

**FACULDADE ANTONIO MENEGHETTI**

**SHAYANI GUAREZI**

**NOVO OLHAR DE APLICAÇÃO À FORMAÇÃO DE ATLETAS DAS  
CATEGORIAS DE BASE DE TIMES DE FUTEBOL DESTACANDO O  
PROTAGONISMO RESPONSÁVEL DENTRO E FORA DAS QUATRO  
LINHAS**

**RESTINGA SECA, RS, 2023**

**FACULDADE ANTONIO MENEGHETTI**

**SHAYANI GUAREZI**

**NOVO OLHAR DE APLICAÇÃO À FORMAÇÃO DE ATLETAS DAS  
CATEGORIAS DE BASE DE TIMES DE FUTEBOL DESTACANDO O  
PROTAGONISMO RESPONSÁVEL DENTRO E FORA DAS QUATRO  
LINHAS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Departamento da Ciência  
Ontopsicológica da Faculdade Antonio  
Meneghetti, como requisito parcial para  
a obtenção do grau de Bacharel em  
Ontopsicologia.

Orientadora: Profa. Dra. Clarissa  
Miranda

**RESTINGA SÊCA, RS, 2023**

## **DEDICATÓRIA**

Tantas pessoas caberiam neste espaço, mas eu gostaria de dedicar este trabalho ao Acadêmico Professor Antonio Meneghetti (em memória), alguém que, por meio da sua grandiosa obra, ensinou-me muito sobre a vida. Também, a todos os atletas que cruzaram a minha estrada profissional.

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus por sempre me guiar e me proteger, me dando força e sabedoria.

Aos meus pais, que sempre acreditaram em mim, proporcionando-me o essencial para que eu fosse capaz de batalhar pelo resto. Sem dúvida, são meu exemplo de vida.

À Faculdade Antonio Meneghetti, pela excelência no ensino.

À professora Clarissa Miranda, pela orientação segura e competente.

A todos os professores que fizeram parte da minha formação, tanto acadêmica quanto humana, obrigada pelos ensinamentos e pelo exemplo.

À grande obra de Antonio Meneghetti, a qual me possibilita estimular atletas por meio do conhecimento Ontopsicológico.

## **RESUMO**

Considera-se que o futebol na iniciação esportiva é uma oportunidade para formar seres humanos protagonistas e responsáveis. Sendo assim, esse estudo norteia-se na aplicação de um método aplicado pela FOIL (Formação Ontopsicológica Interdisciplinar Liderística) que permite trabalhar a responsabilidade através das autonomias. Por meio dessa compreensão, apresenta-se um método de aplicação de treinamento mental para atletas de futebol das categorias de base cujo escopo desenvolve o protagonismo responsável no atleta, para que ele performe dentro e fora das quatro linhas, formando, assim, campeões e seres humanos de valor, melhorando os contextos nos quais os atletas estão inseridos, seja no esporte, na escola, no bairro. Assim, com base no objetivo deste estudo, foi verificado que o treinamento mental para atletas, com o olhar voltado à sua essência, é uma oportunidade de desenvolver o potencial máximo de um ser humano, levando-o à autorrealização.

**Palavras-chaves:** Treinamento Mental, Esporte, Futebol, Protagonismo, Responsabilidade.

### **Abstract**

It is considered that football in sports initiation is an opportunity to train protagonists and responsible human beings. Therefore, this study is guided by the application of a method applied by FOIL (Leaderistic Interdisciplinary Ontopsychological Training) that allows responsibility to be worked through autonomies. Through this understanding, a method of applying mental training for football athletes in the youth categories is presented, the scope of which develops responsible protagonism in the athlete, so that he performs inside and outside the four lines, thus forming champions and beings. human values, improving the contexts in which athletes are inserted, whether in sport, at school, in the neighborhood. Thus, based on the objective of this study, it was verified that mental training for athletes, focusing on their essence, is an opportunity to develop the maximum potential of a human being, leading them to self-realization.

**Keywords:** Mental Training, Sport, Soccer, Protagonist, responsibility

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	9
2.1 INTRODUÇÃO SOBRE A PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	10
2.2 BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE O PAPEL DO <i>COACH</i> NO ESPORTE DE BASE .....	12
2.3 <i>COACH</i> DO ESPORTE .....	13
2.4 TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS .....	15
2.4.1 LIDERANÇA NO ESPORTE.....	16
2.4.2 ROTINA DE CAMPEÃO .....	19
2.4.3 PRÉ-COMPETIÇÃO .....	23
2.4.4 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL .....	24
2.5 CONTRIBUIÇÕES DA VISÃO ONTOPSICOLÓGICA.....	26
2.5 ENTREVISTA COM ESPORTISTAS DA <i>PERFORMANCE LÍDER</i> EM CONTRIBUTO COM O NOVO OLHAR DE APLICAÇÃO PARA A FORMAÇÃO DE ATLETAS DE BASE .....	28
3 METODOLOGIA.....	31
4 APLICAÇÃO E RESULTADO .....	32
4.1 ENTREVISTAS .....	33
4.2. NARRATIVA AUTOBIOGRÁFICA .....	38
4.2.1 ANÁLISE DA NARRATIVA.....	39
5. CONCLUSÃO.....	40
REFERÊNCIAS .....	41

## 1. INTRODUÇÃO

O *coach* do esporte como treinamento mental para atletas, tem ganhando notoriedade, extravasando as paredes da clínica. Esta área profissional tem, como fim, auxiliar atletas no desenvolvimento da sua *performance*. Por muito tempo, em especial para os atletas de futebol, esporte em evidência no presente estudo, havia um viés mercadológico; de alguns anos para cá, principalmente após a pandemia Covid-19, isso mudou um pouco, passando do viés mercadológico para um viés humano.

Este é o grito do futebol brasileiro, e este é, em tese, o valor que ele defende: nossa humanidade, nosso sentido para o que fazemos, e acima de tudo nosso protesto a toda mentalidade ou valor que tenta fazer de gente uma máquina de pessoas, coisas descartáveis, como peças de uma engrenagem maior de uma máquina que se alimenta de sorrisos e de almas (Morango, 2017, p.34/35).

Sendo assim, o *coach* do esporte procura aprofundar-se na compreensão de situações que são importantes para a vivência de um atleta, buscando um trabalho interdisciplinar como suporte ao esportista.

Temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física têm requerido estudo e atuação de profissionais da área, visto que o nível técnico de atletas e equipes de alto rendimento está cada vez mais equilibrado, sendo dada ênfase especial à preparação emocional, tida como o diferencial (Rubio, 1999, p.60).

A discussão sobre saúde mental de atletas de alto rendimento<sup>1</sup> vem se tornando indispensável na preparação para as competições esportivas, como o atleta Lucas Braga<sup>2</sup>, que destaca sobre a consciência de que 95% do futebol têm relação com a parte mental (Louro, 2023, *on-line*).

Entretanto, nesta pesquisa teórico-prática, abordam-se pontos relevantes para o treinamento mental a atletas de futebol das categorias de base<sup>3</sup>, levando em

---

<sup>1</sup> Aquela atleta que busca expandir os recursos e técnicas disponíveis para melhorar, cada vez mais, o seu desempenho e competência na modalidade escolhida.

<sup>2</sup> Lucas Braga Ribeiro, conhecido como Lucas Braga ou, simplesmente, Braga, é um futebolista brasileiro que joga no Santos, como atacante.

<sup>3</sup> Divisão dos jogadores, segundo a sua idade, serve como uma espécie de etapa no processo de formação; os jogadores são treinados, conforme o seu nível de maturidade e habilidades. As categorias mais comuns são sub-7, sub-9, sub-11, sub-13, sub-15 e sub-17 e sub-20.

consideração que estes podem vir a ser futuros atletas de alto rendimento profissional. Desde modo, levá-los à compreensão da importância da saúde mental em sua vida, dentro e fora das quatro linhas, fomenta o processo da busca de autoconhecimento para lapidação da *performance*, buscando, desse modo, responder sobre a melhor formação de uma geração que já nasce com potencial surpreendente.

No presente trabalho, portanto, busca-se apresentar, de forma breve, como se deu a inserção da psicologia no esporte e como esta surgiu no Brasil. Na sequência, descreve-se sobre o profissional *coach* do esporte e seu papel na iniciação esportiva; depois, explana-se a aplicação do treinamento mental para atletas de base, possibilitando um novo olhar de formação na intervenção do treinamento mental. Levando em consideração que “a Psicologia do Esporte tem, como meio e fim, o estudo do ser humano, envolvido com a prática do exercício, da atividade física e esportiva competitiva e não competitiva” (Rubio, 2000b; 2003), o aspecto interdisciplinar dessa área de atuação vem se expandindo.

Deste modo, para sustentar a tese de um novo olhar, aplicada ao *coach* do esporte, serão usadas, como referência, as obras de Antonio Meneghetti<sup>4</sup>, em especial, a obra intitulada *Ontopsicologia: uma introdução à forma como o ser humano funciona segundo o projeto de natureza*. Como problema de pesquisa, indaga-se: de que forma pode-se contribuir com um novo modo de psicopedagogia aplicada ao *coaching* esportista, fortalecendo o desenvolvimento de atletas que já são vencedores por natureza. Objetiva-se proporcionar um novo olhar de formação através do protagonismo responsável para os atletas da base, na tentativa de desenvolver atitudes e condutas vencedoras. Como objetivos específicos, espera-se: (1) colaborar com análises sobre o desenvolvimento do *coach* no esporte, como área de atuação; (2) avaliar, com base em trechos de entrevistas da revista *Performance Líder*, formas de certificação da existência de um projeto que ajuda a sustentar a força intrínseca do atleta, (3) desenvolver o protagonismo como forma de responsabilidade.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

---

<sup>4</sup> 1936, Itália, 2013, Brasil. Para aprofundamento, pesquisar em: **Ontopsicologia, uma introdução à forma como o ser humano funciona, segundo o projeto de natureza**, 2023, p.11.

Há um ponto relevante que interessa a muitos, principalmente, aos profissionais responsáveis pela formação de atletas em categorias de base de times de futebol: para onde estas crianças estão se encaminhando e qual a melhor formação para uma geração que já nasce com uma particular inteligência e sensibilidade que surpreende? Dada essa premissa, qual a importância do *coach* para atletas de categorias de base de futebol? O que inicialmente parece ser uma resposta fácil, torna-se um tema complexo e interessante, ao mesmo tempo em que é apaixonante. Com isso, destaca-se que o Treinamento Mental para Atletas de categorias de base tem, como escopo, proporcionar às crianças e jovens uma possibilidade ao *protagonismo de responsabilidade*<sup>5</sup>, uma vez que

o coach do esporte entende o esporte como um instrumento que pode ser utilizado na busca de autonomia dos indivíduos, na transmissão de educação, na manutenção ou no alcance da saúde, no desenvolvimento da autoestima. Essa forma de compreender o esporte pode auxiliar no desenvolvimento das crianças na iniciação esportiva, ocupando o lugar de mediador das relações da tríade, professor, família, criança, ou seja, buscando facilitar as relações, realizando um trabalho interdisciplinar com os professores de educação física, aproximando a família deste contexto de desenvolvimento infantil, auxiliando na compreensão das necessidades da criança, proporcionando a esta mais autonomia e conhecimento sobre si mesmo (Faveni, 2023a, p.22).

Partindo desse princípio, neste estudo, de cunho teórico-prático, objetiva-se proporcionar um novo olhar de formação através do protagonismo responsável para os atletas da base, na tentativa de desenvolver atitudes e condutas vencedoras. Para que seja possível orientar um indivíduo ao seu desenvolvimento pleno, é importante uma pedagogia, definida por Meneghetti, como “a arte de como coadjuvar ou envolver uma criança à realização” (2014, p.14). Para isso, é importante entender que tudo parte do ser humano e, no fim, volta para ele, conforme Morango (2017, p.16): “Quem sabe no final ousaremos trilhar os caminhos das oportunidades que a vida nos reserva, sem buscar a média, onde tentamos sobreviver enquanto não vivemos; esquecendo –nos de que, na ânsia de tentar salvar a própria vida, acabamos por perder a grandeza da nossa alma, como fomos avisados”. Ao final desta pesquisa, pretende-se contribuir com um novo olhar de formação aplicado ao esporte, fortalecendo o desenvolvimento dos atletas das categorias de base de times de futebol.

## **2.1 BREVE INTRODUÇÃO SOBRE A PSICOLOGIA DO ESPORTE**

---

<sup>5</sup> Lat. *Respondere* significa responder.

A psicologia do esporte ganhou espaço no final do século XIX, na Europa e Estados Unidos. Na busca de esclarecer o surgimento dessa área, pode-se citar os estudos sobre o ciclismo, de Norman Triplett<sup>6</sup> e Coleman Griffit, que se destacaram por sua atuação, na psicologia do esporte, com diversos artigos e livros voltados à temática Psicologia de Técnicos (1926), Psicologia de Atletas (1928), direcionando o primeiro laboratório de investigação em atletismo na Universidade de Illinois, onde também foi criado, em 1925, o primeiro curso de Psicologia do esporte.

A Psicologia do esporte tem sua história escrita a partir do início do século XX, na Rússia e nos Estados Unidos, e, mais precisamente, a partir da Copa do Mundo de Futebol de 1958, para o Brasil (Cratty, 1989; Feltz, 1992; McCullagh, 1995; Rubio, 2000). Definida por Williams e Straub (1991, p.30) como a identificação e compreensão de teorias e técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao esporte, com o objetivo de maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal do atleta, ou por Weinberg & Gould (2001, p.08), como o estudo científico de pessoas no contexto do esporte ou exercício” (Rubio, 2007, p.305).

Quando se fala da psicologia do esporte, como área de atuação no Brasil, vale ressaltar que o país seguiu sua própria estrada, entre o final do século XIX e início do século XX. Partindo de um governo polêmico, administrado por Getúlio Vargas<sup>7</sup>, que tornou a educação física obrigatória nos currículos escolares, a um governo ousado de Juscelino Kubitschek<sup>8</sup>, que buscava por uma nação de homens fortes, não apenas fisicamente, mas também em termos educacionais, uma educação de entendimento psicológico como mais um produto da modernidade, estimulando a capacidade da potencialidade humana. Em 1948, o Brasil iniciou sua participação em meio ao cenário de grandes eventos esportivos, como os Jogos Olímpicos<sup>9</sup>. Depois de uma década, o Brasil se sagrou campeão da Copa do Mundo, na Suécia, no ano de 1958, dentre sua comissão técnica tinha um paulista sociólogo, chamado João Carvalhaes<sup>10</sup>, conhecido como professor Carvalhaes.

O marco inicial da Psicologia do Esporte brasileira foi dado pela atuação e estudos de João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicometria, chamado a atuar junto ao São Paulo Futebol Clube, equipe sediada na capital paulista, onde permaneceu por cerca de 20 anos, e esteve presente na comissão técnica da seleção brasileira que foi à Copa do Mundo de Futebol de 1958 e conquistou o primeiro título mundial para o país na Suécia (Rubio, 2007, p.10).

---

<sup>6</sup> Psicólogo da Universidade de Indiana.

<sup>7</sup> Getúlio Dornelles Vargas foi militar, advogado e político brasileiro, ex-presidente do Brasil.

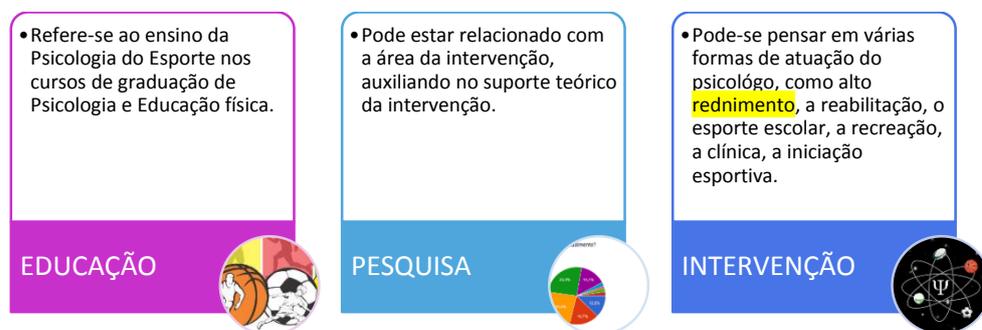
<sup>8</sup> Juscelino Kubitschek de Oliveira foi o 21.º Presidente do Brasil, entre 1956 e 1961.

<sup>9</sup> Evento multiesportivo global com modalidades de verão e de inverno, em que milhares de atletas participaram de várias competições.

<sup>10</sup> (1917 – 1976)

É fundamental compreender que a Psicologia do esporte é o estudo científico de indivíduos e de seus comportamentos no contexto do esporte e do exercício físico, trabalhando questões de gênero, motivação, emoção, estresse, questões sociais nas quais o indivíduo está inserido, personalidade, lesões e afins. Existe um apontamento forte para a importância da intervenção também na iniciação esportiva, onde se trabalha com atletas de categorias de base. Blázquez Sánchez amplia o foco da iniciação esportiva para o início de uma ação pedagógica, que considera as características da atividade, da criança e dos objetivos a serem alcançados (apud Moreno et al, 2000). A psicologia do esporte possui várias frentes de atuação, dividindo-se em educação, intervenção e pesquisa.

Gráfico1: Divisão da Psicologia do esporte



Fonte: Autora (2023)

Dando ênfase à pesquisa e intervenção, entende-se que, além do psicólogo, é fundamental o papel que o treinador<sup>11</sup> desempenha, “cabe então ao professor de educação física a função de otimizar as ações realizadas, fazendo uso de métodos e programas coerentes, com objetivo, para que, dessa maneira, o esporte possa se tornar um objeto e meio de educação (Sánchez, 1999, p.20). O escopo do exercício será de proporcionar desenvolvimento e aquisição de habilidades motoras, além de desenvolver aspectos psicológicos e socioafetivos no atleta. Nota-se a proximidade da psicologia do esporte à atividade física, considerando que os aspectos emocionais são um importante diferencial no desempenho dos atletas, justificando, assim, a importância de o psicólogo do esporte trabalhar junto aos treinadores. Desse modo, a

<sup>11</sup> Teoricamente, treinador é quem dá treinos a atletas e equipes esportivas, enquanto técnico é o profissional capacitado a fazer todo o gerenciamento técnico de um time.

interdisciplinaridade faz parte da Psicologia do esporte, e as pesquisas, entre personalidade e modalidade, tornam-se interesse de estudo de muitos pesquisadores.

Partindo, quase sempre, do conceito de personalidade enquanto diferença individual, os estudos nessa área são controversos e, por vezes, confusos, uma vez que, além da divergência sobre o que é personalidade - característica subjetiva ou comportamental? - no âmbito da Psicologia, temos, no esporte, uma ansiedade pela busca de um padrão ou modelo que venha caracterizar o atleta de alto rendimento (Rubio, 1999, p.63).

Desse modo, entende-se que é necessário muito aprofundamento nos estudos e pesquisa nessa área, para que este conhecimento científico possa também abranger os atletas de categorias de base, rompendo com alguns pré-conceitos que, ainda hoje, existem na sociedade contemporânea.

## **2.2 BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE O PAPEL DO *COACH* NO ESPORTE DE BASE**

O profissional pode auxiliar o atleta da base no aperfeiçoamento, aprendizagem e também no controle de níveis emocionais. Conforme Testa (2011), experiências vividas pelos atletas, durante competições, e a busca pelo domínio da técnica e das emoções fazem do treinamento com *coach* uma etapa de grande importância nos programas de treinamento de atletas de alto rendimento, como também de iniciantes.

A iniciação esportiva demanda dos profissionais o conhecimento das etapas, porque o atleta passa, e estas devem ser respeitadas, pois se caracterizam a partir de relações e possibilidades de desenvolvimento. O profissional *coach* do esporte necessita compreender o esporte como um instrumento na busca da autonomia e desenvolvimento da autoestima, ocupando o lugar de mediador entre professor-família-criança.

Assim, o profissional demanda conhecer as especificidades do contexto para poder pensar em formas de intervenção que favoreçam as experiências sociais e psicológicas. Korsakas (2002) afirma que, quando a criança é considerada um sujeito que se constrói a partir de suas experiências, educar significa possibilitar situações de aprendizagem, cabendo ao adulto a condição de facilitador desse processo, buscando, assim, estimular a criatividade, possibilidade de pensar e resolver problemas diante das dificuldades apontadas no esporte, para que a mesma construa a sua autonomia de valor. Completando, Meneghetti (2014, p.20) afirma que “é preciso aproximar-se da

criança com muito respeito enquanto se reconhece a fenomenologia do espírito, começar a estimulá-la a apreender as regras deste jogo existencial: do estar em pé, ao caminhar, ao limpar-se”.

Dessa forma, orienta-se a criança a lidar com as diversas situações do esporte, preparando-se o atleta fisicamente e emocionalmente por meio do desenvolvimento das habilidades sociais, psicológicas, cognitivas, comportamentais. Reconhecendo que cada atleta possui uma capacidade de autorrealização intrínseca, independentemente da sua idade.

### **2.3 COACH DO ESPORTE**

Sócrates<sup>12</sup>, através do método “Maiêutica”, fazia com que seus alunos encontrassem suas próprias respostas, por meio de perguntas que acreditava que todo mundo deveria fazer a si mesmo: Qual o sentido da minha vida? O que eu quero alcançar? O que eu posso aprender com isso? Como eu poderia me sentir melhor? Fazendo perguntas a si próprio e buscando as respostas, Sócrates defendia que se podem escutar as próprias reflexões e, através do método dialético, chegar a uma verdade. Considerando que buscar respostas sozinho pode levar a conclusões distorcidas, uma vez que se possui um inconsciente, Meneghetti (2012, p.136) afirma que “o inconsciente é uma projeção que se estabeleceu na história, pela qual nós, vemos apenas uma parte de nós mesmos, mas não foi determinado pela natureza”. Nesse processo, é importante o papel que o *coach* desenvolve.

*Coaching* é um processo com início, meio e fim, definido em comum acordo entre *coach* (profissional) e o *coachee* (cliente), no qual o *coach* apoia o cliente na busca de realizar metas de curto, médio e longo prazo, através da identificação e desenvolvimento de competências, como também do reconhecimento e superação de adversidades (Marques, 2013. p,153).

Ponderando que o treinamento mental para atletas é um processo no qual se revela e se liberta o potencial de cada atleta, de forma a maximizar o desempenho e extrair o melhor de si, dentro e fora das quatro linhas, torna-se indispensável que esse profissional tenha uma liderança, antes de tudo, do seu próprio potencial, “o homem, em qualquer campo de aplicação em que se encontre, deve sempre verificar se o

---

<sup>12</sup> 469-399 a.C

critério está com ele, e se o que está fazendo é coerente à diretiva do próprio critério” (Meneghetti, 2010, p. 126). Desse modo, é possível orientar um outro para que produza ações vencedoras.

É considerável que o operador *coach* do esporte esteja em um processo contínuo de autenticação, no qual o profissional passa conhecer a sua essência, somente assim conseguirá fazer uma leitura clara e conduzir *training* do atleta com sucesso, salvaguardando, antes de tudo, o Em Si ôntico<sup>13</sup> do atleta. Nesses termos, qualquer profissional, independente da área de atuação, precisa, antes de tudo, ser coerente com a sua própria identidade de natureza, pois, se não é, não produz verdade e, para ser capaz de produzir verdade, é preciso ser. É importante considerar que, em qualquer campo de atuação, são indispensáveis profissionais em busca de autoconhecimento contínuo. Então, como qualquer outro profissional, o *coach* do esporte deve ter um estilo de vida coerente ao seu projeto, isto é, precisa viver de dentro essa realidade. Por isso, é importante destacar que:

Um bom *coach* entende e se especializa continuamente sobre tudo que se refere ao ser humano, e a processo de mudanças e aumento de *performance*. Busca conhecer sobre a psique e interação corpo e mente (neurologia, biologia e fisiologia), sobre estilo psicológicos, tipos de personalidade, estilos pessoais, sobre comportamento, atitude, motivação e tudo sobre mudança e *performance*. Principalmente, faz parte do grupo de pessoas que buscam constantemente melhorias, evolução, aprendizagem, automotivação e autotransformação, tornando-se exemplo e modelo para aqueles que almejam alcançar o sucesso (Marques, 2013, p.166).

Fica evidente que é necessário mudar a si mesmo e estudar muito, naturalmente, para buscar tornar-se aquilo que se é, pois, conforme (Meneghetti, 2010, p.290) “uma vez que o profissional atingiu a tranquilidade da própria ordem orgânica, é um radar exato: é capaz de individuar o critério e aplicá-lo”. É impossível falar em *coach* do esporte sem se falar em um processo de metanoia<sup>14</sup>. Este profissional desempenha um papel fundamental na vida dos atletas, proporcionando uma vantagem competitiva crucial. Por meio do acompanhamento, os atletas podem desenvolver habilidades mentais essenciais, como foco, confiança, motivação, controle emocional e resiliência.

---

<sup>13</sup> Ele garante e identifica a exatidão ou não da unidade de ação homem em processo histórico. In: MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**, p.84.

<sup>14</sup> Reorganização em evolução progressiva de todos os modelos mentais e comportamentais. **Dicionário de Ontopsicologia**, p. 172.

Além disso, auxilia na gestão do estresse, no aprimoramento da tomada de decisões e na melhoria do desempenho geral. Buscando alcançar esses objetivos, é indispensável que se tenha um profissional autêntico, com ferramentas técnicas e capaz de ler o atleta no aqui e agora. Conforme Marques (2013, p.161), “todos os profissionais podem atuar como *coaches*, por isso existem pessoas de diferentes formações nessa profissão, o que só cresce. A escolha de um profissional *coaching* não será diferente da escolha de qualquer outro profissional, a qual deve também ser feita com cautela e análise de *background*”.

Visando à importância do autoconhecimento na atuação da área esportiva, com a base de clubes de expressão ou não, é fundamental que o profissional tenha conhecimento de que, “quando se faz algo que possui um caráter social, ação econômica, é preciso sempre recordar, desde o início, a especificidade de conhecimento da Ontopsicologia, que é muito prática e aplicada ao homem. Nesse ponto, interessa a autenticidade, a exatidão do operador – não o operador enquanto matemático, mas o operador enquanto homem” (Meneghetti, 2023, p.24).

“De modo geral, *coaching* e terapia são diferentes, pois um faz o diagnóstico e trata traumas, bloqueios e limitações do passado, enquanto o outro foca em mudanças no comportamento atual e no futuro do cliente *coachee* sem interferências” (Marques, 2013, p.159). Assim sendo, fica entendido que o papel do *coach* do esporte é focado no *mindset de crescimento*, com o escopo no qual o atleta, a partir da tomada de consciência do seu estilo de vida, passe a ter escolhas e atitudes vencedoras, para que obtenha os resultados desejados a partir do seu esforço.

## 2.4 TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS

A pandemia Covid-19<sup>15</sup> mudou o pensamento dos atletas e dos técnicos de futebol sobre treinamento mental. Walter Casagrande Júnior (2023), comentarista esportivo, jornalista e ex-futebolista, destaca que o exemplo do técnico do Palmeiras, Abel<sup>16</sup>, é relevante: “O que o Palmeiras tem de diferente de todos os outros times

---

<sup>15</sup> Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de coronavírus, que não havia sido identificada antes em seres humanos. Cf. In: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>.

<sup>16</sup> Abel Fernando Moreira Ferreira é um treinador, escritor e ex-futebolista português, que atuava como lateral-direito. Atualmente, comanda o Palmeiras, sendo um dos maiores e mais vitoriosos técnicos da história do clube (05.10.2023).

brasileiros, talvez da América do Sul, é o trabalho mental que o Abel faz”. “Cabeça fria, coração quente” é o famoso mantra do técnico Abel que conta com o suporte de um profissional especializado em psicologia do esporte: “Ajudar o atleta na preparação psicológica é uma responsabilidade de todos que trabalham com ele, porque o acolhimento e as palavras de incentivo são fundamentais para ajudá-lo a focar nos desafios de grandes jogos” (Silva, 2023, *on-line*).

A despeito de o trabalho do *coach* e do psicólogo do esporte não ser o mesmo, eles se complementam, sendo que o psicólogo aborda pontos específicos dos atletas, como a depressão, crises de pânico, doenças ou traumas, e o *coach*, por sua vez, é embasado em técnicas e ferramentas para que o atleta performe, buscando entrar em *estado de flow*<sup>17</sup>. O Treinamento Mental para Atletas desperta para a competência competitiva, baseada no potencial de natureza, portanto é uma oportunidade indicada para atletas que buscam o melhor de si.

Digo isso, pois nos casos em que viramos espectadores da vida, ela não é vivida, apenas existida; e as experiências não são assimiladas, mas tão somente superadas. É como se formar em um curso, colando nas provas. O fato de termos superado os momentos de avaliação não significa que aprendemos, de fato, o que deveríamos saber. E essas coisas farão, mais à frente, grande diferença quando estivermos diante das oportunidades (Morango,2017, p.23).

Assim sendo, este treinamento mental para esportistas atua na identificação dos problemas e incentiva as capacidades que cada um possui. Sempre responsabilizando o atleta pela busca do protagonismo responsável, com esse escopo, o treinamento é dividido em quatro fases: a) liderança no esporte; b) rotina de campeão; c) pré-competição; e d) inteligência emocional, baseado no curso de coach do esporte.

#### **2.4.1 Liderança no esporte**

No aspecto que abrange a *Liderança no Esporte*, o atleta desenvolve um olhar de compreensão sobre o que é ser líder, em conformidade com Meneghetti: o líder é alguém capaz de coordenar, formalizar e elaborar as exigências, levando grande parte à realização, à vitalidade e ao incremento de energia no grupo. Capacidade de vencer

---

<sup>17</sup> O que faz com que uma experiência se torne altamente agradável é o estado de *flow* (fluir), um estado de concentração tão centrado que a pessoa fica totalmente envolvida na atividade (MARQUES.J.R. **Leader Coach**. 2. ed. São Paulo: Ser Mais, 2013).

é um aspecto próprio que nasce com o líder, pois é um técnico da própria intuição<sup>18</sup>, uma capacidade natural que a vida dá a alguns indivíduos.

Estamos tão envolvidos na idealização de nós mesmos, procurando sempre mostrar uma versão nossa que tenha a condição de quem sabe, suprir as expectativas de um mundo de super-heróis, porém tão irreal, que quando precisamos lidar com a nossa real humanidade, complexa e com as rachaduras de nossa alma, acabamos, por medo, nos boicotando e assumindo o caminho da média (Morango, 2017, p. 12).

Contudo, é impossível falar em liderança esportiva sem falar em responsabilidade pessoal. Este é um jogo que exige muita força de vontade. Naturalmente, “o escopo prático é educar o sujeito a fazer e saber a si mesmo: fazer uma pedagogia de si mesmo como pessoa líder no mundo; educar um Eu lógico-histórico com capacidades e condutas vencedoras (Meneghetti, 2023, p.194). Precisa existir um egoísmo vital, isso “significa centrar com sucesso o espaço tempo da própria vida individual: Quanto viver? Como viver? Por que viver? Quanto se realizar? Como ser realizado?”. Na tentativa de sanar essas dúvidas, é que se trabalham os aspectos que sustentam a liderança no esporte.

No esforço de alcançar esse objetivo, faz-se necessário conhecer as autonomias sobre as quais funda-se a metodologia de aplicação desse novo olhar de formação para atletas das categorias de base. Este princípio é elaborado a partir da visão de Antonio Meneghetti sobre autonomias: Autonomia psicológica, Autonomia legal, Autonomia econômica, Autonomia Social, *Core business*. O autor explica que “se um jovem quer se tornar alguém e seguir adiante cada vez melhor, a primeira coisa a fazer é posicionar com garantia a si mesmo em progresso, isto é, sempre estar em um ponto a partir do qual pode ir adiante” (Meneghetti, 2017, p.11).

A partir da visão defendida por Meneghetti, reforça-se a ideia de que “o futebol, querendo ou não, é uma arte; e como toda arte, precisa de talentos, de pessoas inspiradas para expressá-lo com grandeza (Morango, 2017, p.31). Expressá-lo com grandeza, é justamente o modo do protagonismo responsável.

Na condução de uma obra, o protagonista é a pessoa de destaque, o agente principal, responsável por projetar as inúmeras funções do trabalho para o sucesso e o êxito de todos. A responsabilidade, por sua vez, implica assumir o dever de criar um modo de manter-se e crescer sem pretender

---

<sup>18</sup> Saber antes dos efeitos. In: MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**, p. 144.

a própria solução por meio dos outros. A responsabilidade primária refere-se a própria vida: primeiro tenho que responder as exigências que constroem meu valor como pessoa. Em primeiro lugar, há o dever de responder de modo excelente à provocação de construir a si mesmo. Protagonista e responsável é, portanto, aquele que sabe, na relação humana, estabelecer a ordem de função para cultivar o crescimento das pessoas sem impedir a autonomia pessoal (Fundacao Antonio Meneghetti, 2016,p. .22).

Tendo essa interpretação de formação do protagonismo responsável, o treinamento mental para atletas se desenvolve, na aplicação das autonomias, de forma lúdica.

Gráfico 2: Princípios para o *coaching* esportivo a partir do conceito da metodologia FOIL

AS AUTONOMIAS APONTADAS POR MENEGHETTI	AS AUTONOMIAS APLICADAS NO TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS
AUTONOMIA PSICOLÓGICA	RESPONSABILIDADE
AUTONOMIA LEGAL	SABER RECONHECER E RESPEITAR AS REGRAS DAQUELE TIME/ ESCOLINHA.
AUTONOMIA ECONÔMICA	SABER FAZER, SABER SERVIR O TIME.
AUTONOMIA SOCIAL	SABER JOGAR A FAVOR DO TIME.
<i>CORE BUSINESS</i>	O QUE EU SEI FAZER MELHOR.

Fonte: Autora (2023)

O aspecto da liderança, dentro do treinamento, faz correlação com o quanto de autonomia o atleta precisa buscar para que seja capaz de uma coerência constante, isto é, quando se fala em competência, “a cobrança é muito grande por parte da mídia, dos torcedores, dos dirigentes” (Morango, 2017, p. 86).

Quem quer verdadeiramente torna-se; primeiramente deve preparar-se para ser competente. “Competente o que significa? Quem tem um primado de saber e de fazer uma profissão específica, um certo trabalho, ofício. Substancialmente, no grande mundo do poder, onde o dinheiro é a

demonstração prática da capacidade, deve saber fazer melhor que os outros” (Meneghetti, 2022, p. 163).

Contudo, identifica-se que o esporte é uma verdadeira escola da vida para as crianças, as quais já vem, da base, cientes sobre a importância de saber fazer algo, não em busca do primado, mas em busca da sua própria autonomia de ser e saber fazer aquele esporte, para servir àquele time e, com esforço constante e coerência, encontrar o seu ponto-força. O esporte é aquilo que se fizer dele. Dessa forma, o esporte proporciona um contexto de grande potencial educativo, podendo servir como um instrumento para o desenvolvimento de atitudes necessárias na vida social e individual da criança, como aprender a lidar com as experiências, como confiança e autoimagem (Marques e Kuroda, 2000, La Torre e Velázquez, 2001).

Entende-se que a competência está aliada à responsabilidade do atleta, sustentada pelos pilares da gestão do potencial dentro e fora das quatro linhas, tornando-se indispensável fomentar, no atleta, a importância de que se desenvolva a competitividade, buscando despertá-lo para o que faz melhor que os outros, ou seja, para o servir com antecipação.

Nessa perspectiva, o que se busca transmitir aos atletas é que “a vida não é um jogo de futebol e, se quisermos aplicar essa mentalidade para a nossa vida, podemos até ter algum tipo de êxito, sermos vistos pelos de fora como os bem-sucedidos, mas relacional e emocionalmente, nos levará à falência existencial” (Morango, 2017, p. 44). Na tentativa de, através do esporte, formar grandes seres humanos, entende-se que o “o líder é ponta de ecologia humanista e se constitui com responsabilidade coerente” (Meneghetti, 2023, p. 210). Compreende-se que esta é a fase mais delicada dentro do treinamento, pois é onde a criança precisa se apropriar de si e de suas escolhas no esporte.

#### **2.4.2 Rotina de Campeão**

Segundo Machado (2006), a prática mental é um método adotado pela psicologia do esporte, para efetuar mudanças no comportamento e promover aprendizagem. Portanto, a família precisa ser considerada um facilitador nesse processo, pois “será creditada ao núcleo familiar a responsabilidade inicial e principal na aprendizagem de hábitos saudáveis e na valorização destes costumes, que vão desde a alimentação e sono, até a prática de exercícios físicos (Marques, 2000). Nessa esfera

do treinamento mental, o atleta basicamente passa a mudar os aspectos de rotina, aplicando novos hábitos, sem abrir mão da sua personalidade e essência, levando à compreensão da importância do seu estilo de vida para alcançar seus objetivos no futebol.

Nessa expectativa, é feito todo um trabalho de modelagem com o atleta, onde entra a técnica de programação neolinguística, um dos procedimentos operacionais da maioria das disciplinas, permitindo que se cresça e se desenvolva numa velocidade rápida, é a regra segundo a qual se busca construir um caminho na direção do crescimento e do desenvolvimento através das pequenas mudanças de hábitos do dia a dia, conduzindo o atleta a um estilo de vida que promova coerência com aquilo que almeja. Para Michael Phelps, “é só uma rotina. Minha rotina. A que sigo a vida inteira. Não vou mudar” (Mckeown, 2015, p.212). O técnico Bob Bowman elaborou com o atleta uma sequência física, mas não é só. Também deu a Phelps um roteiro ao dormir e ao acordar. Assistindo à importância da rotina na vida dos atletas, divide-se a rotina de um campeão em três (3) etapas, a seguir especificadas: a) Alimentação; b) Sono; e c) Físico.

#### a) Alimentação

O combustível do corpo humano é a alimentação. Pontes (2010, p.120) explica que “a questão está em decidir mudar e fazer escolhas inteligentes. Certamente, para a grande maioria das pessoas, tortas de chocolate e picanhas fatiadas, com muita gordura, são bem mais atraentes do que saladas de alface e arroz integral. Contudo, existe uma grande diferença entre o que é atraente e o que é saudável”. Para que esse processo seja alegre e faça sentido, conta-se com o suporte de uma nutricionista esportiva, a qual leva aos campeões pratos coloridos e deliciosos.

Figura 1: Foto de atleta mirim



Fonte: autora (2023)

Certamente, não adianta muito o atleta ter uma Ferrari e não usar o combustível correto para performar da melhor maneira possível. Obviamente, a nutrição precisa ser especializada para cada modalidade, que requer um acompanhamento nutricional diferente. O que precisa ser considerado é que a nutrição é tão importante quanto o físico e o sono.

#### b) Sono

Conforme Pontes (2010. p.122), “alguns acham que dormir é perda de tempo. Outros, que é a melhor coisa do mundo. O fato é que se trata de algo essencial para a saúde física e mental. Quando o sono não é adequado, a *performance* de qualquer pessoa é consideravelmente reduzida”. Nessa esfera, a diversão toma conta, para que o atleta se aproprie da responsabilidade que ele tem com a sua rotina de sono, eles mesmos acessam o aplicativo e desenvolvem seu *planejar* semanal, no intuito de ter uma rotina do sono. No planejamento, vão inclusas também outras informações, como horários dos treinos, do colégio e demais atividades.

Figura 2: Imagem do *planejar*

**CALENDÁRIO** 3<sup>ª</sup>  
**ATLETA**  
**ABCDE**

segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado
08H DESPERTAR	10H DESPERTAR	10H DESPERTAR	08HS DESPERTAR	10H DESPERTAR	
10,20 - 11,45 FUTSAC			10,20 - 11,45 FUTSAC		
12,50 - 17,30 COCEGIO					
10,45DO SONO DA NOITE					
					domingo

Fonte: autora (2023)

### c) Treinos/Físico

Conforme Pontes (2010, p. 118) explica, “acreditamos que podemos usar e abusar do nosso corpo, expô-lo desnecessariamente a riscos e experimentar sensações radicais, tudo isso sem causar nenhum impacto no futuro”. Porém não é bem assim. Os alertas estão ligados, pois o corpo é o principal instrumento para que os atletas estejam em constante evolução. É muito importante que os horários de treino de escolinha e de treinamentos específicos estejam inclusos no *planejar* do item (b) e que a criança, com o suporte da família, siga as orientações ali apontadas, entendendo que, com esse cuidado, além de proporcionar ganho de vitalidade, a probabilidade de sucesso aumenta.

Possui-se parceria com uma escola de treinamento específico cuja metodologia de trabalho se conhece. Desse modo, é possível ter um acompanhamento mais próximo do atleta em relação à parte física, técnica e tática, para além da escolinha na qual joga, levando em consideração que o profissional *coach* do esporte tem a necessidade de manter contato com a equipe técnica e treinadores.

Figura 3: Atleta em treinamento



Fonte: Acervo Escola Atleta Ideal (2023)

A rotina de campeão é para os campeões de verdade, com isso se chama atenção para os campeões que vão além da medalha e dos troféus, uma vez que campeão não é aquele que ganha sempre e sim aquele que supera suas fragilidades todos os dias. Tomando o exemplo do esporte, o importante é não voltar atrás, pois este é o perigo dos que começam a ter êxito, “um campeão mundial de esqui não pode voltar a esquiar com os rapazes do bairro, deve encontrar as academias adequadas ao próprio tirocínio, isto é, deve encontrar os objetos que possam estimular sua evolução” (MeneghettiE, 2023, p.107). Por que razão é importante a paixão? “Às vezes, você pode até fazer algo, como acontece muito no futebol, para melhorar de vida. Só que, quando atinge aquele *status* que queria, já relaxa. Você vê a diferença de alguém como o Cristiano Ronaldo que tem paixão pela coisa” (Pl. p. 52). É esse o segredo, manter constância na rotina, para que a construção seja contínua.

### 2.4.3 Pré-competição

A preparação pré-competição, no Treinamento Mental, pode estar relacionada a semanas antes da competição, todavia o tempo varia conforme a importância da

competição e as características dos atletas e equipe. O principal objetivo é mobilizar as disposições e capacidades de rendimento do atleta com o escopo para obtenção de um nível de rendimento, que lhe permita bom desempenho. No treinamento com os atletas, dispõe-se de tarefas que podem ser utilizadas na preparação pré-competitiva para o desenvolvimento do trabalho do *coaching*.

Tabela 2: Tabela elaborada pela autora com base na Psicologia do esporte, da escola Favenni

Fonte: Autora (2023)

O requisito para esta aplicação, segundo Eberspacher, citado por Samulski (2002), é o estado de relaxamento, a própria perspectiva, própria experiência e

Pré-competição
1. Informação detalhada sobre a competição e os adversários
2. Informação sobre as próprias habilidades individuais e coletivas
3. Fixação de aspirações de rendimentos individuais
4. Fixação de aspirações coletivas de rendimento
5. Treinamento modelado
6. Regulação das tensões psíquicas pré-competitivas

vivência de forma profunda. O estado de relaxamentos do esportista é necessário para a implantação do treinamento e é importantíssimo que o esportista esteja relaxado, pois ele precisa estar com a mente livre de outros pensamentos que possam atrapalhar, além de o atleta ou a equipe precisar de experiência na tarefa, intensificando o olhar e a atenção para o ponto de que “ganhar no futebol não é tudo; o mais importante é se reconhecer nessa vitória. O que se quer dizer com “se reconhecer” nessa vitória? É preciso perceber, nessas vitórias, as características que distinguem identidades na arte de um futebol bem jogado, com irreverência, criatividade, ousadia e alegria” (Morango, 2017, p.42).

#### 2.4.4 Inteligência emocional

Na tentativa de despertar o atleta para a compreensão do seu jogo interno e chegar ao *estado de flow*, é preciso que o atleta compreenda que “nossas emoções resultam apenas da nossa interpretação pessoal e única dos eventos que ocorrem no

mundo que nos rodeia” (Pontes, p.127). Não se pode adentrar nos complexos caminhos do mundo das emoções dos atletas, todavia se analisa o sucesso existencial desses atletas da base.

A psicologia é a ciência específica para dizer se o que você pensa é real ou não é real. O grande psicoterapeuta tem a capacidade de adequar o poder, de evidenciar a realidade, e também de modificá-la. Então, o primeiro passo que se deve dar em direção à psicologia científica é aquela de perder a consciência e naufragar dentro da realidade emotiva e instintiva, a realidade do fato que se vive. Uma vez que se entra, é preciso começar a aprender quais são as estradas que essa realidade percorre, para depois corrigir e refazer o eu. Tão logo recuperem a exatidão de consciência, eu lhes demonstrarei que não somente podemos ajudar o percurso da natureza, mas individualizar a perfeição em progresso da criatividade (Meneghetti,2023, p. 33).

Buscando adequar a consciência desse atleta à consciência do ser, a grande questão que se abre é sobre “o que adiantaria ao homem ganhar a admiração, a glória e a aprovação do mundo inteiro, se isso custasse o preço do seu ser?” (Morango, 2017, p.45). Conforme Marques (2013, p.105), “devemos buscar os nossos pontos de melhoria e começar a procurar maneiras eficientes de modificá-los. É primordial também conhecer as crenças que nos impedem de alcançarmos nossos objetivos”. Tudo é uma decisão de escolha, de atitudes vencedoras. É preciso muita coragem, levando em consideração que a criança já passou pelas fases anteriores do treinamento e, nesta etapa, ela, naturalmente, está mais apropriada de si e aberta para desenvolver um *mindset* de crescimento.

Figura 4: Atleta em treinamento na esfera emocional



FONTE: Autora (2023)

No fim, essa ressurreição é o encontro de volta para casa, para a essência daquilo que se é, para o futebol que é jogado com alegria e raça. Nas imagens

anteriores, identificam-se atletas desenvolvendo atividades sobre a inteligência emocional e, de forma divertida, apropriam-se dos pensamentos que ajudam e atrapalham no futebol. Nessa perspectiva, Bichara (1994) e Bjorlund (1997) apontam que a brincadeira faz parte do repertório comportamental da espécie humana, seja com o uso de instrumentos-brinquedos seja com a imaginação. Por meio dessa linguagem, o atleta se desenvolve na iniciação esportiva.

## **2.5 CONTRIBUIÇÕES DA VISÃO ONTOPSICOLÓGICA <sup>19</sup>**

O presente estudo refere-se ao esporte, como fundamental, para a construção do desenvolvimento de atletas e cidadãos. É um elemento importante para o desenvolvimento da criança<sup>20</sup>, o qual desperta para a busca da autonomia e do desenvolvimento da autoestima. Percebe-se que o preparo técnico, por si só, não é suficiente, faz-se necessária uma qualificação no fazer a si mesmo, tomando consciência do seu estilo de vida. Estruturar o jovem atleta para a vida dentro do esporte e, conseqüentemente, para a vida adulta implica operacionalizar para a tomada de consciência da sua capacidade e do seu potencial. Destaca-se a proposta de educar a nova geração para ser, saber e fazer, a partir de condutas vencedoras.

A real novidade da Ontopsicologia, aplicada ao campo pedagógico, é a descoberta do critério-base de natureza do Em Si ôntico. Uma vez individuado o Em Si ôntico, caso se consiga fazer uma pedagogia que consista o desenvolvimento do projeto de natureza, obtém-se como resultado um indivíduo, antes de tudo sadio e, depois, em condições de realizar a própria existência de modo criativo (Meneghetti, 2005, p.20).

Sendo assim, a prática do critério do Em si ôntico, no processo pedagógico, tende a levar a criança a ser por si, ser responsável a fim de adquirir as aprendizagens, como forma de realização do seu potencial de natureza, dentro do contexto socioexistencial do indivíduo-pessoa, dotado, por natureza, de projeto próprio. Duas são as posições educativas do social: a) responder às exigências vitais biológicas e comunicativas (nutrição, cuidado, ambiente humano); e b) nenhuma interferência de

---

<sup>19</sup> É a lógica do ser na alma, a lógica da vida no indivíduo histórico; portanto, como se motiva, como se abre, como se revela ao capaz condutor dando a possibilidade de saber, momento a momento, o que se pode fazer historicamente. MENEGHETTI.A. Os jovens e a ética ôntica.

<sup>20</sup> vida, que a criança possui intrinsecamente, para adaptar progressivamente esse projeto fundamental à elaboração da construção e responsabilidade social (MENEGHETTI.A. Pedagogia ontopsicológica. p. 14).

colonizar (perverter) o virtual de sua identidade (p.204), buscando, assim, o desenvolvimento integral do indivíduo. Meneghetti (2014, p.14) destaca que “o escopo prático é educar o sujeito a fazer e a saber a si mesmo: fazer uma pedagogia de si mesmo como pessoa líder no mundo, educar um Eu lógico-histórico <sup>21</sup>com capacidades e condutas vencedoras”.

É importante despertar o atleta desde os primeiros encontros a ser protagonista e responsável, a fim de que se sinta importante e útil naquele espaço. Conforme Meneghetti, a forma como “o ser se motiva, como se abre, como se revela ao capaz condutor, dando a possibilidade de saber, momento a momento, o que se pode fazer historicamente” é essencial. Contudo, busca-se, de forma lúdica, conscientizar o atleta de que aquele sonho é responsabilidade dele. Portanto, orienta-se que

na execução, use sua criatividade para convencer-se de que o seu sonho tem prioridade sobre o seu prazer imediato. Não deixa que a busca pelo prazer efêmero comande o seu destino. A chave para bem executar a parte prática, aquilo que assegura a realização de todas as tarefas previstas é a autodisciplina. Ela sustenta-se na integridade e é composta de determinação, controle emocional e consistência. Mas não basta a disciplina, também é preciso saber o que fazer, como fazer e quando fazer. Um objetivo claro, um bom planejamento e um ótimo método de gerenciamento de atividades são essenciais (Pontes, 2010, p. 177).

Evidencia-se ao atleta que a autodisciplina é a medida da capacidade de cumprir promessas pessoais e que há necessidade de coragem para o certo, principalmente, quando se fala de time, de coletividade, é preciso olhar para os bons exemplos e escolher aquele viés que o levará ao escopo. Essa realidade, que envolve a arte do futebol brasileiro, é belíssima e também caótica, onde as críticas são em massa. Morango (2017) defende que viver em função das demandas é uma tragédia existencial; viver uma vida com propósito é viver de verdade, para além de nós, onde tudo age em nós e através de nós.

Nesses termos e de tal forma, é preciso que a vida não se torne uma finalidade em si mesma, uma vez que uma vida vivida, na direção de si, constitui-se, na verdade, em uma definição de existência. “A vida que vivo, a vida verdadeira deve operar em mim, mas não deve ter seu fim em mim, mas fluir para o outro através de mim. O objetivo já está dentro e é vencedor, porque já tem, em si, o objeto, mas é preciso agir com

---

<sup>21</sup> O Eu lógico-histórico é o estado de consciência de fato alcançado pelo indivíduo: a) no arco da sua existência; b – após cada escolha. Cf. in MENEGHETTI.A. Dicionário de ontopsicologia

coerência e adequar à vontade. O Em Si é vencedor para quem faz a verdade, não para quem acredita ou espera por ela” (Meneghetti, 2023, p.138).

## **2.6 ENTREVISTA COM ESPORTISTAS DA *PERFORMANCE LÍDER* EM CONTRIBUTO COM O NOVO OLHAR DE APLICAÇÃO PARA A FORMAÇÃO DE ATLETAS DE BASE**

*Performance Líder* é uma revista que, com o tempo e com os resultados alcançados, acabou se tornando mais que um veículo de comunicação, um projeto também educacional. Desse modo, além de um projeto de comunicação, a revista começa a cumprir sua vocação também pedagógica, o que significa que seus resultados começam a espelhar a sua razão de existir. Esses fatos justificam a escolha da Revista para o presente estudo, enfatizando entrevistas com atletas, como Rafael Nadal, Gustavo Kuerten, Hortência Marcari. Fala-se de atletas que alcançaram resultados significativos no esporte, dos quais tiram-se lições para performar no esporte e na vida. Considerou-se relevante para esse tema utilizar as citações dos atletas porque foram utilizadas pela autora no método de trabalho dela.

Conforme (Miranda, 2015, p. 51) **Rafael Nadal** é considerado “*um touro nas quadras: talento, disciplina e atitude de vencedor*”. “Rafa segue um ritmo preciso de preparação para entrar em quadra. Após chegar ao vestiário, ele toma um banho frio; passa fita antiderrapante em todas as seis raquetes que leva para o jogo; coloca sua bandana, apertando-a bem na parte de trás da cabeça e dá piques de corrida no próprio espaço do vestiário. Ao chegar à quadra, toma um gole de cada uma das duas garrafas de água que deixa perto de si, posicionadas junto aos pés de sua cadeira, à esquerda, uma à frente da outra. Também verifica as meias para que estejam bem posicionadas no tornozelo e o uniforme em geral” (Miranda, p.50). O atleta explica: “Essa é uma maneira de entrar na partida, de ordenar o espaço à minha volta, para que ele reflita a ordem que busco alcançar na minha mente” (Miranda, 2015 p.51).

Nadal, por meio de seu depoimento, remete ao item 2.4.4, descrito neste artigo. O atleta entende que, para o seu emocional ir bem, tudo em si precisa estar em ordem, porque o externo reflete o interno. Isso explica porque a PL descreve o esportista como alguém com atitude de vencedor.

Neste mundo do esporte é preciso ter constante coerência e autenticidade com o que se almeja. Conforme Miranda (p.71), ele é “autêntico e sem medo de ser diferente, fez o país do futebol aprender a gostar de tênis”, este é **Gustavo Kuerten**, o

Guga. Sua autenticidade explica a sua percepção sobre a formação das novas gerações através do esporte. Destaca ainda: “Acreditamos que 90% do desenvolvimento do esporte é humano. A criança, por meio do esporte, vai desenvolver autoconhecimento, perceber-se dentro de uma relação com outros garotos. Enfrentar um pouco os dilemas e as suas dificuldades, reconhecer o seu potencial e, principalmente, cultivar o otimismo” (Miranda,2017 p.74).

A fala do Guga remete ao ponto 2.4, neste artigo, onde se destaca que o treinamento mental para esportistas atua na identificação dos problemas e incentiva as capacidades que cada um possui, sempre responsabilizando o atleta pela busca do protagonismo responsável.

A frequência desse estímulo diário de acordar, fazer o melhor, buscar ampliar a sua capacidade exige muito do ser humano. Para a criança, eu acho que o esporte cadencia esse peso. Na parte lúdica, traz essa proposta com um encaixe perfeito, porque, de uma forma mais distraída e, claro, com bons orientadores, a criança consegue explorar as suas experiências e as suas virtudes, mas entendendo que pode fazer um pouco a mais, sair da zona de conforto, ir para um desafio maior. Normalmente, a criança está propícia a isso. Ela quer desbravar o mundo (Miranda, 2017 p.74).

Em conformidade com Lacerda e Schaefer, “de modo inteligente, ela conduziu sua vida em função de uma ambição e garantiu os seus sonhos de modo objetivo, priorizando e reforçando o que servia, não dando espaço para o que atrapalhava. Essa é Hortência de Fatima Marcari Oliva, para os brasileiros, apenas **Hortência**, a principal liderança feminina do basquete brasileiro e mundial, por seus resultados dentro e fora das quadras”. Falando de Hortência, pode-se retomar o ponto 2.4.1, onde se defende que é impossível falar em liderança esportiva sem falar em responsabilidade pessoal, um jogo que exige muita força de vontade. Tal argumento justifica-se na fala da ex-jogadora de basquete, quando aponta: “Muitos não querem pagar o preço, e aí está o porquê de alguns chegarem e outros não. Porque alguns fizeram uma escolha, foram coerentes e fiéis, e pagaram o preço. Fala-se de alto rendimento, aquele que quer ser o melhor presidente, o melhor empresário, o melhor atleta, o melhor artista. A atitude do verdadeiro campeão é a mesma” (Lacerda e Schaefer, 2019, p.62).

*Performance Líder* contribui, grandiosamente, com essa tese. Através de suas edições, traz casos de grandes atletas que, por meio de seu suor e sangue,

transformaram-se em ouro e, nos dias atuais, inspiram outras pessoas com suas capacidades genuínas de seres humanos ímpares, evidenciando que todo ser humano deveria ser um pequeno atleta, para despertar a sede de vida que os atletas possuem, intrinsecamente, e que é natural de todo ser humano.

Figura 5: Encontro de Valor promovido pela *Performance Líder*, com Hortência Marcari



### 3. METODOLOGIA

Na presente pesquisa bibliográfica, que se estrutura a partir de registros disponíveis em documentos impressos, como livros, artigos, teses, de cunho teórico-prático e com realização de entrevistas, utilizam-se dados ou categorias teóricas, já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados (Severino, 2018 p.131). Dessa forma, foi realizado um levantamento de publicações nacionais e internacionais, relacionadas a essa área de conhecimento, por meio da leitura de artigos, livros e textos sobre o tema de interesse.

Essa pesquisa utilizou uma metodologia aplicada com entrevistas semiestruturadas. Conforme Severino (2018, p.133), na entrevista, muito utilizada na área das ciências humanas, o pesquisador visa a apreender o que os sujeitos pensam,

sabem, representam, fazem e argumentam. Assim, o instrumento de coleta de dados se constituiu em entrevistas com seis (6) atletas de diferentes categorias de base, dentre elas, sub7, sub9, sub11 e sub 13. Para fazer essa análise, aplicaram-se quatro (4) questões, todas relacionadas a assuntos abordados na presente pesquisa. Dos seis (6) atletas, dois (2) fazem acompanhamento mental e os outros quatro (4) não, sendo que o acompanhamento ao Treinamento Mental é aplicado no entrevistado um (1) e no entrevistado seis (6). Após as entrevistas, transcreveram-se todas as respostas e identificou-se cada participante, como E (1), E (2), E (3), E (4), E (5) e E (6).

A vida científica de professores e estudantes universitários não se limita às atividades curriculares que se desenvolvem no interior das faculdades. Muitos eventos acontecem em outros contextos culturais e institucionais, em que estudiosos e pesquisadores, independentemente de sua origem acadêmica, apresentam e discutem teses de suas áreas, promovendo assim a divulgação e o debate de ideias (Severo, 2018, p.252).

Realizou-se, em 29 de junho de 2023, o *workshop*, intitulado *Despertando Campeões: o treinador para além das quatro linhas*. Utilizou-se o workshop como pesquisa-ação.

pesquisa-ação é aquela que, além de compreender, visa intervir na situação, com vistas a modifica-la. O conhecimento visado articula-se a uma finalidade intencional de alterações da situação pesquisada. Assim, ao mesmo tempo que realiza um diagnóstico e a análise de uma determinada situação, a pesquisa-ação propõe ao conjunto de sujeitos envolvidos mudanças que levem a um aprimoramento das práticas analisadas (Severino2018,p.127).

O evento foi realizado em parceria com o atleta Douglas Friedrich, com o consultor empresarial Adriano Pilar, e com a nutricionista Vanessa Pereira. O mesmo tinha, como escopo, levar aos pais o conhecimento do seu papel na formação dos seus filhos atletas. Na oportunidade do evento, os pais receberam um *e-book*, intitulado *Pai e mãe de atleta: você é parte do time, seu papel é importante*.

Figura 6: *Workshop* para pais de atletas

WORKSHOP  
**DESPERTANDO CAMPEÕES**

DOUGLAS FRIEDRICH  
Atleta  
Goleiro no Al Khaleej Club  
Arábia Saudita

SHAYANI GUAREZI  
Coach do Esporte

VANESSA PEREIRA  
Nutricionista

ADRIANO PILAR  
Consultor Empresarial

"O TREINADOR PARA ALÉM DAS QUATRO LINHAS."  
A responsabilidade dos pais na formação do jovem atleta.

29/06  
Quinta - feira

19  
Horas

Local: BKplay  
R. Beira Rio, 110 | Candelária - RS

Apóio:  
BKplay  
Botucaraí

INGRESSO SOLIDÁRIO: 1kg de alimento não perecível.  
Inscrição pelo link: [bit.ly/despertandocampeoes](https://bit.ly/despertandocampeoes) ou pelo (51) 9 8931 - 8811.

Fonte: Autora (2023)

Utilizou-se do método autobiográfico, pois



Olhar para o passado pode ajudar-nos a encontrar explicação para significados nas ações que temos hoje como pessoas que foram construindo um percurso pessoal e profissional rico de cruzamentos com os outros e a dar sentido ao nosso posicionamento como professoras e formadoras de professores. As nossas intenções são acadêmicas, mais do que pessoais, embora saibamos que a pessoa e o profissional se interligam e se expressam de um modo completo e integrado [apud] (MOITA, 1995). O recurso à narrativa autobiográfica inscreve-se na ideia de que, ao narrarmos episódios com significado, os analisaremos de uma forma contextualizada, tentando que essa análise ponha a evidência em evidência emoções, experiências ou pequenos fatos marcantes, dos quais antes não nos tínhamos apercebido. (FREITAS E GALVÃO, 2007, p. 2).

#### 4. APLICAÇÃO E RESULTADO

Após compreender o papel que o *coaching* do esporte tem na vida dos atletas e ter conhecimento sobre um novo método de aplicação no esporte, visando ao protagonismo responsável de cada individuação, objetivou-se verificar a visão dos atletas que participam do treinamento mental, com a técnica apresentada neste trabalho, em contrapartida aos que não possuem acompanhamento.

##### 4.1 ENTREVISTAS

Na primeira pergunta, procurou-se analisar o quanto de liderança o atleta possui, pois, para se tornar líder, é necessário, antes de tudo, ser uma pessoa íntegra. A grande chave está em se autoconhecer, liderar a sua própria vida para, depois, poder liderar outras esferas no esporte.

<b>ENTREVISTADO 1</b>	“É que eu aprendi no treinamento que eu posso ser a pessoa mais importante da minha vida, isso não vai fazer com que meus pais fiquem tristes comigo ou deixem de me amar e, assim, eu vou jogar melhor.”
-----------------------	---

<b>ENTREVISTADO 2</b>	“A pessoa mais importante da minha vida é meu filho, Deus me abençoou e tudo que eu faço é por ele, quero ser um espelho para ele.”
<b>ENTREVISTADO 3</b>	“Minha mãe é a pessoa mais importante da minha vida, porque ela me apoia e me ajuda com tudo o que eu preciso.”
<b>ENTREVISTADO 4</b>	“Minha família, porque é a base de tudo para mim.”
<b>ENTREVISTADO 5</b>	“Minha família sempre me ajuda, quando eu preciso.”
<b>ENTREVISTADO 6</b>	“Minha família, porque ela cuida de mim, me alimenta e nunca me abandona.”

Quadro 1: Trechos selecionados sobre quem é a pessoa mais importante na vida do atleta.

Fonte: Autora (2023)

Observa-se que, apenas, o sujeito (1) coloca-se como protagonista de sua vida, isso demonstra que os demais entrevistados manifestam aos resultados que almejam alcançar no esporte estão muito ligados a aprovações externas, o que tende a atrapalhar a jornada como atleta.

Nesse sentido, nossa identidade passa a ser refém da maré dos acontecimentos. Se formos campeões em uma competição, então nossa identidade reside nesse ponto como uma espécie de neurose. O sucesso passa a ser minha identidade, meu nome é sucesso. Se, na competição seguinte ou no capítulo seguinte da vida, me deparo com o fato de que não cheguei em primeiro lugar, então minha identidade passa a ser o fracasso, fracasso passa a ser meu nome (Morango, 2017, 48).

Desse modo, destaca-se a importância de, no processo do treinamento mental, reforçar o atleta a se *tornar para si*, como pessoa, assim, depois, conseguirá caminhar, com sabedoria, sem perder a sua identidade. Na segunda pergunta, abordou-se o aspecto emocional. Conforme Tieppo (2019, p.184), as emoções são poderosas e determinam como se pensa e se reage em cada um dos momentos da vida. E, muitas vezes, sequer se tem a noção do quanto elas influenciam. Ainda conforme a autora, “a autorregulação emocional inclui reconhecer e gerenciar suas próprias emoções, ter autoconfiança e autocontrole, controlar a impulsividade, o nervosismo, a agressividade, a euforia excessiva, saber o quanto o estado emocional pode interferir nas suas tomadas de decisão, na realização de tarefas e no seu comportamento”,

evidenciando, assim, a importância de o atleta saber conhecer e administrar as suas emoções, para que estas não venham a interferir no seu desempenho pré e pós-competição.

Quadro 2: Trechos selecionados sobre “Como o atleta costuma lidar com as suas emoções pré e pós-competição”

<b>ENTREVISTADO 1</b>	“Fico bem alegre, futebol é para diversão, não é para sair triste e nem chorar.”
<b>ENTREVISTADO 2</b>	“Cobrança excessiva, e muito frio na barriga e quando sinto frio na barriga eu sei que vai ser bom, quando eu não sentir frio na barriga posso pendurar as minhas chuteiras e, após a partida, mesmo me cobrando, eu busco analisar meu desempenho.”
<b>ENTREVISTADO 3</b>	“Eu sempre tento ficar com bastante vontade de jogar e aí eu jogo com tudo. E, mesmo assim, o nervosismo aparece.”
<b>ENTREVISTADO 4</b>	“Fico bem nervoso, mas quando eu era mais novo eu costumava ficar muito mais. Hoje eu também fico ansioso, porque, às vezes, eu quero fazer um gol pra minha família e nem sempre é fácil.”
<b>ENTREVISTADO 5</b>	“Tento não pensar muito só que, mesmo assim, bate aquele frio na barriga e medo de perder. A verdade é que eu não sei lidar com isso.”
<b>ENTREVISTADO 6</b>	Antes eu fico feliz e tento imaginar bons resultados e, depois, eu fico feliz, porque não importa se eu ganhei ou se eu perdi, se eu perdi eu saio como um ganhador.”

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Os entrevistados (1) e (6) demonstram ter visão de que não há sucesso sem desafios, demonstram-se resilientes, capazes de aprender com os problemas, sentindo-se mais fortes a cada desafio superado. Demonstram compreensão a respeito de entender que, assim como podem controlar o corpo, podem também controlar a mente, com o suporte de técnicas específicas para cada momento e que, sobretudo na base, o futebol precisa ser alegre e prazeroso.

A terceira pergunta leva à compreensão de que a grande chave para se livrar de qualquer influência ruim está na educação, em sentido amplo, no conhecimento e na aceitação de si mesmo, na observação e no aprendizado por meio da experiência de pessoas que tem sucesso verdadeiro, ou seja, é preciso ter coerência constante sobre todas as escolhas que comportam a nossa existência.

“É preciso a responsabilidade de saber investir o próprio bem, porque a existência é um investimento contínuo. Então, de modo Epifânio, a vida acontece como constante ato funcional (Meneghetti, 2023, p.260). Com isso, explica-se que o estilo de vida é determinante para o sucesso, isto é, nas pequenas atitudes e escolhas está um *divisor de águas*, como o modo de dormir, o consumo de alimentos, a escolha da roupa, os ambientes, as pessoas com as quais se vive. Em outros termos, se deseja ser uma águia, precisa viver como tal, pois, no final, cada um se torna como se constrói no hoje, com base em suas escolhas.

Esse é um aspecto muito importante, quando se trabalha com atletas, cuja grande maioria sonha em se tornar jogador profissional, porém conhece apenas os bônus que essa profissão carrega e acabam desconhecendo que as escolhas são tantas para chegar a ser um Messi<sup>22</sup> que, além do talento nato, possui muita ambição e é dotado de esforço na busca de autoconstruir-se protagonista e responsável da sua própria existência. Do contrário, há também um grande número de casos desabonadores, tristes, a exemplo do atacante Robson de Souza<sup>23</sup>. Meneghetti explica que “o critério deve ser: onde o jovem ganha mais a si mesmo, onde consegue maior possibilidade para si, se torna mais, compreende mais, aumenta a própria competência, primeiro para si mesmo e depois para servir”.

Observando a vida de muitos jovens, nota-se uma constante fuga de si mesmos e pouco a pouco as circunstâncias, a sociedade, a vida os consome. Depois, ao improviso, se pretende vencer, ganhar, ser realizados e, às vezes, um sujeito acredita que seja importante uma coisa que, na realidade, é estúpida, isto é, coloca formas de impotência onde na realidade não existe (Meneghetti, 2023, p 102).

Contudo, o que se pretende mostrar ao atleta é que ele precisa estar centrado no ponto-força do que ele é e pelo qual ele existe. A exemplo, se pretende ser um jogador profissional de futebol, é inútil viver sem ambição, sem propósito. “Em uma espécie de chiqueiro burocrático, sem dignidade, cuidado e respeito por si, pelo seu corpo, pelo espaço no qual vive” (Meneghetti, 2023, p.107). Se quiser ser grande, é

---

<sup>22</sup> Lionel Andrés Messi Cuccittini é um futebolista argentino que atua como atacante.

<sup>23</sup> Robson de Souza, mais conhecido como Robinho, é um ex-futebolista brasileiro, que atuava como atacante. Em janeiro de 2022, foi condenado por ter estuprado, coletivamente, uma jovem albanesa na Itália.

preciso sempre estar aprendendo algo vantajoso para o futuro, é como se o estilo de vida fosse como é a arte de viver<sup>24</sup>.

Quadro 3: Trechos selecionados sobre estilo de vida. Na oportunidade, foi questionado ao entrevistado se, em sua compreensão, o seu desempenho estava adequado.

<b>ENTREVISTADO 1</b>	“Sim, aqui contigo eu fui na pessoa que cuida do que eu como, tu me ensinou que o atleta precisa comer bem, dormir bem e tentar dormir sozinho, daí eu já pedi pra minha mãe arrumar meu quarto e deixar a porta do quarto dela aberta, pra eu dormir bem, comer bem e jogar bem também.”
<b>ENTREVISTADO 2</b>	“Entendo sim, faz conexão e é fundamental. E hoje eu peço nisso.”
<b>ENTREVISTADO 3</b>	“Sim, porque tipo eu como alimentos saudáveis, não como gorduras, não tomo refrigerante.”
<b>ENTREVISTADO 4</b>	“Entendo que é importante ter um estilo de vida de acordo com aquilo que eu busco no esporte e a verdade é que eu não tenho um estilo de vida adequado pra isso.”
<b>ENTREVISTADO 5</b>	“Acredito e descredito, só que eu acho que não interfere muito.”
<b>ENTREVISTADO 6</b>	“Sim, tem a ver, por isso é importante comer bem e treinar bastante, preciso cuidar de mim para jogar bem.”

É interessante a observação do presente quadro onde o (E1), (E3) e (E6) demonstram conhecimento sob a importância do estilo de vida para o desenvolvimento da performance. Faz-se perceptível a aplicação de escolhas coerentes. Os entrevistados (E2), (E4) e (E5) demonstram ter conhecimento, e de modo superficial, sem responsabilidade acreditam que aplicam em suas vidas.

Na quarta pergunta, procurou-se entender sobre o conhecimento que os atletas têm da área profissional do *coach* do esporte. Conforme se pode perceber na pesquisa,

<sup>24</sup> Na dimensão da arte de viver, compreende-se o perigo contínuo das coisas e das relações, exercita-se o viver cotidiano com extrema exatidão. Cada relação ou coisa tem a sua medida de tempo, de lugar, de substância e de circunstância. Basta errar um desses critérios para encontrar a existência contra si e não ter mais a possibilidade de usar a vida como objeto pessoal.

mais da metade dos entrevistados não possui conhecimento a respeito da atuação destes profissionais

Quadro 4: Trechos sobre o conhecimento ou não que o atleta tem a respeito do profissional *coach* do esporte.

<b>ENTREVISTADO 1</b>	“Aprendi contigo e gosto muito de vir aqui aprender sobre os pensamentos que ajudam e atrapalham o atleta, na hora do treino eu lembro do pensamento esforçado que ajuda o atleta.”
<b>ENTREVISTADO 2</b>	“Já ouvi falar sobre <i>coach</i> do esporte, na oportunidade sempre foi feito trabalho coletivo, com dinâmicas boas para reforçar a união da equipe.”
<b>ENTREVISTADO 3</b>	“Não, mas eu sei o que esse profissional faz. Ajuda o atleta na hora da final, quando fica uma competição bem acirrado, o atleta vai bem nessas horas. É um profissional que ajuda o atleta a melhorar o desempenho.”
<b>ENTREVISTADO 4</b>	“Não, eu sei desse trabalho pelo <i>post</i> que tu faz no <i>Instagram</i> , eu não sabia da existência de um profissional para trabalhar só com atletas.”
<b>ENTREVISTADO 5</b>	“Eu tô conhecendo isso agora, quando tu começou a fazer os trabalhos lá na escolinha, eu não fazia nem ideia que existia um profissional dessa área.”
<b>ENTREVISTADO 6</b>	“Antes de vir aqui eu não sabia disso e, agora, eu adoro vir aqui, porque tu me ajuda, aí eu consigo não ter medo de driblar, chutar. Eu sou mais confiante.”

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Evidenciando-se assim a importância de aprofundamentos sério nos estudo para a disseminação desta atuação profissional, a qual é de extrema importância para a formação dos nossos jovens atletas das categorias de base e depois dos times profissionais.

## 4.2 NARRATIVA AUTOBIOGRÁFICA

Atualmente, inserida no *coach* esportivo, considero pertinente a narrativa autobiográfica. Formada em *Coach* do esporte, pela Escola Atleta Campeão; em Psicologia do Futebol, pela *CBF Academy*; pós-graduanda em Psicologia do Esporte, pela Faveni; e pós-graduanda em Psicopedagogia, pela Faculdade Dom Alberto, faço estágio na Escola do Grêmio Foot-Ball Porto-alegrense, com os atletas das categorias

de base (sub-6 a sub-13), e possuo meu próprio negócio relacionado a atendimento a atletas, na modalidade presencial e *on-line*.

Mesmo me considerando uma pessoa ambiciosa (uma vez que entendo que, quem tem ambição, tem sonhos e vontade para realizá-los), sempre pensei que não seria capaz de nada muito relevante para ajudar o mundo, as famosas crenças que passam a ser verdades. Então, como queria muito ajudar as pessoas e não fazia a mínima ideia como, porque eu não compreendia que só posso ajudar outras pessoas na medida em que me ajudo, meio perdida sobre o que eu queria, iniciei três cursos de graduação e não concluí nenhum. Eram crises atrás de crises, hoje eu sei que crise é uma oportunidade de crescimento, mas, na época, eu não sabia, até eu conhecer, em 2017, o curso de bacharelado em Ontopsicologia.

Iniciei o curso no ano de 2018, na Faculdade Antonio Meneghetti. Empreendi, por quatro anos, no segmento de limpeza e organização de espaços e, na oportunidade, aprendi muito sobre liderança, gestão de equipe, diplomacia, competência competitiva. No ano de 2022, por meio de uma atividade prática, proposta na disciplina Pedagogia Ontopsicológica, ministrada pela professora Dra. Carmen Spanhol e pelo Professor Ms. Michael Penna, desenvolvemos uma atividade psicopedagógica extraclasse. Na oportunidade, realizei o trabalho em uma escolinha de *futsal* com atletas da categoria de base Sub-09. Descobri a *psicologia do esporte*, fui em busca de informações e conhecimento, qualifiquei-me em *Psicologia do Futebol*, pela CBF Academy, e em *Coach do Esporte*, pela Escola Atleta Campeão. Buscando aprimorar meus conhecimentos para poder trabalhar com crianças, jovens e adolescentes, iniciei a pós-graduação em Psicopedagogia e em Psicologia do Esporte, neste ano, em 2023.

Amante das atividades físicas, joguei por três (3) anos consecutivos no time de basquete, onde ganhei uma bolsa para estudar em um colégio particular – acredito que o esporte proporciona qualidade de vida e, sobretudo, disciplina. **Por meio do esporte mudamos nossa forma de encarar as situações do mundo.** Para exemplificar o que tento descrever, cito o filme *A gangue está em campo*, estrelado por Dwayne Johnson<sup>25</sup>. O filme conta a história de Sean Porter, que usa o futebol americano para mudar o rumo de jovens presos, envolvidos em brigas de gangues. Além de colocar o esporte em evidência, o longa traz reflexões sobre como devemos nos comportar em

---

<sup>25</sup> Dwayne Douglas Johnson, também conhecido pelo seu nome no ringue, The Rock, é um ator americano, ex-lutador profissional e ex-jogador de futebol americano universitário, pela Universidade de Miami, **venceu** o campeonato nacional em 1991, pelo *Miami Hurricanes*.

meio ao mundo que nos rodeia. Lembro quando eu treinava na academia três vezes por dia (manhã, tarde e noite). Eu me esforçava e entendia que, se eu quisesse alcançar aquele objetivo, eu precisava me superar todos os dias. Recordo que eu treinava muito e não obtinha o resultado desejado que meu treino poderia proporcionar, porém não entendia o motivo.

Certo dia, o professor da academia me disse: se quiseres ver os resultados do teu esforço aqui na academia, vais precisar abandonar as festas e bebidas do final de semana. Eu precisei fazer escolhas e as fiz. Depois que comecei a fazer os cursos para me qualificar e trabalhar com atletas, identifiquei que eu teria uma belíssima oportunidade. O Treinamento Mental para Atletas é um projeto recente que me motiva e me move em busca de melhor qualificação e conhecimento, a fim de estar, cada vez mais, preparada a orientar os atletas no caminho do protagonismo responsável, auxiliando-os na compreensão de si e de seus sonhos. Na verdade, eu não treino jogadores, eu treino seres humanos a fim de descobrirem a sua melhor versão. Aquela menina, que desacreditava de seu potencial, sentiu que era momento de começar a arriscar e pressionar. Era hora de enfrentar o medo com coragem e agressividade. Foi o que fiz.

#### **4.2.1 Análise da narrativa**

Observando a trajetória da autora, é notável a determinação, porém toda força precisa ser monitorada. Assim como os atletas que possuem uma Ferrari e precisam de combustível adequado para que esta ande, conforme seu potencial, assim é a autora. É uma forte busca pelo autoconhecimento onde identifica um ponto crucial para seu desenvolvimento pessoal e profissional. Conforme citado, empreendeu quatro (4) anos e, hoje, volta a empreender, porém em outro segmento. Como o mercado é novo no Brasil, e em constata crescimento, exige conhecimento teórico-prático e, sobretudo, humano. Em síntese, é importante manter acesa a alegria de viver e de se autoconstruir, conforme o seu projeto de vida, pois, desse modo, encontrará motivação intrínseca para colocar seus sonhos em ação. Destaca-se, ainda, que a autora constantemente está em processo de autenticação com um profissional que vem sendo um excelente coach para a mesma, onde, orienta a autora no seu desenvolvimento pessoal e profissional com o escopo da auto realização enquanto ser humano protagonista e responsável da sua existência.

## 5. CONCLUSÃO

A partir do que foi pesquisado, fica claro que o *coaching* para atletas é uma profissão recente no Brasil. Pode-se averiguar também que existe um campo razoavelmente amplo para que outros estudos, mais aprofundados com relação ao assunto, possam ser desenvolvidos por pesquisadores. Percebe-se, segundo o estudo realizado, que o futebol profissional no Brasil é muito valorizado, jovens alimentam a esperança da autorrealização, porém estes indivíduos são pouco preparados para lidar com aquilo que é chamado de demandas emocionais e psicológicas comuns nesse meio.

Assim, entende-se que o *coaching* para esportistas pode ser útil, desde a formação da base, isto é, do período amador para o profissional, e também, e não menos importante, considerando as lições do futebol brasileiro. Este profissional, sem dúvida, favorece o clube, uma vez que o futebol é feito de pessoas e, na medida em que estas se tornam protagonistas e responsáveis pela sua existência, com base no método apresentado neste trabalho, os clubes se beneficiam, pois melhora a qualidade do atleta em relação ao que ele faz. O fato de propor um novo olhar, numa perspectiva mais humanizada, trazendo ao atleta um ambiente mais favorável, apresenta um ponto a ser explorado e estudado por mais pessoas.

Enfim, para manter acesa a chama da alegria e do sentimento de fazer o que se ama, através da interdisciplinaridade da área do *coaching* esportivo, proporcionando aos atletas uma ferramenta de alta *performance*, acredita-se que é fundamental aprofundar os estudos também sobre um viés mais próximo do futebol de base, onde se possa pesquisar e analisar, nas escolinhas, os diversos contextos nos quais as crianças estão inseridas, a fim de ampliar a formação do humano por meio do futebol, genuinamente, brasileiro.

## REFERÊNCIAS

- BECKER Jr. B. **Manual de psicologia do esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- BELLÓ, A. P. **Por qué llevan los padres a sus hijos a hacer deporte**. Madris, Espanha: Ediciones Internacionales Universitarias, 1999.
- CORTES DA INTELIGÊNCIA [OFICIAL]: **O Futebol mudou?** Casagrande explica. Casagrande W. Acesso em: 02/10/2023
- FREITAS, F. de; GALVÃO, C.. **O uso de narrativas autobiográficas no desenvolvimento profissional de professores**. Ciências & Cognição; Ano 04, vol. 12, 2007. Disponível em: . Acesso em: jun. 2013.
- GOLEMAN. D. **Inteligência Emocional** – Harvard Business Review. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- MACHADO, A.A E PRESOTO, D. **Iniciação esportiva: seu redimensionamento psicológico**. In: M.A Buriti (Org.) **Psicologia do esporte**. Campinas, SP: Alínea, p. 19,48, 1997.
- MCKEOWN.G. **Essencialíssimo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
- MARQUES, J.A.A., KURODA, S.J. **Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens**. In: k. Rubio (org.) **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisas e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000, p.125-137.
- MARQUES. J.R. **Leader Coach** – Coaching como filosofia de liderança. São Paulo: Editora Ser Mais, 2013.
- MIRANDA, C. Gustavo Kuerten: **garra, vitórias e alegria... nas quadras, na sociedade e na vida**. In: revista Performance Líder. 18. Recanto Maestro: 2017
- MIRANDA, C. Rafael Nadal: **um touro nas quadras**. In: revista Performance Líder. 15. Recanto Maestro: 2015
- MENEGHETTI. A. **Dicionário de Ontopsicologia**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2012.

MENEGHETTI. A. **Jovens e realidade cotidiana**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2017.

MENEGHETTI. A. **Manual de Ontopsicologia**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010.

MENEGHETTI. A. **Ontopsicologia: uma introdução à forma como o ser humano funciona, segundo o projeto de natureza**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2023.

MENEGHETTI. A. **Os jovens e a ética ôntica**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013.

MENEGHETTI. A. **Pedagogia ontopsiológica**. 3. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2014.

MORANGO, A. **Quando oportunidades se transformam em ouro**. Londrina: Outside, 2017.

PERSONNE, J. **Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança**. Lisboa: Livros Horizonte, 2001.

PONTES. M. **É possível: como transformar seus sonhos em realidade**. 2.ed. São Paulo: Chris McHilliard, 2010.

ROSE JR, D. **A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais**. In: D. De Rose Jr. (org) **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

TIEPPO.C. **Uma viagem pelo cérebro: a via rápida para entender a neurociência**. São Paulo, SP: Conectomus, 2019.

LACERDA e SCHAEFER, C. Hortência Marcari: **A Psicologia da vitória**. In: revista Performance Líder. 21. Recanto Maestro: 2019

**'Palmeiras no divã': quem é a 'cabeça fria' por trás dos mantras de Abel Ferreira e do sucesso da base do clube nos últimos anos**. ESPN, 2023. Disponível em: [https://www.espn.com.br/futebol/artigo/\\_id/11620370/palmeiras-no-diva-quem-](https://www.espn.com.br/futebol/artigo/_id/11620370/palmeiras-no-diva-quem-)

e-a-cabeca-fria-por-tras-dos-mantras-de-abel-ferreira-e-do-sucesso-da-base-do-clube-nos-ultimos-anos. Acesso em: 10.10.2023.

FUNDAÇÃO ANTONIO MENEGHETTI. **Posicionamento Institucional. Anais II Cong. Int. Uma Nova Pedagogia para a sociedade futura.** Recanto Maestro: Fundação Antonio Meneghetti, 2016. Disponível em:  
<https://reciprocidade.emnuvens.com.br/novapedagogia/article/view/132/153>.