



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO LINCOLN ALVES LIMA

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO
TREINADOR NOS ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

JOÃO LINCOLN ALVES LIMA

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO
TREINADOR NOS ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias

CAMPINA GRANDE

2023

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L732i Lima, João Lincoln Alves.
A importância do profissional de educação física como treinador nos esportes de alto rendimento [manuscrito] : uma revisão de literatura / João Lincoln Alves Lima. - 2023.
27 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias, Coordenação de Curso de Biologia - CCBS. "

1. Profissional de educação física. 2. Esporte de alto rendimento. 3. Relação treinador-atleta. I. Título

21. ed. CDD 613.7

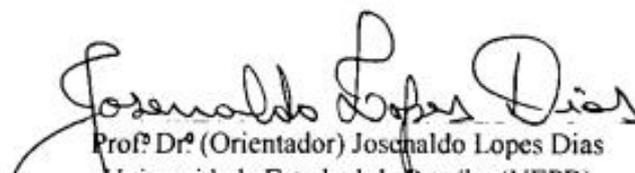
JOÃO LINCOLN ALVES LIMA

**A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO
TREINADOR NOS ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

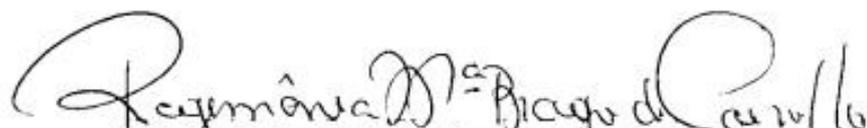
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Curso de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel.

Aprovado em: 30/11/2023.

BANCA EXAMINADORA


Prof.º Dr.º (Orientador) Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.º Dr.º Adjailson Fernandes Coutinho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.º Dr.º Regimônia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, assim como a minha família, em especial meus pais, meu irmão e minha namorada.

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com ajuda de diversas pessoas, as quais agradeço:

Primeiramente a Deus pela oportunidade de estar concluindo o curso.

Agradeço também a minha família, em especial a minha mãe, meu pai, meu irmão e minha namorada por todo o suporte durante o curso.

Aos professores do curso, em especial ao meu orientador Prof^o. Dr^o. Josenaldo Lopes Dias.

Aos colegas e amigos do curso.

A banca presente para a avaliação deste trabalho de conclusão de curso.

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma breve discussão sobre a importância do profissional de educação física como treinador no esporte de alto rendimento. O treinador sempre apareceu nas diversas civilizações, desde as práticas esportivas primitivas, mas no esporte começou a ser valorizado a partir da revolução industrial, após a segunda Guerra Mundial. Sendo assim, segundo Pereira et.al. (2018) um fator importante que os treinadores de alto rendimento passaram a utilizar algumas áreas das ciências do esporte, a Metodologia do Treino e a Psicologia. Quanto aos objetivos deste trabalho, buscou-se apresentar quais os perfis dos treinadores, como eles impactam no desempenho dos atletas, mostrando alguns dos métodos de treinamento utilizado por eles. A preferência desse assunto foi pela identificação com o esporte e pela vivência no esporte de alto rendimento. A metodologia para a elaboração deste trabalho de conclusão de curso foi a revisão bibliográfica, sendo norteada de artigos científicos e periódicos indexados da Scielo e Google Acadêmico dos últimos 21 anos, tendo como base para as pesquisas as palavras: treinador, atletas, performance e alto rendimento.

Palavras-chave: Treinador; atletas; rendimento; performance.

ABSTRACT

This work presents a brief discussion about the importance of physical education professionals as coaches in high-performance sports. The coach has always appeared in different civilizations, since primitive sporting practices, but in sport it began to be valued after the industrial revolution, after the Second World War. Therefore, according to Pereira et.al. (2018) an important factor is that high-performance coaches started to use some areas of sports science, Training Methodology and Psychology. Regarding the objectives of this work, we sought to present the coaches' profiles, how they impact the athletes' performance, showing some of the training methods used by them. The preference for this subject was due to identification with sport and experience in high-performance sport. The methodology for preparing this course conclusion work was a bibliographical review, guided by scientific articles and periodicals indexed by Scielo and Google Scholar from the last 21 years, using the following words as the basis for research: coach, athletes, performance and high performance.

Keywords: Trainer; athletes; performance; performance.

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

AT	Atividade Física
PEF	Profissional de Educação Física.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1	Relação treinador-atleta.....	11
2.2	Ações do treinador.....	11
2.3	Planejamento.....	13
2.4	Métodos.....	13
2.4.1	Método de duração	14
2.4.2	Método de trabalho intervalado.....	14
2.4.3	Método de repetição	14
2.5	Liderança e perfis de treinadores.....	15
3	METODOLOGIA.....	18
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

A função do treinador no esporte existe há um bom tempo. O treinador sempre apareceu nas diversas civilizações, desde as práticas esportivas primitivas, porém ele não tinha destaque e a atividade do atleta não ocorria de forma sistematizada e formalizada, isso aconteceu até a primeira metade do século XX. Na época, para ser treinador bastava ter sido um atleta de sucesso. O treinador no esporte começou a ser valorizado a partir da revolução industrial, após a segunda Guerra Mundial.

Ser um profissional de educação física e exercer a função treinador de alto rendimento requer muitos atributos, tais como: graduação universitária, experiência prática e uma prestação de serviço com excelência; tudo isso, de acordo com o código de normas e regras da entidade nacional, no Brasil, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). O treinador está diretamente relacionado com o ensino da técnica e da tática do esporte, dessa forma, a atividade do treinador é complexa e abrange diferentes focos de atuação, como: gestão, ensino, treino, e a competição. Por este motivo, o treinador deve conhecer o sistema de preparação do atleta, que envolve três pilares; a competição, o treino e áreas complementares, como: medicina, fisioterapia, nutrição, psicologia, fisiologia, biomecânica, bioquímica, entre outras.

Uma boa relação entre treinador e atleta é fundamental para que o processo de evolução de ambos seja bem-sucedido. Porém, no Brasil, a tolerância com os treinadores é baixíssima, e está diretamente ligada a resultados, isso atrapalha a relação entre treinador e atleta.

Em uma entrevista para o UOL, Fernando Diniz, hoje treinador do fluminense e seleção brasileira de futebol, afirma que o cenário do futebol trata os jogadores como máquinas, ignorando seus sentimentos, tendo em vista que o psicológico é fundamental no esporte. Considerar o atleta uma máquina é um erro, pois desconsidera o lado humano e a variação de performance durante a temporada.

Dessa forma, a exigência do treinador de alto rendimento, que costuma cobrar a eficiência dos movimentos, exigindo do atleta o nível mais próximo a perfeição, faz com que se possa notar momentos de tensão, nervosismo e irritação na relação treinador-atleta, durante a temporada. Por outro lado, o contato diário, fortalece ainda

mais a conexão entre o treinador e o atleta, portanto, cria-se um forte vínculo (GUIRAMAND, 2017).

Observa-se que o treinador forma sua base de atuação na própria vivência como atleta ou integrante de comissão técnica e nos modelos que teve durante sua trajetória esportiva, desenvolvendo métodos e atitudes que julga eficientes à aprendizagem e proficiência do atleta. Os procedimentos e métodos de treino acabam sendo a principal referência para a sua formação, o que pode implicar em lacunas na sua base para a atuação profissional (GUIRAMAND, 2017).

O treinador precisa de um diferente preparo, dependendo de qual for sua intervenção profissional. Por exemplo, para atuar em um âmbito de lazer e recreação, irá recorrer e necessitar de estratégias diferentes de quando for atuar em um contexto de esporte de alto rendimento. Cada ambiente ou esporte que o treinador for desenvolver necessitará de conhecimentos específicos da modalidade (GARCIA, 2018).

Quanto aos objetivos deste trabalho, buscou-se apresentar a importância do profissional de educação física como treinador no esporte de alto rendimento, quais os perfis dos treinadores, como eles impactam no desempenho dos atletas, mostrando alguns dos métodos de treinamento utilizado por eles.

A preferência desse assunto foi pela identificação como esporte de alto rendimento, tendo como experiência no boxe olímpico como atleta.

Tendo em vista esses fatos, o trabalho tem como objetivo, investigar qual a influência do profissional de educação física, como treinador, no esporte de alto rendimento, discutindo como o mesmo pode interferir na performance dos atletas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Relação treinador-atleta

A relação treinador-atleta envolve mais do que apenas o contexto esportivo, é incluído também o social e existem treinadores que aparentemente não têm essa percepção. Esta relação é baseada em diversos sentimentos que mudam a depender do tipo de liderança do treinador (DA SILVA, 2021).

Será função do treinador comunicar e interagir da forma mais eficaz possível, permitindo ao atleta adquirir conhecimento, competências e experiência, estabelecendo relações positivas e individualizadas com cada um. Portanto, é necessário que o treinador se comunique de forma eficiente, contribuindo a um ambiente confortável, que facilite o desenvolvimento e aprendizagem do atleta (DA SILVA, 2021)

As funções do treinador são resultantes de uma soma de competências advindas do uso de diversos saberes pertinentes, onde essas competências devem ser organizadas em função da ação a desenvolver em cada situação de sua prática profissional. A eficácia do treinador na condução e gestão da relação entre atleta e desempenho é importantíssima para a produção de resultados adequados, tais como o desenvolvimento físico e psicossocial, bem como os resultados da competição. Na atualidade o papel do treinador foi valorizado, sendo assim, significativos investimentos têm sido realizados em programas de formação de treinadores ao redor do mundo, na busca pela qualidade da preparação desses profissionais (ROSADO, MESQUITA, 2008; MALLETT, 2011; MADURO, 2012).

2.2 Ações do treinador

Um treinador de excelência precisa agregar em seu currículo não somente conhecimentos profissionais, mas também interpessoais. Sendo assim, esse treinador deve provocar nos atletas alguns efeitos como: competência, confiança e caráter. Assim, a relação treinador-atleta pode ter efeitos fora do ambiente de jogo. Côté e Gilbert (2009).

O treinador tem que estar preparado e preparar o atleta para diversas situações, como por exemplo: saber lidar com a pressão, com os adversários, e outras

adversidades que podem influenciar o jogador. Assim, o treinador tem influência sobre os seus atletas podendo causar resultados favoráveis ou desfavoráveis, ou seja, uma melhor adaptação ou tensão na equipe, mas sempre tentando criar uma relação em que alia a estimulação de atitudes positivas e clima motivacional entre os atletas (BRANDÃO; CARCHAN, 2010)

Por outro lado, incentivar os atletas na sua vida social também é necessário, tendo em vista que, o sucesso do treinador não deve ser analisado apenas pelas conquistas, mas também pela qualidade da sua relação com os atletas, sendo de suma importância que os faça se sentirem como prioridade do projeto anual que está sendo desenvolvido (GUIRAMAND, 2017).

O Trabalho em equipe aumenta a autoestima dos envolvidos, pois a discussão e as decisões relacionadas a problemas exigem atos individuais de auto-expressão e de autodeterminação. As decisões tomadas pela equipe são um dos fatores decisivos no que se diz respeito à satisfação no trabalho e ao aumento da produtividade da equipe. A luta que todo treinador enfrenta é fazer que sua equipe, em geral busque a glória individual e entreguem-se inteiramente ao esforço grupal.

O PEF, como técnico deve manter equilíbrio e energia de suas ações e ter a sabedoria necessária para corrigir e criticar seus jogadores, de uma maneira que eles melhorem seu rendimento (CARRAVETTA, 2001).

Os treinadores exercem uma grande influência no seu grupo quando se diz respeito a seus objetivos, tanto na parte profissional ou pessoal. Equipes vencedoras se caracterizam pela força do grupo, muitos deles, inclusive, crescem no momento das dificuldades. Por outro lado, trabalhar em equipe é também algo complicado, pois dentro desse grupo existem diferentes personalidades, histórias de vida, experiências, competências, visões de mundo e graus de conhecimento. Para estreitar essa relação não só com o grupo de atletas, mas também com todos seus colaboradores, alguns aspectos serão fundamentais para que o técnico consiga atingir seus objetivos (RAMÍREZ, 2002).

2.3 Planejamento

Todo treinador deve ter um planejamento para todo seu grupo ou atleta, pois o desenvolvimento dos aspectos físicos dos atletas não pode ser realizado por meio de improvisação. No planejamento, deve ser levado em consideração as características e particularidades dos atletas, sua formação física e técnica, sua base anterior.

Na montagem do plano de treinamento devem ser considerados os pontos, apresentados a seguir:

1. Avaliação do treinamento e resultados do ano anterior.
2. Condição física e técnica atual do atleta.
3. Considerações sobre as qualidades psíquicas do atleta ou grupo.
4. Planejamento dos objetivos principais para o ano.
5. Fixação das tarefas principais do treinamento.
6. Elaboração da periodização.
7. Observações sobre o estado médico-esportivo (lesões, vícios, posturas, deficiências, etc.).

Nessa montagem o treinador deve seguir os princípios do treinamento e também as características específicas das qualidades trabalhadas. Para verificarmos se esse esquema foi correto. Deveremos realizar controles dos rendimentos, feitos através de testes ou competições.

2.4 Métodos

Os métodos de treinamento tiveram notável evolução nos dias atuais, graças ao auxílio de importantes conhecimentos científicos de fisiologia, neurologia, psicologia, pedagogia e bioquímica. Os fundamentos fisiológicos dos métodos de treinamento partem do princípio de que os exercícios físicos são estímulos para desenvolver os órgãos e o sistema orgânico, dependendo da sua natureza, de sua intensidade, de sua frequência e duração.

As características físicas básicas (força, velocidade, resistência) e suas variantes podem ser treinadas, basicamente, por quatro métodos de treinamento:

1. Método de duração;

2. Método de trabalho intervalado;
3. Método de repetição.

2.4.1 Método de duração

Nesse método, o trabalho requer que o organismo realize um esforço ininterrupto, quase sempre equilíbrio de oxigênio, assim como em equilíbrio todas as funções orgânicas.

No trabalho de duração, as cargas devem ser aumentadas gradualmente. As corridas de duração são usadas por quase todos os corredores no primeiro período de preparação (PPI).

2.4.2 Método de trabalho intervalado

O treinamento intervalado influencia melhor o complexo desenvolvimento da força, da velocidade e da resistência, pois, sabe-se que quando diferentes estímulos atuam repetidas vezes sobre os sistemas circulatório, nervoso e muscular, as qualidades físicas básicas, força, velocidade e resistência, são melhoradas mais rapidamente do que quando se aplica estímulos sempre iguais.

Por isso, o conceito de trabalho intervalado refere-se a alternância entre esforço e recuperação, isto é, durante as cargas de treinamento fazem-se pausas de recuperação. REINDELL, ROSKAMM, KEUL, MIES e outros fisiologistas reconhecem que a pausa desempenha papel importante no treino.

2.4.3 Método de repetição

O trabalho sob este método apresenta os seguintes aspectos: a intensidade dos exercícios executada entre 80 a 100% da capacidade máxima. As corridas são efetuadas com 90 a 100%, e os exercícios de força com 80 a 90%.

Devido à alta intensidade as repetições são pequenas, isto é, de 3 a 6 nas corridas, e nos exercícios de força também de 3 a 6 repetições por série.

No método do trabalho de repetição se objetiva o desenvolvimento das seguintes qualidades físicas: velocidade, força máxima, força rápida (potência), resistência de velocidade.

Essa forma de treino provoca a atuação de vigorosos estímulos sobre o organismo, solicitando do sistema nervoso central uma exigência muito forte.

2.5 Liderança e perfis de treinadores

Um dos fatores que dificulta o diálogo é a preocupação do atleta com seus objetivos próprios, e também o fato de poder existir o autoritarismo do técnico que o impede de opinar (MARQUES, 2003).

Acredita-se que a única tarefa de um treinador é melhorar as habilidades físicas, técnicas e táticas de seus jogadores ou atleta, mas, além disso, precisa liderar seus atletas, da melhor forma, com diversas dificuldades extras competitivas. Cada treinador tem o seu estilo de comportamento e liderança, ou seja, não existe um modelo único a ser seguido (TEIXEIRA, 2015).

De acordo com a classificação de De Abreu (1993 apud OLIVEIRA; VOSER; HERNANDEZ, 2004), os treinadores podem ser divididos em cinco categorias gerais, cada uma com suas características distintas:

1. **Treinador autoritário:** Esse tipo de treinador é conhecido por sua forma mais rígida e seu moralismo. Ele recorre ao uso de ameaças para motivar os atletas e emprega medidas punitivas para reforçar as regras estabelecidas. Em algumas situações, pode ter dificuldade em considerar alternativas para solucionar problemas individuais ou da equipe.
2. **Treinador flexível:** Ao contrário do autoritário, o treinador flexível é agradável e demonstra profunda preocupação com o bem-estar dos atletas. Ele é popular e sociável, utilizando abordagens positivas para motivar e incentivar os membros da equipe.
3. **Treinador condutor:** Este tipo de treinador apresenta características que se assemelham ao treinador autoritário, com ênfase na disciplina, força de vontade e agressividade. No entanto, ele adota uma abordagem menos

punitiva e mais emocional. Além disso, investe um tempo considerável na preparação do material didático e sempre busca exigir mais dos atletas, motivando-os com seu próprio exemplo.

4. **Treinador pouco formalista:** O treinador pouco formalista é aquele que aparenta estar sempre tranquilo, não se deixando abalar facilmente. Ele transmite a sensação de que tudo está sob controle, demonstrando que o esporte é, acima de tudo, um jogo.
5. **Treinador formal ou metódico:** Esse tipo de treinador é reconhecido por sua regularidade e organização. Ele possui objetivos bem definidos e aborda o treinamento de forma lógica. Além disso, apresenta um alto nível intelectual e é perseverante em sua busca por conhecimento. Com o avanço do treinamento esportivo como uma ciência exata, esse treinador utiliza todos os meios disponíveis para acumular informações sobre seus oponentes.

Essas categorias permitem uma compreensão mais ampla dos diferentes estilos e abordagens dos treinadores, evidenciando suas características individuais no contexto esportivo.

Teixeira (2015) exemplifica os tipos de comportamentos segundo o instrumento da Leadership Scale for Sport (LSS), validado em português como Escala de Liderança no Desporto (ELD):

1. **Treino-instrução:** Tem foco na melhoria de desempenho dos atletas que durante o treinamento são instruídos nas técnicas, táticas e práticas da modalidade.
2. **Suporte Social:** o treinador foca no entorno do bem-estar de cada atleta e tem como objetivo deixar o ambiente agradável para facilitar as relações interpessoais dos atletas.
3. **Reforço:** pode ser identificado pelo técnico que fornece um estímulo positivo ao esportista, por meio do reconhecimento e recompensa de sua performance.
4. **Participativo:** é evidenciado pela incorporação dos atletas nas deliberações acerca de assuntos grupais, tais como metas, táticas e abordagens de trabalho.

5. **Autoritário:** é marcado pela exclusiva atribuição do treinador para tomar as decisões, demonstrando, portanto, sua completa autoridade.

Há fatores essenciais para que o treinador lidere seus comandados com maestria de acordo com GOMES, 2005 , como:

1. **Influência nos ideais (carisma):** o treinador é percebido pelos atletas como um modelo a ser seguido, existindo uma grande admiração, respeito e confiança relativamente à sua figura. Assim, é possível observar uma grande identificação entre os membros do grupo e o treinador.
2. **Motivação inspiradora:** Esta área é relacionada a capacidade do treinador fornecer um significado e desafio aos objetivos que seu grupo tem de fazer, de modo a motivar e inspirar os elementos do grupo. Neste caso, o treinador é visto como uma pessoa obstinada, com imensa energia e capacidade de iniciativa, evidenciando uma grande confiança do grupo.
3. **Consideração individual:** Esta área refere-se aos relacionamentos individuais dentro do grupo, procurando-se verificar a existência de uma preocupação com as necessidades de realização, pessoal e profissional, dos colaboradores.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho se trata de uma revisão bibliográfica sobre a temática relacionada à importância do profissional de educação física como treinador no esporte de alto rendimento. A pesquisa se enquadra em um estudo de cunho quali-quantitativo, produzido por meio de uma revisão bibliográfica de método exploratório (CRESWELL, 2021).

Os dados quantitativos estão representados na organização e disposição dos achados literários selecionados para análise, onde são expostos o número de textos publicados sobre a temática nos últimos 26 anos. A abordagem qualitativa se justifica pela análise dos aspectos relacionados a complexidade do assunto, sendo a atuação dos PEF na função de treinador um assunto que apresenta um campo de estudo com grande número de publicações, garantindo espaço e autonomia para discussões tanto de forma subjetiva quanto objetiva (CRESWELL, 2021).

Os dados foram coletados entre julho e outubro de 2023, nas plataformas de buscas científicas: SciElo (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico. Os descritores de pesquisa utilizados foram “treinador”, “atletas”, “rendimento”, “performance”, foi utilizado um filtro para indicar o período em que os estudos foram publicados – 2002 a 2023. Estavam excluídos os artigos publicados antes de 2002 e artigos que não se relacionaram com o tema.

Foram encontrados aproximadamente 15.000 estudos primários publicados nos dois bancos de dados utilizados, sendo 76 no SciElo e 14.600 no Google Acadêmico. Após o tratamento literário inicial foram selecionados 19 e após as leituras completas e uma análise completa, restaram 4 artigos para compor esta pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela I – Resultados das pesquisas.

TÍTULO/ AUTOR/ ANO/ PAÍS	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESFECHO
O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no Futebol profissional? BARREIROS, 2011.	Estudo de campo quali-quantitativo.	Conhecer as percepções de treinadores de alto rendimento acerca de diferentes aspectos relacionados com a dimensão psicológica, nomeadamente as concepções sobre o treino psicológico e a sua relação com o treino e o rendimento desportivo; o nível de preparação dos treinadores para treinar as competências psicológicas; e a relevância de colaborar com um especialista em psicologia do desporto.	Participaram nesta investigação quinze treinadores da primeira liga portuguesa de Futebol profissional (83% do total). O critério de seleção da amostra passou exclusivamente pela tentativa de reunir o número máximo de treinadores principais das respectivas equipas. As idades dos participantes situaram-se entre os 35 e os 50 anos. Para a recolha dos dados foi utilizada uma entrevista semi-estruturada. Posteriormente, as respostas dos treinadores às diferentes questões foram transcritas integralmente para papel e submetidas a uma análise indutiva (SEIDMAN, 1998) do seu conteúdo, o que deu origem à elaboração de nove categorias de análise.	Devido à ausência de pesquisas sobre a influencia dos treinadores na força psicológica dos atletas, sugere-se a realização de estudos sobre: (i) as competências psicológicas e respectivas técnicas de otimização que os treinadores consideram mais importantes na preparação mental dos seus jogadores com vista à obtenção de sucesso a nível desportivo; (ii) as competências psicológicas específicas e respectivas estratégias de regulação, como, por exemplo, a coesão, a atenção/concentração, a autoconfiança, o stress e a ansiedade, a motivação, etc. Aconselhamos também a utilização de amostras mais amplas e

				diversificadas.
<p>A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NA MOTIVAÇÃO DO ATLETA.</p> <p>DA SILVA, Luana Soares. 2021.</p>	<p>Pesquisa de revisão bibliográfica narrativa</p>	<p>Apresentar quais tipos de liderança de treinadores de equipes do alto rendimento e como eles, possivelmente, influenciam na motivação de atletas.</p>	<p>Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, utilizando artigos de revistas científicas, que resultaram de buscas no Google Acadêmico, usando o descritor “relação treinador-atleta”, restringindo aos trabalhos relacionados à aspectos emocionais.</p>	<p>Concluiu-se que boa parte dos atletas preferem treinadores com visão mais ampla sobre o time, não apenas em ganhar partidas, mas também preocupados com o bem-estar de seus atletas, dando feedback positivo e incluindo-os em decisões em relação a equipe. O fato de o atleta se sentir apoiado e motivado pelo treinador, estabelecendo uma boa comunicação e compreensão entre ambos, aumenta o rendimento e o desempenho do atleta.</p>
<p>A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal.</p> <p>OLIVEIRA, Jefferson L.; VOSER, R. da C.; HERNANDEZ, J. A. E. 2004.</p>	<p>Pesquisa de Campo qualitativa.</p>	<p>Analisar o estilo de treinador na preferência dos jogadores de futebol e futsal, identificar se existem diferenças entre as opiniões dos atletas de futebol e futsal, verificar se existem diferenças nas opiniões entre os atletas profissionais e Junior/Juvenil.</p>	<p>O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e comparativa, que segundo Arnal et al. (1991), proporciona estudar os fenômenos, tais como aparecem no presente, no momento que se realiza o estudo, de modo a formar uma classificação prévia para orientar futuros trabalhos. Tendo como amostra Atletas de futebol de campo e futsal do sexo</p>	<p>. Ao analisar o estilo de treinador na preferência dos grupos de jogadores de futebol de campo e futsal, identificou-se que os dois grupos têm como sendo o mais importante a parte educacional de um treinador, ensinando-lhes como funcionará o treino e esquema tático, entre outros. Seguido depois</p>

			<p>masculino que treinam em equipes de Porto Alegre e Região Metropolitana, composta por 110 atletas entre 15 e 34 anos de idade, todos do sexo masculino, composta de 52 jogadores de futebol, sendo 26 juniores e 26 profissionais de 2 equipes. Foi utilizado o Leadership Scale for Sports – LLS. Através do Programa Estatístico SPSS foram analisados os dados mediante a técnica estatística análise de variância.</p>	<p>do feedback positivo, com uma boa relação no apoio social e na parte democrática, e não sendo muito autocrático na relação com os atletas. Ao comparar as modalidades de futebol de campo com futsal houve uma tendência significativa de opinião para um estilo democrático de treinar, onde os dois grupos têm como sendo importante este tema, mas os atletas de futsal em relação ao futebol de campo preferem um treinador mais democrático. c. Ao comparar as categorias de júnior(futebol de campo)/juvenil(futsal) com os profissionais houve uma tendência significativa de opinião para um estilo de feedback positivo no treinar, onde os dois grupos têm como sendo importante este tema, mas os atletas júnior/juvenil em relação aos profissionais preferem um treinador que utiliza mais</p>
--	--	--	---	--

				reforço positivo.
Fatores de rendimento que orientam os treinadores experts de basquetebol em Portugal. PEREIRA, ANDRADE, 2018, BRASIL.	Pesquisa Experimental	O estudo objetivou avaliar o desempenho psicomotor de crianças praticantes e não praticantes do futsal e verificar o eventual benefício do esporte.	Foi realizada uma pesquisa qualitativa, onde as entrevistas foram de natureza “reflexiva”. As entrevistas foram todas realizadas unicamente na presença dos dois intervenientes: participante no estudo e entrevistador, o tempo médio de entrevista foi de 150 minutos. Para validar os conteúdos da entrevista, utilizamos o mesmo processo que descrito por outros investigadores (e.g., Bloom, e Salmela, 2000; Schinke et al., 1995): cada entrevista foi gravada, depois transcrita. Os dados foram analisados através do programa informático NVivo 2, que permitiu colocar as unidades de significado (US) nas categorias que indutivamente foram criadas.	Os resultados do estudo servem para orientar a elaboração de futuros programas de formação de treinadores para o Alto Rendimento, na medida em que estes pilares científicos permitem um robusto suporte de conhecimentos, coadjuvada por uma indispensável aprendizagem continuada acompanhando as evoluções científicas do desporto em específico do basquetebol.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2022.

De acordo com Barreiros (2011), foi constatado que os conhecimentos profundos ao nível da metodologia do treino e dos conteúdos técnico-táticos por

parte dos treinadores, por si só, não são suficientes para que os seus atletas/equipes atinjam o sucesso desportivo.

Percebe-se de fato que a sistematização de um corpo de conhecimentos relacionados ao psicológico desses atletas, mostra-se como um requisito fundamental para a capacitação de qualquer treinador; caso contrário, nada do que ele fizer funcionará bem, ou funcionará tão bem como deveria.

Segundo Da silva (2012), a motivação do atleta pode ser alterada, de maneira negativa ou positiva, de acordo com a sua relação com o treinador, dessa maneira é preferível que os treinadores estabeleçam um comportamento ou liderança que mais agrade seus atletas, possibilitando um aumento no desempenho deles ou da equipe.

De acordo com o autor acima, no ambiente esportivo os treinadores não devem enxergar seus atletas como máquinas, é de extrema importância que a liderança do treinador contribuía positivamente, facilitando a conquista de resultados no desempenho físico e psicológico dos atletas.

Segundo Oliveira et.al. (2004), o estilo de treinador na preferido dos grupos de jogadores de futebol de campo e futsal, identificou-se que os grupos preferem treinadores com perfil educacional, ensinando-lhes como funcionará o treino e esquema tático, entre outros. Seguindo depois do feedback positivo, com uma boa relação no apoio social e na parte democrática. Percebe-se no estudo que ao comparar as modalidades de futebol de campo com futsal houve uma tendência significativa de opinião para um estilo democrático de treinar.

Para Pereira et.al. (2018) um fator importante que os treinadores de alto rendimento passaram a utilizar algumas áreas das ciências do desporto, a Metodologia do Treino e a Psicologia. Sabe-se que o treino é o momento fundamental no processo de preparação desportiva, pela sua exigência, inovação e experiências de alto rendimento também evidencia as sessões de treino, que devem ser bem planejadas com objetivos bem definidos, com atividades progressivas, onde a qualidade dos treinos prevalece sobre a quantidade. Foi notado que os treinadores acreditam que o treino passa por conceitos como o aperfeiçoamento técnico-tático, realização do maior número de jogos possíveis, muita motivação, intensidade permanente e o alto volume de treino.

Jones e Mckenzie (2004) evidenciam que a elevada intensidade dos treinos é um elemento fundamental realçado pelos profissionais de educação física na função treinadores. Nesse estudo identificaram que os treinadores realizavam as sessões de treinamento com elevada intensidade e com os atletas sob uma constante pressão para atuar, realizando o treino da forma mais parecida possível com o jogo criando situações parecidas com as competições.

Portanto, percebe-se que o rendimento dos atletas no âmbito competitivo, está diretamente ligado a alguns fatores, como a forma que o treinador desenvolve o treino, a mentalidade/motivação que o treinador extrai do atleta (preparação psicológica), o perfil do treinador (como ele se comporta diante dos atletas) e por fim os métodos que o treinador usa durante os treinamentos, são pontos fundamentais no desempenho e performance desses atletas ou equipes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo visou mostrar a importância do profissional de educação física na função de treinador de alto rendimento. Quais os perfis que esse profissional tem em relação a forma que ele aplica os treinamentos e quais métodos usados durante a preparação desportiva.

Entretanto, consegui entender que o treinador de alto rendimento necessita ter uma boa relação com seus atletas assim como adequar-se da melhor maneira possível aos atletas para conseguir alcançar os objetivos da temporada. Pelo fato do alto rendimento exigir uma vivência próxima do treinador com o atleta, se faz necessário unir tanto o desempenho físico como também e não menos importante um desempenho psicológico, criando um ambiente agradável, estimulante e motivante tanto para o treinador como para os atletas.

O treinador tem a função de extrair de seus atletas a melhor performance possível, para isso é necessário ter uma boa preparação física, psicológica e técnica, sabendo que durante a temporada a oscilação de rendimento é comum e deve-se respeitá-la para que as metas sejam cumpridas durante o ano competitivo.

Através do presente trabalho percebi que alguns perfis de treinadores são eficientes devido trabalho do esporte através da ludicidade, ou seja, fazer os treinamentos de maneira lúdica, tornando-o sua prática uma alegria, um prazer, e não um compromisso apenas com a vitória. Assim o ambiente se torna mais leve e o atleta tende a se desenvolver mais.

Conclui-se que o treinador é importantíssimo em qualquer esporte de alto rendimento, tanto no âmbito competitivo como na vida social dos atletas também, mesclando essas áreas para conseguir que seus atletas desenvolvam da melhor forma possível.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Caio Márcio. **Importância atribuída por treinadores aos determinantes do desempenho no atletismo.** 2018.
- BARREIROS, André Neves et al. O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no Futebol profissional?. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 128-137, 2011.
- BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; CARCHAN, Débora. **Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas.** **Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 53-69, 2010
- CARRAVETA, Elio. **O jogador de futebol. Técnicas, Treinamento e Rendimento.** Porto Alegre: Mercardo Aberto, 2002
- CÔTÉ, J.; GILBERT, W. **An integrative definition of coaching effectiveness and expertise.** *International journal of sports science & coaching*, v. 4, n. 3, p. 307-323, 2009.
- CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. **Projeto de pesquisa-: Métodos qualitativo, quantitativo e misto.** Penso Editora, 2021.
- DA SILVA, Luana Soares et al. **A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NA MOTIVAÇÃO DO ATLETA.** *Revista Eletrônica de Ciências Humanas*, v. 4, n. 1, 2021.
- GARCIA, Geison da Silva. **Um estudo sobre a formação de treinadores de esporte de alto rendimento de modalidades olímpicas no Rio Grande do Sul.** 2018.
- GOMES, Antonio Carlos. O treinador no esporte de alto rendimento. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 4, p. 204-204, 2018.
- GOMES, António Rui. **Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos.** 2005.
- GOMES, A.R. (2015). **Liderança e treino desportivo: Implicações para a formação do treinador de alto rendimento.** In R. Resende, A. Albuquerque, & A.R. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 211-241). Lisboa: Visão e Contextos.
- GUIRAMAND, Michelle. **Treinador e atleta: significados de uma relação na aprendizagem e desempenho esportivo de alto rendimento à luz da teoria de Buber.** 2017.
- MADURO, L. A. R. **A formação e a sua influência no papel do treinador de Judô no planeamento dos treinos e nas competições.** Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto FADEUP, 2011.
- MALLETT, Cliff. **Quality coaching, learning and coach development.** *Japanese Journal of Sport Education Studies*, v. 30, n. 2, p. 51-62, 2011.

OLIVEIRA, Jefferson L.; VOSER, R. da C.; HERNANDEZ, J. A. E. **A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal.** Lecturas en Educación Física y Deportes, Buenos Aires, Año10, v. 76, 2004.

ROCHA, João Carlos Rodrigues et al. Fatores de Rendimento que orientam os Treinadores Experts de Basquetebol em Portugal. **Revista de psicología del deporte**, v. 28, n. 3, p. 0106-112, 2019.

ROSADO, A.; MESQUITA, I. **A formação para ser treinador.**In: TAVARES, F. et al. (ed.) Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos. Porto: Multitema, 2008. cap. 4, p.48-57.

TEIXEIRA, Caroline. **Análise de perfil/estilo de liderança de treinadores em duas categorias do voleibol.** 2015. Tese de Doutorado. [sn].