivas do ser humano.

Nesse sentido, a partir de uma visão abrangente do futebol, hoje é fato reconhecido por técnicos e cientistas que qualquer atividade humana voltada para a formação — seja escolar, laboral ou esportiva — deve considerar diferentes aspectos da vida humana, entre eles o desenvolvimento psicológico inerente às etapas evolutivas pelas quais cada pessoa passa ao longo da vida.

Basicamente, o que se sustenta hoje no mundo do futebol é que a formação do atleta deve respeitar as etapas evolutivas do ser humano e como estas se manifestam no campo de jogo, seja dentro ou fora de campo. Quem joga, tem motivações, emoções e aspirações de vida que se refletem, influenciam ou se manifestam no jogo. Dessa forma, são geradas transições entre o modo de brincar de uma criança e o de um adolescente; entre como um adolescente e um jovem jogador se relacionam com seus companheiros de equipe; ou como é o comportamento da criança comparado ao do jovem jogador, quando tem que se concentrar antes de um jogo importante. Essas “transições” são reconhecidas por treinadores e equipes técnicas, as quais estão aí e devem ser trabalhadas, mas não apenas a partir da disciplina esportiva, mas também exigem uma visão mais ampla, e é para isso que o psicólogo contribui graças ao seu conhecimento do processo de amadurecimento do ser humano.

Outra razão atual para atentar para as contribuições da psicologia no conhecimento das características evolutivas do ser humano é que as competições de futebol implicam que os jogadores devem enfrentar experiências de máxima ativação, tanto em termos de desempenho físico quanto mental. Isso pode causar alterações em suas características psicológicas, que acabam influenciando no desempenho esportivo. Nesse sentido, o desenvolvimento hormonal masculino, a menstruação feminina ou o “estirão de crescimento adolescente” são variáveis a serem consideradas para trabalhar com os jovens nesses momentos de “máxima ativação”, por exemplo.

Ressalta-se aqui que, hoje, as etapas do desenvolvimento humano são consideradas basicamente como grandes mudanças que ocorrem ao longo da vida de um indivíduo, no caso, um jogador de futebol que teve a vivência de si mesmo, como pessoa e como atleta, as mudanças que dependem tanto da pessoa como ser humano, quanto de sua situação sociocultural, uma vez que são fatores que influenciam seu mundo emocional, seu temperamento e sua concentração no jogo, por exemplo.

Tudo o que foi dito nos primeiros parágrafos deste módulo leva-nos a reconhecer a importância daqueles que estão envolvidos na formação básica do futebol praticado por rapazes, moças, adolescentes e jovens, aqueles que conhecem e estão envolvidos no desenvolvimento de algumas das características e pressupostos básicos do desenvolvimento evolutivo humano. Neste terceiro módulo, vamos expor algumas das características elementares dessas etapas evolutivas, que coincidem com as trajetórias de meninos e meninas que jogam futebol desde cedo.

## 1.5 Uma visão panorâmica da adolescência

Conforme explicamos no item anterior, as etapas do desenvolvimento humano envolvem uma série de mudanças biológicas, físicas, emocionais, psicológicas e sociais pelas quais as pessoas passam ao longo de sua trajetória de vida. A adolescência é uma dessas fases.

### 1.5.1 Adolescência?

Essa etapa ocorrerá entre a infância e a idade adulta, a partir dos 10 anos aproximadamente. Pode chegar até 21 anos.

A adolescência começa com a puberdade e termina por volta da segunda década de vida. Este processo compreende períodos imprecisos. A sua duração tem sido prolongada nos últimos anos, dado que a puberdade pode começar mais cedo e os períodos de formação escolar e/ou profissional podem ter sido prolongados.

### 1.5.2 Puberdade?

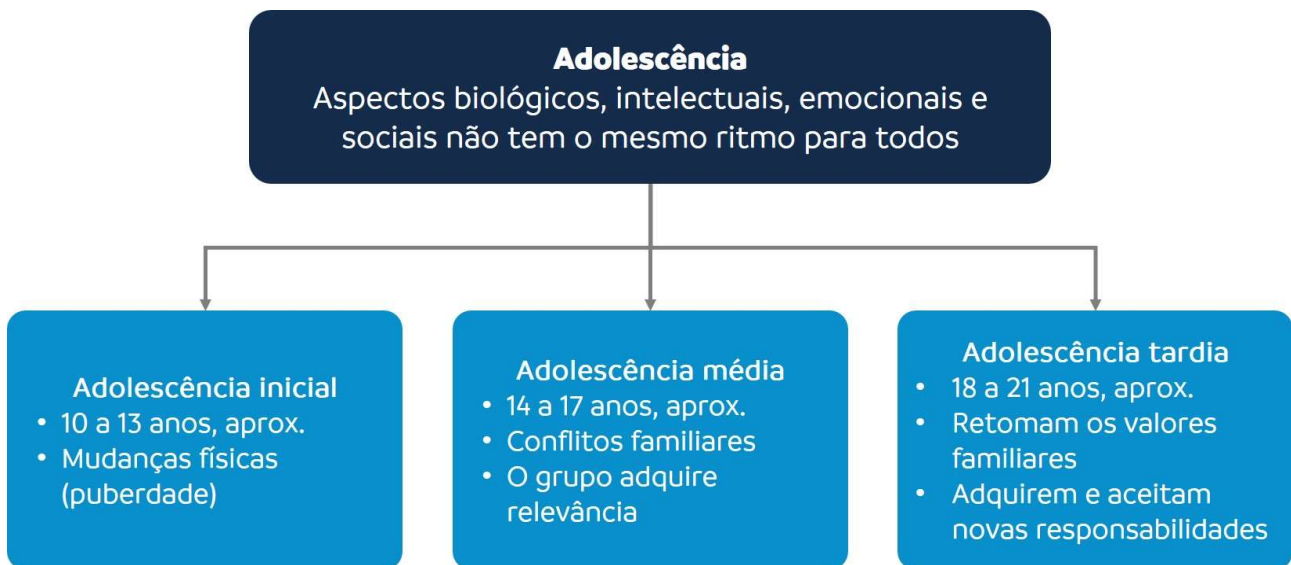
Etimologicamente, o conceito vem do latim “*púbere*” que é “púbis com pelos”, ou seja, a área genital do menino ou menina que, nesta fase de transição, é povoada pelos chamados “pelos

genitais”, ou “pelos pubianos”. A puberdade é definida como o processo biológico onde ocorre o desenvolvimento das características da sexualidade do menino ou da menina. Ocorre o amadurecimento das gônadas e glândulas adrenais ocasionando o aparecimento dos pelos pubianos, crescimento da genitália, aparecimento de hormônios que irão acelerar e desacelerar o crescimento físico-psicológico do indivíduo, alterações que determinam a aquisição de massa óssea, entre outras coisas.

Considera-se normal o início da puberdade quando a telarca (início do desenvolvimento mamário nas meninas) ocorre, aproximadamente, entre os 8 e 13 anos, e o aumento dos testículos, em meninos, acontece aos cerca de 9 a 14 anos.

Essas características das três fases da adolescência podem ser mais bem visualizadas no diagrama a seguir:

Figura 1: Três fases da adolescência



Fonte: Elaboração própria.

## 1.5.3 Como pensam os adolescentes?

Para responder a esta pergunta, recorreremos a um conhecido psicólogo, Jean Piaget, que afirma que o jogador adolescente em formação, neste caso, passa de um pensamento

## **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO**

concreto para um pensamento abstrato com projeção de futuro, característica de seu crescimento e desenvolvimento como ser humano.

Esquemáticamente, as seguintes características da adolescência podem ser apresentadas:

- A partir dos 12 anos, aproximadamente, o desenvolvimento cognitivo (aprendizagem, memória, linguagem, inteligência, crenças, ideias, educação, etc.) é alcançado com a capacidade de a criança de pensar abstratamente.
- Já entre os 15 e os 16 anos, ocorre o desenvolvimento moral. É a identificação do que é certo ou errado, conforme as normas estabelecidas e aprendidas na sociedade.

Por que é importante para o treinador lidar com esses conceitos básicos da personalidade do adolescente? Fundamentalmente, porque cada treinador deve conhecer o período evolutivo pelo qual passam os seus jogadores no sentido de os orientar e treinar. Por exemplo, há marcos da adolescência que, de uma forma ou de outra, influenciam o modo ou a abordagem do jogo, marcos que devem ser considerados pelas equipes técnicas e treinadores que trabalham com adolescentes. Alguns desses marcos são os seguintes:

- Desejo e busca de independência da família (pais, mães ou como ela se constitua).
- Forte apego ao grupo de pares (amigos, companheiros de equipe, de escola ou outros).
- Grande importância dada à imagem corporal.
- Busca pela construção e desenvolvimento da própria identidade (atleta, músico, artista ou outro).

A isso, devemos acrescentar que o desenvolvimento biopsicossocial ocorre na adolescência, que geralmente acompanha o desenvolvimento e o crescimento físico e psicomotor. Esta é progressiva, contínua, e busca gradativamente o acúmulo de mudanças que transformam o corpo e suas diversas características.

## **1.6 Adolescência, experiências de vida e formação de valores**

### **1.6.1 Por que devemos prestar atenção aos valores no esporte?**

Como vimos, a adolescência tem um forte componente biopsicossocial, onde as mudanças corporais são marcos significativos para o comportamento do jogador. Estas alterações devem ser tidas em conta pelos treinadores para acompanhar plenamente os jovens em treinamento.

Nessa mesma linha, o acompanhamento integral dos jogadores implica ter consciência de que, durante os anos da adolescência, ocorrem processos de aproximação, reflexão e formação dos próprios valores do sujeito. Assim, neste ponto, é importante explicar em que consiste o conceito de valor, que, no campo científico-esportivo, é definido como os conceitos, crenças duradouras e objetivos desejáveis de um indivíduo, que servem como princípios norteadores na vida e tendem a aproximar o aspecto educacional do aspecto esportivo. Desta forma, para além das competências psicomotoras e da aquisição de hábitos saudáveis, os “valores” vêm a enriquecer o treino e o desenvolvimento integral das pessoas, neste caso, atletas em formação.

Por outro lado, deve-se lembrar que o esporte é um cenário ideal para interagir com outros e aprender valores. Estes valores são consolidados diariamente, em cada treino e em diálogos com os colegas ou com os diferentes membros das equipes técnicas dos clubes. Em cada um desses momentos há situações de aprendizado e aquisição de valores. Assim, enquanto os valores se consolidam, eles se refletem em comportamentos sociais que se refletem em solidariedade, cooperação, trabalho em equipe e empatia.

### **1.6.2 Como trabalhar os valores em uma abordagem abrangente do esporte?**

## **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO**

A seguir, de forma esquemática, será apresentada uma linha de valores trabalhados nos diferentes sistemas de vínculo do ser humano, tais como a família, a escola, o clube ou outros contextos.

A primeira coisa é reconhecer que, no desenvolvimento dos valores pessoais e sociais, os seguintes elementos devem ser considerados:

- Características e circunstâncias do jogador/atleta/aluno.
- Família.
- Redes de apoio.
- Âmbito acadêmico.
- Outros contextos onde o atleta se desenvolve.

Essas diretrizes no desenvolvimento de valores são importantes, pois, dessa forma, haverá um trabalho alinhado, em que existirá comunicação efetiva entre os diferentes agentes envolvidos na carreira do atleta.

Este trabalho, alinhado no campo da formação de jogadores de futebol, tem duas dimensões, que, esquematicamente, podem ser apresentadas da seguinte forma (Iturbide e Elosua, 2017; Ruiz e Cabrera, 2004):

Figura 2: Duas dimensões no campo da formação do futebolista



Fonte: Adaptação própria baseada em Iturbide e Elosua, 2017; Ruiz e Cabrera, 2004.

Esses valores são trabalhados a partir da geração de espaços de diálogo e reflexão individual e em grupo, onde as equipes técnicas desenvolvem atividades voltadas para que os atletas possam desenvolver, racional e autonomamente, sua própria escala de valores, a partir da qual poderão enfrentar as diversas situações da vida que ocorrem ao longo da carreira do futebolista.

### 1.6.3. Quais são os processos de valor a desenvolver com os adolescentes?

Assim, a forma mais completa de abordar os valores no campo esportivo, se usarmos o conhecimento que a psicologia fornece sobre as etapas evolutivas — especialmente sobre a adolescência—, baseia-se no desenho de propostas de treinamento — pessoal e esportivo — voltadas para jogadores de futebol, onde haja a oportunidade de aprender a construir suas próprias escalas de valores, que orientam tanto o próprio comportamento, quanto o vínculo com os colegas de equipe. Nestes processos de avaliação se visa fornecer, em contextos e atividades desportivas, as ferramentas de autodescoberta, a partir da construção dos próprios valores pessoais. Nesta abordagem, o treinador e a sua equipe técnica, com a devida formação no domínio da psicologia evolutiva, atuam como facilitadores de situações onde os seus jogadores podem iniciar o processo de valorização pessoal.

Com essa abordagem de formação em valores dentro do campo esportivo, é fundamental trabalhar com os jogadores a partir de algumas questões, como, por exemplo, as seguintes: Isso é algo que você valoriza? Você está fazendo algo sobre o que você valoriza? Pensou em alternativas que possam ter o mesmo valor? O que quer dizer quando afirma que isso é importante para você? O que você vê como bom ao agir dessa maneira?

Em suma, os valores são trabalhados no campo do futebol. No caso das etapas formativas deste esporte, é necessário considerar as características evolutivas dos jogadores, sendo importante que os treinadores e seus corpos técnicos lidem com as características particulares da adolescência em relação à formação de sua própria escala de valores. Nesta mesma linha, também é importante ter em conta que o desenvolvimento cognitivo desempenha um papel importante nas variáveis que o treinador deve considerar em sua tarefa de formação integral.

## **1.7 Como são os processos de aquisição de conhecimento dos adolescentes?**

Como já foi esclarecido, tanto o desenvolvimento psicológico, quanto a formação de valores dos adolescentes, fazem parte das variáveis que devem ser consideradas pelos treinadores em suas atividades de formação integral para os jogadores. Nessa mesma linha, uma vez que os jogadores precisam conhecer seus companheiros, as táticas da equipe e como funciona o mundo do futebol, é fundamental que os treinadores tenham informações básicas sobre o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes.

## **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO**

Aqui citamos novamente Jean Piaget, que propõe que o desenvolvimento cognitivo corresponde às transformações que ocorrem no pensamento ao longo da vida. Assim, as mudanças produzidas na infância e adolescência são muito relevantes, pois é nesse momento que o ser humano em desenvolvimento aumenta consideravelmente seu nível de informação e é dessa maneira que são estruturadas as formas de construir e utilizar o referido conhecimento.

Existem diferentes fases pelas quais as crianças e os jovens passam durante o seu desenvolvimento. Nesta oportunidade, será explicado o período entre os 11 aos 12 anos e adiante.

Assim, falamos de desenvolvimento cognitivo que, - como já esclarecido - se define como aquele em que há transformações radicais em termos de como os conhecimentos e os pensamentos se organizam. São mudanças qualitativas e notórias nas habilidades cognitivas do jovem, as quais estão em constante mudança. Estas dão origem aos estágios de desenvolvimento de acordo com uma estrutura básica, como a seguinte:

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO

Tabela 1: Estágios de desenvolvimento

<p><i>Processo de operações formais</i> (11 – 12 anos em diante)</p> <p>Fase na qual a criança está a caminho da adolescência. A criança é chamada de “reflexiva”.</p>	<p>Neste caso, o jogador de futebol começa a apreender e compreender mais e melhor as instruções dadas pelos seus treinadores.</p> <p>O processo de pensamento começa a se tornar menos concreto e mais abstrato. Pode ser entendido como um período de pensamento e um sistema coerente de raciocínio lógico formal.</p> <p>Antes dos 11 – 12 anos, sugere-se dar indicações práticas, graduais e claras.</p> <p>Agora, essas indicações podem ser mais bem fundamentadas pela criança-jovem.</p> <p>(Por exemplo, o jogador poderá interpretar e imaginar como é jogar em uma posição do campo de jogo onde nunca jogou. Ele poderá refletir conforme as funções que deve cumprir, com instruções dadas por seus treinadores.</p> <p>Além disso, poderá pensar melhor em casos hipotéticos ou futuros que possam acontecer no campo de jogo, como: O que acontece se eu perder a bola? O que devo fazer?).</p>
--	--

Fonte: Elaboração própria.

Por outro lado, o psicólogo russo Lev Vigotsky propõe como teoria fundamental que a criança ou adolescente se desenvolve de acordo com sua relação com a sociedade. Esse psicólogo destaca a importância de conhecer o contexto da criança ou adolescente, onde ela atua diariamente. Acrescenta que os processos de pensamento não serão inatos na criança ou adolescente, mas têm a ver com um processo de relacionamento social e troca cultural, que se adquire desde o nascimento. Com isso, ele conclui e menciona que os adultos são responsáveis por compartilhar e facilitar o conhecimento coletivo às crianças e jovens, estimulando seu desenvolvimento intelectual.

Nas atividades e nos contextos sociais é que as crianças e os adolescentes aprendem e incorporam ferramentas culturais como a linguagem e a capacidade de comunicação e, assim, conseguem sobreviver na sociedade.

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO

Vygotsky assegura que o desenvolvimento cognitivo se dá enquanto a criança ou adolescente alcança e internaliza os resultados de suas relações sociais com as quais conviveu. Tanto a sua história cultural, como as experiências anteriores, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo da criança.

A seguir, como síntese, é compartilhado um quadro-resumo desses dois conceitos de desenvolvimento cognitivo:

Figura 3: Resumo dos Conceitos de Desenvolvimento Cognitivo



Fonte: Elaboração própria.

Para encerrar, devemos lembrar, mais uma vez, que o desenvolvimento cognitivo é o processo pelo qual o ser humano adquire conhecimento ao longo da vida, por meio do aprendizado e da experiência. Da mesma forma, podemos destacar que o desenvolvimento cognitivo responde à necessidade inata do ser humano de interagir e fazer parte da sociedade, e está associado à capacidade natural de adaptação e integração. É uma característica da personalidade que envolve diferentes áreas da vida e habilidades das pessoas, como memória, resolução de problemas, linguagem, percepção, planejamento. Todas são funções únicas do ser humano, adquiridas e aperfeiçoadas ao longo da vida. Estas funções são decisivas no campo do futebol e devem ser abordadas profissionalmente pelos treinadores.

## **1.8 Como é estruturado o comportamento dos menores que praticam esportes?**

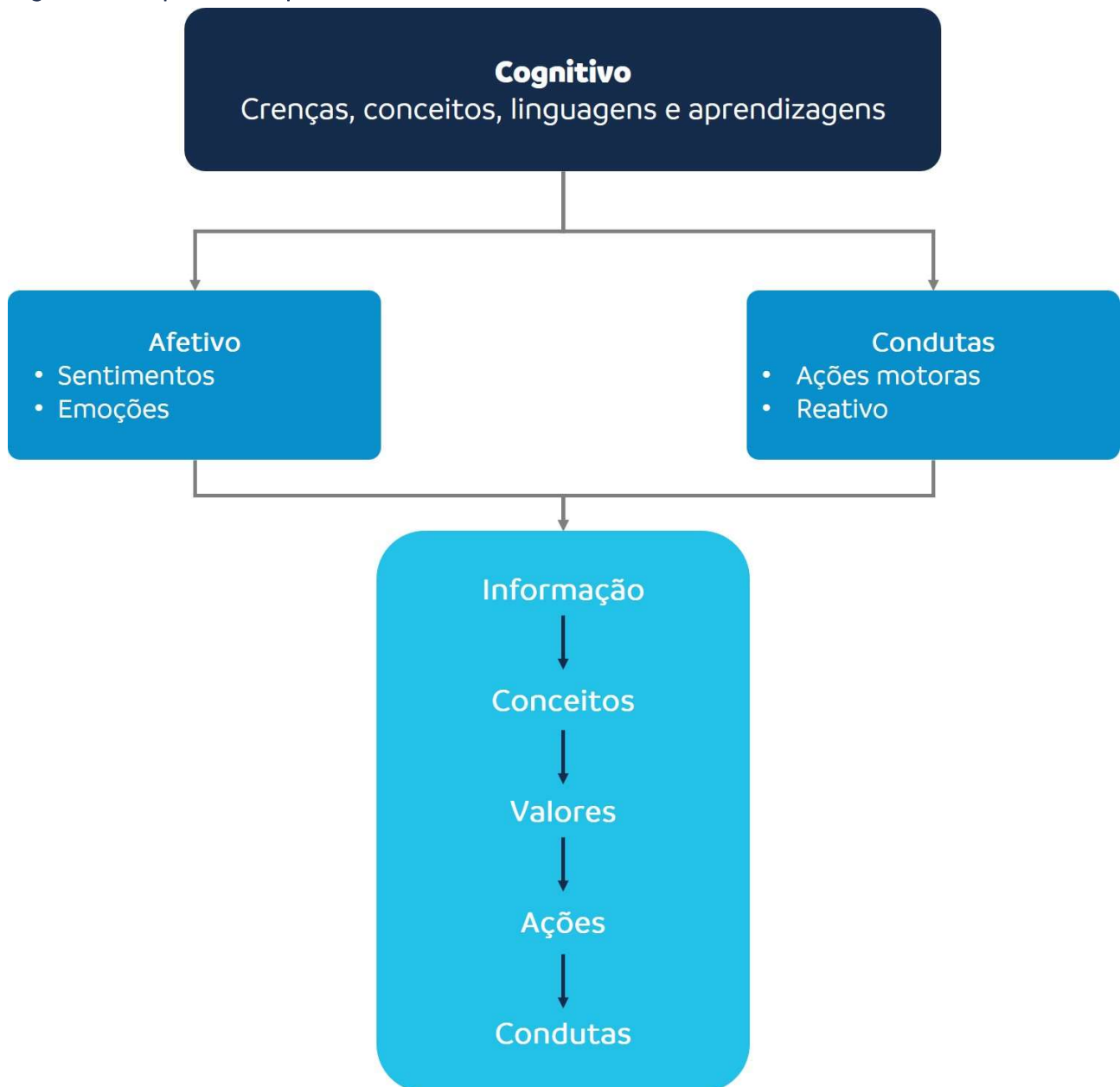
Tanto na quadra, quanto nos treinos, ou nos momentos de competição, os atletas desenvolvem padrões de comportamento que estão relacionados, tanto à sua vida pessoal, quanto desportiva. Esses comportamentos não surgem aleatoriamente, mas são produtos de processos e aprendizados que as pessoas experimentam desde a primeira infância até a idade adulta. Compreender esses processos de aquisição de hábitos comportamentais é essencial para que treinadores e equipes técnicas possam oferecer uma formação integral aos jogadores.

### **1.8.1 O que é conduta?**

A conduta se refere a qualquer resposta que a pessoa dá diante de uma determinada situação ou estímulo. Essa resposta pode ser incondicionada (inata) ou condicionada (aprendida).

A partir desse conceito de “conduta” pode-se afirmar que, por meio de um trabalho baseado no comportamento do jogador, correções podem ser feitas e erros e conceitos podem ser aprimorados.

Figura 4: O que é comportamento?



Fonte: Adaptação própria. Baseado em Mendoza, 2020.

## 1.8.2 Como funciona a conduta humana?

A conduta humana depende principalmente das consequências vindas do ambiente onde é experimentada e diante de uma determinada situação estimulante. Se as consequências do comportamento forem positivas, aumenta a probabilidade de que ele seja apresentado novamente em uma situação estimulante semelhante. Se as consequências são negativas ou

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO

neutras, diminui a possibilidade de que tal comportamento seja exibido novamente diante de estímulos semelhantes. Essa abordagem faz parte do que é conhecido como “condicionamento operativo”.

A partir desse condicionamento operante, são desenvolvidas algumas técnicas, que apresentaremos brevemente a seguir:

## Técnicas de condicionamentos operantes para o aumento e manutenção de condutas (procedimentos operativos básicos)

- *Reforço positivo:* é ligado à conduta, e se apresenta como estímulo ou reforço positivo. Ocorre quando o jogador se comporta de determinada forma e é imediatamente parabenizado pelo treinador.
- *Reforço negativo:* a conduta termina imediatamente com uma situação negativa (por exemplo, o ato de se cobrir termina com a sensação de frio).
- *Punição:* penalizar ou punir a conduta do jogador.
- *Extinção:* depende do comportamento. A situação estimulante é neutra (nem positiva, nem negativa), por exemplo, quando o jogador faz uma pergunta ao treinador e o treinador não responde. Se isso acontecer consistentemente, diminuirá a chance de fazer questionamentos ao treinador.

## Técnicas operativas para a aquisição de novos comportamentos:

- *Modelagem:* o próprio treinador (modelo) demonstra, exemplifica e executa exercícios ou movimentos, o que é reforçado no atleta quando ele emite o comportamento modelado pelo treinador.
- *Abordagens sucessivas:* o treinador trabalha gradualmente em movimentos, comportamentos, ações do jogador, de maneira sucessiva e gradual, até que o objetivo seja alcançado sendo que, a cada nível de exigência, o comportamento do jogador é reforçado.

- *Encadeamento*: diferentes comportamentos são explicados de forma parcial, em exercícios ou movimentos, que são, então, vinculados para depois serem executados.

### Sistema de organização

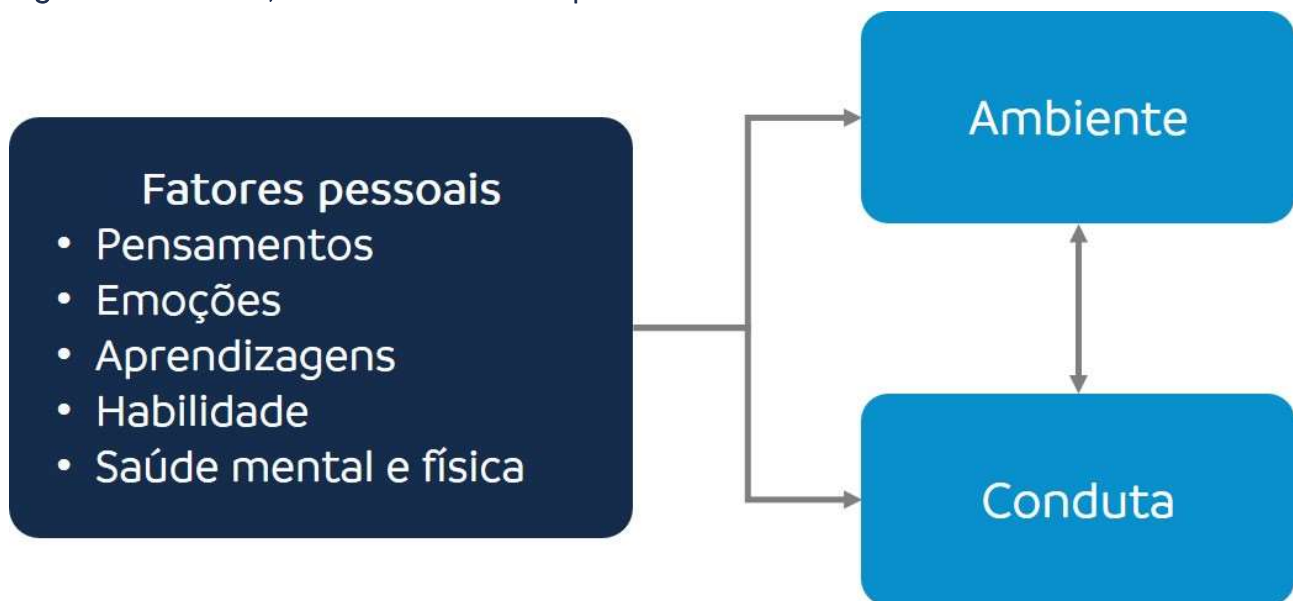
- *Economia de fichas*: Um sistema observável (por exemplo, um quadro branco ou parede) onde o comportamento do jogador é reforçado com fichas ou pontuação cumulativa.
- *Contratos psicológicos ou simbólicos*: é um compromisso estabelecido entre treinadores e jogadores. Acordam-se regras, responsabilidades, papéis, entre outras ações a serem cumpridas em treinos, viagens, competições, em casa, no campo acadêmico, etc.

### 1.8.3 Quais são as teorias de aprendizagem que ajudam a moldar a conduta dos atletas?

Em primeiro lugar, para responder a essa pergunta, recorreremos ao psicólogo canadense Albert Bandura que propôs, em sua teoria da aprendizagem, que experiências e processos simbólicos e autorregulados desempenham um papel fundamental. Com isso, explica que os fatores internos e externos, em relação aos processos humanos do jovem, influenciam a aprendizagem e como são identificados, explicados, categorizados e descritos.

Os determinantes que se influenciam mutuamente são a conduta, o ambiente e os fatores pessoais. Estes influenciam uns aos outros, e cada um depende do outro.

Figura 5: Conduta, ambiente e fatores pessoais



Fonte: Elaboração própria.

Dentro desta teoria, a influência do ambiente é decisiva, pois permite que o treinador consiga identificar quando as condições do ambiente e seu entorno são muito exigentes e restritivas, uma vez que o jovem jogador pode se comportar, quase compulsoriamente, de determinada forma. Esse comportamento mudará quando as condições ambientais forem favoráveis e as pressões forem adequadas.

Quando o treinador consegue entender e entregar um ambiente de pouca ou reduzida pressão, o que passa a ter um papel fundamental são os fatores pessoais (por exemplo, autorregulação, autocontrole, autoconceito, autonomia). É isso que deve ser buscado, que o jogador desenvolva um *locus* interno de controle.

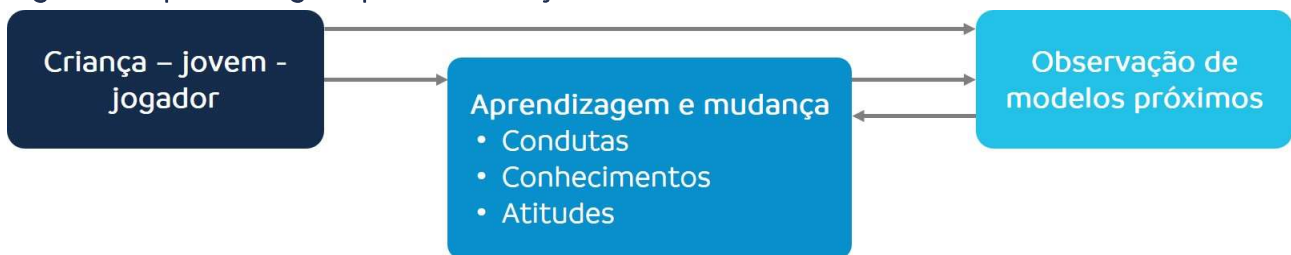
## 1.8.4 Quais são as formas de aprendizagem presentes no campo do futebol para jovens?

A seguir, propomos algumas abordagens de aprendizagem que estão muito presentes na formação de jogadores de futebol menores de idade.

### Aprendizagem por observação

Nesse modelo, o jogador aprenderá com o que dizem e fazem os agentes e modelos com os quais ele se cerca na maior parte do tempo. O papel de seus treinadores é crucial. A autoridade calcula que essas provas serão exemplos de admiração.

Figura 6: Aprendizagem por observação



Fonte: Elaboração própria.

## Aprendizagem por experiências vicárias

A experiência vicária é aquela que descreve os processos onde aprendemos com base na imitação e na observação dos outros, sem a necessidade de vivenciarmos a situação nós mesmos.

Se o jogador observar outra pessoa (modelo) que faz, diz ou explica algo que lhe traga algum tipo de consequência positiva, ele tenderá a imitar esse comportamento.

Observa e imita o que o modelo faz (ou seja, se o treinador dá exemplos de atletas influentes, o jogador que ouve tenderá a repetir aquele comportamento indicado. Da mesma forma, se o jogador observar outro atleta quando este tem determinado comportamento, ele tenderá a para imitá-lo, por exemplo, se um jogador de Sub-17 observa o responsável pelos lançamentos da equipe profissional praticando enquanto a equipe terminou o treino, é provável que ele também o faça).

## 1.9 Maneiras práticas de desenvolver comportamentos de jogadores no futebol

Partindo das contribuições da psicologia sobre a evolução do ser humano e focando nosso olhar na fase da adolescência, podemos dizer que uma primeira abordagem prática, no campo da formação de jogadores de futebol, é aquela que parte do desenvolvimento cognitivo, pois favorece o aprendizado, o desenvolvimento do comportamento e a aquisição de valores a

partir da investigação. Isso estimula o jogador por meio de desafios e problemas psicomotores de duas maneiras que apresentaremos a seguir.

## 1.9.1 Abordagem cognitivista de descoberta guiada

Aqui daremos o exemplo do treinador que passa a bola para um jogador atacante e inicia o jogo. Os atacantes têm de chegar com bola controlada até a área. Se o defensor roubar a bola, ele deve chegar à área do adversário.

Em seguida, o jogador fica com a bola e o técnico faz algumas perguntas aos jogadores sobre a experiência que eles acabaram de ter: 1. Quando você teve a bola, que ações você pôde realizar? 2. De que depende você realizar esta, ou aquela ação? 3. Se o defensor se aproximar de você, qual ação é a melhor? 4. Se o defensor não se mover, qual ação é a melhor?

## 1.9.2 Abordagem cognitivista por problemas

Através de tarefas individuais ou coletivas, o jogador prático encontra várias soluções. O mais importante nesses estilos é a síntese do treinador, que deve oferecer as razões pelas quais as respostas dos alunos foram recusadas ou aceitas.

A maior aplicação desses estilos no futebol de base se especifica na aprendizagem das táticas, seus sistemas e fundamentos, pois o jogador tem que refletir e aplicar no jogo real o que aprendeu em determinadas situações de aprendizagem (Noguera Delgado e Viciania Ramírez, 1999).

Um exemplo pode ser o das três equipes e uma bola. Um time que defende, os outros times jogam juntos. O objetivo é fazer 10 passes consecutivos e depois fazer com que um jogador receba a bola dentro de uma das zonas de marcação (em amarelo). A bola não pode ser passada para outro jogador da mesma cor que a passou para mim (se receber um passe do time de amarelo, obrigatoriamente tem de passar para o jogador do time de azul). Se a bola for perdida, a equipe da cor que a perdeu passa a defender.

O treinador então trabalha estas questões com a equipe: 1. Qual jogador é o melhor para passar a bola? 2. Como saber se ele está desmarcado? 3. A bola pode ser passada para qualquer jogador? 4. Se eles não podem te passar a bola e te pressionam, o que você pode fazer?

## **1.10 A título de encerramento**

Todo o exposto neste módulo mostra que a psicologia do esporte, focada no desenvolvimento evolutivo dos jogadores, é muito importante para que um atleta fique mais motivado e, além disso, tenha um melhor desempenho. A isto se soma o fato de ser extremamente relevante oferecer aos futebolistas menores de idade uma formação integral. Neste contexto, o psicólogo prestará assistência aos atletas e treinadores, tudo para que os atletas aprendam a lidar com as diferentes situações e emoções decorrentes da competição, ou treino.

Os psicólogos, neste caso, fornecem às pessoas técnicas para melhorar a concentração e evitar situações comuns como ansiedade ou estresse no esporte. Aqui partimos do fato de que existe uma relação recíproca entre o corpo e a mente, uma interação que é contínua. E, por isso, da mesma forma que o corpo é treinado, devemos também fazer o mesmo com a mente, daí a importância do trabalho atual da psicologia no contexto do futebol de base.

## Referências

Elosua, P. y Iturbide, L. M. (2017). Los valores asociados al deporte: análisis y evaluación de la Deportividad. *Revista de Psicodidáctica*, 22 (1). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/309517233\\_Los\\_valores\\_asociados\\_al\\_deporte\\_a\\_nalisis\\_y\\_evaluacion\\_de\\_la\\_Deportividad](https://www.researchgate.net/publication/309517233_Los_valores_asociados_al_deporte_a_nalisis_y_evaluacion_de_la_Deportividad)

Noguera Delgado, M. A. y Viciano Ramírez, J. (1999). La programació i la intervenció didáctica en l'esport escolar (II) La técnica d'ensenyament [La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II)]. *Revista apunts*, 56, 10-16.

Ruiz, G. y Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, (335), 9-19. Recuperado de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:61fac5cf-2550-463c-947e-6462de143872/re33503-pdf.pdf>