



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

MÓDULO 3. AS  
COMPETÊNCIAS  
ESSENCIAIS PARA A  
TRANSIÇÃO PARA O  
FUTEBOL PROFISSIONAL

**- CONMEBOL -  
EVOLUCIÓN**

## **3.1. Introdução**

Cada momento da carreira esportiva apresenta seus próprios desafios. Em cada etapa há dilemas, conflitos e oportunidades que os meninos e meninas que jogam futebol devem superar. No início, os desafios estão relacionados ao encontro com o esporte; comunicação e parceria com as famílias; o impacto das primeiras experiências com o jogo de forma institucionalizada; e a busca do equilíbrio entre competição e diversão.

Então, durante o processo de formação, aprendizagem das regras, desenvolvimento de habilidades (técnicas, táticas, psicológicas) e evolução das capacidades físicas ocorrem outros tipos de conflitos que exigem cuidados de adultos especializados no desenvolvimento integral da pessoa. Na fase de especialização, os desafios estão relacionados à busca disciplinada por maior rendimento esportivo, associada à adaptação ao ambiente profissional e ao idioma, quando eles têm que jogar em clubes estrangeiros.

O jogador que decide seguir o caminho da profissionalização no futebol precisa aprender, além de como melhorar suas condições físicas, técnicas e táticas, também como lidar com os controles e medidas psicológicas necessárias para manter a constância e, sobretudo, evoluir em seu desempenho. Além disso, será necessário desenvolver uma postura profissional que facilite sua inserção no meio futebolístico, não apenas em campo, mas também em todo o ecossistema que hoje envolve clubes e ligas.

O processo de preparação de um jogador de futebol para o alto rendimento vai além de prepará-lo para “jogar bem”. Esta é, sem dúvida, uma parte importante, mas deve-se levar em consideração a necessidade de ter as ferramentas necessárias para alcançar uma carreira esportiva de sucesso. A par da gestão das competências psicológicas, com o objetivo de aumentar o rendimento em campo, o jogador de futebol necessita de desenvolver qualidades/habilidades que lhe permitam ter uma carreira de sucesso em todos os sentidos. Como dissemos, é preciso considerar o jogador de futebol como sujeito de direitos em uma perspectiva biossocial-afetiva. Na etapa de especialização e preparação para a transição para um ambiente profissional de alto rendimento, deve-se trabalhar para formar plenamente o futebolista, para que ele seja capaz de atuar em todas essas dimensões de sua vida.

Além disso, se considerarmos o fato de que nem todos os atletas que chegam à fase de especialização conseguem efetivamente manter-se em um nível profissional ótimo, passamos a observar a responsabilidade dos envolvidos no processo de preparação do atleta

## FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO

para a vida em geral, dentro ou fora do campo. O futebol, seja ou não um esporte de alto rendimento, é uma excelente ferramenta pedagógica que nos ensina sobre e para a vida, desde que tenhamos as estratégias certas para aproveitar o potencial educativo do jogo e seus elementos simbólicos.

Aqui temos um ponto importante, ou seja, o futebol é uma manifestação social e cultural de extrema importância para o povo sul-americano e, portanto, precisa ser bem aproveitado no processo de formação humana dos jovens. Através do futebol (na forma de jogos e torneios) e no meio futebolístico (clubes, federações, competições), podem ser estimulados os desenvolvimentos de diversas competências que serão essenciais para a vida de um jovem, dentro e fora de campo.

Outro aspecto importante é que, como parte de uma indústria e de um mercado, o jogador de futebol precisa desenvolver as habilidades necessárias para se tornar um agente produtivo e consciente de seus direitos e deveres dentro desse ambiente. A capacidade de relacionar-se com o time (em alguns casos, em ambientes multiculturais) e a capacidade de se comunicar com a imprensa, os torcedores e os diferentes grupos de interesse associados ao futebol profissional faz parte do cotidiano de um atleta profissional. Aliado a isso, está o fato de que hoje um jogador de futebol de alto nível é uma "marca" por direito próprio, de modo que é patrocinado e participa de anúncios de diversos produtos e serviços. Poder entender isso e cuidar bem dessa "marca" pessoal/profissional é um atributo importante do futebolista nos dias de hoje. Agora, lidar com isso não é fruto do acaso ou do improvisado, mas de um processo de treinamento que deve começar quando o jogador é adolescente.

Especificamente, no caso dos jogadores de futebol sul-americanos, esses desafios profissionais são ainda mais evidentes, pois, por um lado, o grau de vulnerabilidade social de origem e o escasso acesso à educação formal fazem com que muitos deles não tenham as condições básicas de conhecimento (nem acadêmico, nem social) para conduzir a sua vida com autonomia, nem espírito crítico e uma compreensão complexa do mundo que os rodeia. Isso obriga os clubes que os recebem a compensar essas deficiências.

Ao mesmo tempo, são justamente essas questões sociais que fazem da carreira no mundo do futebol a única alternativa de ascensão social para a maioria dos jovens, o único caminho possível para uma vida melhor, tanto para o jogador, quanto para sua família. Isso geralmente acaba depositando um grande peso nos ombros do jogador nesta fase de especialização e transição para a vida profissional.

Assim, em um mundo cada vez mais desafiador e em um ambiente de crescente competição, os cuidados com a gestão da vida e principalmente da saúde mental não podem ser negligenciados. As pressões por resultados (muitas vezes desde muito cedo), as incertezas inerentes à carreira futebolística, as questões relacionadas com a gestão financeira, o grau de exposição e escrutínio a que os atletas estão sujeitos (ainda mais com o advento das redes sociais) e, enfim, um sistema cultural que ainda tem dificuldade em aceitar o assunto, são alguns dos fatores mais citados quando o tema da saúde mental no futebol é abordado. Qualquer processo de treinamento deve levar em consideração esses pontos, seja criando redes de apoio, ou ajudando a desenvolver habilidades e competências que permitam aos atletas (assim como outras pessoas envolvidas no futebol, que também são vulneráveis aos mesmos desafios) lidar melhor com o problema.

Sem dúvida, é evidente a importância de cuidar do desenvolvimento integral do futebolista, não só tendo em conta as inevitáveis responsabilidades sociais que o clube tem com as comunidades com as quais está envolvido, mas também porque é uma estratégia muito eficiente para treinar atletas capazes de alcançar uma carreira de sucesso. Essa capacidade é de interesse dos clubes, pois a transferência de jogadores de futebol para países e/ou regiões de maior poder econômico costuma ser uma importante fonte de renda para os times sul-americanos.

Considerando tudo isso, e já no campo da psicologia do esporte, pode-se dizer que um programa de psicologia do futebol, voltado para a fase de transição para o campo profissional, precisa, antes de tudo, entender as características e diferenciações associadas a essa transição para o campo profissional, e este é o ponto de partida para este Módulo 3, o qual começamos a desenvolver a seguir.

### **3.2. A transição para o futebol profissional**

A carreira esportiva no futebol é repleta de “transições”, cada uma com suas características específicas. Toda mudança que um jogador experimenta no futebol implica uma fase de “transição”, que corresponde ao processo de sair de um momento, ou situação, ou lugar e entrar em outro. Isso pode acontecer ao mudar de clube ou país, bem como quando um jogador de futebol assume – ou perde – uma posição inicial. Cada uma das mudanças exige um processo de adaptação a uma nova situação, que chamamos de “transição”.

Se considerarmos o processo de formação dos nossos jogadores, entendemos que cada mudança de categoria implica uma passagem de uma fase relativamente exigente para uma mais avançada, quer ao nível desportivo/competitivo, quer ao nível do próprio desenvolvimento físico e psicológico. Cada etapa vencida indica um aumento no nível de exigência e competitividade em relação ao que se considera, do ponto de vista formal, o término do processo de formação, numa passagem para a próxima etapa profissional ou de alto rendimento.

Ao examinarmos mais de perto esse momento, há pelo menos três realidades a serem lembradas:

## 3.2.1. A transição faz parte das trajetórias do futebol

A passagem para a fase profissional, embora simbolize o fim do que consideramos a "formação" de um jogador, na realidade representa mais uma etapa num percurso de desenvolvimento e amadurecimento que o atleta continuará a percorrer ao longo da sua carreira. Não podemos considerar que um futebolista está "pronto" só porque se profissionalizou e/ou começou a jogar na equipe principal de um clube. O processo de amadurecimento, em todos os seus aspectos, continua.

Assim, a transição para o ambiente profissional é apenas um novo começo, em que o futebolista continuará a desenvolver-se, mas num contexto com características mais específicas, cujas particularidades deve aprender a adaptar-se e a manter-se. A idade média de um jogador de futebol que atinge o "pico" de seu desempenho costuma ser após alguns anos dessa transição, o que indica que não se pode esperar os mesmos comportamento e desempenho de um jogador recém-promovido, de um jogador mais jovem, já endurecido no campo profissional. Desta forma, é fundamental considerar a profissionalização como uma transição com continuidade no processo de aprendizagem/maturação de um jogador de futebol.

## 3.2.2. Um adolescente não é um adulto

Mais adiante, trataremos mais detalhadamente das diferenças entre o tempo da adolescência e a idade adulta, principalmente em seus aspectos psicológicos. O que é preciso notar aqui é que, de acordo com os regulamentos dos órgãos oficiais do futebol, um jogador pode se tornar um "profissional" a partir dos 16 anos, o que significa que ele pode passar a ter os

mesmos poderes e responsabilidades de um jogador de futebol adulto, mesmo que ainda seja um adolescente. Isso implica que é necessária uma “gestão de expectativas” por parte dos treinadores e demais envolvidos em relação à maturidade de seu comportamento e capacidade de atuação em campo.

Ao mesmo tempo, mesmo que o adolescente se profissionalize e continue jogando em sua respectiva categoria (sem ser promovido à equipe principal), é fundamental que ele comece a ter responsabilidades maiores, mais próximas daquelas que encontrará no time principal.

### 3.2.3. Formação é escola, profissionalismo e trabalho

Talvez uma das diferenças mais marcantes relacionadas à transição para o estágio profissional seja o fato de que o status social do jogador muda de um lugar de aprendiz para outro de profissional. Embora tenhamos dito que é preciso gerenciar as expectativas em relação à maturidade de um jogador que passa por essa transição, a profissionalização implica a noção de que se sai de uma etapa cujos objetivos estão voltados para o aprendizado e desenvolvimento do jovem jogador para ingressar no outro, em que se começa a esperar/exigir que o futebolista tenha uma atuação e comportamento profissional. Ou seja, alguém treinado e capaz de “responder” (de onde vem o termo responsabilidade) ao cumprimento dessa função.

Assim, a demanda por desempenho e responsabilidades aumenta com a evolução das etapas nas diferentes categorias e faixas etárias. No entanto, ao atingir a condição de profissional, espera-se que o jogador domine não apenas o que está relacionado ao jogo, mas também tenha domínio – ainda que básico – dos comportamentos e atitudes adequados a um ambiente de trabalho, como o que demanda o atual cenário do futebol profissional.

No processo regular de desenvolvimento profissional (na vida em geral), um "estagiário" ou "trainee" sempre tem alguém "profissional" pronto para responder por suas ações e que será responsabilizado, em vez do jovem, por quaisquer erros que o jovem jogador cometa. No ambiente profissional, a margem para erros é muito menor, e o jovem profissional deve ser capaz de assumir a responsabilidade caso ocorram. Além disso, no campo da formação, um aprendiz depende muito das pessoas que o orientam, estimulam e orientam no processo. Quanto ao profissional, o futebolista precisa ter desenvolvido maior autonomia para que ele tenha de e possa resolver problemas por conta própria, além de disciplinar-se diante das

exigências da profissão, e assumir a responsabilidade pelos sucessos e fracassos que possa vivenciar.

No fundo, a passagem à profissionalização, embora dependa de elementos desportivos, exige a comprovação, por parte do jovem, de uma “atitude” profissional. Dessa forma, entendemos que os critérios não podem se limitar ao fato de jogar bem e alcançar bons resultados esportivos, devendo incluir elementos de atitude, comportamento e capacidade geral de enfrentar as responsabilidades, encargos e exigências do ambiente de trabalho. Concluindo, não basta jogar bem para subir ao futebol profissional. Cabe ao jogador desenvolver uma “personalidade” profissional que lhe permita fazê-lo.

Na sequência, esta seção do curso estará focada nessas atitudes e habilidades, pois elas devem ser construídas/desenvolvidas ao longo do processo de formação.

## **3.3. A adolescência como porta para a vida adulta e a carreira no futebol**

### **3.3.1 Aspectos psicológicos do amadurecimento**

Antes de tudo, é preciso compreender, do ponto de vista da psicologia, os dilemas e desafios inerentes a essa fase da vida. A adolescência e a entrada na vida adulta são momentos de grande transformação. Biologicamente, é o estágio de mudanças visíveis no corpo jovem. No âmbito social, essa fase coincide com a saída do núcleo familiar e a criação de redes de relações mais amplas (normalmente, nesse período, o jogador sai de casa e passa a morar no clube, muitas vezes em outra cidade e/ou região do país). Ao nível desportivo, as responsabilidades e a exigência de resultados aumentam, enquanto se aproxima a possibilidade de se tornar verdadeiramente um “profissional” do futebol (a partir dos 16 anos).

No centro de tudo estão os dilemas e dúvidas relacionados à própria identidade que geram sentimentos ambíguos intensificados pelas alterações hormonais. "Quem sou eu?" e "Para onde vou?" geralmente são questões essenciais para um adolescente, e mais ainda para um jogador de futebol adolescente, na medida em que ele está totalmente comprometido com um objetivo esportivo-profissional muito incerto e cada vez mais exigente.

## FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO

Nesse ponto, podemos apontar dois elementos essenciais que traduzem essa mudança de uma posição mais imatura para uma mais próxima do que podemos chamar de “adulto”: autoconhecimento e autonomia. Falaremos de ambos os componentes mais adiante, mas o que interessa agora é entender que a adolescência é marcada por grandes dilemas e conflitos de papéis sociais, que estão relacionados ao seu desenvolvimento físico (mudanças no corpo, fundamentalmente) e às mudanças nas formas e contextos de relacionamento. Aos poucos, o adolescente deixa o corpo de criança e, além disso, aos poucos, deixa de ter o mesmo tipo de vínculo familiar que tinha em seus primeiros anos de vida.

Nesse evidente processo de mudança, cabe ao adolescente fazer um esforço psicológico para (re)descobrir-se como pessoa, de modo que aponte para o desenvolvimento do que será (ou deseja ser) no futuro. Daí a importância do autoconhecimento no processo. Para isso, portanto, a partir das equipes técnicas e multidisciplinares dos clubes, é preciso estimular nos jogadores o exercício analítico e crítico sobre si mesmo, os outros e as coisas que os cercam.

Além disso, o processo de amadurecimento implica no aumento da rede de relacionamentos e do grau de responsabilidade. À medida que envelhece, o jovem se insere cada vez mais na esfera social. Isso exigirá uma capacidade crescente de cuidar de si e resolver problemas por conta própria. O atleta precisará entender cada vez mais as expectativas e demandas que cercam seu comportamento e precisará desenvolver a capacidade de se movimentar em ambientes mais diversos.

Usando uma metáfora, podemos dizer que a chegada do adolescente à idade adulta assemelha-se a um barco que, descendo um rio, finalmente chega ao mar. Desce o rio na sua direção e sentido naturais (desenvolvimento), cujas margens fornecem limites, mas também proteção. Ao chegar ao mar, o barco fica livre para seguir na direção que quiser, não tem mais tantas limitações ou direções pré-definidas para viajar, mas tem que enfrentar os ventos, as correntes oceânicas e as ondas que pode encontrar.

Essa imagem é semelhante à de um jovem que, ao longo de seu crescimento, mais limitado e protegido (até pela legislação), chega à idade adulta, na qual é mais livre e, proporcionalmente, muito mais responsável por seus atos. É possível decidir quais caminhos seguir, sem necessariamente ter “margens” para indicar a direção, mas, no entanto, se deparará com desafios e demandas maiores do que as oferecidas pela rota fluvial.

A seguir, abordaremos os desafios que acreditamos serem os principais desta fase:

## a. Paixão e trabalho

O manual de orientação da CONMEBOL afirma que a fórmula futebolística praticada na América do Sul tem como um de seus principais componentes a paixão pelo jogo. Brincadeira, criatividade e espontaneidade também podem ser incluídas como manifestações de nossa paixão pelo jogo. Os elementos lúdicos e a improvisação são traços identitários do nosso jogo e devem ser considerados na abordagem da atividade profissional do futebolista.

Dessa forma, a cultura sul-americana, marcada por uma história de colonização e exploração, encontrou no futebol um lugar de emancipação. Nas partidas de futebol, torneios amadores e campeonatos profissionais, jogadores e equipes encontram uma forma de superar simbolicamente - e, no caso de alguns profissionais, também materialmente - as graves dificuldades socioeconômicas que nos assolam há muito tempo.

O futebol, como atesta Roberto DaMatta, é um "drama" social por meio do qual a população sul-americana consegue se ver, compreender, interpretar e, por que não, se valorizar. A determinação com que jogamos e a alegria e criatividade com que o fazemos é uma rebelião contra tantas dificuldades.

A palavra "paixão" tem sua origem no termo grego "*pathos*", que se refere aos afetos aos quais somos submetidos dentre as diferentes experiências que vivemos (sendo "experiência" outro significado correlato ao termo *pathos*). Embora tenha uma certa conotação próxima à ideia de "sofrimento" (não é de surpreender que o estudo das doenças seja chamado de "patologia"), o significado de *páthos* - portanto, de paixão - refere-se ao envolvimento — completo — de uma pessoa em uma determinada experiência. Ao mesmo tempo, devemos ter em mente que muitas vezes podemos associar o termo paixão a características como falta de racionalidade, ou mesmo obsessão e fanatismo. Essas possíveis atribuições ao uso do termo poderiam, por sua vez, levar à conclusão de que um futebol "apaixonado" não seria "profissional", pois não daria a devida importância às racionalidades presentes no futebol profissional. No entanto, este não é o nosso caso. Nossa paixão vem da medida em que somos afetados pelo jogo e da medida em que nos entregamos completamente, com alegria e entusiasmo, a ele.

Em tudo isto, temos um elemento essencial na construção do papel profissional dos jogadores, o de tirar partido da nossa paixão como força motriz e motivadora na criação do

que aqui chamamos de "personalidade profissional", ou seja, que o trabalho seja realizado com essa força motriz da paixão.

## b. Cuidar-se - Autocuidado

O processo de evolução na formação de um jogador de futebol implica um aumento crescente do número de responsabilidades e da disciplina comportamental. Junto disso, o amadurecimento e a ascensão ao profissionalismo exigem que o jogador desempenhe diferentes papéis sociais. É uma das características mais óbvias da vida adulta é a competência para tomar conta da própria vida.

Ao mesmo tempo, o nível de protagonismo e prestígio que os futebolistas adquirem ao ascender à categoria profissional costumam reunir à sua volta pessoas dedicadas a zelar pelos seus interesses. Não é incomum ver um jogador de futebol profissional ter um grupo de pessoas dedicadas a realizar diferentes tarefas relacionadas à sua carreira. Muitas vezes esse grupo é formado por profissionais especializados em suas respectivas áreas, embora muitas vezes inclua familiares e amigos próximos.

Embora possa parecer adequado para um jogador ter uma equipe que o apoie, para que ele possa se concentrar exclusivamente nos treinos e nas partidas, o que muitas vezes se observa é a falta de habilidade, por parte dele, para resolver as coisas mais simples da vida diária e profissional. Isso torna o referido jogador de futebol uma pessoa dependente, sem autonomia. Questões relacionadas à gestão de sua vida privada são delegadas a outras pessoas, de modo que o jogador acaba não aprendendo a realizar as atividades ordinárias de um cidadão comum. Além disso, aspectos mais sofisticados, como a gestão de ativos e até mesmo suas relações afetivas, sempre dependem do apoio de outras pessoas. Nesse sentido, há sempre o risco de que o jogador permaneça em um estágio menos maduro de seu desenvolvimento, muitas vezes sem atingir a maturidade psicoemocional de um adulto, o que interfere diretamente em sua capacidade de jogar e enfrentar as adversidades naturais do esporte profissional.

Cuidar de saúde, nutrição, sono, condição física e equilíbrio emocional são pontos essenciais na vida de um jogador de futebol de sucesso, os quais exigem responsabilidade e senso de profissionalismo de sua parte. Embora se possa contar com uma equipe para apoiá-lo, cabe ao indivíduo seu gestor de si mesmo, aprendendo a estabelecer limites, parâmetros e direções com base em seus desejos e aspirações profissionais. Ao invés de se submeter a um grupo que zela pelos seus interesses, o jogador tem que aprender a ser o gestor desse time.

Da mesma forma, como profissional, cabe ao futebolista dedicar-se a conhecer as diferentes dimensões do rendimento desportivo. A evolução do jogo, a sofisticação dos meios de análise e controle de desempenho e a busca por vantagens competitivas aproximaram e desenvolveram diversas áreas do conhecimento dentro do futebol (a psicologia é uma delas). É necessário ter domínio suficiente sobre essas diferentes áreas, até mesmo para poder gerenciar seu grupo de apoio. Por isso, é fundamental que o jogador conheça (e continue a aprender) as dimensões do seu desempenho de forma a aumentá-lo e melhorá-lo.

Portanto, é fundamental no processo de formação educar os jogadores de futebol nas diferentes áreas da vida adulta, seja em relação à gestão da sua vida privada ou da sua atividade profissional.

### **c. O jogo acontece em vários "campos"**

Ao longo dos anos, o futebol vem ampliando seu espaço como evento social e modalidade esportiva para se tornar uma atividade econômica muito próspera. Isso tem acontecido por meio da transmissão de jogos, da atuação da imprensa e do mercado de patrocínios e publicidade, entre outros. Junto disso, o elemento político e a estrutura organizacional dos clubes, federações e confederações também se tornaram mais sofisticadas, e focadas no jogo e em suas características comerciais. É fundamental que o jogador entenda isso, pois saberá administrar as diferentes nuances e particularidades de cada uma das dimensões econômicas que interferem na realização do futebol, na América do Sul e no mundo.

Assim, podemos dizer que o futebol é uma atividade que se desenvolve em vários "campos", fazendo parte da profissão do futebolista o domínio de diferentes jogos. Tanto em campo, quanto na seara das relações com a imprensa e torcedores, passando pelo campo das relações com o clube e acordos comerciais. Cabe ao jogador ter o mínimo de habilidade para navegar em meio a esse ecossistema. Como profissional que trabalha para um determinado clube, o futebolista é também um "ativo" deste clube, podendo ser transferido mediante o cumprimento das cláusulas de rescisão do seu contrato de trabalho.

Além disso, o advento da Internet e das redes sociais aumentou a proximidade da relação entre clubes e jogadores com seus torcedores e o público em geral. Isso, por sua vez, consolidou o status de "marca" dos jogadores de futebol, que encontraram nas redes um meio de se comunicar diretamente com os torcedores e, em muitos casos, prosperar por

meio do “endosso” de produtos e serviços. Como uma “marca” à qual as empresas pagam para se associar, é responsabilidade dos jogadores tomar conta de sua marca pessoal.

Hoje não é raro encontrar situações em que os atletas são procurados pelos clubes não só pelo seu valor desportivo (sua capacidade de jogo, sua competência como líder), mas também pela sua “marca”, que gera conteúdo e atrai seguidores. O campo das redes e “marcas pessoais” é mais uma área em que um atleta profissional deve atuar, e por isso ele precisa dominar a comunicação com seu público de seguidores, ou pelo menos ter conhecimento suficiente para orientar os profissionais responsáveis por essa função. É importante entender que, guardadas as devidas proporções, isso vale para todos os níveis de competição, em todos os mercados do futebol, inclusive no período de treinamento.

A preparação para o contexto da vida adulta e a transição para o futebol profissional exige um processo de longo prazo, organizado em torno da capacidade do jogador de se adaptar ao sucesso, por exemplo. Isso acontece por meio do desenvolvimento de um “currículo de formação” que, além das dimensões físico-técnico-táticas, inclui também as dimensões psicológicas e comportamentais. Como dissemos acima, este plano de formação deve passar principalmente pela promoção do autoconhecimento e autonomia dos nossos futebolistas, assentada num trabalho interdisciplinar que envolva todas as áreas relacionadas com a formação.

A transição para o ambiente profissional exige que o jogador de futebol tenha um olhar mais amplo sobre os elementos presentes nessa mudança. Como atleta profissional, é necessário ter habilidades que lhe permitirão ter uma carreira de sucesso. Dentro do campo da ciência psicológica, abaixo, faremos uma compilação geral das principais habilidades (que também podem ser conhecidas como competências) necessárias para alcançar uma carreira futebolística em nível profissional.

### **3.4. Habilidades essenciais**

Em seguida, apresentaremos as competências que consideramos essenciais para um futebolista a nível profissional, esclarecendo o seu significado e relevância para o esporte. Nas seções a seguir, ilustraremos os meios pelos quais a ciência psicológica e os profissionais de psicologia podem ajudar a desenvolver essas habilidades. Recordamos que estas competências requerem um processo de desenvolvimento em longo prazo, devendo incluir

as diferentes áreas envolvidas na formação e trabalho conjunto entre o clube, o atleta, a sua família e os seus representantes.

Outro ponto importante a ser observado é que as habilidades discutidas abaixo, embora de fato essenciais para o sucesso no futebol de alto nível, também são extremamente úteis para a vida adulta em geral. Nem todos se tornam profissionais, e mesmo aqueles que o fazem precisam ser capazes de conduzir suas vidas com competência.

## 3.4.1 Autoconhecimento

### 3.4.1.1. Significado

Como já dissemos, o autoconhecimento é a base para levar uma vida saudável e é, portanto, para nós, a principal habilidade desta lista. Trata-se de conhecer a si mesmo e ao seu ambiente. Conhecer seus principais traços de personalidade; suas origens e história de vida; estar ciente de suas ações e consequências são pontos fundamentais em qualquer trajetória de vida.

### 3.4.1.2. Futebol

#### 3.4.1.2.1. Conheça seu próprio corpo/organismo

##### a. Treinos e jogos

Em um nível orgânico, ser capaz de interpretar os sinais do corpo é uma habilidade extremamente útil no processo de treinamento e jogo. Quanto mais o jogador for capaz de "falar" sobre seu corpo e entendê-lo, melhor ele poderá encontrar seus limites. Quem já vivenciou atividades esportivas sabe que o esforço realizado nos treinos e jogos exige uma constante negociação interna sobre o quanto uma determinada ação pode ou não ser suportada. Quanto mais precisa essa percepção de si mesmo, melhor será a capacidade de sustentar o esforço, dentro dos limites físicos reais, de uma capacidade que chamamos de "resistência" ao esforço.

##### b. Lesões e reabilitação

Em relação a lesões e reabilitação, é importante que o jogador de futebol também seja capaz de identificar e qualificar os sinais de dor em seu corpo. Conhecer a localização, tipo, qualidade e extensão da dor é uma habilidade muito importante no processo de reabilitação.

## c. Identificação e regulação das emoções

Não esqueçamos que as emoções também têm uma grande componente orgânica. Quaisquer que sejam, toda e qualquer emoção envolve necessariamente uma reação orgânica. Dificuldade para respirar ou hiperventilação, peso no peito, agitação, taquicardia, suor frio, mãos secas ou frias, dor no abdômen, tremores, são alguns dos possíveis sinais que podem estar associados a reações emocionais de ansiedade, por exemplo. Desenvolver a capacidade de identificar e traduzir essas sensações é essencial para a regulação adequada das emoções, que, por sua vez, também ocorrem por meio do corpo. Muito do que é conhecido como "controle emocional" também passa pelo que é conhecido como "consciência corporal".

## 3. 4. 1. 2. 2. Conhecer a personalidade

### a. lidar com a adversidade

Em um nível subjetivo, ter clareza sobre quem se é, sua história de vida, seus valores e referências, é essencial para enfrentar as inevitáveis adversidades da vida adulta, ainda mais em um ambiente como o futebol profissional. Quanto mais uma pessoa se conhece, mais recursos ela tem para enfrentar as dificuldades. Assim como uma árvore, quanto mais profundas e firmes forem suas "raízes", menos perderá o equilíbrio diante das dificuldades.

### b. Processos motivacionais

O autoconhecimento também é essencial nos processos de motivação, tão importantes em um ambiente altamente competitivo como o futebol profissional. A consciência sobre o valor e a profundidade dos "motivos" pelas quais determinadas atividades são realizadas dará a dimensão da intensidade da motivação. Compreender o sentido e o significado de uma determinada ação dá mais energia e disposição, além de resistência e resiliência diante das adversidades. Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração nazistas alemães, diria: "Quem tem um por que, enfrenta qualquer como". Portanto, compreender o propósito —seja individual ou coletivo— de uma determinada atividade é uma grande fonte de mobilização e motivação.

## c. Evite desvios de rota na corrida esportiva

Conhecer a si mesmo também significa ser capaz de identificar possíveis "gatilhos" e situações que possam distrair o jogador de seus objetivos originais. Num contexto em que, a par de muitas exigências e demandas, existem também muitas "facilidades" e tentações, é fundamental saber equilibrar os momentos de lazer e descontração, com os de empenho e dedicação ao que é importante. Muitas carreiras esportivas têm momentos de "descarrilamento", momentos em que o jogador perde o foco e passa a dedicar mais atenção a aspectos de sua vida que, em alguns casos, podem até prejudicar seu desempenho e trajetória profissional. Na medida em que se consegue antecipar essas situações, tomando uma postura ponderada sobre suas prioridades e comportamentos, ele se torna mais capaz de fazer os "ajustes de rota" necessários e, eventualmente, voltar aos "trilhos".

## d. Autoconfiança

O autoconhecimento também está diretamente relacionado à autoconfiança. A autoconfiança está relacionada ao sentimento de poder realizar determinada tarefa e obter determinado resultado esperado. Portanto, estar ciente de suas habilidades influencia diretamente no senso de autoestima/valor, que por sua vez aumenta essa crença/confiança.

## 3. 4. 1. 2. 3. Autoconhecimento esportivo

### a. Treinamento/Desempenho

A nível técnico-tático, saber identificar os próprios pontos fortes e pontos de desenvolvimento é também uma habilidade muito útil no processo de melhoria contínua de um futebolista profissional. Saber usar seus pontos fortes e melhorar seus pontos fracos ajuda o jogador em seu desempenho.

### b. Planejamento de carreira esportiva

Ao longo da sua trajetória, uma análise mais precisa do seu desempenho permitirá ao futebolista planejar melhor a sua carreira, uma vez que irá procurar e/ou aceitar as oportunidades mais adequadas à sua realidade, tendo em conta as suas aspirações, momento profissional, condições físicas e técnicas etc.

Como vimos, a relevância do autoconhecimento é demonstrada pelo fato desta ser essencial para as demais competências que elegemos como as mais importantes.

## 3. 4. 1. 3. Autonomia

### 3. 4. 1. 3. 1. Significado

O termo autonomia vem do grego, que, em tradução livre, significaria “autogoverno” ou mesmo “regras próprias”. Refere-se à capacidade de uma pessoa tomar decisões e agir por vontade própria, sem a necessidade de ajuda. Relaciona-se também com a noção de liberdade e autodeterminação, temas muito caros à humanidade em geral. Significa a capacidade de formular as próprias ideias e pensar com a própria cabeça.

#### a. Responsabilidade

Ser capaz de definir o próprio destino é um importante atributo e capacidade para a vida adulta, embora implique outro aspecto importante, a responsabilidade. A noção de responsabilidade refere-se à necessidade de responder e apoiar o que se decide e faz. A vida adulta, entre outras coisas, implica criar as condições para a sustentação da existência, não só no plano material, mas também no imaterial/subjetivo. Portanto, agir de acordo com suas próprias regras significa ser capaz de criar as condições para isso, bem como ser capaz de responder por suas ações.

#### b. Ética

Concomitante, temos que a noção de responsabilidade, associada à de autonomia, implica numa postura ética necessária para conduzir a própria vida da melhor forma, sem prejudicar seus semelhantes. A autonomia, como dissemos, está associada à liberdade. No entanto, não faz sentido agir de forma autônoma se, para isso, a liberdade e a autonomia dos outros forem oprimidas ou impedidas. No futebol, isso fica evidente na medida em que, como veremos adiante, o aspecto coletivo é estruturante do próprio futebol.

## 3. 4. 1. 3. 2. Futebol

Agir de forma autônoma significa ser capaz de tomar decisões e resolver os problemas sozinho, tanto na dinâmica dos treinos e jogos, bem como assumir a responsabilidade e as consequências. No contexto do futebol, não é incomum que um jogador de futebol saia de

casa muito cedo e precise desenvolver sua autonomia para resolver, ainda jovem, as questões da vida adulta.

## a. Liberdade

Embora, devido à organização do futebol profissional, o jogador esteja sempre sujeito ao controle e autoridade de instâncias superiores — como treinadores, membros da comissão técnica e dirigentes —, é fundamental compreender que há liberdade de escolha para o jogador de futebol. A liberdade é uma condição humana fundamental, cuja opressão deve ser combatida. E, no esporte, isso não pode ser diferente.

## b. Autoconfiança

A autonomia também está relacionada à autoconfiança, na medida em que a capacidade de realizar tarefas por conta própria também implica em crença na própria capacidade de realizá-las e alcançar os resultados esperados.

## c. Criatividade

Como parte essencial da fórmula do futebol sul-americano, a criatividade se baseia na capacidade de gerar algo novo e inusitado no contexto do treinamento e do jogo. Para isso, porém, é necessário sentir-se livre o suficiente para encontrar suas próprias “regras” e referências e assim poder “criar” e inovar nas diferentes circunstâncias apresentadas em campo.

## d. Carreira

A condução da carreira de um jogador profissional é muitas vezes guiada por agentes, familiares e/ou outros grupos de interesse (como patrocinadores). Mesmo com apoio, suporte e orientação, o futebolista precisa ter clareza sobre o que aspira para sua carreira, e quais decisões e atitudes deve tomar para conduzi-la da melhor forma.

### 3. 4. 1. 4. Adaptação

#### 3. 4. 1. 4. 1. Significado

Adaptar significa ajustar. Até certo ponto, implica transformar-se ou regular-se de acordo com as circunstâncias. A adaptação e os processos adaptativos são tópicos importantes no

campo da psicologia, pois, entre outras coisas, referem-se à capacidade de uma pessoa se inserir na vida comunitária e nas diferentes formas e códigos de relações sociais. Na esfera social, há uma necessidade constante de equilíbrio entre ceder e se impor às demandas do ambiente. O sofrimento humano muitas vezes decorre de questões de 'adaptação', seja por não ser capaz de se adaptar ou por ter se adaptado a ambientes insalubres.

## 3. 4. 1. 4. 2. Futebol

O mundo do futebol é muito dinâmico. Quando se trata de um “jogo”, entendemos que ele é instável, imprevisível e incontrolável. Muitas das outras atividades que são realizadas ao seu redor acabam sofrendo com as mesmas características. Isso acaba exigindo uma grande capacidade de adaptação por parte de todos que a vivenciam. Principalmente dos “jogadores” que, como o próprio termo diz, estão realmente imersos no jogo e em tudo relacionado a ele.

### a. base profissional

Em certa medida, toda esta passagem é dedicada a compreender as implicações e necessidades derivadas da adaptação do jogador de futebol ao ambiente profissional. A capacidade deste jogador de se ajustar e regular, sem perder a sua identidade e autonomia, ditará a forma e o ritmo com que vai continuar (ou não) com sua carreira.

### b. Titularidade/Reserva

O dinamismo do ambiente futebolístico, sobretudo no contexto profissional, faz com que uma situação muito comum seja a que o futebolista alcance ou perca a titularidade na equipe. Adaptar-se a essas diferentes condições é uma habilidade importante.

### c. O jogo

Embora haja um esforço de padronização, é evidente que cada campo oferece condições diferentes para o jogo. Melhor ou pior, o importante é notar que cada versão é diferente da outra. Seja pelas características físicas do campo de jogo ou pelas suas dimensões, seja pelas condições climáticas, seja pelos elementos do estádio e dos torcedores, é fundamental que o jogador aprenda a se adaptar rapidamente aos diferentes terrenos e contextos que enfrenta. Quando se trata do jogo, isso é ainda mais evidente. Adaptar-se a situações em que se está ganhando ou perdendo, adaptando-se a jogar após uma ou mais expulsões (no

próprio time, ou no adversário) é um ponto fundamental. Ao longo dos 90 minutos, e mesmo ao longo da temporada, o futebol muda rapidamente e exige a mesma agilidade e velocidade por parte dos jogadores.

## d. Reabilitação

Outra situação que exige muita adaptabilidade. Seja para se adaptar à rotina de reabilitação (que muitas vezes leva muito tempo) e não perder a concentração, ou para (re)aprender a jogar após a lesão, o processo de reabilitação exige que o jogador aprenda a se adaptar ao “novo corpo” que surge com a lesão, a fim de realizar o processo de recuperação com qualidade.

## e. Diferentes contextos e pessoas

O ambiente do futebol profissional é formado por pessoas de diferentes lugares, cada uma com sua especialidade e função. Ao contrário das equipes juvenis em que os times são divididos por critérios de idade, num time principal os jogadores são das mais diversas idades. Quando olhamos para os escalões mais altos das competições, encontramos grupos com jogadores de diferentes nacionalidades. O dinamismo do futebol faz com que um determinado jogador deixe sua cidade natal e se instale em outro canto do país, se não, em outro país. Não são raros os casos em que um determinado atleta se mudou para uma região e/ou país ao qual não se adaptou, com esse fato acabando por interferir definitivamente no seu potencial desempenho. Saber se adaptar a diferentes regiões, aprender línguas e costumes locais é parte essencial da carreira de um jogador.

### 3. 4. 1. 5. Trabalho em equipe

#### 3. 4. 1. 5. 1. Significado

Equipes são grupos de pessoas que têm o mesmo objetivo e entendem que dependem umas das outras para alcançá-lo. Costumam ter certa divisão de tarefas/papéis dentro de sua organização e acabam desenvolvendo uma “identidade” coletiva, que confere (ou pode conferir) coesão entre seus membros. Devem ser considerados como organismos “vivos”, cuja estrutura e modo de funcionamento estão sujeitos à interação com o meio, por isso também são muito sensíveis a mudanças internas (como a chegada de novos membros, por exemplo). Trabalhar em equipe, portanto, significa saber se integrar em um ambiente social que tem objetivos, deveres, direitos e responsabilidades comuns. E, na maioria das vezes,

estar sempre sob pressão – vinda de diferentes instâncias do ecossistema futebolístico - por resultados.

## 3. 4. 1. 5. 2. Futebol

O futebol é um esporte com nome e sobrenome: Football Association (Associação de Futebol ou Futebol Associado). O elemento coletivo é tão inerente à sua constituição que está presente até mesmo em seu nome oficial.

### a. Interdependência

Embora tenhamos destacado a importância da autonomia, a natureza coletiva do futebol significa que o jogador deve ter uma grande capacidade de atuar em equipe e depender de outros para atingir seus objetivos. Afinal, autonomia não significa isolamento. Sem perder sua liberdade e senso de responsabilidade, os jogadores logo aprendem a fazer parte de algo maior que eles mesmos. O fato de viver em comunidade, num ambiente que convida à interação intensa e frequente com os outros (vestiário, viagens, concentrações, etc.), torna a capacidade de integração num grupo algo muito importante para a construção de uma carreira futebolística. A vida no futebol exige um alto nível de cumplicidade entre os membros da equipe, que devem estar dispostos a enfrentar os desafios juntos, lidar com fracassos e grandes vitórias, sabendo que, em ambos os casos, um depende do outro.

### b. Competir - Cooperar

Se olharmos de perto, a competição também é uma forma de cooperação, pois um jogador precisa de outro - contra o qual ele compete - para atingir seu nível máximo de desempenho. O adversário é um “parceiro” no processo de desenvolvimento de um atleta, seja um rival de outro time, ou um integrante do seu próprio elenco, com quem disputa uma posição. Saber “operar em conjunto” (cooperar) é parte importante do ambiente, dadas as suas características coletivas. Saber encontrar naquele contra quem você compete (interna ou externamente) uma ajuda no processo de evolução e entender que seu o produz o mesmo efeito no outro é parte fundamental do esporte e dos atletas em geral.

### c. Representar uma instituição

Para ser considerado um “jogador ativo”, é necessário estar vinculado a um clube e/ou seleção nacional que possua uma determinada cultura, com sua história, tradições,

identidade e formas de atuação. Ser capaz de entender isso e se esforçar para representar bem a entidade (ou mesmo o país) pelo qual se joga é parte efetiva de seguir uma carreira no futebol.

## d. Liderança

Liderar significa influenciar. Não devemos confundir liderança com direção ou comando. Aquele que influencia por meio da comunicação, do exemplo e de diversas outras estratégias, poderá exercer a liderança na equipe a que pertence. Também deve ser entendido que a liderança é uma função de grupo, que na maioria das vezes exige mais responsabilidade do que prestígio, e pode ser ainda mais complicada quando exercida internamente, como é o caso do capitão da equipe.

## e. Cuidado

Dada a natureza coletiva do jogo e do mundo do futebol, o jogador deve compreender a importância de cuidar de si para servir o grupo, bem como cuidar do grupo para atingir os seus objetivos pessoais. Essa “ida e volta” costuma ser o que garante bons resultados, tanto coletiva quanto individualmente.

### 3. 4. 1. 6 Assimilar a “pressão” – “Força mental”

#### 3. 4. 1. 6. 1. Significado

Existem vários significados que podem ser atribuídos ao termo “pressão”, cada um relacionado a uma área específica do conhecimento. Fundamentalmente, refere-se à quantidade de força aplicada em uma determinada superfície. É o “peso” exercido sobre uma coisa ou pessoa. Na psicologia, seria a carga simbólica que uma situação exerce sobre uma pessoa ou grupo de pessoas, manifestada nas mais variadas formas e com os mais variados objetivos ou intenções, sendo a mais comum a carga relacionada ao alcance de resultados objetivos. Isso promove reações de ansiedade, angústia e fuga por parte dos jogadores de futebol. Assimilar a pressão seria, portanto, a capacidade de sustentar, resistir, superar as condições adversas às quais o atleta é submetido. Os efeitos nocivos sobre a mente, condicionados pelo excesso e/ou má gestão da pressão, são habitualmente o stress, crises de ansiedade crônica, síndrome de burnout, entre outras patologias.

#### 3. 4. 1. 6. 2. Futebol

Um dos pontos mais evidentes no processo de desenvolvimento do treinamento esportivo — em especial do futebol — é o aumento significativo da demanda e da pressão por resultados. À medida que um jogador de futebol sobe na hierarquia, o nível de exigência e pressão em torno do desempenho aumenta, de modo que a capacidade de lidar com a pressão é uma habilidade importante na vida do atleta.

## a. Força – Flexibilidade mental

Quando entendemos a pressão como uma espécie de “peso” subjetivo exercido sobre o jogador, tendemos a considerar a capacidade de resistir ou suportar esse peso como uma “força” determinada pela mente. É por isso que o termo “resistência mental” aparece cada vez com mais frequência nas palavras de jogadores, treinadores e outros atores ligados ao futebol. No entanto, é importante entender que essa capacidade de lidar com a pressão está mais relacionada à noção de “flexibilidade” do que à de “força”. Ser capaz de assimilar a pressão está relacionado a “absorver” a pressão ao invés de resistir a ela. Enquanto uma mente forte (assim como “dura” ou “rígida”) tende a “quebrar” mais facilmente quando está sob grande pressão, uma mente flexível absorve melhor a pressão, sofre menos estresse quando tensionada e se adapta mais rapidamente às mudanças no cenário, que ajuda o jogador a lidar de forma mais adequada com o sucesso ou fracasso, vitória ou derrota. Por fim, deve-se lembrar que a flexibilidade mental está intimamente relacionada à criatividade.

## b. Autoconhecimento

Como dissemos em outra seção do texto, o autoconhecimento é uma habilidade essencial para enfrentar as adversidades e desenvolver a autoconfiança, elementos fundamentais para o manejo adequado da pressão. Saber reconhecer os “gatilhos” da pressão, estar atento às suas reações e compreender os efeitos que produzem são características que ajudam muito o futebolista a lidar com as exigências às quais é submetido no meio profissional do futebol.

## c. Olhar crítico

A pressão psicológica tem muito a ver com o sentido/significado atribuído pelo atleta à situação em que se encontra. Por exemplo, enquanto alguns “sentem” a pressão de jogar fora de casa, outros percebem a hostilidade dos torcedores adversários como motivação. Nesse sentido, embora tenha origens objetivas — como as cobranças de treinadores e dirigentes; a hostilidade dos torcedores; um resultado desfavorável; entre muitas outras formas—, o

que chamamos de pressão é algo que é vivenciado subjetivamente. É na relação entre o que está acontecendo e a percepção do jogador sobre o fato é que a sensação de pressão é desencadeada. Trata-se do significado que cada um atribui ao que lhe acontece (e ao que lhe pode acontecer), pelo que é fundamental desenvolver um espírito crítico, que analise devidamente as situações para que a sua interpretação minimize a sensação de pressão. Ao desenvolver uma visão crítica do que acontece, se pode (re)significar o que se passa, e se pode até mudar o(s) significado(s) que ligados à pressão, o que conseqüentemente altera o comportamento e as ações nos episódios.

#### **d. Aproveite a pressão**

Uma coisa é certa: competir envolve pressão. Portanto, quanto maior o nível competitivo, maior a pressão sofrida pelo jogador. Levando em conta essa realidade, seria aconselhável que o atleta vivesse o ambiente altamente competitivo e pressionado em que se encontra de forma prazerosa. Seguindo o exemplo do que foi ilustrado acima, é necessário que o jogador de futebol de alto rendimento aprenda a "gostar" da pressão, ao invés de simplesmente evitá-la.

### **3. 4. 1. 7. Planejamento**

#### **3. 4. 1. 7. 1. Significado**

Implica a noção de organizar ideias e ações para determinadas metas. Significa fazer diagnósticos, estruturar objetivos e desenvolver meios de controle e análise de resultados. Envolve o estabelecimento de prazos e uma reflexão honesta sobre os recursos disponíveis para atingir os propósitos desejados.

#### **3. 4. 1. 7. 2. Futebol**

Apesar de estar sujeito ao calendário de treinos e jogos do clube e/ou da seleção nacional em que joga e embora, em alguns casos, o futebolista possa ter pessoas para ajudar na definição e tomada de decisões sobre a sua carreira, é importante que o jogador seja capaz de planejar suas atividades diárias, a temporada e sua carreira em geral.

#### **a. Objetivos**

Definir metas e objetivos dá um sentido de direção às decisões e atitudes do atleta, bem como cria uma base a partir da qual serão monitorados e avaliados seu desempenho e progresso. É preciso saber traduzir os desejos e aspirações em objetivos concretos e viáveis a serem alcançados dentro de determinados prazos. Também é importante que os as metas desportivas estejam alinhadas e sejam, relevantes para a vida do jogador.

## b. Ciclos

Um bom planejamento é sempre baseado em um bom diagnóstico, que identifique a situação atual e ajude os envolvidos a realizar uma análise real das condições temporárias em que é possível —ou não— atingir os objetivos. Muitas vezes isso implica a definição de "ciclos" ou "fases" de desenvolvimento. A partir daí, é possível estabelecer submetas ou metas intermediárias que, somadas, levarão à realização dos sonhos dos atletas. Também é preciso considerar que a carreira dentro do futebol é cíclica e que é necessário considerar a especificidade do planejamento para o início, meio e fim da carreira, incluindo reflexões sobre o que se pretende fazer após a aposentadoria dos campos, tendo em conta que, quando terminar o ciclo do futebolista, ainda será muito jovem.

## c. Rotina

Além de refletir, diagnosticar e definir os planos de carreira é importante que o futebolista consiga planejar bem o seu dia a dia. No campo profissional, a vida é cheia de mudanças de rotina, com viagens, jogos e treinos, por isso um bom planejamento das ações cotidianas (dentro e fora de campo) é extremamente útil. Uma boa organização diária ajuda a manter o equilíbrio mental, o que também contribui positivamente para o desenvolvimento esportivo.

### 3. 4. 1. 8. Orientação sobre o que está aprendendo

#### 3. 4. 1. 8. 1. Significado

Refere-se à disponibilidade e intenção de manter um processo constante de aprendizado e desenvolvimento. Também se refere a uma postura orientada para a ação, em oposição a uma postura orientada para o "ego". Requer um compromisso de realizar atividades para si mesmo, ao invés de buscar reconhecimento e prestígio social.

#### 3. 4. 1. 8. 2. Futebol

# FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA APLICADOS AO FUTEBOL FORMATIVO

Embora no campo profissional se espere que o jogador esteja preparado, é fundamental entender que qualquer atividade esportiva requer constante evolução, o que significa que o atleta precisa, sempre, aprender algo novo. O próprio processo de treino implica na noção de que o futebolista precisa de sair da sua “zona de conforto” para evoluir, aprender e melhorar as suas capacidades. É essencial ser capaz de diagnosticar o próprio estado de desenvolvimento e esforçar-se para o desenvolvimento. Falhar e errar faz parte da vida de um atleta de alto nível. É o que garante sua evolução, quando ele se permite e se dedica à “correção” de seus erros, é o poder de criar algo diferente.

## a. Foco na tarefa

Como mencionado anteriormente, é importante que a atitude e a motivação do futebolista estejam mais centradas no cumprimento da tarefa do que na obtenção de prestígio e reconhecimento social. Concentrar-se na tarefa ajuda não apenas no processo de aprendizagem em si, mas também na capacidade do jogador de lidar com erros e falhas.

## b. Melhoria constante

Adotar uma postura orientada para a aprendizagem implica não se conformar. Significa entender que sempre haverá espaço para aprender coisas novas sobre o jogo, sobre a vida como jogador, e sobre a vida em geral. Viver baseado no prazer de aprender (e praticar o que foi aprendido) ajuda o futebolista a se adaptar a novos cenários e contextos; favorece a assimilação das adversidades; e contribui para a busca de metas cada vez mais desafiadoras. Além disso, a confiança na capacidade de aprender e evoluir é um componente importante na construção da confiança no desempenho.

## c. Gerenciar erros

Aprender necessariamente implica em erro. No entanto, aprender está relacionado ao erro de forma pedagógica e não apenas avaliativa. Saber gerir os erros contribui para a melhoria e resistência à frustração. Isso significa abordar as falhas de forma positiva, como uma oportunidade para melhorar. Durante os treinos, acima de tudo, é preciso analisar e corrigir, não apenas avaliar como bom ou ruim, certo ou errado.

## d. Criatividade

O profissionalismo e a exigência de resultados podem atuar como barreira para a criação de novos movimentos, novas formas de jogar e resolver os problemas que o jogo impõe. Deve haver espaço para arriscar, cometer erros e continuar a evoluir para desenvolver a criatividade, que é uma característica tão distintiva do nosso futebol.

#### 4. Papel do psicólogo

O estímulo para o desenvolvimento das habilidades apontadas pelo profissional de psicologia pode ocorrer de diversas formas, em diferentes contextos, de diferentes abordagens psicológicas, cada uma com seu conjunto de métodos e técnicas. Seguem alguns exemplos que podem ser úteis para esclarecer as formas de suporte oferecidas pela ciência psicológica e seus profissionais:

- a) Atendimento individual (esporte/clínica)
- b) Treinamento mental
- c) Regulação neurofísica
- d) Avaliações/testes
- e) Trabalho em grupo
- f) Apoio à reabilitação
- g) Assistência da comissão técnica
- h) Assistência de gestão/direção

### 3.5. Responsabilidade social do futebolista sul-americano

Por fim, convém mencionar a importância do futebolista sul-americano no contexto de nossa própria cultura. Embora o sinônimo de sucesso na vida/carreira de um jogador de futebol seja poder sair da América do Sul e jogar em campos europeus, árabes e asiáticos, é

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

fundamental reforçar a importância da identidade sul-americana no processo de educação básica.

Como dito anteriormente, a fase da adolescência e a entrada na vida adulta costumam ser recheadas de questionamentos sobre a identidade do sujeito, o que torna a pertença a um determinado código de valores algo importante no processo de formação (não só no esporte, mas também humana).

Ao mesmo tempo, também mencionamos o poder de representação que o jogador sul-americano tem entre as populações locais. Elevados à categoria de "heróis", os atletas da região servem de modelo para milhares de crianças e pessoas em seus países, e isso não pode ser subestimado. Entre outras coisas, porque o próprio prestígio de que gozam deriva do valor que a população atribui ao que se faz (jogar futebol).

Assim, os jogadores de futebol são responsáveis pela alegria de milhões de pessoas, pelas quais devem entender sua responsabilidade e seu lugar como agente social, cujo comportamento tem muitas repercussões na cultura e no senso de identidade do próprio país.