

FACULDADE JK DE TECNOLOGIA

UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS – UNAT –
BRASIL

PÓS – GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

**APLICAÇÃO DA ANÁLISE TRANSACIONAL À PSICOLOGIA
ESPORTIVA**

MAURA MARCELLO

CRICIÚMA - SANTA CATARINA

2014

APLICAÇÃO DA ANÁLISE TRANSACIONAL À PSICOLÓGIA ESPORTIVA

APILCAÇÃO DA ANÁLISE TRANSACIONAL À PSICOLÓGIA ESPORTIVA

Artigo de conclusão do curso apresentado à Faculdade JK de Tecnologia e à União Nacional de Analistas Transacionais – UNAT – BRASIL como requisito parcial do curso de Pós-Graduação para obtenção do título de especialista em Análise Transacional

Orientador: EDUARDO DE SOUZA BÚRIGO

CRICIÚMA – SANTA CATARINA

2014

APLICAÇÃO DA ANÁLISE TRANSACIONAL À PSICOLOGIA ESPORTIVA

APPLICATION OF TRANSACTIONAL ANALYSIS TO SPORT PSYCHOLOGY

Maura Marcello

Faculdade JK de Tecnologia

UNAT-BRASIL – União Nacional de Analistas Transacionais

RESUMO: A prática da psicologia esportiva vem cada vez mais ampliando sua atuação junto aos atletas e comissão técnica, justificando que a ação do psicólogo auxilia no desempenho das equipes favorecendo a coesão de grupo. Nesse sentido, a Análise Transacional, através da Análise Estrutural e Funcional da Personalidade - PAC, poderá se constituir como um conceito de análise para a dinâmica do processo relacional humano na performance do esporte. O artigo objetiva investigar e refletir como a identificação dos Estados de Ego (Pai, Adulto e Criança) se relaciona ou influencia na coesão do grupo nos momentos de pré-competição, competição e pós-competição. Metodologicamente, a partir de pesquisa bibliográfica, procurou traçar a articulação entre Psicologia do Esporte, Estados de Ego e coesão de grupo. A análise evidenciou que os Estados de Ego se relacionam/influenciam a coesão de grupo e que o Estado de Ego Adulto é o Estado no qual o Treinador/Líder deve ser/estar mais estruturado. Isto porque a informação gerada a partir do Estado de Ego Adulto provoca no grupo um sentimento de confiança/segurança, elevando a coesão grupal.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, Estados de Ego, Coesão Grupal, Análise Transacional.

ABSTRACT: The practice of sports psychology is increasingly expanding its operations with the athletes and coaching staff, justifying the action of the psychologist assists in the performance of teams favoring group cohesion. In this sense, Transactional Analysis, through the Structural and Functional Analysis of Personality - PAC, could constitute as a concept for analyzing the dynamics of human relational process in sport performance. The paper aims to investigate and reflect how the identification of Ego States (Parent, Adult and Child) relates or influences on group cohesion in times of pre-competition, competition and post-competition. Methodologically, from bibliographical research, sought to trace the links between Sport Psychology, Ego States, and group cohesion. The analysis showed that the Ego States relate / influence group cohesion and the Adult Ego State is the State in which the Coach / Leader should be / be more structured. This is because the information generated from the Adult Ego State leads the group a sense of trust / security, increasing group cohesion.

Key-words: Sport Psychology, Ego States, Cohesion Group Sex, Transactional Analysis.

Introdução

A prática esportiva é uma atividade que vem ganhando cada vez mais importância e mais adeptos em todo mundo. Já existe um consenso quanto a sua contribuição, tanto a respeito dos benefícios para a saúde física quanto para a saúde mental e emocional dos praticantes. (RUBIO, 2000).

A psicologia do esporte procura contribuir nas intervenções realizadas junto aos atletas, objetivando seu aprimoramento físico, mental, espiritual e emocional. Um exemplo trazido por Rubio (2000) é o trabalho realizado pela psicóloga da seleção brasileira de handebol, Alessandra Dutra, que ajudou na conquista da medalha de ouro no mundial da Sérvia em 2013. O trabalho desenvolvido foi o de coesão de grupo, auxiliando os atletas a deixarem questões individuais e se concentrarem no conjunto.

A preparação psicológica é um instrumento eficiente para trabalhar o atleta em nível psíquico, para o enfrentamento de situações estressantes no ambiente esportivo e para possibilitar a utilização da estrutura pessoal para a obtenção de seu potencial máximo. Os profissionais da área justificam que a ação do psicólogo influencia no desempenho das equipes, auxiliando nas variáveis psicológicas que interferem no desempenho dos esportistas, sendo elas: concentração, ansiedade, motivação, personalidade, liderança, estresse, vitória e derrota na vida do atleta, lesão e coesão de grupo. (DESCHAMPS, 2006).

Nesse sentido, a teoria da Análise Transacional (AT), criada por Eric Berne, enquanto abordagem psicológica do processo relacional humano, possui conceitos que podem contribuir para a compreensão e intervenções nas variáveis psicológicas que se processam durante o processo interacional.

A AT compreende o indivíduo como uma unidade biopsicossocial e, didaticamente, descreve que a personalidade é dividida em três componentes denominados Estados do Ego, que são Pai, Adulto e Criança (PAC). Para Berne (1961), os Estados do Ego representam três maneiras de ser, de pensar, de sentir e de agir/atuando nas relações consigo e com os outros. Podem ser identificados a partir da observação do comportamento verbal e não verbal do indivíduo.

Para os analistas transacionais, o PAC configura a totalidade da personalidade de cada indivíduo; de outra forma, a maneira como ele pensa, sente e age mediante as suas necessidades e demandas do meio. Reconhecer como esses Estados de Ego aparecem e em quais contextos emergem, poderá auxiliar na proposição de comportamentos assertivos, considerando em qual Estado de Ego se está em comparativo ao que "deve se estar" para que se tenha um melhor desempenho. A ideia sustentada é de que há um melhor desempenho quando se utilizar o foco em um dos Estados de Ego. Como exemplo, na parte inicial do treino, onde a energia psíquica precisa estar sendo mobilizada no Estado de Ego Criança, o treinador deve fazer o convite para a Criança do Atleta; assim, haverá uma motivação inicial e facilitadora da capacidade de assimilar a proposta do treino.

O artigo cumpre o objetivo de investigar e refletir como a identificação dos Estados de Ego se relaciona ou influencia na coesão do grupo nos momentos de pré-competição, competição e pós-competição.

A investigação procedeu metodologicamente com base em pesquisa bibliográfica, traçando uma articulação entre Psicologia do Esporte e Análise Transacional.

As sessões do trabalho estruturam-se a partir do referencial da Psicologia do Esporte, Análise Estrutural e Funcional da Personalidade para a AT e a Relação entre os Estados de Ego e sua aplicabilidade na prática desportiva.

Para Becker (2000) ainda como parte da ideia que investiga as causas e as consequências das circunstâncias psicológicas que o ser humano apresenta nos períodos anteriores, durante e posteriores ao exercício ou esporte, sejam estes de natureza recreativa, competitiva ou profissional.

Trata-se da ciência do comportamento que envolve a análise teórica e a prática, visando de uma maneira voltada para o desenvolvimento e o aprimoramento da habilidade e a auto-eficácia e a motivação, na aplicação às diversas áreas da competição e, principalmente, na capacidade de adaptação, avaliação e planejamento devida para enfrentar diversas situações, visando uma máxima performance (BARRETO, 2001).

Psicologia Esportiva

Os investigadores em Psicologia do Esporte, segundo Rubio (2000), indicam que seu início aconteceu nos fins do século XIX e princípios do século XX, quando Norman Triplett, entusiasta do ciclismo e psicólogo da Universidade de Indiana, pesquisou porque ciclistas em grupo apresentavam um desempenho melhor do que quando corriam sozinhos.

No Brasil, os primeiros registros do interesse de profissionais da psicologia pela área de Psicologia do Esporte datam da década de 50. O primeiro psicólogo brasileiro a atuar nessa área foi João Carvalhaes.

Na década de 70, houve uma ampliação da atuação de psicólogos no esporte, principalmente no que se refere ao futebol. Em 1976, Mauro Lopes de Almeida participou do trabalho desenvolvido no Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa em São Paulo, estendendo a participação da Psicologia do Esporte a outras modalidades esportivas. De modo que, em 1979, foi fundada a Sociedade Brasileira do Esporte (SOBRAPE).

Na década de 90, a Psicologia do Esporte brasileira passa por um período de grande expansão, tendo como exemplo a atuação da psicóloga Regina Brandão junto à equipe de Voleibol Masculino de 1992 e medalha de ouro nas Olimpíadas de Barcelona. (RUBIO, 2000).

A Psicologia do Esporte pode ser concebida como o "estudo científico dos fatores psicológicos que estão associados à participação e performance nos esportes, exercícios e outros tipos de atividades físicas". (WEINBERG; GOULD, 2001, p.28).

Para Becker (2000) ainda como uma ciência que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta nos períodos anteriores, durante e posteriores ao exercício ou esporte, sejam estes de cunho recreativo, competitivo ou reabilitador.

Trata-se da ciência do comportamento que exercita e auxilia treinadores e atletas, através de uma metodologia voltada para o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades relacionados à auto-eficácia e eficiência, na adaptação ao estresse antes da competição e, principalmente, na capacidade cognitiva, emocional e psicomotora do atleta para enfrentar diversas situações, buscando uma máxima performance. (BARRETO, 2003).

A literatura referente à Psicologia do Esporte destaca algumas variáveis que interferem no desempenho de atletas; são elas: concentração, motivação, ansiedade, coesão de grupo, personalidade, liderança e estresse. Dentre as variáveis, as enfatizadas nesse artigo serão a Liderança e a Coesão de Grupo.

Para Brandão e Valdés (2005,p.16), "liderança significa a capacidade de influenciar pessoas para trabalharem juntas, para o alcance das metas e objetivos, de maneira harmônica". No âmbito esportivo, esta influência pode ser entendida nas tomadas de decisões, nas relações interpessoais e nas posições de direção do grupo ou equipe com confiança, poder de persuasão e convencimento, além de convicção e legitimidade. Em termos gerais, o líder é a pessoa que, em dado tempo e lugar, por suas ações, modifica, orienta, dirige ou controla atitudes, ações e comportamento social de um ou mais adeptos ou seguidores.

Para Becker; Samulski (1998), a liderança é uma relação de interação entre a personalidade do indivíduo e a situação vivida, uma vez que toda situação requer talentos especiais para enfrentá-la e resolver os problemas que surgem dela.

Segundo Brandão (2001, p.154), "para que o líder esportivo consiga que os membros de uma equipe despendam o máximo de esforço na busca de seus objetivos, é fundamental que ele possua determinadas características de personalidade", tais como *entusiasmo* (treinadores com alto grau de entusiasmo tendem a influenciar positivamente seus atletas), *integridade* (os atletas necessitam confiar que seu líder está comprometido com o trabalho que desenvolve, é honesto e fala sempre a verdade), *sentido de propósito e direção* (um bom líder de grupo precisa ter domínio do treinamento e conhecimento da modalidade que trabalha), *disposição* (para poder suportar a demanda física e psíquica, o treinador precisa ter muita disposição e uma alta capacidade para trabalhar com cargas requeridas), *coragem* (um treinador necessita ter determinação de tomar decisões e selecionar, entre várias possibilidades, as ações mais adequadas para o momento).

Não se sabe até onde o comportamento de liderança do treinador interfere na derrota ou na vitória de uma partida. No entanto, segundo Simões (1994), não restam dúvidas de que ele exerce um papel importante na busca do rendimento de uma equipe. Por esse motivo, o treinador tem uma

responsabilidade que se estende muito além do resultado. Por suas atitudes e comportamentos, ele pode contribuir positiva ou negativamente no desenvolvimento dos atletas. Sua atuação tem que estar vinculada a um estilo de liderança próprio, respeitando as diferentes personalidades de seus atletas, e utilizando um sistema de trabalho específico para a idade, sempre com o objetivo de alcançar uma formação integral. (OLIVEIRA, 2005).

O papel do treinador é ajudar o atleta a encontrar um nível ótimo de desenvolvimento pessoal, juntamente com o aperfeiçoamento esportivo. Nesse processo, estarão implícitos os valores em que acredita e com base nos quais administra seu comportamento. (SERPA, 1999).

Os líderes também devem ser preparados para trabalhar, especificamente, com faixa etária e devem possuir uma grande sensibilidade e intuição para entender melhor o comportamento emocional e social dos atletas, evitando cargas excessivas no treinamento e exigências psíquicas excessivas na competição. (SAMULSKI, 2000).

Como consequência, a coesão de grupo é reflexo dos membros do grupo e da maneira como o treinador orienta seu grupo. A união ou coesão de um time é fundamental para o bom desempenho esportivo dos atletas. Para Weinberg e Gould (2001), a coesão relacionada à tarefa reflete o grau em que membros de um grupo trabalham juntos para alcançar objetivos comuns. No esporte, o objetivo comum seria vencer um campeonato e que, em parte, depende do esforço coordenado da equipe ou trabalho de equipe. Carron (2002) define coesão como um processo dinâmico que reflete na tendência do grupo em permanecer junto perseguindo metas e objetivos comuns.

Quatro áreas afetam o desenvolvimento de coesão. Elas são *fatores ambientais* (tamanho da equipe e recursos), *pessoais* (motivação e nível social), *de equipe* (normas e estabilidade da equipe) e *de liderança* (estilo de liderança, metas de líder). É importante observar que esses fatores interagem, não existindo isolados, causando impacto sobre a coesão relacionada à tarefa e sobre a coesão social. Além disso, a relação coesão-desempenho parece ser circular, com o sucesso da equipe aumentando a coesão que, por sua vez, leva ao sucesso. A coesão está positivamente relacionada com outros constructos importantes, como satisfação, conformidade, apoio social, metas do grupo e estabilidade. (CARRON, 2002).

Outro fator importante para a coesão grupal é que a comunicação entre atletas e entre atletas e comissão técnica seja respeitada. A proximidade física também é um fator que aumenta a coesão. É comum se perceber que times que passam uma pré-temporada em um mesmo local ficam mais unidos, pois os atletas estabelecem uma maior comunicação entre si. Portanto, o grupo deve ser uma só unidade, não havendo preferências entre seus integrantes (WEINBERG; GOULD, 2001).

Assim, o papel do técnico vai muito além da transmissão de conhecimentos técnicos ou científicos visando o desempenho, ele inclui também a facilitação da realização do atleta como ser humano. (MARQUES; KURODA, 2000).

Análise Transacional

A Análise Transacional é uma teoria psicológica criada por Eric Berne, psiquiatra canadense, na década 1950, e está embasada na abordagem humanista. O fundador desenvolveu conceitos psicológicos com os quais se trabalha a personalidade. Para fins desse trabalho, se aprofundará o conceito Estados de Ego.

Os Estados de Ego são unidades de construção da Análise Transacional, tendo Berne identificado que as pessoas sofrem mudanças no seu comportamento verbal e não verbal a todo instante, expressando-se de várias formas. Berne, em um primeiro momento fazendo suas intervenções, observou duas realidades de personalidade: uma lógica e racional e outra carregada de emoções. Posteriormente, Berne identificou uma terceira realidade no comportamento verbal e não verbal do indivíduo, uma realidade que se expressava de forma similar às figuras parentais; a imitação dessas figuras aparecia em posturas como críticas, dando ordens e/ou protegendo os outros. (KERTÉSZ, 1987).

A essas três realidades Berne chamou de Estados de Ego, Pai (P), Adulto (A) e Criança (C). Para Berne, os Estados de Ego são realidades fenomenológicas, um sistema composto por emoções, pensamentos e um conjunto de padrões de conduta. Para cada Estado de Ego há uma forma de

pensar, sentir e agir, expressos pela postura, gestos, expressões faciais, palavras, tom de voz e atitudes. (BERNE apud KERTESZ, 1987).

Todos os Estados de Ego podem ser expressos de forma positiva ou negativa. Diz-se positivo quando suas reações são adequadas ao estímulo, causando bem estar aos participantes do processo de interação. Em contrapartida, diz-se negativo quando o estímulo pede um comportamento e aparecem comportamentos incoerentes e inadequados, causando um mal estar no processo de interação.

O Estado de Ego Pai é aquele que orienta em relação à sobrevivência da pessoa. Expressa comportamentos de proteção frente aos perigos e de como fazer as coisas para sobreviver. Segue-se, ainda que inconscientemente, aquilo que foi ensinado ou aprendido observando outras pessoas fazendo e, assim, reproduzem-se tais ensinamentos. Suas funções básicas são de educar, proteger, alimentar, moralizar, servir de modelo, dirigir, controlar e ensinar a viver em sociedade. Representa o conceito ensinado da vida. (HARRIS, 2003).

O Estado de Ego Pai constitui-se de registros feitos pela pessoa nos primeiros anos de vida. São os registros de regras, leis, do certo e errado, avisos, conselhos, atitudes, comportamentos e sentimentos de figuras parentais que estiveram presentes no desenvolvimento. Em um primeiro momento, esses registros são gravados sem filtros. Posteriormente, começam a ser questionados e adaptados conforme a idade em desenvolvimento. (HARRIS, 2003).

Steiner (1976, p. 64) afirma que: "à medida que a criança desenvolve seus três Estados de Ego, o que ela vê vindo de seus pais é aquilo que se torna o seu Pai".

O Estado de Ego Pai é subdividido em duas partes: o Crítico e o Nutritivo/Protetor. Funcionalmente, ambos podem ser positivo e negativo. Desse modo, o Pai Crítico Positivo é aquele que critica, pune, põe limites, corrige, critica o comportamento, buscando a proteção. Por outro lado, o Pai Crítico Negativo é aquele que humilha, explora, abusa, invade, castiga, destrói, mata, critica a pessoa, o seu Eu (self). O Pai Nutritivo Positivo (protetor) é aquele que zela, nutre, cuida, provê, elogia, incentiva. E o Pai Nutritivo Negativo caracteriza-se pela superproteção; ele salva, faz pelo outro, causa

dependência, mima, passa a mão na cabeça, esconde os erros, promove um sufocamento de cuidados. (KERTÉSZ, 1987).

O Estado de Ego Criança é um conjunto de dados do ver, ouvir, sentir e compreender. Um registro de acontecimentos internos (sentidos) em resposta aos acontecimentos externos (mãe e pai, principalmente), em um estágio anterior de desenvolvimento. "Um conceito de sentido da vida" (HARRIS, 2003, p.41).

Segundo Kertész (1987), o Estado de Ego Criança funciona basicamente como Criança Natural (CN) e como Criança Adaptada (CA). A Criança Natural ou Livre se expressa espontaneamente, sem se preocupar com a reação dos pais e do mundo. E, em comportamento positivo (OK), é alegre, afetuosa, sente emoções autênticas, é criativa, curiosa, intuitiva. No comportamento negativo (inadequado), é egoísta, cruel, brutal, grosseira e manipuladora.

A Criança Adaptada sente e age como se um pai estivesse vigiando, perdendo a espontaneidade, sendo muito mais reprimida do que a Natural. Pode ainda ser uma Criança Adaptada submissa ou Rebelde e ter um sistema de comportamento positivo ou negativo. No estado Criança Submissa Positiva, a criança é disciplinada e no negativo é desvalorizada, temerosa, ansiosa. Quando no estado de Criança Rebelde Positiva, contesta injustiças e arbitrariedades e no negativo é agressiva, rancorosa e desafiante.

O Estado de Ego Adulto é a parte da personalidade "que pensa, armazena e retira os dados da realidade e se comporta de um modo não emocional" (GOULDING; GOULDING, 1985, p. 28). Ao longo do desenvolvimento, consiste em realizar a comparação entre o que foi ensinado e o que os dados de realidade/estímulos oferecem. Cabem também ao Adulto as funções de estimar as probabilidades, processar dados, organizar informações e fazer afirmações lógicas.

O estado de Ego Adulto se caracteriza pela lógica, pela racionalidade. De acordo com Harris (2003,p.44), "o Adulto desenvolve um 'conceito pensado' da vida baseado em dados acumulados e processados". O Adulto processa e examina as informações que recebe do Pai e da Criança, além das informações que ele recolhe da realidade exterior.

Relação entre os Estados de Ego e o papel de liderança na prática esportiva

Considerando os estados de Ego como forma de pensar, sentir e agir, quando um treinador estiver atuando no Pai Crítico Negativo com comportamentos que humilham, exploram, abusam, invadem, castigam, se apropriam do uso excessivo da crítica, atingindo o self do atleta, tende a colocar o atleta na Criança Submissa e/ou Rebelde. Esse comportamento aparece, por exemplo, quando por ocasião de treinos intensos, sem considerar as variáveis biopsicossociais do atleta.

Na competição e pós-competição, em termos de coesão de grupo, acaba provocando um desequilíbrio na estrutura do grupo, o qual tende a apresentar dificuldades para lidar com os desafios que a situação coloca. O líder no Estado de Ego Pai Crítico Negativo realiza o papel contrário do que coloca Brandão (2001, p.154): "de que treinadores com alto grau de entusiasmo tendem a influenciar positivamente os seus atletas". Há uma desmotivação generalizada, os atletas apresentam baixa autoestima durante as atividades, retraimento nas expressões físicas e na fala (Grupo Criança Submissa e/ou comportamentos de briga no interior do próprio grupo, competindo entre si – Grupo Criança Rebelde). A coesão nos seus fatores pessoais/motivação e de equipe/estabilidade de equipe é afetada negativamente, tendendo o grupo a ter comportamentos individualistas e perder o foco do coletivo, apresentando, conseqüentemente, um baixo rendimento na temporada.

No caso da atuação estar no Pai Nutritivo Negativo, com comportamentos típicos de superproteger e salvar, gera-se uma fragmentação na coesão de grupo, já que esse comportamento de superproteção de alguns atletas em detrimento de outros, faz com que o próprio grupo se defenda, formando subgrupos/panelinhas. Bernadinho, técnico da Seleção Brasileira de Voleibol Masculino, coloca que: os jogadores tendem a formar "panelinhas" quando a equipe está perdendo [...] ou quando os atletas são tratados pelo técnico de maneira diferente. (SILVA, 2004).

Weinberg e Gould (2001) observam que os técnicos/líderes devem, sim, elogiar. Porém, sempre em virtude da meta alcançada, de forma a ser justo e coerente para com "esse" ou "aquele atleta". Por outro lado, não surtirá efeito elogiar, afirmar que o atleta fez uma boa partida, quando ele próprio sabe que não desenvolveu todo o seu potencial. A coesão de grupo dependerá de quanta credibilidade e confiança o técnico/líder demonstrar a sua equipe. Os comportamentos devem ser coerentes ao que, de fato, se observa nas situações. Conforme Brandão e Valdez (2005), exercer a capacidade de influenciar as pessoas a trabalharem juntas, de maneira harmônica, facilitando a coesão do grupo e, conseqüentemente, o alcance das metas e objetivos de equipe com confiança, poder de persuasão e convencimento, além de convicção e legitimidade, é uma atitude desejável do técnico/líder.

Na atuação do Pai Crítico Positivo (dando limites e orientação) e Pai Nutritivo Positivo (zela, elogia, provê), percebe-se que ambos auxiliam a equipe a crescer e desenvolver de forma sadia seu potencial. Nas intervenções do Treinador/Líder em um desses estados de Ego durante as atividades do grupo nos períodos anteriores, durante e posteriores às competições, ele contribuirá no acolhimento dos atletas nas esferas pessoal e profissional (BECKER; SAMULSKI, 1998). Estes recebem orientações que fornecem informação ao seu Estado de Ego Criança Natural, de cuidado, expressos através de carinho, segurança, elogios e na promoção autêntica conforme o seu rendimento. A coesão é vista e sentida através de uma maior motivação, no caso dos treinos, a disciplina necessária na competição, a segurança para lidar com uma situação da equipe "estar perdendo" e na pós-competição.

Geralmente, o grupo de atletas apresenta um quadro de maior motivação, participação e desempenho, pois o Treinador/Líder promove um ambiente seguro e acolhedor, de respeito. A atuação do treinador com esse comportamento representará uma força equilibradora no processo de trabalho com o grupo. Na verdade, essa proposta de ação é indicadora de fortalecimento, de orientações com base na aprendizagem na teoria e prática da modalidade. Dessa forma, o treinador/líder atuará além do seu papel de técnico/conhecimento/desempenho, facilitando e promovendo a realização do atleta enquanto ser humano. (MARQUES; KURODA, 2000).

Um exemplo na pré-competição é quando o Treinador/Líder promove o espaço da concentração. Nesse ambiente, a proximidade física tende a acontecer com base em uma comunicação verbal e não verbal, onde corrobora o sentimento de segurança e união (WEINBERG; GOULD, 2001).

Quando o Treinador/Líder está com o seu Adulto ativado, promove atitudes com base na observação de fatos (GOULDING; GOULDING, 1985), como exemplo, a análise do desempenho de equipes adversárias, antes do jogo oficial. É uma atitude que leva o atleta a responder também no estado de Ego Adulto, a conhecer-se melhor, confrontando-se com seus limites, aprendendo a lidar com os fracassos, bem como afirmando as suas potencialidades e orientando-o para os comportamentos futuros no jogo. A coesão é promovida mediante o grupo reconhecer seus pontos fortes e vulneráveis, criando estratégias para melhorar o seu desempenho. A possibilidade de "criar" jogadas antecipadas com base na análise do time adversário fomenta um clima emocional de cumplicidade e dedicação para o alcance do que foi planejado. (MACHADO, 1997).

O Estado de Criança Livre do Treinador/Líder se faz necessário aparecer normalmente durante os processos de atividades com o grupo nos treinamentos, com o propósito inicial de "quebrar qualquer resistência". O Treinador/Líder deverá convidar, inicialmente, a Criança do Atleta. Isso aparece nas brincadeiras de "alongar", "aquecer" que aos poucos se alinha ao objetivo central do treinamento técnico e tático, aparecendo aí o Estado de Ego Adulto.

A Criança Livre do treinador se faz necessária em intervalo, em pré e pós-competições. Ao suplantar esses momentos, a Criança Livre poderá provocar um desequilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente, causando estresse nos liderados, pois esporte exige, na maior parte do tempo, disciplina, regras, e condutas. (FLETCHER; SCOTT, 2010).

Nos momentos iniciais, esse comportamento se torna saudável para o grupo quando usado na forma de espontaneidade e descontração, aumentando a intimidade do grupo e favorecendo a coesão. Na pré-competição, a forma usada com frequência é nos preparativos que antecedem uma viagem, como por exemplo, fazer as malas, repassar informações dos locais de alojamento e de competições e os últimos detalhes que a antecedem.

Na Criança Rebelde Negativa, caracterizada por comportamentos agressivos, rancorosos e desafiantes, o Treinador/Líder poderá promover comportamentos de desagregação. Pois este poderá dar permissão aos atletas para as agressões físicas ou verbais, questionamentos inadequados, e não aceitação das regras e normas.

Samulski (2000) pondera que comportamentos de agressão criam um efeito de espelhamento por parte de atletas mais jovens, que podem reproduzir, dentro do seu próprio grupo e com o grupo adversário, atitudes de "violência", implicando em resultados negativos para o desempenho da equipe e afetando diretamente o fato de normas e estabilidade da equipe. (CARRON, 2002). Enquanto que a Criança Rebelde Positiva apresenta comportamentos de contestação de injustiças e arbitrariedade.

Por fim, embora não desejável, um Treinador/Líder no Estado de Ego Criança Submissa afeta a coesão do grupo negativamente, tendo em vista que o Treinador/Líder dispende pouca energia de trabalho e desmotivação. Esse estado de Ego se apresenta com a passividade em aplicar os treinamentos, em aceitar os erros e derrotas sem o devido questionamento. Representa a forma não ideal de comportamentos para dirigir um grupo. Geralmente, com esse estado de ego os atletas se posicionam na zona de conforto e comodismo. Esse estado de ego do líder não colabora com a proposta de trabalho na busca de rendimento da equipe, por consequência, o grupo deixa de receber ações significativas para almejar o sucesso nas temporadas.

É importante ressaltar que o modelo de processo de liderança não se destina somente aos atletas, mas a toda equipe que, entre si, precisa funcionar de maneira saudável e coesa também. Portanto, é imprescindível que se tenha tempo para o desenvolvimento de práticas de formação de uma equipe esportiva. Pois somente com esse tempo se observará os efeitos de liderança e quais comportamentos são desejáveis e aqueles que não são.

A Análise Transacional, a partir do conhecimento das Escalas de Ego, oferece a possibilidade de uma análise tanto em nível macro, instituição e grupo esportivo, quanto micro, os quais se pode um planejamento da

Conclusão

A realização desse trabalho, de relacionar a Psicologia do Esporte e a Análise Transacional buscou demonstrar, sem esgotar as possibilidades de inter-relação entre os campos, como a Análise Transacional pode ser aplicada ao olhar da Psicologia Esportiva.

Sendo a Psicologia do Esporte uma área de estudo que busca aplicar os conhecimentos da Psicologia na melhoria do desempenho do atleta, considerando as variáveis biopsicossociais que o constituem, a Análise Transacional se mostra uma opção de compreensão e posterior manejo do processo de interação entre as pessoas. Esse processo de manejo, ou seja, o conhecimento do PAC contribui para que o técnico, a equipe técnica e o atleta ajustem o comportamento, apresentando o Estado de Ego que melhor se adequa à situação.

O referencial da Análise Transacional em sua aplicação funciona como uma ferramenta de auto-observação e observação do processo interacional, questionando-se a qualidade e a efetividade do mesmo.

A investigação da identificação de como os Estados de Ego influenciam na coesão de grupo permite relacionar que todos os Estados de Ego possuem uma função no processo de interação. A articulação permitiu concluir que a prática esportiva se passa, em sua maior parte do tempo, em Estado de Ego Adulto e que um treinador/líder que possui um Adulto estruturado permite um sentimento de confiança/segurança resultante da quantidade de informação que recebem, promovendo um grupo mais coeso.

É importante ressaltar que o manejo do processo interacional não se destina somente aos atletas, mas a toda equipe que, entre si, precisa funcionar de maneira saudável e coesa também. Portanto, é imprescindível que se tenha tempo para compreender os processos de formação de uma equipe esportiva. Pois somente com esse tempo se observará os estilos de liderança e quais comportamentos são assertivos e aqueles que não são.

A Análise Transacional, a partir do reconhecimento dos Estados de Ego, oferece a possibilidade de uma análise tanto em nível macro, instituição e grupo esportivo, quanto micro, no qual se prevê um planejamento da

intervenção psicológica, focalizando na adequada utilização dos Estados do Ego.

Diante disso, pode-se concluir que trabalhar com a Psicologia do Esporte é propor desafios pessoais e profissionais na busca de atender a grande demanda de necessidades psicológicas no contexto interacional dos indivíduos.

DE LAFER, Emílio Junior, SAMUEL, Regina M. Manual de treinamento psicológico para esportistas. Nova Hamburgo: EDUEBA, 1993.

DE FINE, E. K. O Que Você Diz Depois de Deixar OIAT? A Psicologia do Desporto. São Paulo: Nobel, 1981.

GRANDÃO, Maria Regina B. O papel do treinador como mediador de treinamento desportivo. In: GRANDÃO, Maria B. A. BACHADO, Antonio A. (Orgs.). O desenvolvimento da psicologia do esporte: evolução e aplicação. Campinas: São FUNDSP, P. 153-154.

GRANDÃO, Maria B. P. VALDES. Hacia la utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: un aporte de la psicología del deporte. In: ROFFÉ, Mariano (Org.). Frases de la psicología del deporte: evolución y aplicaciones. Buenos Aires: Argentina: Lugar Editorial, 2005. P. 115-130.

CARRON, Albert. V Social psychology of sport. Disponível em: <http://www.sportpsychology.org>. Acesso em 12/abr. 2008.

DECHAMPS, Silvia R. DE SOUZA, Junior O. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. In: Revista Digital. Buenos Aires, v. 10, n. 22, 2005. <http://www.efode.com.ar/revista/Digital/vol10/n22/2005>

FLETCHER, David, SCOTT, Michael. Psychological stress in sport: a review of conceptual, research, and practice. In: Journal of Sport Science, v. 28, n. 2, p. 127-137, 2010.

GOULDING, Mary; GOULDING, Robert L. Ajuda-te Pelo Análise Transacional: A Arte de viver bem com a terapia da reestruturação. 4. ed. São Paulo: Brasil, 1985.

HAMBS, Thomas A. Eu estou OK, Você está OK: Um guia prático para sua autoajuda. 13. ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.

KERTESZ, Roberto. Análise Transacional ps. Viva. 3. ed. São Paulo: Summus, 1987.

Referências

- BARRETO, João.A. **Psicologia do esporte para atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BECKER, Benno Junior. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- BECKER, Benno Junior; SAMULSKI, Dietmar.M. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: EDELBRA, 1998.
- BERNE, Eric. **O Que Você Diz Depois de Dizer Olá? A Psicologia do Destino**. São Paulo: Nobel, 1961.
- BRANDÃO, Maria Regina F. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. In: DOBRANSKI, István, A; MACHADO, Antonio A. (Orgs.). **Delineamento da psicologia do esporte: evolução e aplicação**. Campinas, Brasil: UNESP. P. 153-166.
- BRANDÃO, Maria R, F; VALDÉS, Hiram. La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: un aporte de la psicología del deporte. In: ROFFÉ, Marcelo; UCHA, Francisco G. (Orgs.). **Alto rendimiento, psicología y deporte: tendencias actuales**. v. 11, Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial, 2005. P. 115-130.
- CARRON, Albert. **V. Social psychology of sport**. Disponível em: <<http://www.efdesportes.com>>. Acesso em: 12. abr. 2002.
- DESCHAMPS, Silvia R.; DE ROSE, Junior D. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. In: **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 92, 2006. [Http://www.efdesportes.com/efd92/motiv.htm](http://www.efdesportes.com/efd92/motiv.htm). 07.08.2008
- FLETCHER, David; SCOTT, Michael. Psychological stress in sportscoache: A review of concepts, research, na practice. In: **Journal of sport Science**, v. 28, n. 2, p. 127-137. 2010.
- GOULDING, Mary; GOULDING, Robert L. **Ajuda-te Pela Análise Transacional: A Arte de viver bem com a terapia da redecisão**. 4. ed. São Paulo: Ibrasa, 1985.
- HARRIS, Tomas. A. **Eu estou OK, Você está OK: Um guia prático para sua autoanálise**, 10. ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.
- KERTÉSZ, Roberto. **Análise Transacional ao Vivo**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1987.

MACHADO, Antonio Augusto. Psicologia do esporte: Sua história. In: MACHADO, Antônio A. (Org) **Psicologia do esporte**. Jundiaí: Âpice, 1997. P. 23-34.

MARQUES, José A.; KURODA, Sérgio. J. Iniciação esportiva: Um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens. In: RUBIO, Kátia (Org.). **Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisa e intervenções**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2000. P. 125-135.

OLIVEIRA, Rosemeire. **O papel da levantadora nas equipes de voleibol: Um estudo da representação Social das características dessa atleta nas opiniões dos técnicos e atletas**. 2005. 105f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 2000.

SERPA, Sidônio. Treino Desportivo e Comportamento Interpessoal: a diade Treinador-Atleta. In: V Congresso de Educação Física e Ciência do Desporto dos Países de Expressão Oficial Portuguesa. N. 2, 2004, Portugal. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Portugal: Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2004. p. 367.

SIMÕES, Antônio Carlos. Esporte: Análise do comportamento de liderança de técnicos de handebol. In: **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.8, n.1, p. 17-29. 1994.

SILVA, Rejane. Coesão de Grupo e Rendimento Esportivo. Disponível em: <<http://www.interagir.com.br/publicacoes.asp?cod=13>>. Acesso em: 10 ago. 2004.

STEINER, Claude. **Os Papéis que vivemos na vida**. Rio de Janeiro: Artenova, 1976.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.