

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS MOREIRA DUARTE PAIXÃO

**COACHING ESPORTIVO NO HÓQUEI SOBRE GRAMA: percepção de
treinadores e atletas brasileiros sobre os comportamentos e metodologia de
treinamento**

Florianópolis,
2021

Lucas Moreira Duarte Paixão

**COACHING ESPORTIVO NO HÓQUEI SOBRE GRAMA:
percepção de treinadores e atletas brasileiros sobre os comportamentos e
metodologia de treinamento**

Trabalho de Conclusão do Curso de
Graduação em Educação Física –
Bacharelado do Centro de Desportos da
Universidade Federal de Santa Catarina
como requisito para a obtenção do Título
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Michel Milistetd

Florianópolis

2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Paixão, Lucas Moreira Duarte

Coaching esportivo no hóquei sobre grama : Percepção de atletas e treinadores brasileiros sobre os comportamentos e metodologia de treinamento / Lucas Moreira Duarte Paixão ; orientador, Michel Milistetd, 2021.

57 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2021.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Coaching esportivo. 3. Hóquei sobre grama. 4. Treinamento esportivo. I. Milistetd, Michel. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. III. Título.

Lucas Moreira Duarte Paixão

**COACHING ESPORTIVO NO HÓQUEI SOBRE GRAMA: percepção de
treinadores e atletas brasileiros sobre os comportamentos e metodologia de
treinamento**

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 10 (dez).

Florianópolis, 16 de setembro de 2021

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Michel Milistetd
Orientador
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Me. Alexandre Vinicius Bobato Tozetto
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Me. Vitor Ciampolini
Universidade Federal de Santa Catarina

Profa. Isabel Heberle
Universidade Federal de Santa Catarina

Este trabalho é dedicado à minha família, que sempre me apoiou e me deu ferramentas para ir em busca dos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho e conclusão de mais uma etapa em minha vida só foi possível graças à todas as pessoas que estiveram ao meu redor nesses vinte e sete anos. Deixo aqui meu sincero agradecimento a todos que de alguma forma me inspiraram e impactaram. Levo comigo um pouco de cada um. Contudo, gostaria de destacar pessoas que foram determinantes em minha trajetória pessoal e acadêmica.

À minha mãe, Maria Thereza, por me entender e apoiar com seu amor incondicional. Por estar sempre ao meu lado, em momentos bons e ruins. Obrigado, mãe, por tudo e tanto, e por mais que às vezes eu sinta dificuldade em demonstrar, não duvide nem por um momento do meu sentimento.

Ao meu pai, Batista Tadeu, pelos melhores exemplos que eu poderia ter. Obrigado por sempre me incentivar e vibrar com minhas conquistas, pela atenção e amor em todos os momentos. Obrigado por me acompanhar em jogos e competições, por me apresentar ao esporte e torcer por mim.

À minha irmã, Marina, pelo companheirismo e por cuidar de mim, mesmo quando eu não queria. Obrigado por me mostrar caminhos e me orientar. Obrigado por sempre me incentivar e se orgulhar de mim. Também sinto o mesmo.

À minha avó, Lucia, por todo amor, carinho e ternura. Obrigado pelas conversas, lembranças e ensinamentos. Obrigado por me ajudar nas palavras-cruzadas e construir castelos com cartas de baralho comigo.

Aos meus amigos da escola, por fazerem parte de grande parte das melhores lembranças que tenho. Por campeonatos, festas, trabalhos, apresentações, acampamentos e excursões. Obrigado por estarem ao meu lado quando o time da outra escola era sempre maior, por secarem a quadra para poder treinar e pelas peças de teatro que apresentamos juntos.

Aos meus colegas de equipes e seleção brasileira, pelas vitórias e derrotas, comemorações e decepções. Por correrem comigo, por viverem as glórias e lamentações do esporte. Obrigado por voltarem para marcar quando eu perdi a bola, pelos abraços nas celebrações de gols, pelos treinos físicos embaixo de chuva e pelas resenhas após os jogos.

Aos meus colegas de trabalho. Obrigado pela leveza e diversão. Pelos ensinamentos e por compartilharem momentos especiais.

Aos professores que tive em minha vida. Obrigado por me inspirarem e despertarem meu interesse. Em especial ao professor Michel Milistetd, pela paciência, atenção e por ser uma grande fonte de inspiração.

Por fim, faço um agradecimento a todos os meus treinadores. Obrigado por permitirem me expressar por meio do esporte. Obrigado por me ensinarem valores muito além do esporte, vocês mudaram minha vida.

RESUMO

A atuação qualificada de treinadores esportivos é fator primordial para o sucesso de uma equipe. Dentro da metodologia de trabalho, cada treinador deve desenvolver sua equipe em diferentes áreas, preparando os atletas para os desafios físicos, técnicos e mentais da modalidade. O modo como o treinador se comporta e aplica sua metodologia pode ocasionar diferentes resultados e reações nos atletas. O objetivo deste estudo é descrever a percepção de atletas e treinadores de hóquei sobre grama sobre o comportamento do treinador e a metodologia de treinamento. Para isso, foi aplicada a escala de comportamento de treinador – versão atleta (ECT-A) com 88 atletas de equipes de hóquei sobre grama do Brasil. A escala aborda seis diferentes áreas do treinamento esportivo: treinamento físico, técnico, preparação mental, estabelecimento de objetivos, reforço pessoal positivo e reforço pessoal negativo. Com base nos dados obtidos nas respostas da escala, uma entrevista semiestruturada foi realizada com 5 treinadores de hóquei das equipes do Brasil com o objetivo de identificar qual a metodologia de trabalho empregada por eles em suas intervenções e a própria percepção sobre seus comportamentos pedagógicos nas seis áreas do treinamento esportivo. A análise dos dados foi feita pelo método descritivo exploratório, a partir das informações encontradas no questionário e nas entrevistas com os treinadores. Os atletas percebem com forte intencionalidade o trabalho de seus treinadores em áreas como o treinamento físico e técnico da modalidade. Para os atletas, o treinamento mental é um aspecto ainda pouco trabalhado pelos treinadores, e por mais que os treinadores reconheçam a importância do preparo psicológico para o desempenho do atleta, assim como o estabelecimento de objetivos, parecem ser trabalhados ocasionalmente e de forma não estruturada. Treinadores e atletas percebem que em suas relações interpessoais há a predominância de comportamentos positivos, proporcionando um ambiente propício à evolução dos componentes da equipe. Consequentemente, há uma baixa incidência de comportamentos negativos que poderiam prejudicar o desenvolvimento de atletas e treinadores.

Palavras-chave: Treinamento esportivo. Hóquei sobre grama. Coaching esportivo.

ABSTRACT

The performance of sports coaches is a key factor for the success of a team. Within the working methodology, each coach must develop his team in different areas, preparing athletes for the physical, technical and mental challenges of the sport. The way the coaches behave and applies his methodology can cause different results and reactions in athletes. The aim of this study is to describe the perception of field hockey athletes and coaches about coach behavior and training methodology. For this, the coach behavior scale – athlete version (ECT-A) was applied with 88 athletes from Brazilian field hockey teams. The scale addresses six different areas of sports training: physical training, technical training, mental preparation, goal setting, positive personal reinforcement, and negative personal reinforcement. Based on the data obtained from the responses to the scale, a semi-structured interview was carried out with 5 hockey coaches from the teams in Brazil, in order to identify which work methodology they employed in their intervention and their own perception of their pedagogical behavior in the six areas of sports training. Data analysis was performed using the exploratory descriptive method, based on information found in the questionnaire and in interviews with the coaches. Athletes perceive with strong intention the work of their coaches in areas such as physical and technical training. For athletes, mental training is an aspect still little worked on by coaches, and although coaches recognize the importance of psychological preparation for the athlete's performance, as well as the establishment of goals, they seem to be worked occasionally and in an unstructured way. Coaches and athletes realize that in their interpersonal relationships there is a predominance of positive behavior, providing an environment conducive to the evolution of the team members. Consequently, there is a low incidence of negative behaviors that could harm the development of athletes and coaches.

Keywords: Sports training. Field hockey. Sports coaching.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	OBJETIVO GERAL.....	13
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
1.3	JUSTIFICATIVA.....	14
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	15
2.1	HÓQUEI SOBRE GRAMA.....	15
2.2	COACHING ESPORTIVO.....	16
2.2.1	Conhecimentos do treinador.....	18
2.2.2	Resultados dos atletas.....	19
2.2.3	Contextos do treinamento.....	20
2.3	DIMENSÕES DO TREINAMENTO ESPORTIVO.....	21
2.3.1	Treinamento Físico.....	21
2.3.2	Treinamento Técnico.....	22
2.3.3	Preparação Mental.....	23
2.3.4	Estabelecimento de Objetivos.....	25
2.3.5	Reforço Pessoal Positivo e Negativo.....	26
3	METODOLOGIA.....	28
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	28
3.2	PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	28
3.3	INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	28
3.4	PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	29
3.5	ANÁLISE DE DADOS.....	30
3.6	ASPECTOS LEGAIS.....	32
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	33
4.1	TREINAMENTO FÍSICO.....	33
4.2	TREINAMENTO TÉCNICO.....	35
4.3	PREPARAÇÃO MENTAL.....	37

4.4	ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS.....	39
4.5	REFORÇO PESSOAL POSITIVO.....	41
4.6	REFORÇO PESSOAL NEGATIVO.....	42
5	CONCLUSÃO.....	45
	REFERÊNCIAS.....	46
	APÊNDICE A – ESCALA DE COMPORTAMENTO DO TREINADOR - VERSÃO ATLETA (ECT-A).....	51
	APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	56

1 INTRODUÇÃO

O hóquei sobre grama é um dos esportes coletivos praticados há mais tempo na história, apresentando registros em regiões como a Pérsia e o Egito centenas de anos antes de Cristo (ALBA, 2013; PORCIUNCULA, 2015; GOULART, 2015). O esporte chega ao Brasil trazido por imigrantes alemães e ingleses no final do século XIX, dando início aos primeiros passos da modalidade no país (ALBA, 2013; PORCIUNCULA, 2015), sendo atualmente praticado em sete estados diferentes (CBHG, 2021).

O hóquei é caracterizado como um esporte coletivo de invasão, sendo praticado em um espaço comum por duas equipes, que têm como objetivo marcar gols e impedir que o adversário os faça (LAMAS *et al.*, 2012). Segundo Hughes (2002), assim como o futebol, o hóquei se enquadra em uma subcategoria de esportes de invasão, sendo considerado um esporte de marcar gols com batidas. Um bom atleta de hóquei deve estar preparado para os diferentes desafios encontrados durante uma partida, dominando os aspectos físicos, táticos, técnicos e psicológicos do esporte (ELFERINK-GEMSER *et al.*, 2007). Como é característica de equipes de esportes coletivos, os times de hóquei são compostos por atletas e comissão técnica, sendo parte fundamental dos processos de treinamento o treinador.

É papel do treinador promover experiências esportivas visando o desenvolvimento individual e a conquista de objetivos coletivos (VIRGÍLIO *et al.*, 2017). Porém, a literatura indica que o processo de *coaching* é muito complexo, exigindo que o treinador se adapte a diversos eventos que possam ocorrer durante sua intervenção, podendo assim ser definido como uma improvisação estruturada (CUSHION, 2007; MESQUITA, 2017). Um treinador competente é aquele que possui conhecimentos pedagógicos e habilidades sociais, aliando seu conhecimento da modalidade (técnica, tática, demandas físicas) à comunicação interpessoal e capacidade de reflexão sobre o próprio trabalho (CÔTÉ; GILBERT, 2009). Para Santos, Jones e Mesquita (2013), o treinador deve planejar cuidadosamente sua metodologia de treinamento, criando um ambiente em que os atletas tenham o desejo de fazer parte do processo e sintam-se motivados a evoluir individualmente. A complexidade do *coaching* está diretamente relacionada com a quantidade de

peças que fazem parte de uma equipe, incluindo comissão técnica e dirigentes. O treinador, em sua intervenção, tem como desafio liderar todos os integrantes de sua equipe em busca de atingir os objetivos individuais e coletivos propostos, fortalecendo relações interpessoais e entendendo que não é um processo controlado, e sim algo que está em constante movimento, que exige habilidades pedagógicas e sociais (CUSHION, 2007; MESQUITA, 2017).

Direcionando o olhar para a intervenção diária do treinador nos clubes, há uma grande importância em como se desenvolve a relação atleta-treinador. O processo de treinamento depende sempre de três variáveis: o treinador, os atletas e o ambiente (CÔTÉ *et al.*, 2009). O treinador é responsável por planejar, executar e avaliar as sessões de treinamento, e para isso é necessário que haja uma visão holística acerca do treinamento esportivo, dando importância para todos os aspectos, sejam eles físicos, técnicos ou mentais. Em seus estudos, Côté (1999) criou a Escala de Comportamento do Treinador Esportivo. Nesta escala, o autor objetivou criar uma ferramenta que pudesse analisar os treinadores de equipes esportivas durante suas intervenções, baseado nas respostas dos atletas sobre a frequência que determinados comportamentos dos treinadores ocorriam. A escala abrange seis aspectos do treinamento esportivo, sendo eles: treinamento físico, treinamento técnico, reforço pessoal positivo, estabelecimento de metas, preparação mental e reforço pessoal negativo. A escala foi traduzida e validada para o português por Lôbo, Moraes e Nascimento (2005), sendo utilizada como escala de comportamento do treinador – versão atleta (ECT-A).

O estudo de Souza *et al.* (2009), utilizou a ECT-A com atletas de futebol das categorias sub-15, sub-17 e sub-20 com o objetivo de comparar o comportamento percebido do treinador com o comportamento ideal. A escala foi aplicada duas vezes, sendo a primeira respondida com a percepção dos atletas sobre os comportamentos de seus treinadores, e a segunda foi pedido aos atletas que respondessem como seria o comportamento de um treinador perfeito. Os resultados indicaram que em todos os aspectos abordados na ECT-A, o comportamento percebido pelos atletas sempre foi menor em relação ao que seria o comportamento de um treinador ideal.

Em um estudo mais recente, Barnabe *et al.* (2020) aplicou a ECT-A em 30 atletas de natação e comparou os resultados com as respostas obtidas dos

treinadores por meio da escala de comportamento do treinador – versão treinador (ECT-T). Os principais resultados apontaram que a avaliação, tanto dos atletas quanto de seus treinadores, foi positiva. Houve pequenas diferenças entre as respostas entre treinadores e atletas em aspectos como “treinamento físico” e “preparação mental”. Um resultado importante foi a baixa incidência de condutas como “ignorar a opinião do atleta” e “gritar”.

A relação entre treinador e atleta é fundamental para que o processo de *coaching* esportivo seja positivo, e isso contribui para que a modalidade possa se desenvolver. Considerando o contexto do hóquei sobre grama no Brasil e seu ainda baixo número de praticantes, estudos que permitam um entendimento maior sobre os processos que envolvem a modalidade, os métodos de ensino e aprendizagem e a atuação dos treinadores, contribuem para que os profissionais envolvidos com a modalidade tenham acesso a mais informações e possam desenvolver de forma mais eficaz seus trabalhos nas equipes em que atuam, podendo gerar um aumento do número de praticantes e do nível técnico do esporte.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi descrever a percepção de atletas e treinadores sobre o comportamento do treinador e a metodologia de treinamento.

1.1 OBJETIVO GERAL

- Descrever a percepção de atletas e treinadores de hóquei sobre grama acerca do comportamento de treinadores e da metodologia de treinamento.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Detectar aspectos do treinamento que treinadores de hóquei sobre grama valorizam em seus métodos de trabalho.
- Determinar dimensões deficientes no planejamento e periodização das intervenções dos treinadores

1.3 JUSTIFICATIVA

Estudos sobre *coaching* esportivo são importantes para melhor compreensão dos aspectos que permeiam a relação entre atletas e treinadores de equipes de diferentes modalidades. Entender melhor os processos de formação, os tipos de conhecimento e as metodologias de trabalho de treinadores, permite uma evolução na qualidade das intervenções e também um processo de prática reflexiva melhor direcionado. Segundo Côté (1999), a utilização de instrumentos que avaliem a atuação de treinadores contribui para que mais dados relevantes sejam coletados e utilizados de forma a melhorar o entendimento sobre a prática de treinadores.

Com a qualificação de treinadores, o desenvolvimento de modalidades também é beneficiado. No caso do hóquei sobre a grama no Brasil, o esporte ainda não possui um grande número de praticantes e as equipes sentem dificuldades em conquistar novos praticantes. O treinador é parte fundamental de todas as equipes do país, e uma melhora na qualidade da intervenção poderá contribuir para um aumento no número de praticantes. Estudos sobre o hóquei sobre a grama ainda são escassos no Brasil, e muito pouco é encontrado na literatura sobre a relação atleta-treinador no esporte.

Além das possíveis contribuições para a ciência, há ainda uma motivação pessoal para o desenvolvimento deste estudo. Há mais de dez anos atuo como atleta de hóquei sobre a grama, participando de campeonatos nacionais, por clubes do Brasil, e também internacionais, representando a seleção brasileira. Tenho um grande desejo de contribuir para o desenvolvimento desta modalidade que me proporcionou experiências esportivas e de vida, que contribuíram para minha formação acadêmica e pessoal.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão de literatura está separada em três tópicos principais. O primeiro tópico será de caracterização do hóquei sobre grama, apresentando o histórico da modalidade e as principais regras. O segundo tópico busca explorar acerca do coaching esportivo e como é a atuação do treinador em equipes esportivas. Por fim, o terceiro tópico apresenta conceitos sobre as diferentes dimensões do treinamento esportivo

2.1 HÓQUEI SOBRE GRAMA

O hóquei sobre grama é um dos esportes mais antigos de que se tem conhecimento, apresentando registros em regiões como a Pérsia e o Egito centenas de anos antes de cristo (ALBA, 2013; PORCIUNCULA. 2015; GOULART, 2015). O hóquei moderno foi inventado pelos ingleses, por volta de 1840, e fortemente difundido na Ásia (CASCALES, 1999), e atualmente é a modalidade que está há mais tempo presente no programa dos Jogos Olímpicos de Verão (NACUSI, 2000). A primeira aparição do hóquei sobre grama nos Jogos Olímpicos foi em 1908, em Londres. Em 1928, o hóquei ganhou maior notoriedade, já sendo controlado pela Federação Internacional de Hóquei (FIH), com um total de nove países participantes nos Jogos Olímpicos (CASCALES, 1999).

As duas primeiras potências emergentes na modalidade foram Índia e Paquistão, conquistando diversas vezes a medalha de ouro e se destacando pela grande técnica e velocidade de seus jogadores (CASCALES, 1999). O hóquei é um esporte rápido e dinâmico, e o aumento do nível técnico tem contribuído para a modalidade ganhar maior popularidade mundial (NACUSI, 2000). Atualmente, as grandes potências masculinas da modalidade são as nações europeias, como Holanda, Alemanha e Bélgica, além de Austrália e Argentina, que conquistou a medalha de ouro na 31ª edição das Olimpíadas de Verão, disputada no Rio de Janeiro em 2016. No feminino, as equipes que se destacam são a Holanda, Austrália, Argentina, e a atual campeã olímpica Grã-Bretanha.

De acordo com o livro de regras da FIH (2021), o hóquei sobre grama é um esporte disputado por duas equipes de onze jogadores. Cada partida tem uma duração de 60 minutos, sendo divididos em quatro períodos de quinze minutos cada, com intervalo de dois minutos entre os períodos um e dois, e três e quatro, além de um intervalo de dez minutos entre os períodos dois e três. O tempo de jogo é regressivo, sendo paralisado em situações específicas e com sinalização dos árbitros. São utilizados três cartões para punir os jogadores, sendo eles das cores verde (punição de dois minutos fora da partida), amarelo (entre cinco e dez minutos fora da partida) e vermelho (exclusão). É declarada vencedora a equipe que marcar mais gols ao fim do tempo regulamentar. Em caso de empate as equipes disputarão *shoot-outs*, que consistem em penalidades em que um jogador de linha, no tempo de oito segundos, deve tentar fazer o gol contra o goleiro adversário. Não há um limite de substituições e os atletas podem voltar ao campo por um número ilimitado de vezes após serem substituídos. O campo de jogo é feito de material sintético, sendo uma grama artificial complementada por uma irrigação, deixando a superfície levemente molhada e contribuindo para uma maior velocidade de jogo.

O hóquei sobre grama chegou ao Brasil por volta de 1960, com imigrantes ingleses, alemães, holandeses e macaenses. Com isso, algumas equipes foram criadas, como Germânia, Nassau, Bandeirantes e SPAC, dando início às práticas da modalidade no país (NASS, 2009). O hóquei seguiu se desenvolvendo com o passar dos anos e, atualmente, está presente em sete estados brasileiros (CBHG, 2021). O último campeonato brasileiro realizado em 2019 contou com sete equipes masculinas e sete femininas.

A seleção brasileira ocupa atualmente o 30º lugar no ranking mundial masculino da FIH, enquanto a seleção feminina está no 37º lugar. Recentemente, a seleção masculina participou pela primeira vez dos Jogos Olímpicos de Verão, em 2016, no Rio de Janeiro.

2.2 COACHING ESPORTIVO

O treinador esportivo é peça fundamental no desempenho esportivo de equipes e atletas. O ambiente esportivo é muito complexo, exigindo dos treinadores

a habilidade de adaptação e capacidade de resolução de problemas que surgem durante suas intervenções (SANTOS; JONES; MESQUITA, 2013). A complexidade do âmbito esportivo se dá pelos diversos componentes que o integram. Côté (1999) afirma que o processo de *coaching* esportivo sempre envolve o treinador, o atleta e o ambiente do clube ou equipe.

Por se tratar de um ambiente complexo, Santos, Jones e Mesquita (2013) sugere que os treinadores são orquestradores, sempre lidando com problemas e pessoas. Os autores complementam que o treinador precisa planejar, observar, avaliar e reagir a diversos fenômenos que ocorrem em um ambiente com atletas, treinadores auxiliares e, muitas vezes, dirigentes e pais de atletas. Todos estes componentes e decisões a serem tomadas, transformam o ambiente esportivo em um local caótico, em que adversidades individuais podem se tornar problemas coletivos. O termo “orquestrar” propõe que o treinador não controla o ambiente, e sim o direciona. A ideia de ser o orquestrador da equipe é de conseguir tirar o maior proveito daquilo que tem em mãos, direcionando um processo dinâmico como o *coaching* esportivo, focando em ações que tenham um impacto no grupo de atletas (SANTOS; JONES; MESQUITA, 2013).

Para Cushion (2007), o *coaching* esportivo não é apenas engajar indivíduos em tarefas individuais, mas sim um processo em que seus participantes estão positivamente ativos em práticas, e interessados em criar identidade com a equipe e seus valores. O treinador deve considerar o cenário do clube e que cada indivíduo pode contribuir de uma maneira diferente para o grupo, mas também pode trazer problemas distintos. Os atletas podem demonstrar diferentes níveis de disposição, satisfação e engajamento, e é função do treinador, em um processo bastante complexo, gerir estas diferentes personalidades. O *coaching* esportivo acaba por ser um processo multidimensional, simultâneo e incerto, não sendo possível criar regras imutáveis de como um treinador deve se comportar (CUSHION, 2007). O autor ainda complementa que uma das principais características de um treinador esportivo é sua adaptabilidade, focando no processo como um todo e não em episódios esporádicos, caracterizando sua intervenção como uma “improvisação estruturada”.

Muito se discute sobre a formação necessária para um treinador atuar de forma segura e obter sucesso, individual e coletivo, com equipes esportivas. De acordo com Mesquita (2017) ainda existe uma grande valorização dos contextos

informais de aprendizagem pelos próprios treinadores. A autora indica que as conversas informais entre treinadores, e as reflexões acerca das dificuldades encontradas na prática, são consideradas grandes fontes de aprendizagem. Isso ocorre, em grande parte, pela quantidade de treinadores que não tiveram acesso a contextos formais de ensino e aprendizagem, sendo muitos deles ex-atletas das modalidades em que agora atuam como treinadores.

É necessária uma modificação nos métodos de ensino em ambientes formais de aprendizagem, progredindo de uma perspectiva comportamentalista, que contribui para a criação de dogmas e padrões de comportamento, para uma perspectiva construtivista, em que os treinadores são mais responsáveis por sua formação e consideram múltiplas possibilidades de soluções de problemas (MESQUITA, 2017). O estudo de Cortela *et al.* (2020), com 104 treinadores de tênis indicou que ainda existe uma preferência pelos contextos informais de aprendizagem, ainda que os profissionais reconheçam a importância de contextos formais, como as universidades, e não-formais, como cursos oferecidos pela confederação nacional de tênis. A mudança nos métodos de ensino de contextos formais e não-formais permitiria uma formação mais ampla dos profissionais, sendo estimulados a pensar e refletir criticamente a respeito de suas intervenções. Porém, segundo Mesquita (2017), há ainda uma tendência na formação de treinadores em que é mais importante saber reproduzir algo que já foi feito, do que analisar o contexto em que o profissional atua e procurar soluções adequadas, considerando as individualidades dos componentes de uma equipe.

Embora não se tenha uma definição concreta do que é um processo de coaching eficaz, Côté e Gilbert (2009), sugerem que os conhecimentos do treinador, os resultados dos atletas e os contextos de treinamento são aspectos importantes de um ambiente esportivo.

2.2.1 Conhecimentos do treinador

A proposta de Côté e Gilbert (2009) apresenta os conhecimentos de um treinador divididos em três partes: conhecimento profissional, interpessoal e intrapessoal. O conhecimento profissional contempla as particularidades da

modalidade em que o treinador atua, sendo necessários entendimentos sobre aspectos técnicos, físicos, táticos e mentais sobre o esporte (SILVA *et al.*, 2019). É comum avaliar um treinador de acordo com o nível de conhecimento profissional que ele obteve durante sua vida, o que favorece o aparecimento de novos treinadores que foram atletas anteriormente, porém não possuem uma formação universitária. Este tipo de conhecimento é o mais valorizado por treinadores, porém sozinho não é suficiente para um processo de coaching eficaz (CÔTÉ; GILBERT, 2009).

O conhecimento interpessoal é caracterizado pela habilidade de estabelecer e manter relações com outros indivíduos (SILVA *et al.*, 2019). O sucesso de um programa de treinamento está relacionado com a qualidade das interações dos treinadores com atletas e assistentes técnicos. O conhecimento interpessoal é de grande importância para que o treinador siga melhorando sua relação com os atletas, adquirindo assim mais confiança em desenvolver seu trabalho, e também maior engajamento por parte dos jogadores. De acordo com Côté e Gilbert (2009), o treinador deve ainda atentar-se às individualidades de cada atleta, entendendo que a maneira de comunicar com um atleta experiente pode não ser o modo mais eficaz de conversar com um atleta mais jovem.

Por fim, o conhecimento intrapessoal é caracterizado como a capacidade de introspecção e reflexão, permitindo ao treinador pensar criticamente sobre seus métodos de trabalho (CÔTÉ; GILBERT, 2009). Silva *et al.* (2019) aponta que o conhecimento intrapessoal está relacionado com os valores e filosofias do treinador, e sua reflexão acerca da própria prática.

2.2.2 Resultados dos atletas

O sucesso de um processo de coaching esportivo envolve a conquista de objetivos coletivos e pessoais daqueles que fazem parte do ambiente, principalmente dos atletas. Segundo Côté e Gilbert (2009), a avaliação dos resultados dos atletas pode ser feita sob a ótica de duas visões: desempenho esportivo e respostas psicológicas positivas sobre o treinamento. Os autores indicam que o desempenho esportivo está relacionado com os resultados da equipe, desenvolvimento pessoal e sucesso na carreira, enquanto as respostas psicológicas

positivas são caracterizadas pela motivação intrínseca dos atletas, percepção de habilidade e competência, e satisfação durante a prática esportiva.

Vierimaa *et al.* (2012) propõe que o resultado dos atletas pode ser avaliado em quatro áreas diferentes: competência, confiança, conexão e caráter. A competência é caracterizada por altos níveis de realização e performance esportiva. São avaliadas habilidades técnicas, físicas e táticas, que são usadas durante os treinamentos e competições e são determinantes para a performance. A confiança de um atleta está baseada em uma alta crença de ser capaz de cumprir as tarefas necessárias para uma boa performance e se enxergar como competente em suas ações. A conexão é conceitualizada como a capacidade de criar relações interpessoais com colegas de equipe e treinadores. A qualidade dessas relações também é um aspecto importante, sendo comunicação e empatia ferramentas importantes para relações positivas. Por último, o caráter está relacionado com desenvolvimento moral e a capacidade de discernir sobre o que é certo e errado em um ambiente esportivo envolvendo atletas e treinadores. Além disso, a capacidade de realizar comportamentos positivos e evitar negativos, contribuem para um crescimento moral do indivíduo, permitindo se relacionar melhor com colegas de equipe, adversários, treinadores e árbitros.

2.2.3 Contextos do treinamento

Outro aspecto determinante no processo de coaching é o contexto em que atletas e treinadores estão inseridos. É muito importante que o treinador tenha consciência das características do ambiente em que vai atuar, para escolher a metodologia mais adequada aos objetivos dos atletas e coletivos.

Segundo Côté e Gilbert (2009), há uma grande diferença entre ser treinador de uma equipe de elite, em que os atletas estão em busca de resultados e sucesso em suas carreiras, e equipes recreacionais, as quais os principais objetivos são o divertimento, a prática regular de exercícios físicos e a criação de laços sociais. Embora treinadores de elite e recreacionais possam ter habilidades similares, o foco de suas intervenções deve estar alinhado com as expectativas e objetivos da equipe.

De uma maneira geral, ser um treinador eficaz é, constantemente, buscar desenvolver competência, confiança, conexão e caráter em seus atletas, aplicando conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais (CÔTÉ; GILBERT, 2009).

2.3 DIMENSÕES DO TREINAMENTO ESPORTIVO

Este tópico da revisão de literatura busca apresentar as diferentes dimensões do treinamento esportivo que podem ser trabalhadas pelos treinadores em sua intervenção.

2.3.1 Treinamento Físico

A preparação física, assim como os treinamentos técnicos e táticos, é imprescindível em um programa de treinamento de uma equipe de hóquei sobre grama (CASCALES, 1999). Segundo Dantas (2003), a preparação física consiste em métodos e processos de treinamento com o objetivo de melhorar o condicionamento físico dos atletas de acordo com suas individualidades e características da modalidade. O treinamento físico tem o objetivo de aperfeiçoar capacidades motoras até um estado ótimo, considerando aspectos psicológicos, biológicos e sociais (GOMES, 2009). Existem diversos métodos e ferramentas que podem ser utilizados nos treinamentos físicos de equipes, e cada modalidade exige um programa específico de acordo com as demandas do esporte. As investigações científicas têm sido primordiais no aprimoramento de métodos de treinamento, fornecendo ferramentas para o treinador em sua atuação, e a melhora da performance está diretamente associado à organização, estruturação e controle do programa de treinamento físico fornecido à equipe (GOMES, 2009).

O treinador (ou preparador físico) tem a responsabilidade de fazer a periodização do treinamento, identificando as qualidades físicas necessárias à modalidade, o nível de condicionamento físico inicial dos atletas e os objetivos a serem alcançados (DANTAS, 2003). De acordo com Cascales (1999), a preparação física pode trabalhar capacidades físicas como resistência, força, velocidade,

destreza e flexibilidade. O autor complementa que o treinador deve avaliar constantemente o nível de preparo físico de seus atletas, podendo assim planejar e executar um programa de exercícios adequado, que contemple todas as capacidades físicas determinantes para a modalidade.

O treinamento físico é bastante complexo, e o objetivo final só pode ser alcançado com a união de conhecimentos técnicos sobre métodos e processos de treinamento, e a experiência empírica e intuição dos treinadores (GOMES, 2009). Em uma equipe de hóquei sobre grama, o treinador responsável pela preparação física deve planejar e executar um programa de preparação física de acordo com as demandas da modalidade e do contexto da equipe. O hóquei sobre grama é um esporte dinâmico, com pequenos períodos de exigência do metabolismo anaeróbico, e uma grande atuação do metabolismo aeróbico durante as partidas (CASCALES, 1999). Por se tratar de um esporte com aspectos bastante específicos, o hóquei sobre grama também exige dos atletas um condicionamento físico amplo, envolvendo diversas capacidades físicas. Em uma partida de hóquei os atletas utilizam a capacidade e potência aeróbia, assim como a capacidade de mudar de direção com eficiência (agilidade), acelerando e desacelerando rapidamente (CASCALES, 1999).

2.3.2 Treinamento Técnico

As habilidades técnicas são essenciais para o alto rendimento nas mais variadas modalidades esportivas. Com isso, o treinamento técnico é importante para que os atletas atinjam um nível de performance elevado (LAGE; BENDA, 2002). Segundo Vargas (1987), a técnica é um conjunto de recursos e ações utilizados por um indivíduo com o objetivo de tornar racional e eficaz a realização de um determinado movimento.

O atleta deve ter uma variedade de vivências das diferentes técnicas de sua modalidade, podendo assim construir um repertório motor que o possibilitará realizar movimentos com destreza e eficiência diante dos diferentes cenários encontrados em jogos (VARGAS, 1987). O autor complementa que um jogador irá ser considerado tecnicamente bom quando puder ter um controle elevado sobre uma

determinada técnica e ser capaz de transferir para situações reais de jogo. O treinamento de técnicas coloca-se então primordial no desenvolvimento dos atletas de uma equipe.

A variabilidade no treinamento de técnicas específicas contribui para um melhor desenvolvimento geral dos atletas (GRECO; BENDA; CHAGAS, 1997). Portanto, a metodologia no ensino e aprimoramento das técnicas é importante para os processos de formação de atletas de qualquer modalidade (TRUJILLO, 2007). O papel do treinador é estar constantemente fornecendo ferramentas para a melhora da execução dos gestos técnicos dos atletas, oferecendo *feedbacks* e correções. A técnica das habilidades motoras de uma modalidade é importante para a solução de tarefas e problemas encontrados durante os jogos (LAGE; BENDA, 2002) portanto, o treinador que garantir que seus atletas possam vivenciar diferentes experiências no ensino e aprendizagem de gestos técnicos possibilitará que durante os jogos seus atletas tenham um repertório motor maior para solucionar adversidades.

O nível de aprendizagem está diretamente relacionado com a quantidade e qualidade das vivências motoras dos atletas (GRECO; BENDA; CHAGAS, 1997). Contudo, a execução de uma técnica varia de acordo com o contexto de jogo em que se apresenta. A aprendizagem motora é importante, porém o atleta também deve ter a capacidade de perceber a situação em que se encontra, e decidir corretamente qual é o melhor movimento e a melhor forma de executá-lo naquele momento (VARGAS, 1987). O treinador de hóquei sobre grama tem a responsabilidade de promover a vivência da grande variedade de gestos técnicos que envolvem a modalidade, fornecendo correções pertinentes e com o objetivo de elevar o nível técnico de sua equipe, o que resultará em um rendimento esportivo melhor.

2.3.3 Preparação Mental

Outro aspecto importante no treinamento de uma equipe e no desenvolvimento dos atletas é a preparação mental. O sucesso e o baixo rendimento de atletas são afetados por fatores psicológicos (GOMES; CRUZ, 2001). E assim como habilidades técnicas e físicas, as habilidades mentais podem ser

adquiridas e aprimoradas por meio do ensino e prática adequados (CRUZ; VIANA, 1996). Os autores acreditam que as principais habilidades que podem ser desenvolvidas por meio de um treinamento mental são: controle da ansiedade, atenção, concentração e autoconfiança. Gomes e Cruz (2001) sugerem que o sucesso esportivo parece estar relacionado com uma saúde mental positiva, mostrando que atletas que se percebem como competentes e capazes tendem a ter melhores índices de performance.

Nos últimos anos, houve um aumento da importância dada ao treinamento mental, porém ainda é uma área em que se faz necessário avanços (GOMES; CRUZ, 2001). Os treinadores tendem a não trabalhar o aspecto mental de seus atletas, acreditando que é algo inato a cada indivíduo, e também por não saberem como trabalhar essas qualidades ou considerarem pouco importantes (CRUZ; VIANA, 1996). Gomes (2012) indica que muitos treinadores acreditam que os atletas tendem a ter uma melhora no aspecto mental simplesmente por praticarem a modalidade por muitos anos e serem experientes.

O treinamento mental é uma vertente ainda pouco explorada por treinadores no âmbito esportivo. Muitas vezes o treinador não é capacitado e não conhece mais do que técnicas superficiais para realizar a preparação mental de sua equipe, o que faz necessário a presença de um profissional como o psicólogo (GOMES, 2012). O autor acrescenta que o treinador se baseia em suas experiências prévias com outras equipes, ou até mesmo em sua experiência como atleta, para realizar discursos e transmitir pensamentos, porém muitas vezes não há o impacto desejado nos atletas. Gomes e Cruz (2001) afirmam que muitos atletas têm um alto nível de performance durante os treinamentos, porém nas competições, onde a pressão por resultados é maior, há uma queda significativa do desempenho. É comum o relato de treinadores que trabalharam com atletas muito talentosos e de grande potencial físico, mas que não chegaram a atingir um alto nível de performance por falta de preparo mental (GOMES, 2012).

Em sua maioria, equipes de hóquei sobre grama não possuem em sua comissão técnica um profissional especializado e capaz de criar um programa de treinamento mental para os atletas. A responsabilidade é então do treinador da equipe, sendo exigido que atue, além da preparação técnica e tática, no controle mental e motivação dos jogadores.

2.3.4 Estabelecimento de Objetivos

O estabelecimento de objetivos e metas são estratégias positivas para alcançar uma melhora na performance esportiva, seja individual ou coletiva. Segundo Neiva (2010), criar metas contribui para criar um ambiente mais desafiador e incentiva a melhora dos atletas. Estabelecer uma meta é criar um compromisso com a melhora do desempenho e da performance (UGRINOWITSCH; DANTAS, 2002).

Segundo Locke e Latham (1985), o estabelecimento de objetivos contribui para a melhora técnica dos atletas e sua motivação. Os autores complementam que a criação de uma estratégia para o alcance de metas facilita que o resultado seja positivo. É importante que atletas e treinadores estejam cientes do contexto que estão inseridos no momento de estabelecer metas. De acordo com Gomes e Cruz (2001), os objetivos devem ser desafiadores e, acima de tudo, realistas. Quando são criadas metas muito desafiadoras, os atletas precisarão de um maior nível de comprometimento para alcançá-las (LOCKE; LATHAM, 1985). É papel do treinador criar alvos adequados para a realidade de sua equipe e condizentes com as aspirações e potencial de seus atletas.

No processo de estabelecer objetivos, deve-se priorizar propósitos concretos, como por exemplo a melhora de um gesto técnico, do que instruções abertas como “faça o seu melhor” (GOMES; CRUZ, 2001). Os autores concluem que formular objetivos de rendimento (ex: melhorar o passe) é mais benéfico do que objetivos de resultado (ex: marcar um gol). Segundo Locke e Latham (1985), o objetivo deve ser criado de acordo com o potencial de melhora do atleta, e criar objetivos a curto prazo pode ser uma estratégia efetiva para atingir objetivos a longo prazo. De acordo com Gomes e Cruz (2001), além de estabelecer objetivos a curto, médio e longo prazo, deve-se também criar metas a serem atingidas no período de treinamento, como, por exemplo, aperfeiçoar um gesto técnico, e metas para o período competitivo, como manter a concentração durante todo o jogo. Os autores indicam que os objetivos individuais devem estar alinhados com os coletivos, e o treinador deve encorajar os atletas a criarem seus próprios objetivos, mostrando-se sempre disponível para discuti-los e, posteriormente, avaliar a evolução. Um treinador que se mostra consciente desde aspecto do treinamento esportivo e

consegue trabalhar de forma eficaz o estabelecimento de objetivos, tem grandes chances de aumentar o desempenho esportivo de sua equipe, já que, segundo Locke e Latham (1985), a autoconfiança é o resultado de se atingir um alto nível de rendimento, o que é facilitado pelo estabelecimento de objetivos.

2.3.5 Reforço Pessoal Positivo e Negativo

A qualidade das relações interpessoais entre atletas e comissão técnica é tópico importante no ambiente de uma equipe esportiva. As relações entre treinadores e atletas são fundamentais para entender como funciona o ambiente da equipe (SONOO; HOSHINO; VIEIRA, 2008).

O treinador pode reagir de diferentes formas aos comportamentos dos atletas, como por exemplo com reforço positivo ou negativo. Reforço positivo pode ser classificado como interno, quando o atleta se sente bem ao realizar uma ação ou gesto técnico, e externo, quando o treinador ou colegas de equipe fazem elogios ao indivíduo (MACHADO; GOMES, 2011). O reforço positivo por parte dos treinadores pode criar nos atletas o desejo de realizar novamente aquela determinada ação que o fez ser elogiado (SANTOS, 2015). O reforço negativo existe da mesma forma, podendo ser interno, quando o atleta não se sente satisfeito com suas ações, ou externo, quando o indivíduo recebe comentários negativos sobre sua performance dos treinadores ou colegas (MACHADO; GOMES, 2011). Ao realizar um comentário negativo, o treinador não incentiva que determinada ação seja realizada novamente pelo atleta, porém deve-se evitar este tipo de comportamento, já que é um fator que diminui a qualidade das relações interpessoais.

Um treinador que promove um ambiente de bem-estar entre os integrantes da equipe estimula a criação de condições positivas para que todos se sintam pertencentes ao grupo e busquem melhorar em todos os aspectos que envolvem a modalidade (MACHADO; GOMES, 2011). Comportamentos adequados do treinador em situações de interação com os atletas irão potencializar os resultados desses contatos, podendo contribuir para que o atleta atinja seu desenvolvimento máximo (SONOO; HOSHINO; VEIRA, 2008). A utilização de reforço positivo é uma estratégia interessante para treinadores que buscam melhorar suas relações com os atletas. O

reforço positivo faz o indivíduo sentir-se capaz e autônomo, elevando sua autoconfiança (SANTOS, 2015). Segundo Machado e Gomes (2011), o treinador deve ser positivo e mostrar-se orgulhoso dos esforços de seus atletas, encorajando-os a melhorarem. Os autores complementam que o treinador deve ser sincero em seus feedbacks, porém com cuidado na maneira de falar para que caso o atleta tenha um desempenho ruim, a conversa com o treinador não o faça se sentir ainda pior.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo é de natureza aplicada, com o objetivo de investigar uma hipótese sugerida por modelos teóricos (RODRIGUES *et al.*, 2007), descritivo e exploratório. Foi utilizada a abordagem mista, combinando técnicas quantitativas e qualitativas para coleta e análise de dados (CRESWELL; PLANO CLARK, 2011), e a análise foi feita com a estratégia explicativa sequencial, realizando a análise qualitativa a partir dos resultados preliminares da análise quantitativa (PARANHOS *et al.*, 2016).

3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Participaram do estudo 88 atletas de 13 diferentes clubes de hóquei sobre grama do Brasil. Ao todo, cinco treinadores aceitaram participar do estudo e conceder as entrevistas.

Os participantes da pesquisa foram atletas e treinadores de hóquei sobre grama que atuam por equipes do Brasil. Os critérios para inclusão de atletas na pesquisa foram: (1) ter idade igual ou maior à 18 anos, (2) ter participado do campeonato brasileiro de hóquei sobre grama pelo menos uma vez nos últimos seis anos, (3) praticar a modalidade há pelo menos um ano, (4) ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os critérios para inclusão de treinadores na pesquisa foram: (1) ter atuado como treinador de alguma equipe participante do campeonato brasileiro de hóquei sobre grama de 2019 e/ou atuar como treinador de alguma equipe durante o estudo, (2) ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para coleta de dados foi enviado um questionário (Apêndice A) aos atletas dispostos a participarem do estudo. O questionário aborda dados pessoais, histórico

de atuação como atleta da modalidade e questões sobre o comportamento dos treinadores. A escolha pelo questionário se deu pelo mapeamento dos atletas e possibilidade de haver um grande número de respostas. Em seguida, foi feita a condução de uma entrevista semiestruturada com os treinadores. A entrevista foi baseada nas perguntas do questionário entregue aos atletas, buscando atingir o objetivo de associar as respostas dos atletas com as informações coletadas nas entrevistas com os treinadores. A razão pela utilização de uma entrevista foi a possibilidade de contato mais direto com os treinadores, aproximando-se de uma conversa informal.

A entrevista semiestruturada busca utilizar perguntas que ajudem o pesquisador a atingir o objetivo de sua pesquisa (FLICK, 2013). Uma entrevista semiestruturada é composta por perguntas abertas e fechadas, buscando aproximar o pesquisador e o entrevistado, sendo possível extrair o máximo de informações possíveis (BONI; QUARESMA, 2005).

Os aspectos abordados no questionário e na entrevista semiestruturada foram as dimensões do treinamento esportivo e como os treinadores as desenvolvem em seus clubes. As dimensões são: treinamento físico e técnico, preparação mental, estabelecimento de metas, reforço pessoal positivo e negativo.

3.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

Inicialmente, aplicou-se o questionário com os atletas das equipes de hóquei do Brasil. A primeira etapa foi a criação do questionário na plataforma Google Forms, e em seguida o envio para os atletas por meio de contato direto via internet. As informações obtidas nos questionários foram armazenadas e analisadas para a criação de perguntas das entrevistas com os treinadores. A relação entre as perguntas do questionário e das entrevistas está exemplificada na Figura 1.

Figura 1 – Exemplo de perguntas das entrevistas de acordo com as dimensões de treinamento.

Dimensão do treinamento	Exemplo de pergunta da entrevista
-------------------------	-----------------------------------

Treinamento físico	É realizado um programa de treinos físicos específicos para o hóquei sobre grama?
Treinamento técnico	Durante as sessões de treinamento são feitas correções dos gestos técnicos?
Preparação mental	Há momentos de conversas de como agir durante os jogos em situações adversas?
Estabelecimento de metas	Há conversas individuais sobre a evolução dos atletas?
Reforço pessoal positivo	Os atletas sentem-se motivados ao cumprir as tarefas?
Reforço pessoal negativo	Existe uma punição para atletas que não atinjam um nível estabelecido de performance?

As entrevistas foram agendadas via contato direto com os treinadores das equipes por meio de redes sociais e realizadas pela plataforma de chamadas de vídeo Google Meet. As entrevistas foram gravadas de acordo com a autorização dos participantes.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados quantitativos foi feita de modo descritivo e também foram apresentados a média e desvio padrão das respostas do questionário.

Os dados qualitativos obtidos nas transcrições das entrevistas foram analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), e foi dividida em três momentos: pré-análise, exploração do material, e tratamento dos dados, inferência e interpretação.

A primeira fase é a de pré-análise dos dados, com o objetivo de assentar o material obtido pela transcrição das entrevistas. Nesta fase, o pesquisador realiza a leitura do material e faz anotações sobre aspectos que possam ser relacionados com o objetivo da pesquisa, e em seguida separa trechos que possam servir de exemplos na apresentação dos resultados (BENITES *et al.*, 2016).

A exploração do material é a fase em que os dados são compreendidos e agrupados. Dois tópicos importantes da exploração são as unidades de registro e unidades de contexto. As unidades de registro são palavras ou frases que aparecem repetitivamente no material, possibilitando encontrar similaridades entre entrevistas de diferentes participantes (BENITES *et al.*, 2016). As unidades de contexto são o âmbito em que as unidades de registro estão presentes. As unidades de registro fazem sentido quando pertencentes a um determinado grupo, sendo classificado pelas unidades de contexto (BENITES, *et al.*, 2016).

Por fim, a etapa de tratamento dos resultados, inferência e interpretação, permite relacionar e organizar em categorias as informações obtidas pela coleta de dados. É realizado um levantamento das categorias de acordo com as unidades de registro encontradas, permitindo a realização de inferências e interpretações sobre o material (BENITES *et al.*, 2016).

O material analisado no estudo foram as transcrições das entrevistas com os treinadores, por isso, Bardin (2016) indica que é necessário não omitir elementos que se apresentem no conteúdo, utilizar de métodos criteriosos e semelhantes na coleta de dados, e que o conteúdo analisado seja objetivo e forneça informações relacionadas ao objetivo da pesquisa.

No presente estudo, as categorias apresentadas foram as próprias dimensões do treinamento. Os dados foram agrupados de acordo com as unidades de registro, abrangendo o treinamento físico, treinamento técnico, preparação mental, estabelecimento de objetivos, reforço pessoal positivo e negativo. Cada dimensão do treinamento foi dividida em subcategorias, para melhor agrupamento dos dados.

O treinamento físico foi classificado em aspectos que envolvem a periodização e planejamento. A outra subcategoria caracteriza as capacidades físicas envolvidas na modalidade. No treinamento técnico, as informações obtidas pelas entrevistas foram divididas em duas subcategorias. A primeira é relacionada a como os treinadores explicam e demonstram os exercícios, e a segunda como são feitas as correções e feedback. A preparação mental foi dividida em uma subcategoria que contempla o treinamento específico para este aspecto, e outra que envolve aconselhamentos e orientação. O reforço pessoal positivo foi classificado de acordo com os dados relacionados a sugestões e conversas, e também a relações

interpessoais e vínculos. Por fim, o reforço pessoal negativo foi dividido em uma subcategoria sobre a postura e rispidez dos treinadores, e outra sobre as emoções.

3.6 ASPECTOS LEGAIS

Os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 TREINAMENTO FÍSICO

O primeiro aspecto abordado com os atletas e os treinadores foi o treinamento físico. Foram feitas perguntas sobre a periodização do treinamento, como é a estrutura das sessões e como o planejamento é apresentado para o conhecimento de todos. A tabela 1 apresenta a média e desvio padrão das respostas dos atletas às perguntas da escala de comportamento do treinador.

Tabela 1 Respostas dos atletas sobre perguntas relacionadas ao treinamento físico.

Pergunta	Média	Desvio padrão
Oferece um programa de condicionamento físico no qual eu confio?	5,32	1,92
Oferece um programa de condicionamento físico desafiador?	4,93	1,73
Oferece detalhes sobre o programa de treinamento físico?	4,13	2,11
Oferece um plano para minha preparação física?	4,1	2,18
Assegura-se que as instalações e equipamentos estão organizados?	5,51	1,66
Fornece uma sessão de treinamento estruturada?	5,85	1,54
Fornece um programa anual de treinamento?	4,21	2,07
	Média	
	4,86	1,88

Foi possível observar maiores médias nas respostas dos atletas para questões sobre a estrutura e organização das sessões de treinamento. Nas entrevistas com os treinadores, eles enfatizaram a importância de planejar com antecedência e preparar os materiais utilizados no treinamento.

“Trabalhamos com supercompensação, diminuindo o ritmo do treinamento perto da competição. É trabalhado pliometria, agilidade, explosão, mudança de direção. Faço a parte física antes do técnico, então quando os atletas chegam já está tudo pronto para aquecer e começar.” (TREINADOR A, 2021)

Em relação a como o planejamento é exposto aos integrantes da equipe, os atletas tiveram a percepção de que os treinadores não fornecem muitos detalhes sobre a preparação física, embora haja um planejamento a médio e longo prazo, Os treinadores afirmaram que realizam a periodização e planejamento com antecedência, mas que muitas vezes isso não é passado previamente aos atletas.

“Eu faço o planejamento de acordo com as datas dos campeonatos. Eu não mostro o planejamento previamente aos atletas, apenas aplico os treinos diariamente.” (TREINADOR C, 2021)

No geral, os atletas têm a percepção de que os treinadores são capazes de aplicar sessões organizadas e estruturadas de treinamento físico, porém não há uma exposição e detalhamento prévio de como é o planejamento e quais os objetivos a serem alcançados. Este ponto vai ao encontro do que foi dito pelos treinadores nas entrevistas, em que foi destacado que há uma periodização e aplicação de testes, porém não é feita uma apresentação do planejamento aos atletas. Segundo a literatura, o treinamento físico é fundamental para a preparação de uma equipe, sendo tarefa do treinador planejar e executar as sessões com o objetivo de melhorar a aptidão física dos atletas (CASCALES, 1999; DANTAS, 2003).

Em um estudo com treinadores e atletas de nove modalidades diferentes, Moraes et al. (2010) perceberam que, na dimensão de treinamento físico, atletas e treinadores têm uma percepção diferente do trabalho do treinador. Os autores sugerem que essa diferença na percepção pode ser justificada por deficiências no planejamento do treinamento físico, ou por problemas no processo de comunicação

entre treinadores e atletas. Em outro estudo, Barnabe *et al.* (2020) indicaram que os atletas se mostram mais otimistas que os treinadores em relação à preparação física. Estes achados podem ser justificados pela falta de comunicação por parte dos treinadores que, por mais que façam um planejamento e periodização, não expõe o plano de treino previamente aos atletas.

4.2 TREINAMENTO TÉCNICO

Os dados a respeito do treinamento técnico obtidos nos questionários com os atletas estão apresentados na tabela 2. As questões abordaram como são feitas as explicações dos exercícios e as correções por parte dos treinadores.

Tabela 2 Respostas dos atletas sobre perguntas relacionadas ao treinamento técnico.

Pergunta	Média	Desvio padrão
Fala conselhos enquanto executo uma habilidade técnica?	6,07	1,29
Fornece feedback para corrigir erros técnicos?	6,06	1,36
Ajuda com reforço para melhorar as técnicas?	5,77	1,49
Fornece feedbacks que me ajudam a melhorar a técnica?	5,98	1,41
Fornece exemplos visuais de como realizar movimentos?	6,11	1,3
Fornece exemplos verbais para descrever um movimento?	6,23	1,27
Assegura-se de que estou entendendo as técnicas ensinadas?	5,8	1,56
Fornece informações sobre meu desempenho?	5,43	1,58
Média	5,93	1,4

Nos questionários, a dimensão do treinamento técnico foi a que obteve a maior média geral nas respostas dos atletas. O treinamento técnico é primordial para o desenvolvimento das equipes, e os atletas têm a percepção de que os treinadores valorizam esse aspecto.

As respostas dos atletas ao questionário indicam que os treinadores procuram fazer a explicação dos exercícios verbalmente, e também fornecer exemplos visuais quando necessário. Esta informação foi abordada pelos treinadores nas entrevistas, que indicaram usar diversas ferramentas, como exemplos visuais e práticos para melhor entendimento dos atletas das atividades.

“Eu organizo os cones dentro do campo, reúno os atletas e desenho o exercício na prancheta. Explico o porquê vamos realizar a atividade. Em seguida eu coloco os atletas nas posições e fazemos uma tentativa de teste para exemplificar. Também tive que fazer demonstrações práticas, porque só na prancheta alguns não entendiam a explicação do exercício.”
(TREINADOR A, 2021)

Outro aspecto evidenciado nos questionários com os atletas e nas entrevistas com os treinadores foi o constante feedback para aprimoramento e correções de técnicas da modalidade.

“Durante o treinamento já chamo a atenção, tento falar algo mesmo à distância. Às vezes não é apenas um atleta que está cometendo o erro, por isso já vou passando as correções em voz alta para que todos ouçam. Em alguns momentos eu preciso parar o exercício e demonstro como deve ser feito. Quando é um caso isolado, eu chego no atleta e paro o exercício dele, assim dou as dicas e mostro como é a técnica correta. Eu vou moldando o atleta, corrigindo a postura.”
(TREINADOR B, 2021)

Os dados obtidos nos questionários e entrevistas evidenciam que os treinadores têm uma grande preocupação e atenção sobre o aspecto técnico da

modalidade. O planejamento das sessões e o esforço constante para corrigir e instruir os jogadores foi percebido pelos atletas de acordo com as respostas dos questionários. Segundo a literatura, uma técnica aprimorada é essencial para que os atletas atinjam um nível elevado de performance, e é dever do treinador estimular e fornecer ferramentas para o desenvolvimento do atleta (LAGE; BENDA, 2002; VARGAS, 1987).

No estudo de Souza *et al.* (2009), atletas de futebol tiveram uma boa percepção em relação ao comportamento de seus treinadores e aquilo que consideraram ser o comportamento ideal de um treinador. Aspectos do treinamento técnico como dar instruções de forma clara e fornecer feedbacks foram valorizados pelos atletas, que conseguiam enxergar esse tipo de comportamento em seus treinadores. Outros estudos que analisaram a percepção de atletas sobre o comportamento de seus treinadores ressaltaram a importância e os bons níveis de percepção sobre essa dimensão, o que indica que treinadores têm grande preocupação com tudo que envolve o treinamento técnico (DOS SANTOS OLIVEIRA, 2010; PRAZERES; SILVA, 2019).

4.3 PREPARAÇÃO MENTAL

A dimensão relacionada ao treinamento mental feito pelos treinadores apresentou médias das respostas dos atletas ao questionário menores do que os aspectos físicos e técnicos. A tabela 3 contém as médias de cada pergunta sobre a dimensão do treinamento mental e a média geral da categoria.

Tabela 3 Respostas dos atletas sobre perguntas relacionadas ao treinamento mental.

Pergunta	Média	Desvio padrão
Aconselha-me sobre como desempenhar em momentos de pressão?	4,82	1,75
Aconselha-me sobre como estar mentalmente preparado?	4,44	1,81
Aconselha-me sobre como ter confiança	5,01	1,88

em minhas habilidades?		
Aconselha-me sobre como ser positivo comigo mesmo?	4,95	1,91
Aconselha-me sobre como permanecer concentrado?	4,92	1,96
Média	4,82	1,86

Nas entrevistas com os treinadores, foi possível observar que a maioria não realiza um treinamento específico para desenvolvimento psicológico dos atletas, sendo algo que não é propositalmente incluído no planejamento das sessões de treinamento.

“É algo que acontece naturalmente, não costumo colocar no planejamento das sessões. Enquanto vai desenrolando o treinamento, eu vou acrescentando esses aspectos. Raramente é algo que eu já planejei anteriormente.” (TREINADOR E, 2021)

Os treinadores enalteceram a importância da preparação mental e sua relação direta com o melhor desempenho dos atletas, porém admitiram ser algo que acontece organicamente durante os treinamentos.

“Não faço trabalhos específicos, mas sempre levo em consideração. Muitas vezes o aspecto mental pode ser mais decisivo do que uma técnica individual, mas acho que não tenho capacidade para fazer um treinamento específico para isso.” (TREINADOR D, 2021)

A literatura indica que a preparação mental é de grande importância para o desempenho dos atletas. Um bom preparo mental pode potencializar a atuação dos atletas, e assim como as habilidades técnicas e físicas podem ser aperfeiçoadas com o treinamento, o aspecto psicológico também pode ser aprimorada por meio de um treinamento adequado (CRUZ; VIANA, 1996; GOMES; CRUZ, 2001).

O estudo de Moraes *et al.* (2010) indica que os atletas não conseguem perceber um treinamento mental realizado por parte dos treinadores. É sugerido que, caso os treinadores não sejam capazes de criar um treinamento para este aspecto, a equipe busque um profissional capacitado em psicologia do esporte para contemplar este aspecto. Souza *et al.* (2009) reforçam que o treinamento mental têm ganhado importância na preparação de uma equipe, e que treinadores devem ser preparados e se capacitarem para abordar este aspecto do treinamento como o a preparação física e técnica.

4.4 ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

De acordo com as respostas dos atletas ao questionário, a dimensão de estabelecimento de objetivos teve a segunda menor média geral entre todos os aspectos do treinamento, como apresenta a tabela 4. Os atletas têm a percepção de que os treinadores não promovem o estabelecimento de objetivos a curto e longo prazo, e que não há um controle do desempenho nos treinos.

Tabela 4 Respostas dos atletas sobre perguntas relacionadas ao estabelecimento de objetivos.

Pergunta	Média	Desvio padrão
Ajuda-me a identificar meios para alcançar meus objetivos?	5,07	1,63
Monitora meu progresso em direção aos meus objetivos?	4,56	1,81
Ajuda-me a estabelecer objetivos a curto prazo?	4,35	1,8
Ajuda-me a estabelecer datas para alcançar meus objetivos?	3,67	2
Ajuda-me a estabelecer objetivos a longo prazo?	4,55	1,86
Demonstra-se comprometido com meus objetivos?	5,25	1,87

Média	4,57	1,82
--------------	-------------	-------------

Nas entrevistas com os treinadores, muitos citaram que criam objetivos a serem atingidos pelos atletas, mas que não são estabelecidos prazos para alcançá-los.

“Dentro do meu objetivo macro, no final conseguimos atingir as metas, mas não necessariamente seguindo um roteiro. Nós temos objetivos gerais, mas não é colocado um prazo para atingi-los.” (TREINADOR A, 2021)

Os treinadores também disseram que acham mais fácil avaliar padrões físicos, pois a aplicação de testes produz parâmetros objetivos, mas há uma dificuldade em avaliar o progresso técnico dos atletas.

“Eu faço um acompanhamento físico primeiramente, utilizando alguns testes físicos baseados nas diretrizes da seleção brasileira. A técnica e tática não tenho nada planejado para avaliar esses aspectos. Eu levo em conta o desempenho nas sessões de treinamento e faço uma análise subjetiva. Eu gosto de fazer jogos amistosos pra tentar avaliar se os atletas estão conseguindo aplicar o que treinamos antes.” (TREINADOR E, 2021)

O estabelecimento de objetivos mostrou-se um aspecto pouco abordado e valorizado pelos treinadores das equipes. Segundo a literatura, criar metas permite que os atletas se sintam mais motivados a melhorar, selando um compromisso com a equipe, o que pode facilitar para que os resultados obtidos sejam positivos (LOCKE; LATHAM, 1985; UGRINOWITSCH; DANTAS, 2002).

No estudo de Prazeres e Silva (2019), a dimensão de estabelecimento de objetivos foi a única em que a percepção de atletas e treinadores não esteve em concordância, o que compromete o desenvolvimento da equipe e não atinge as expectativas das atletas. O estudo de Souza *et al.* (2009) também encontrou

resultados parecidos para esta dimensão. Segundo os atletas os treinadores não dão a devida importância ao estabelecimento de metas e objetivos, sendo algo que precisa ser melhor trabalhado para o desenvolvimento dos jogadores.

4.5 REFORÇO PESSOAL POSITIVO

O reforço pessoal positivo é um aspecto muito importante e bastante presente nas relações interpessoais dentro de uma equipe. De acordo com a literatura, uma boa relação entre treinadores e atletas pode estimular um ambiente mais positivo, em que os atletas se sentem confortáveis e encorajados a melhorarem (MACHADO; GOMES, 2011; SANTOS, 2015).

Nos dados obtidos nos questionários com os atletas foi possível perceber que o reforço pessoal positivo é algo que está bastante presente nas sessões de treinamento. A tabela 5 apresenta os dados desta dimensão.

Tabela 5 Respostas dos atletas sobre perguntas relacionadas ao reforço pessoal positivo.

Pergunta	Média	Desvio padrão
Demonstra me entender como pessoa?	5,64	1,72
É disponível para me ouvir?	6,14	1,36
Demonstra entender meus problemas pessoais?	5,55	1,75
Demonstra preocupação sobre minha vida além do esporte?	5,05	2,01
É digno de confiança em relação aos meus problemas?	5,47	1,92
Mantém sigilo quanto a minha vida pessoal?	5,79	1,7
Média	5,60	1,74

Nas entrevistas, os treinadores acreditam que uma boa relação com os atletas é muito importante para o desenvolvimento do trabalho.

“Eu tenho uma relação bem próxima com eles, quase de amizade mesmo. Gosto de ser um treinador que ajuda em qualquer área da vida, sempre me coloco à disposição de todos. Eu tenho a visão de que apesar de ser técnico eles são meus companheiros, quanto mais próximo eu estiver dos atletas melhor.” (TREINADOR C, 2021)

Os treinadores também reforçaram a importância de dar conselhos e direcionar os atletas mais jovens.

“Tirando os assuntos pertinentes ao hóquei, com os mais novos eu tento fazer um direcionamento sobre o futuro. Perguntar o que querem fazer quando crescer, o que querem trabalhar, porque infelizmente não podemos viver do hóquei no Brasil ainda. Eu tento ter essas conversas com eles fora do treino, para ajudar.” (TREINADOR E, 2021)

No geral, atletas e treinadores indicaram que as relações interpessoais nos clubes são boas, o que contribui para um ambiente positivo e que favorece o desenvolvimento dos atletas e melhor desempenho da equipe.

Barnabe *et al.* (2020) apurou que os treinadores valorizam a qualidade das relações com os atletas, preocupando-se com aspectos relacionados à modalidade, assim como assuntos da vida pessoal dos jogadores. Prazeres e Silva (2019) também encontraram uma associação positiva entre a percepção de atletas e treinadores de voleibol, indicando que o reforço pessoal positivo é algo bastante trabalhado e valorizado por parte das equipes.

4.6 REFORÇO PESSOAL NEGATIVO

A última dimensão do treinamento analisada foi o reforço pessoal negativo. O treinador pode afetar negativamente o desenvolvimento dos atletas quando se

comporta de modo agressivo, faz críticas excessivas e intimida os jogadores (MACHADO; GOMES, 2011).

Nas respostas do questionário dos atletas foi possível observar uma baixa frequência de comportamentos negativos por parte dos treinadores, justificado pelas baixas médias nas respostas de cada pergunta e da dimensão em geral, como apresentado na tabela 6.

Tabela 6 Respostas dos atletas sobre perguntas relacionadas ao reforço pessoal negativo.

Pergunta	Média	Desvio padrão
Usa o medo em seus métodos de instrução?	1,9	1,58
Grita comigo quando está com raiva?	2,17	1,67
Ignora minha opinião em alguns momentos?	1,98	1,47
Demonstra favoritismo por outro atleta?	2,22	1,8
Me intimida fisicamente?	1,36	1,14
Usa o poder para me manipular?	1,35	1,14
Faz comentários pessoais sobre mim?	1,42	1,16
Gasta mais tempo treinando os melhores atletas?	1,68	1,41
Média	1,76	1,42

Nas entrevistas, os treinadores mostraram-se abertos à sugestões dos atletas, buscando sempre integrá-los às decisões da equipe.

“Geralmente eu passo a minha ideia e também deixo os atletas terem liberdade para criar. Eu prefiro dar as ferramentas e ajudar os atletas a tomarem a melhor decisão. Nem sempre eu indico o que eles têm que fazer. Primeiro eu deixo que eles tomem a decisão e depois nós avaliamos juntos qual foi o

resultado. Eu gosto disso porque o atleta se sente parte do processo.” (TREINADOR D, 2021)

Foi ressaltado também a importância do treinador não se colocar em uma posição de superioridade aos atletas, para que não haja receio de retaliações ou punições.

“Acho muito importante a relação com o atleta, porque quando ele percebe o treinador se colocando no mesmo nível deles, eles deixam de lado aquele sentimento de medo ou hierarquia, não sendo algo ditatorial, como quando o treinador fala e o atleta tem que obedecer.” (TREINADOR C, 2021)

Este comportamento aberto e receptivo por parte dos treinadores parece ser percebido pelos atletas, mostrando que o reforço pessoal positivo e a qualidade das relações interpessoais é um aspecto importante e valorizado por treinadores e atletas das equipes de hóquei sobre grama do Brasil.

Prazeres e Silva (2019) indicam que é natural uma percepção baixa de comportamentos negativos quando há uma grande incidência de reforço positivo. O estudo de Souza *et al.* (2009) apresenta um achado curioso, em que atletas têm a percepção de que seus treinadores não costumam utilizar o medo, a intimidação física e a manipulação nas relações interpessoais, porém, quando os atletas responderam como seria o comportamento ideal de um treinador, indicaram que o treinador deve usar desses comportamentos com mais frequência.

5 CONCLUSÃO

Com o presente estudo, conclui-se que os treinadores de hóquei de equipes do Brasil têm em consideração em suas intervenções principalmente o treinamento técnico e físico da modalidade. Este comportamento é percebido pelos atletas, que consideram que seus treinadores despendem esforços para o desenvolvimento destes aspectos. Os treinadores demonstram incluir no planejamento sessões que buscam melhorar as capacidades físicas imprescindíveis a um atleta de hóquei, assim como se preocupam em desenvolver as habilidades motoras que compõe a modalidade.

O treinamento mental e o estabelecimento de objetivos são aspectos menos abordados pelos treinadores. Ambos aspectos aparecem ocasionalmente no planejamento, sendo âmbitos em que os treinadores podem ser mais operantes. Os atletas relatam que não se sentem contemplados com um treinamento específico para estas dimensões, o que pode atrapalhar no desenvolvimento pessoal e do grupo.

Os treinadores dão grande importância para o reforço pessoal positivo, procurando manter boas relações com seus atletas, tanto durante as sessões de treinamento quanto em outros momentos. Os atletas dizem se sentirem assistidos pelos treinadores, reforçando os comportamentos positivos em suas relações. Conseqüentemente o reforço pessoal negativo é algo pouco praticado pelos treinadores de hóquei, o que contribui para as boas relações interpessoais e desenvolvimento dos atletas.

REFERÊNCIAS

- ALBA, W. **Características fisiológicas do hóquei sobre grama masculino**. 2013. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BARNABE, M. S. R. et al. Como se enxergam treinadores e praticantes de natação?. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 18, n. 1, p. 23-28, abr. 2020.
- BENITES, L. C. *et al.* Análise de conteúdo na investigação pedagógica em educação física: estudo sobre estágio curricular supervisionado. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 22, n. 1, p. 35-50, 2016.
- BONI, V.; QUARESMA, S. J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**, v. 2, n. 1, p. 68-80.
- CASCALES, D. S. **Capacidad física y valoración funcional del jugador de hockey hierba**. 1999. 318 f. Tese (Doutorado) - Curso de Actividad Física: Analisis Interdisciplinar, Universitat de Barcelona, Barcelona, 1999.
- CÔTÉ, J. *et al.* **An exploratory examination of the coaching behavior scale for sport**. *Avante*, 5, 82-92, 1999.
- CÔTÉ, J.; GILBERT, W. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. **International Journal Of Sports Science & Coaching**, [S.L.], v. 4, n. 3, p. 307-323, set. 2009.
- CRESWELL, J. W.; PLANO CLARK, V. L. **Designing and conducting mixed methods research**. 2ed. Los Angeles: SAGE Publications, 2011.

CRUZ, J. F.; VIANA, M. F. **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: Lusografe, 1996. 565 p.

CUSHION, C. Modelling the Complexity of the Coaching Process. **International Journal Of Sports Science & Coaching**, [S.L.], v. 2, n. 4, p. 395-401, dez. 2007.

DANTAS, E. H. M..**A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 463 p.

DOS SANTOS OLIVEIRA, F. B. *et al.*. Relação treinador-atleta: percepção dos comportamentos de liderança e coesão por equipes de voleibol de praia. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v.8, n. 1 e 2, p. 51-64, 2010.

ELFERINK-GEMSER, M. T. *et al.* Multidimensional performance characteristics and standard of performance in talented youth field hockey players: a longitudinal study. **Journal Of Sports Sciences**, [S.L.], v. 25, n. 4, p. 481-489, 15 fev. 2007.

FLICK, U. **Introdução à metodologia de pesquisa**. Porto Alegre: Penso, 2013.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo**: estruturação e periodização. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 276 p.

GOMES, A. R. **Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol**. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399), 2012.

GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, Porto, v. 3, n. 16, p. 37-40, dez. 2001.

GOULART, D. E. R. **Uma introdução ao estudo da análise notacional no hóquei sobre grama**. 2015. 53 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

GRECO, P. J.; BENDA, Rodolfo N.; CHAGAS, M. H. A aprendizagem do gesto técnico esportivo. **Temas Atuais em Educação Física e Esportes**, Belo Horizonte, p. 45-58, 1997.

HUGHES, M. D.; BARTLETT, R. M. The use of performance indicators in performance analysis. **Journal Of Sports Sciences**, [S.L.], v. 20, n. 10, p. 739-754, jan. 2002.

LAGE, G. M.; BENDA, R. N. Treinamento técnico: uma revisão sobre a aplicação do princípio da interferência contextual no processo de ensino-aprendizagem de habilidades esportivas. **Temas Atuais em Educação Física e Esportes**, Belo Horizonte, p. 255-270, 2002.

LAMAS, L. *et al.* Elementos estruturais de um modelo formal dos esportes coletivos de invasão. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 4, p. 741-753, 2012.

LÔBO, I. L. B.; MORAES, L. C. C. de A.; NASCIMENTO, E. do. Processo de validação da escala de comportamento do treinador: versão atleta (ECT-A). **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 255-265, 2005.

LOCKE, E. A.; LATHAM, G. P. The Application of Goal Setting to Sports. **Journal Of Sport Psychology**, [S.L.], v. 7, n. 3, p. 205-222, set. 1985.

MACHADO, A. A.; GOMES, Rui. **Psicologia do esporte: da escola à competição**. Várzea Paulista [Sp]: Fontoura, 2011.

MESQUITA, I.. O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, p. 223-234, 2017.

MORAES, L. C. C. A. *et al.* Escala do comportamento do treinador: versão treinador (ECT-T) e versão atleta (ECT-A): o que o treinador diz é confirmado pelos seus atletas? **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.24, p. 37-47, 2010

NACUSI, E.. **El proceso de Entrenamiento en el Hockey sobre Césped**. Revista Digital - Buenos Aires [periódico on line]. 2000. 5 (28). Disponível em <http://www.efdeportes.com> [2007 jun 20].

NASS, H.. **História do hóquei no Brasil**. 2009. Disponível em: <<http://macauhoquei.com.br/o-hoquei-sobre-grama-no-brasil/>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

NEIVA, J. F. de O.. **Estabelecimento de metas e ansiedade traço na aquisição de habilidades motoras**. 2010. 120 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

PARANHOS, R. et al . Uma introdução aos métodos mistos. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 18,n. 42,p. 384-411, Aug. 2016

PORCIUNCULA, L. R. da S. R.. **Indicadores para avaliar possíveis talentos no hóquei sobre grama**. 2015. 29 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande de Sul, Porto Alegre, 2015.

PRAZERES, J. S. F.; SILVA, L. H.. Análise do comportamento de treinadores de voleibol de base feminino. 38 f. Monografia (Especialização) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

RODRIGUES, W. C. et al. Metodologia científica. **Faetec/IST. Paracambi**, p. 2, 2007.

SANTOS, M. L. G. L.. **Conquista da autonomia: qual o papel do reforço positivo**. 2015. 35 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Pré-Escolar, Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich, Lisboa, 2015.

SANTOS, S.; JONES, R. L.; MESQUITA, I.. Do Coaches Orchestrate? The Working Practices of Elite Portuguese Coaches. **Research Quarterly For Exercise And Sport**, [S.L.], v. 84, n. 2, p. 263-272, jun. 2013.

SONOO, C. N.; HOSHINO, E. F.; VIEIRA, L. F.. **Liderança esportiva**: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. *Psicologia: Teoria e Prática*, vol. 10, núm. 2, pp. 68-82. Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo, 2008.

SOUZA, S. R. de *et al.* A percepção de atletas de diferentes categorias do futebol sobre o comportamento dos treinadores: comportamento percebido e ideal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 155-170, jan. 2009.

TRUJILLO, J.. Tipos de práctica em la enseñanza y entrenamiento de la técnica. **Expomotricidad**, 2007.

UGRINOWITSCH, H.; DANTAS, L.. Efeito do estabelecimento de metas na aprendizagem do arremesso do basquetebol. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 2, n. 5, p. 58-63, 2002.

VARGAS, F. La técnica y su entrenamiento. **Apunts: Medicina de l'esport**, v. 24, n. 93, p. 189-200, 1987.

VIERIMAA, M. *et al.* Positive Youth Development: a measurement framework for sport. **International Journal Of Sports Science & Coaching**, [S.L.], v. 7, n. 3, p. 601-614, set. 2012.

VIRGÍLIO, A. C. S. et al. Aprendizagem de treinadores esportivos: fontes de conhecimento e prática profissional nos jogos esportivos coletivos. **Journal Of Sport Pedagogy And Research**, v. 3, n. 2, p. 20-26, 2017.

APÊNDICE A – ESCALA DE COMPORTAMENTO DO TREINADOR - VERSÃO ATLETA (ECT-A)

(LÔBO, I. L. B. & MORAES, L. C)

Leia primeiramente o que se segue:

Este questionário tem o objetivo de verificar o comportamento do seu treinador de acordo com alguns fatores relevantes para o treinamento esportivo.

- Na primeira parte do questionário preencha a ficha de identificação sobre sua experiência esportiva.
- Na segunda parte do questionário marque a frequência que representa melhor o comportamento do seu treinador.

Instruções:

1. Cada um dos enunciados na segunda parte descreve um comportamento específico que o treinador pode manifestar.

Em cada um deles existem sete alternativas de resposta: Escala Likert

1-Nunca 2- Pouquíssimas vezes 3- Poucas vezes 4- Metade das vezes 5- Muitas vezes 6-Muitíssimas vezes 7- Sempre

2. Por favor, leia cada questão cuidadosamente e responda da melhor forma possível, assinalando a opção que melhor represente a sua opinião.

Por favor, responda as questões abaixo nos espaços em branco.

1. Qual a sua idade? _____ anos.

2. Sexo? ____ feminino ____ masculino.

3. Há quantos anos você está envolvido, como atleta, em esportes organizados (qualquer)? _____ anos.

4. Qual é o principal esporte que você pratica no momento?
_____.

5. Há quantos anos você está envolvido no esporte atual como atleta? _____ anos.

6. Se você participa de um esporte coletivo ou lutas, qual é a sua posição ou categoria de peso? _____.

7. Há quanto tempo você está treinando com seu(s) treinador(es) atual(is)?
_____.

8. Você tem mais de um treinador no esporte em que está envolvido atualmente?
Não ____ Sim ____

Caso a resposta seja sim, quantos? _____.

9. Seu treinador principal é: ____ homem ____ mulher

10. Quantas horas por semana (aproximadamente) você treina?
_____.

11. Quantas horas por semana (aproximadamente) você acredita serem necessárias para o treinamento/prática desse esporte? _____.

PRIMEIRA PARTE: EXPERIÊNCIA NO ESPORTE

As questões seguintes se referem ao seu(s) treinador(es) atual(is):

As questões seguintes se referem às instruções recebidas de seu treinador nesse esporte.

12. Escreva qual foi a classificação mais alta que você já obteve em cada um dos níveis de competição que se seguem:

Local (ex. campeonatos municipais) _____

Nacional (ex. campeonatos brasileiros) _____

Estadual (ex. campeonatos estaduais) _____

Internacionais (ex. Campeonatos Mundiais) _____

13. Em seu esporte atual, relate sua maior realização no ano passado:

O(s) treinador(es) mais responsável(is) pelo meu treinamento e condicionamento físico:

1- Oferece(m)-me um programa de condicionamento físico, no qual eu confio. 1 2 3
4 5 6 7

2- Oferece(m)-me um programa de condicionamento físico desafiador. 1 2 3 4 5 6 7

3- Oferece(m)-me detalhes sobre meu programa de condicionamento físico. 1 2 3 4
5 6 7

4- Oferece(m)-me um plano para minha preparação física. 1 2 3 4 5 6 7

5- Assegura(m)-se de que as instalações e os equipamentos para treinamento estão organizados. 1 2 3 4 5 6 7

6- Fornece(m)-me uma sessão de treinamento estruturada (organizada). 1 2 3 4 5 6
7

7- Fornece(m)-me um programa anual de treinamento. 1 2 3 4 5 6 7

8- No espaço abaixo acrescente qualquer comentário pessoal ao comportamento de seu(s)

treinador(es) no planejamento e no treinamento físico. _____

O(s) treinador(es) mais responsável(is) pelo treinamento de minhas habilidades técnicas:

9- Fala(m) conselhos enquanto estou executando uma habilidade técnica. 1 2 3 4 5 6 7

10- Fornece(m)-me uma orientação específica (feedback) para corrigir erros técnicos. 1 2 3 4 5 6 7

11- Ajuda(m)-me com reforço para melhorar as técnicas corretas. 1 2 3 4 5 6 7

12- Fornece(m)-me orientações (feedback) que me ajudam a melhorar a minha técnica. 1 2 3 4 5 6 7

13- Fornece-me exemplos visuais para mostrar como um movimento deve ser realizado. 1 2 3 4 5 6 7

14- Usa exemplos verbais que descrevem como um movimento técnico deve ser realizado. 1 2 3 4 5 6 7

15- Assegura-se de que eu estou entendendo as técnicas que me estão sendo ensinadas 1 2 3 4 5 6 7

16- Fornece-me respostas imediatas (informações) sobre o meu desempenho. 1 2 3 4 5 6 7

No espaço abaixo acrescente alguns comentários pessoais sobre o comportamento de seu(s) treinador(es) à respeito das habilidades técnicas. _____

O(s) treinador(es) mais responsável(is) pela minha preparação mental (treinamento mental):

17- Aconselha(m)-me sobre como desempenhar em momentos de pressão. 1 2 3 4 5 6 7

18- Aconselha(m)-me sobre como estar mentalmente preparado. 1 2 3 4 5 6 7

19- Aconselha(m)-me sobre como ter confiança em minhas habilidades. 1 2 3 4 5 6 7

20- Aconselha(m)-me sobre como ser positivo comigo mesmo. 1 2 3 4 5 6 7

21- Aconselha(m)-me sobre como permanecer concentrado no que faço. 1 2 3 4 5 6 7

No espaço abaixo acrescente qualquer comentário pessoal sobre o comportamento de seu(s) treinador(es) na preparação mental. _____

SEGUNDA PARTE: COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ VIVENCIA CADA UM DOS SEGUINTE COMPORTAMENTOS DE TREINADORES?

Alguns atletas têm apenas um treinador, enquanto outros trabalham com uma comissão técnica. Se você tem mais que um treinador, pense no treinador, ou treinadores, mais responsáveis pela área.

Por favor, use a escala abaixo para responder a todas as sessões da segunda parte.
1-Nunca 2- Pouquíssimas vezes 3- Poucas vezes 4- Metade das vezes 5- Muitas vezes 6-Muitíssimas vezes 7- Sempre

O(s) treinador(es) mais responsável(is) pelo estabelecimento dos meus objetivos (metas):

21 Ajuda(m)-me a identificar os meios para alcançar meus objetivos. 1 2 3 4 5 6 7

22 Monitora(m) o meu progresso em direção aos meus objetivos. 1 2 3 4 5 6 7

23 Ajuda(m)-me a estabelecer objetivos a curto prazo. 1 2 3 4 5 6 7

24 Ajuda(m)-me a estabelecer datas para alcançar meus objetivos. 1 2 3 4 5 6 7

25 Ajuda(m)-me a estabelecer objetivos a longo prazo. 1 2 3 4 5 6 7

26 Demonstra(m)-se comprometido(s) com os meus objetivos. 1 2 3 4 5 6 7

No espaço abaixo acrescente qualquer comentário pessoal sobre o comportamento de seu(s)

treinador(es), a respeito do estabelecimento de objetivos.

Meu treinador principal:

27 Demonstra me entender como pessoa. 1 2 3 4 5 6 7 28

28 É disponível para me ouvir quando preciso. 1 2 3 4 5 6 7

29 Demonstra entender os problemas pessoais que eu possa ter. 1 2 3 4 5 6 7

30 Demonstra preocupação sobre a minha vida de maneira geral (ex: além do esporte). 1 2 3 4 5 6 7

31 É digno de confiança em relação aos meus problemas pessoais. 1 2 3 4 5 6 7

32 Mantém sigilo quanto a minha vida pessoal 1 2 3 4 5 6 7

33 Usa o medo em seus métodos de instrução. 1 2 3 4 5 6 7

34 Grita comigo quando está com raiva. 1 2 3 4 5 6 7

35 Ignora minha opinião em alguns momentos. 1 2 3 4 5 6 7

36 Demonstra favoritismo por outro atleta. 1 2 3 4 5 6 7

37 Intimida-me fisicamente. 1 2 3 4 5 6 7

38 Usa o poder para me manipular 1 2 3 4 5 6 7

39 Faz comentários pessoais sobre mim, que eu não gosto. 1 2 3 4 5 6 7

40 Gasta mais tempo treinando os melhores atletas 1 2 3 4 5 6 7

No espaço abaixo acrescente qualquer comentário pessoal sobre o comportamento de seu treinador, quanto às estratégias de competição.

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Você _____ está sendo convidado como voluntário a participar da pesquisa: “COMPORTAMENTO DE TREINADORES DE HÓQUEI SOBRE GRAMA DE EQUIPES DO BRASIL: NÍVEL DE ASSOCIAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DE ATLETAS E TREINADORES”.

JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: O objetivo deste estudo é verificar o nível de associação entre a percepção de atletas e treinadores de hóquei sobre grama nas seis áreas do comportamento do treinador. O instrumento usado para a coleta de dados será a aplicação de um questionário com questões abertas e fechadas e entrevistas semiestruturadas. A aplicação do questionário será individual onde poderão participar todos os indivíduos voluntários que se encaixem nos critérios de inclusão.

DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS: Toda e qualquer produção científica demanda alguns cuidados e oferta alguns desconfortos e possíveis riscos nesta incursão. O benefício oriundo da participação na pesquisa é contribuir para que haja um melhor entendimento acerca da atuação dos treinadores de hóquei sobre grama de equipes do Brasil e possível evolução da modalidade. O desconforto poderá ocorrer durante a realização do questionário havendo risco de ter alguma frustração do sujeito por não conseguir responder as questões.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Os sujeitos da pesquisa serão acompanhados no decorrer da mesma pelo acadêmico, sendo que os profissionais estarão à disposição dos participantes para qualquer dúvida ou desconforto que possa ocorrer. Fui informado (a) que posso indagar o pesquisador se desejar fazer alguma pergunta sobre a pesquisa, por telefone (48) 988344664, que se me interessar posso receber os resultados da pesquisa quando forem publicados.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: Você será esclarecido sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. O(s) pesquisador (es) irá(ão) tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa serão enviados para você e permanecerão confidenciais. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma cópia deste consentimento informado será arquivada no Curso

de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina – Campus de Florianópolis – SC e outra será fornecida a você.

Esta pesquisa corresponde e atende as exigências éticas e científicas indicadas na Resolução CNS 466/12 que contém as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

CUSTOS DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS: A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira adicional. No caso de você sofrer algum dano decorrente dessa pesquisa não haverá qualquer compensação pelo mesmo como também nenhum tipo de seguro que possa ser aplicado.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE: Eu, _____ fui informado dos objetivos da mesma de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. O pesquisador/acadêmico Lucas Moreira Duarte Paixão, certifica-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais. Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Em caso de dúvidas poderei chamar o estudante ou o professor orientador no telefone (48) 988344664. Declaro que eu _____ concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome: _____

Assinatura do Participante

Data: __/__/____

Nome: _____

Assinatura do Pesquisador

Data __/__/____

Florianópolis, __/__/2021.