

EXPLORANDO O PAPEL PSICOLÓGICO DE TREINADORES ESPORTIVOS: TENDÊNCIAS E LACUNAS NA LITERATURA

EXPLORING THE PSYCHOLOGICAL ROLE OF SPORTS COACHES: TRENDS AND GAPS IN THE LITERATURE

EXPLORANDO EL PAPEL PSICOLÓGICO DE LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS: TENDENCIAS Y BRECHAS EN LA LITERATURA

Kaio Borges Guerrero^a; Gislane Ferreira de Melo^b; Paula Teixeira Fernandes^a

^aGrupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) – Faculdade de Educação Física (FEF) – UNICAMP, ^bUniversidade Católica de Brasília

RESUMO

A Psicologia do Esporte aplicada a treinadores é uma área ainda pouco explorada na literatura científica. Contudo, estes profissionais desempenham papel crucial como catalisadores do desempenho da equipe. Adotando a interação da Teoria Bioecológica e o *Coach Model*, este estudo posiciona o treinador no centro da análise em Psicologia do Esporte. Utilizamos a combinação dos descritores: Psicologia do Esporte, *sports psychology*, treinadores esportivos, *sports coaches*. Encontramos 43 artigos, dos quais 4 enfocam gestão e decisão (tomada de decisão e competência organizacional), 9 abordam relações interpessoais (comunicação, liderança e relação treinador-atleta) e 30 estão relacionados a habilidades psicológicas e bem-estar (autoconfiança, autoeficácia, gestão de estresse, resiliência e saúde mental positiva). Os resultados apontam para a tendência crescente de estudos que interligam as habilidades fundamentais, destacando-se o bem-estar como o principal achado na literatura. A identificação de lacunas e necessidade de novos estudos sobre o tema emergem como limitações significativas da área.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do Esporte. Habilidades Fundamentais. Gestão e decisão. habilidades psicológicas. relação interpessoal

ABSTRACT

Sport Psychology applied to coaches remains an underexplored area in scientific literature. However, these professionals play a crucial role as catalysts for team performance. Adopting the interaction between Bioecological Theory and the Coach Model, this study positions the coach at the center of Sport Psychology analysis. The search strategy used a combination of the following descriptors: Sport Psychology, sports psychology, sports coaches, and treinadores esportivos. A total of 43 articles were identified, of which 4 focus on management and decision-making (decision-making and organizational competence), 9 address interpersonal relationships (communication, leadership, and coach-athlete relationship), and 30 are related to psychological skills and well-being (self-confidence, self-efficacy, stress management, resilience, and positive mental health). The findings point toward a growing trend in studies interconnecting fundamental skills, with well-being emerging as the primary finding in the literature. The identification of gaps and the need for further studies on the subject emerge as significant limitations in the field.

KEYWORDS: Sport Psychology; Fundamental Skills; Management and Decision-making; Psychological Skills; Interpersonal Relationship.

RESUMEN

La Psicología del Deporte aplicada a entrenadores es un área aún poco explorada en la literatura científica. Sin embargo, estos profesionales desempeñan un papel crucial como catalizadores del rendimiento del equipo. Adoptando la interacción entre la Teoría Bioecológica y el Coach Model, este estudio posiciona al entrenador en el centro del análisis en Psicología del Deporte. Se utilizó la combinación de los descriptores: Psicología del Deporte, sports psychology, entrenadores deportivos, sports coaches. Se encontraron 43 artículos, de los cuales 4 se centran en gestión y decisión (toma de decisiones y competencia organizacional), 9 abordan relaciones interpersonales (comunicación, liderazgo y relación entrenador-atleta) y 30 están relacionados con habilidades psicológicas y bienestar (autoconfianza, autoeficacia, gestión del estrés, resiliencia y salud mental positiva). Los resultados apuntan a una tendencia creciente de estudios que interconectan las habilidades fundamentales, destacándose el bienestar como el principal hallazgo en la literatura. La identificación de brechas y la necesidad de nuevos estudios sobre el tema emergen como limitaciones significativas del área.

PALABRAS-CLAVE: Psicología del Deporte; Habilidades Fundamentales; Gestión y Decisión; Habilidades Psicológicas; Relación Interpersonal.

INTRODUÇÃO

Diante da amplitude e diversidade de contextos em que a Educação Física se insere, a Psicologia do Esporte (PE) emerge como uma área fundamental, abrangendo todas as esferas do esporte e do exercício físico, seja em níveis de participação, lazer, formação ou alto rendimento. É crucial reconhecer que, antes de serem atletas ou treinadores, os indivíduos são seres humanos, submetidos a uma gama de demandas que transcendem o ambiente esportivo.

Essas demandas incluem papéis familiares, sociais, contextuais e pessoais que influenciam diretamente sua experiência e seu desempenho no esporte (Weinberg & Gould, 2017).

Nessa perspectiva, a PE desempenha papel singular ao abordar os aspectos psicológicos que permeiam o contexto esportivo (Weinberg & Gould, 2017). Tais aspectos podem variar, desde a ansiedade competitiva presente em atletas e treinadores antes de uma competição, até as complexas interações entre atletas e comissão técnica. O objetivo central da PE é compreender como esses aspectos psicológicos influenciam o desempenho esportivo e como otimizar estas variáveis para aprimorar o rendimento e a experiência dos praticantes (Weinberg & Gould, 2017).

No contexto esportivo, os treinadores frequentemente ocupam papel central como catalisadores e influenciadores das demandas psicológicas enfrentadas pelos atletas, conforme descrito por Bronfenbrenner (2011). Apesar dessa importância, esses profissionais não têm recebido a mesma atenção nos estudos em PE, quando comparados aos atletas. A profissão de treinador é intrinsecamente desafiadora, caracterizada por alta carga horária, volatilidade contínua nas demandas diárias e elevados níveis de estresse, fatores que podem comprometer significativamente seu bem-estar psicológico (Norris, Didymus, & Kaiseler, 2017).

Nesta perspectiva, avaliar e entender os meandros da PE aplicada aos treinadores é imprescindível. Assim, abordar a especificidade desse profissional e colocá-lo em destaque das análises, adotamos a interação entre a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano, que coloca o sujeito no centro das interações e o vê como produto de diversos fatores que moldam comportamento e ações, vinculados ao processo, à pessoa, ao contexto e ao tempo (PPCT) (Bronfenbrenner, & Moris, 2006) com o Coach Model que destaca a eficácia do processo de treinamento como dependente da qualidade das interações do treinador (Coté *et al.*, 1995). Ao aplicar a Teoria Bioecológica e o *Coach Model*, é possível adotar uma abordagem holística e personalizada, que permite a análise integral das variáveis envolvidas na realidade estudada.

Essa abordagem facilita a compreensão das interações dinâmicas entre os diferentes ambientes em que o treinador está inserido, incluindo suas relações com atletas, comissão técnica, árbitros, pais e gestores.

Na perspectiva do contexto da Teoria Bioecológica, a realidade do treinador em relação à equipe é moldada por uma série de interações e influências que ocorrem em diferentes níveis ambientais. Esses níveis variam desde as interações imediatas com atletas e colegas de trabalho (microsistema), até as influências mais amplas de políticas organizacionais e culturais (exossistema e macrosistema). A habilidade do treinador em navegar e equilibrar essas diversas camadas é crucial para seu sucesso profissional e bem-estar. Ao considerar essas interações, é possível identificar como diferentes contextos se entrelaçam, criando um ambiente multifacetado que exige a abordagem adaptativa e reflexiva por parte do treinador (Bronfenbrenner, & Moris, 2006).

No campo do tempo, representado pelo cronossistema na Teoria Bioecológica (Bronfenbrenner, & Moris, 2006), o tempo de prática surge como fator essencial no desenvolvimento do treinador e na eficácia de suas práticas em PE. À medida que acumula experiência, desenvolve uma compreensão mais profunda das dinâmicas psicológicas, tanto dos atletas, quanto de si mesmo (Egerland, Salles, & Baldi, 2014). Esse tempo de prática aprimora sua capacidade de aplicar princípios psicológicos como motivação, gestão do estresse e resiliência, além de moldar comportamentos essenciais para o sucesso esportivo. Além disso, o aspecto temporal (cronossistema) também deve ser considerado, pois mudanças ao longo do tempo, como transições de carreira e dinâmicas de equipe, influenciam continuamente o contexto em que atua (Carson *et al.*, 2019).

Nesta perspectiva, o desenvolvimento profissional de treinadores não segue uma trajetória linear, mas é construído por uma variedade de experiências, incluindo formação acadêmica, participação em programas de capacitação oferecidos por federações e



confederações esportivas, e a prática informal da rotina de treinamento (Côté, Erickson, & Duffy, 2013). A troca de conhecimentos com outros profissionais e atletas, facilitada pela abordagem colaborativa de aprendizado, também desempenha papel fundamental nesse desenvolvimento (Côté *et al.*, 2013).

No ambiente esportivo, o desenvolvimento de competências pessoais, profissionais e sociais deve ser realizado de forma planejada, com foco em satisfazer as necessidades psicológicas básicas dos envolvidos (Côté, & Gilbert, 2009). A formação institucional de treinadores deve adotar a abordagem centrada no aprendiz, na qual atua como facilitador e líder, colaborando com o atleta na construção do conhecimento e evitando a postura autoritária (Trudel, Milistetd, & Culver, 2020). Apesar disso, a literatura destaca que aspectos psicológicos relacionados aos treinadores constituem mais da metade das pesquisas realizadas entre 2000 e 2015, sublinhando a relevância da PE (Galatti *et al.*, 2016). Contudo, a incorporação da PE no planejamento diário das sessões de treino ainda é limitada, refletindo a percepção de falta de preparo para implementar intervenções psicológicas eficazes (Barreiros *et al.*, 2011).

Como apontado por Fletcher e Scott (2010), os treinadores precisam de orientação específica para gerenciar as demandas psicológicas e enfrentar situações estressoras, visto que estão constantemente lidando com pessoas e dinâmicas complexas. O treinamento dessas habilidades psicológicas, no qual o treinador deve estar adequadamente respaldado, é um processo complexo que envolve o planejamento e a implementação de atividades intencionais, com o objetivo de aprimorar o rendimento individual e coletivo. Atividades como desenvolvimento de comunicação, coesão de equipe e gestão de estresse são exemplos de intervenções possíveis nesse contexto de treinamento de habilidades psicológicas na PE (Whitmore, 2009).

Entretanto, o papel do treinador não se limita apenas a atividades planejadas e

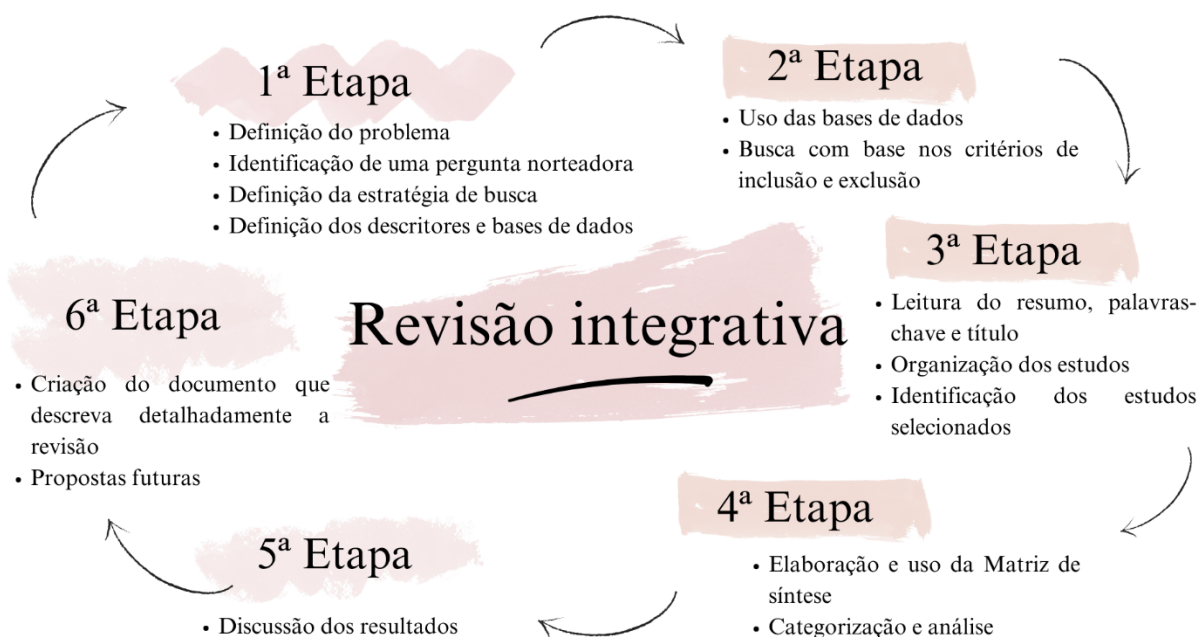


intervenções psicológicas. Sua liderança e comportamento influenciam significativamente o ambiente esportivo, seja durante as sessões de treino ou nas competições (Duarte, Teques, & Silva, 2017; Brandão, & Carchan, 2010; Zourbanos *et al.*, 2010). A confiança e a relação estabelecida entre treinador e atleta são fundamentais para o desempenho esportivo de ambos (Samulski, Noce, & Pussieldi, 1998). Da mesma forma, o *feedback* detalhado e positivo oferecido pelo treinador pode reduzir os sintomas de ansiedade dos atletas (Rice *et al.*, 2019), enquanto a ansiedade evidenciada pelo treinador pode impactar negativamente a ansiedade dos atletas (Baxter, 2014).

Diante deste cenário, estudar os aspectos psicológicos relacionados aos treinadores é imperativo. O objetivo desta revisão integrativa é avaliar e discutir as dimensões psicológicas abordadas na literatura sobre treinadores esportivos, identificando pesquisas existentes e destacando lacunas ainda presentes nesta área da PE, de acordo com a teoria bioecológica e suas adaptações ao contexto.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como revisão integrativa que buscou apresentar a revisão e análise crítica acerca da temática de aspectos psicológicos em treinadores. Esse método busca reunir e sintetizar resultados de estudos sobre um delimitado tema ou questão (Pompeo, Rossi, & Galvão, 2009). Neste estudo, utilizamos seis etapas baseadas em Botelho, Cunha e Macedo (2011), como consta a Figura 1.

Figura 1. Etapas da revisão integrativa.

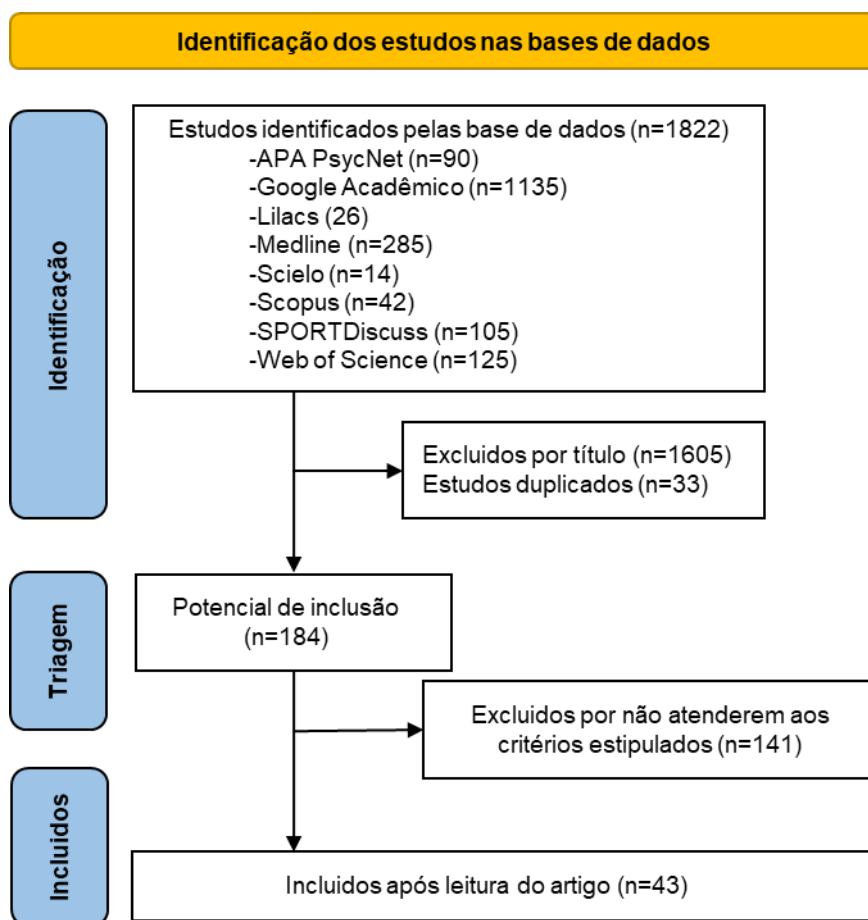
Legenda: Adaptada de Botelho, Cunha e Macedo (2011, p. 129)

A pesquisa foi conduzida entre janeiro e março de 2024, abrangendo as bases de dados APA PsycNet, Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS), *Medline*, *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, *Scopus*, *SPORTDiscus* e *Web of Science*, nos idiomas português e inglês. A busca incluiu artigos publicados entre 1990 e fevereiro de 2024. Na primeira etapa da pesquisa, adotamos a estratégia de busca que combinou os descritores Psicologia do Esporte, *sports psychology*, treinadores esportivos, e *sports coaches*, utilizando operadores booleanos (AND, OR, NOT) para cruzar esses termos nas bases de dados mencionadas.

Na segunda etapa, selecionamos artigos originais publicados nos idiomas português e inglês, no período entre 1990 e fevereiro de 2024, que abordassem temas relacionados à PE em treinadores(as) esportivos. Os critérios de exclusão incluíram artigos de pesquisa bibliográfica, teses, dissertações, livros, resumos de congressos, artigos sem texto completo, além de artigos repetidos nas diferentes bases de dados.

Na terceira etapa, a seleção dos artigos seguiu os critérios de inclusão e exclusão por meio de três Testes de Relevância. No Teste de Relevância 1, os artigos foram filtrados com base no período de publicação e no idioma. No Teste 2, a seleção foi feita considerando o título e/ou resumo, avaliando-se a pertinência ao tema de interesse e excluindo-se os que não atendiam aos critérios estabelecidos. No Teste 3, os estudos foram analisados na íntegra, levando em conta tanto as questões anteriores quanto os demais critérios de inclusão e exclusão. O processo de seleção e avaliação dos artigos foi conduzido por pares, e quaisquer discordâncias foram resolvidas por meio de discussões até que se alcançasse um consenso entre os autores.

Inicialmente, foram identificados 1.822 estudos nas bases de dados selecionadas. Destes, 1.605 foram excluídos com base no título e resumo, e 33 por duplicidade. Dos 184 estudos lidos na íntegra, 143 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos, resultando em 43 estudos selecionados (Figura 2).

Figura 2. Fluxograma de busca e seleção dos estudos inclusos na revisão integrativa.

Na quarta etapa, realizamos análise crítica, síntese e categorização dos estudos selecionados. Os dados extraídos incluíram informações sobre autores, ano, tamanho da amostra e principais resultados. A apresentação dos resultados foi organizada em ordem cronológica de publicação, do estudo mais antigo para o mais recente.

A quinta etapa consistiu na apresentação e discussão dos resultados, caracterizando-se como uma síntese do conhecimento apresentado pelos estudos e disposição dos achados de acordo com as teorias Bioecológica adaptada para a realidade dos treinadores (Bronfenbrenner, 2011) e o *Coach Model* (Coté *et al.*, 1995). Por fim, a sexta etapa compreendeu as considerações finais sobre a temática investigada, encerrando o processo de revisão integrativa.

RESULTADOS

Os 43 artigos selecionados para esta revisão integrativa, conforme os critérios estabelecidos na revisão integrativa estão detalhados na Tabela 1, que apresenta os estudos relacionados à PE em treinadores. Na Figura 3, apresentamos a frequência com que os principais temas da PE aparecem nos artigos analisados.

Tabela 1. Características principais dos achados abordados nos artigos

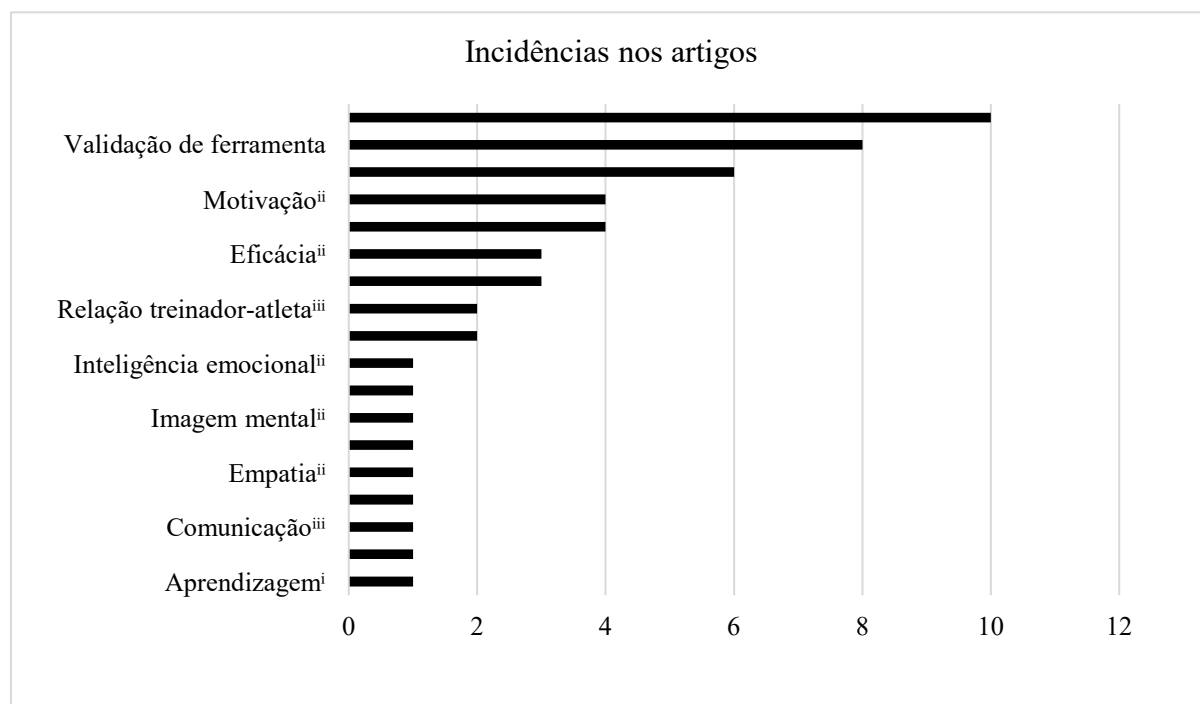
Autores	Ano	N (Homens)	Principais resultados
Fung	2002	252 (NI)	Treinadores com menos experiência possuem menor confiança para motivar os atletas.
Costa, Samulski, & Marques	2006	20 (NI)	Principais estilos foram autocrático e treino-instrução.
Jedic <i>et al.</i>	2007	215 (NI)	O gênero do treinador não influencia para encorajar imagem mental. Sendo mais utilizadas em atletas profissionais.
Le Roux	2007	274 (148)	O nível de motivação varia de acordo com gênero, tipo de esporte e tipo de treinamento psicológico
Coimbra <i>et al.</i>	2008	59 (52)	Treinadores entendem a importância da PE mas não sabem aplicar.
Myers, Feltz, & Wolfe	2008	492 (463)	Desenvolvimento de ferramenta sobre autoeficácia.
Egerland, Nascimento, & Both	2009	213 (69)	As habilidades psico-sócio-culturais foram mais importantes para treinadores pós-graduados.
Moraes <i>et al.</i>	2010	32 (32)	Comportamento do treinador não converge com a percepção do atleta.
Tashman, Tenenbaum, & Eklund	2010	177 (114)	Percepção do estresse é diretamente ligada ao burnout.
Balduck, & Jowett	2010	144 (139)	Validação de ferramenta da relação treinador-atleta.
Costa, Samulski, & Costa	2010	20 (NI)	Os estilos mais presentes de liderança são autocrático e treino-instrução.
Abd El, & Al Behery	2011	80 (NI)	Relação estatisticamente significativa entre pressões psicológicas e sintomas de <i>burnout</i> .
Myers <i>et al.</i>	2011	557 (481)	Validação de ferramenta e adaptação sobre autoeficácia.
Stebbins, Taylor, & Spray	2011	443 (313)	Bem-estar e necessidades psicológicas em treinadores.
Costa <i>et al.</i>	2012	424 (NI)	Validação de ferramenta sobre estresse.
Stebbins <i>et al.</i>	2012	418 (306)	Bem-estar e necessidades psicológicas em treinadores.
Rutkowska, & Gierczuk	2012	27 (25)	Níveis medianos de inteligência emocional em treinadores.
Knight <i>et al.</i>	2013	502 (372)	Percepção de estresse influenciada por horas de trabalho.
Toros, Salman, & Sari	2013	232 (NI)	Estilo de liderança varia de acordo com a situação competitiva.

Nascimento Junior, & Vieira	2013	8 (NI)	Nível competitivo influencia na coesão e liderança dos treinadores.
Egerland, Salles, & Baldi	2014	92 (NI)	Treinadores mais velhos são mais competentes.
Matias <i>et al.</i>	2014	31 (NI)	Treinadores de triathlon usam mais o estilo de reforço.
Alcaraz, Torregrosa, & Viladrich	2015	302 (248)	Motivação autodeterminada ajuda no bem-estar do treinador.
Stebbins, Taylor, & Spray	2016	82 (60)	O treinador influencia o atleta, mas o oposto não ocorre.
Rahmati, Bahari, & Ahmadi	2017	150 (75)	Relação estatisticamente significativa entre conhecimento e atitude com PE.
Rocci, Pelletier	2017	424 (306)	Rede de apoio ajuda na motivação do treinador.
Viana-Meireles <i>et al.</i>	2017	70 (52)	Treinadores da base que não foram jogadores são mais empáticos.
Kubayi, Toriola, & Didymus	2017	119 (87)	Validação de ferramenta sobre estresse.
Gama <i>et al.</i>	2019	31 (31)	Há relações entre características de personalidade e liderança.
Carson <i>et al.</i>	2019	464 (362)	O bem-estar do treinador está vinculado à autonomia e tempo de prática.
Cortela <i>et al.</i>	2020	104 (98)	Validação de ferramenta sobre aprendizagem.
Bentzen <i>et al.</i>	2020	299 (273)	Insegurança no trabalho importa para percepção de bem-estar do treinador.
Zuber, Schimid, & Colzelmann	2020	67 (48)	Validação de ferramenta sobre motivação.
Solstad <i>et al.</i>	2020	780 (698)	Validação de ferramenta sobre motivação.
Contreira <i>et al.</i>	2020	182 (150)	Tempo de relação é favorável ao tempo de experiência.
Aronen, Kokkonen, & Hintsu	2021	51 (32)	Bem-estar associado à inteligência emocional e resiliência.
Cho, Lee	2021	519 (405)	Fator ambiental tem relação negativa com satisfação e bem-estar.
Vieira <i>et al.</i>	2022	139 (98)	Paixão harmoniosa foi positiva e relacionada à autoeficácia.
Quartioli, Moore, & Zakrajsek	2022	82 (69)	A maioria dos treinadores não possui conhecimento da PE. Porém, sentem-se confortável em usar algumas técnicas da área.
Silva <i>et al.</i>	2022	19 (13)	Importância atribuída é maior que o domínio percebido.
O'Leary <i>et al.</i>	2023	1045 (745)	Treinadores que tinham o estigma pessoal alto estavam mais confiantes para lidar e abordar temas de depressão nos atletas.
Gano-Overway <i>et al.</i>	2023	150 (78)	Liderança e inteligência emocional está associada à habilidade de cuidar.
Benamar, & Houcine	2023	26 (NI)	Nível de <i>burnout</i> foi moderado e diferente entre modalidades coletivas e individuais.

Legenda: Artigos colocados em ordem cronológica, começando do mais antigo para o mais atual. NI= Não Informado; PE= Psicologia do Esporte.



Figura 3. Prevalência dos aspectos psicológicos abordados nos artigos



Legenda: ⁱ = artigos relacionados à Gestão e Decisão; ⁱⁱ = artigos relacionados à Habilidades Psicológicas e Bem-estar; ⁱⁱⁱ = artigos relacionados à Relação Interpessoal.

Conforme apresentado na Tabela 1 e Figura 3, observamos considerável prevalência de estudos que direcionam seu foco para o bem-estar do treinador. Em seguida, destacam-se pesquisas que abordam a temática da validação de instrumentos específicos relacionados à PE, além de temas como liderança, motivação e estresse.

O contexto do treinador está profundamente interligado à realidade da equipe que lidera, enquanto o tempo é refletido pela experiência acumulada na profissão. Portanto, ao aplicar a interação da Teoria Bioecológica e o *Coach Model* ao contexto estudado é possível analisar de forma ampla as características presentes, propomos então a fragmentação em três principais componentes: Gestão e Decisão, Habilidades Psicológicas e Bem-estar e Relação Interpessoal. Segundo Sarkar e Fletcher (2014), ao investigar a rotina de treinadores de elite, identificaram três categorias de agentes estressores que se alinham com esses componentes. A primeira categoria, relacionada à cobrança sobre o desempenho do treinador e dos atletas,

corresponde ao componente de Relação Interpessoal. A segunda categoria, que engloba os desafios organizacionais - interações com gestores, patrocinadores e mídia - associa-se ao componente de Gestão e Decisão. Por fim, as pressões pessoais, tanto somáticas quanto cognitivas, são alinhadas com o componente de Habilidades Psicológicas e Bem-estar. Embora as categorias propostas por Sarkar e Fletcher (2014) se ajustem bem aos componentes teóricos propostos da interação entre a Teoria Bioecológica e o *Coach Model*, o estudo se concentrou especificamente em treinadores de elite e nos agentes estressores enfrentados, sem explorar outros possíveis aspectos do contexto do treinador.

No desenvolvimento das habilidades fundamentais do treinador, as três vertentes propostas – gestão e decisão, habilidades psicológicas e bem-estar e relação interpessoal - são analisadas de forma distinta, embora na prática, estejam em constante interação. Esta construção foi baseada nos apontamentos descritos pelos estudos encontrados que, para melhor discutir, foi fragmentado nas vertentes mencionadas. A gestão e decisão envolve a interação do treinador no campo macro, ou seja, a função de interagir com patrocinadores, árbitros, familiares de atletas, agentes institucionais e outros, representada pela tomada de decisão para com esses agentes e a competência organizacional necessária no dia a dia.

Seguindo para um ambiente mais micro, a relação interpessoal com a equipe e os atletas é de suma importância para manter o ambiente esportivo funcional a fim de extrair o melhor rendimento em atingir os objetivos. Neste sentido é fragmentado em comunicação, liderança e relação treinador-atleta.

No aspecto interno do treinador as habilidades psicológicas e bem-estar são representadas pelos principais componentes cognitivos e somáticos presentes no dia a dia do treinador, compostos por autoconfiança, autoeficácia, gerenciamento de estresse, resiliência e saúde mental positiva.

Figura 4. Prevalência das habilidades fundamentais do treinador abordados nos artigos



Legenda: Elaborado pelos autores, de acordo com os resultados encontrados nos estudos avaliados. (número): Número de estudos encontrados em cada item.

Sob essa perspectiva, a análise da literatura revela a crescente preocupação com a habilidade psicológica e bem-estar dos profissionais no contexto esportivo, refletindo um esforço contínuo para compreender e aprimorar esses processos. Em contraste, observamos que a gestão e decisão do treinador, especialmente no que diz respeito à competência organizacional e à tomada de decisões, tem recebido menos atenção e produziu menos estudos expressivos na área. Esse desequilíbrio evidencia a necessidade urgente de mais pesquisas que explorem como os treinadores enfrentam as demandas organizacionais e tomam decisões estratégicas, aspectos fundamentais para sua eficácia e desenvolvimento no ambiente esportivo.

DISCUSSÃO

A principal proposta deste estudo foi avaliar e discutir os aspectos psicológicos abordados na literatura relacionados aos treinadores esportivos, com o objetivo de identificar

as pesquisas existentes e destacar as lacunas ainda presentes na área da PE. Através da divisão proposta com base na Teoria Bioecológica e o *Coach Model*, a Figura 4 evidencia como os diferentes aspectos da PE são distribuídos de forma desigual na literatura científica existente sobre o tema.

Alguns aspectos reguladores devem ser levados em conta ao analisar a realidade do treinador. A realidade esportiva da equipe, por exemplo, molda o comportamento e o desenvolvimento das habilidades fundamentais. Os objetivos da equipe, o nível técnico dos atletas determina como o treinador vai lidar com as demandas no dia a dia. Em realidade em que a demanda dos atletas é divertimento e lazer, um treinador autoritário, por exemplo, tende a não ser ouvido.

A disponibilidade de recursos também desempenha um papel crucial, exigindo que treinadores em contextos com recursos limitados sejam mais adaptáveis e inovadores, enquanto aqueles em ambientes ricos em recursos podem focar no aperfeiçoamento do desempenho.

O tempo de prática emerge como fator significativo que influencia sua confiança, estilo de liderança, comunicação e gestão do estresse. Treinadores mais experientes tendem a exibir maior confiança (Fung, 2002) e habilidades de decisão, desenvolvidas por meio da prática contínua (Egerland *et al.*, 2014). Além disso, a experiência aprimora a comunicação e a capacidade de manter a calma sob pressão, aspectos essenciais para criar um ambiente de apoio e confiança com os atletas (Rahmati, Bahari, & Ahmadi, 2017). A gestão eficaz do bem-estar e a adaptação a mudanças são características comuns entre treinadores mais experientes (Carson *et al.*, 2019), fortalecendo empatia e habilidades de relacionamento (Contreira *et al.*, 2020).

Para o desenvolvimento da área, a aplicação prática da pesquisa é essencial para gerar dados que auxiliam os treinadores a melhorar suas práticas profissionais, contudo é

fundamental que pesquisa e prática estejam alinhadas. Mapeando as opiniões dos treinadores sobre conteúdos relevantes, é possível direcionar pesquisas que realmente se apliquem à realidade esportiva. No entanto, apenas três estudos identificados investigaram os conhecimentos em PE no contexto dos treinadores (Coimbra *et al.*, 2008; Rahmati *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2022).

No campo da gestão e decisão, a pesquisa revela lacuna significativa no que se refere à gestão organizacional e tomada de decisões, que têm recebido menos atenção na literatura. Os três artigos encontrados afirmam a necessidade da sistematização dos conhecimentos aplicados (Coimbra *et al.*, 2008; Rahmati *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2022). No estudo realizado com treinadores e pesquisadores da Austrália, os resultados convergem na importância, relevância e carência dos estudos vinculados à PE (Williams, & Kendall, 2007). Na tomada de decisão, foi encontrado apenas um artigo relacionado à aprendizagem do profissional objetivando a validação de ferramenta (Cortela *et al.*, 2020). Este desequilíbrio destaca a necessidade de mais estudos que explorem como os treinadores lidam com as demandas organizacionais e tomam decisões estratégicas com gestores, pais, árbitros, patrocinadores, entre outros, no qual são aspectos fundamentais para a eficácia e desenvolvimento no ambiente esportivo.

Embora os treinadores reconheçam a importância da Psicologia do Esporte (PE) no contexto de treinos e competições, muitos são reticentes em relação à inclusão de psicólogos na equipe técnica, devido à falta de conhecimento sobre o tema e à insegurança para realizar intervenções (Bastos *et al.*, 2014; De La Vega, 2004). Estudos mostram que apenas uma pequena parcela (17,2%) dos treinadores tem familiaridade com PE, enquanto aspectos físicos, técnicos e táticos são mais compreendidos (Coimbra *et al.*, 2008). Apesar disso, muitos treinadores, especialmente nos Estados Unidos, sentem-se confiantes em abordar aspectos psicológicos, mesmo com conhecimento limitado (Quartioli, Moore, & Zakrajsek,

2022). A experiência na área é determinante para a eficácia das intervenções, com treinadores mais experientes apresentando maior capacidade de motivar e melhorar o desempenho dos atletas (Radcliffe et al., 2018; Le Roux, 2007). A gestão emocional, preparação e técnicas de enfrentamento são fundamentais para lidar com a pressão no ambiente esportivo (Olusoga et al., 2012). Pesquisas com treinadores de caratê destacam que o conhecimento em PE é essencial para enfrentar o estresse, tanto pessoal quanto da equipe (Rahmati et al., 2017). Além disso, treinadores mais velhos demonstram maior competência em planejar treinos e priorizar aspectos psicossocioculturais no desenvolvimento dos atletas (Egerland et al., 2014, 2009)

O campo das habilidades psicológicas e bem-estar, os treinadores mais experientes demonstram melhores habilidades para entender e para lidar com estressores, tanto próprios quanto dos atletas, minimizando os efeitos negativos do estresse e *burnout* (Abd El, & Al Behery, 2011; Gonçalves et al., 2010; Goodger et al., 2007; Thelwell et al., 2008). Dada a relevância destes temas, encontramos apenas seis artigos sobre os mesmos (Tashman, Tenenbaum, & Eklund, 2010; Abd El, & Al Behery, 2011; Costa et al., 2012; Knight et al., 2013; Kubayi, Toriola, & Didymus, 2017; Benamar, & Houcine, 2023). De modo geral, ressaltaram a importância do conhecimento em PE, sua influência no desempenho esportivo e apontaram lacunas existentes na literatura.

Dos trabalhos sobre estresse e *burnout* encontrados, dois incluem a validação de ferramenta. A primeira é o *Sports Coaching Questionnaire* (SSCQ), que mostrou efetividade e consistência na coleta de dados das propriedades vinculadas ao estresse (Kubayi, Toriola, & Didymus, 2017). A segunda ferramenta encontrada e, validada para a realidade brasileira, foi *The Recovery, Stress Questionnaire for Coaches* (REST-Q Coach), que apresentou consistências altas (Costa et al., 2011).

Sabemos que, em competições, temos inúmeras situações de prazer ou desprazer,

estressantes ou não e, por isso, é importante que o profissional saiba lidar com as mesmas, para que suas ações e decisões sejam tomadas da melhor forma possível (Donoso-Morales, Bloom, & Caron, 2017; Hudson, Davison, & Robinson, 2013).

Em situações de estresse elevado, treinadores percebem-se menos efetivos, quando comparados às situações mais tranquilas, sem o efeito de estresse exacerbado (Thelwell *et al.*, 2017). Tais estados psicológicos negativos, ou não controlados, quando presentes no ambiente competitivo, são percebidos pelos atletas, podendo influenciar de maneira negativa suas percepções e, conseqüentemente, seu desempenho (Thelwell *et al.*, 2017). Neste sentido, ao pensar no cuidado com o treinador na gestão do estresse, a jornada de trabalho semanal é um dos fatores que podem estar conectados com o nível elevado de estresse percebido no treinador (Knight *et al.*, 2013).

Nesta perspectiva, a saúde mental positiva se torna essencial, pois está vinculada aos aspectos psicológicos que impulsionam o treinador a realizar melhores ações em busca da melhor performance individual ou de sua equipe. Dentro dos temas relacionados à saúde mental, a inteligência emocional e as habilidades mentais desempenham um papel crucial na regulação dos estados emocionais de treinadores durante sessões de treino, competições, e na promoção do bem-estar geral, tanto individual quanto coletivo (Golby, & Wood, 2016). No entanto, estudos indicam que os níveis de inteligência emocional e habilidades mentais em treinadores são frequentemente medianos (Rutkowska, & Gierczuk, 2012).

Já os treinadores com bem-estar elevado, conseguem deixar o ambiente do treino mais prazeroso e comunicativo, dando espaço ao atleta dialogar, sugerir atividades, potencializando as discussões sobre o treino (Cho, & Lee, 2021; Stebbings *et al.*, 2012; Stebbings, Taylor, & Spray, 2011). Em contrapartida, quando os treinadores (as) enfrentam dificuldades em seu desenvolvimento psicológico, podem fornecer *feedbacks* inadequados e agressivos aos atletas, resultando em mais críticas e insatisfações. (Stebbing *et al.*, 2012;

Stebbing, Taylor, & Spray, 2011).

Entre os principais aspectos psicológicos observados em treinadores, destaca-se o bem-estar, abordado em dez artigos. Essa frequência reforça a relevância desse estado psicológico para os profissionais da área, destacando sua influência sobre diversos aspectos relacionados ao desempenho e ao ambiente esportivo (Stebbing, Taylor, & Spray, 2011; Stebbings *et al.*, 2012; Alcaraz, Torregrossa, & Viladrich, 2015; Stebbings, Taylor, & Spray, 2016; Carson *et al.*, 2019; Bentzen *et al.*, 2020; Aronen, Kokkonen, & Hintsa, 2021; Vieira *et al.*, 2022; Cho, & Lee, 2021; O'Leary *et al.*, 2023). O bem-estar do treinador está associado com a autonomia que possui no ambiente de trabalho e em sua rotina de treinos e jogos e, pela experiência, profissionais mais velhos tendem a ter melhor sensação de bem-estar, quando comparado com os mais novos (Carson *et al.*, 2019). Com isso, aparecem sentimento de insegurança no trabalho e capacidade de resiliência, que também influenciam o bem-estar do treinador (Aronen, Kokkonen, & Hintsa, 2021; Bentzen *et al.*, 2020).

Embora o bem-estar apareça de forma constante nas pesquisas, ao analisar de forma isolada o gênero, os resultados não aparecem de forma uníssona. De acordo com o gênero, treinadoras tendem a enfrentar maiores desafios do que treinadores, impactando em sua saúde mental (Kenttä *et al.*, 2020). Treinadores apresentam menores sintomas de depressão e ansiedade em comparação com treinadoras (Kegelaers *et al.*, 2021).

Esse fator pode influenciar significativamente a motivação dos treinadores, que desempenha um papel crucial na sua eficácia profissional e na qualidade do ambiente esportivo. Portanto, um bem-estar emocional mais equilibrado pode contribuir para uma maior motivação e, conseqüentemente, para um ambiente esportivo mais positivo e produtivo (Deci, & Ryan, 2013). Quando os níveis estão elevados para a motivação autodeterminada, o bem-estar tende a ser maior do que fatores psicológicos negativos, ou seja, quando se tem o gosto pela profissão, com ações movidas de maneira intrínseca e autônoma, o treinador tende

a ter as necessidades psicológicas básicas positivas (Alcaraz *et al.*, 2015). Além disso, observamos que a motivação do treinador está relacionada, de maneira positiva, à rede de apoio e suporte que recebe, incluindo motivação nos atletas, suporte de colegas, confiança das pessoas dos cargos administrativos (Rocci, & Pelletier, 2017).

A motivação se comporta de forma volátil e diretamente relacionada a uma tarefa externa e específica que varia de acordo com gênero, modalidade e tipo de treinamento aplicado pelo treinador exercendo papel fundamental na rotina dos profissionais (Deci, & Ryan, 2013). Dentre os estudos encontrados sobre o tema (Le Roux, 2007; Rocci, & Pelletier, 2017; Zuber, Schmid, & Colzelmann, 2020; Solstad *et al.*, 2020), dois propuseram a validação de dois instrumentos. *Achievement-Motivated Behavior in Individual Sports* (AMBIS-I) utilizado para medir a motivação de treinadores de modalidades individuais (Zuber *et al.*, 2020) e *Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire* (EDMCQ), utilizado para medir estados emocionais do treinador (Solstad *et al.*, 2020). Ao considerarmos as possíveis aplicações dessas ferramentas, não identificamos outros artigos que as utilizassem, revelando lacuna significativa entre a produção de conhecimento em PE, sua implementação na prática e a compreensão de seus resultados por parte dos treinadores. Tal discrepância destaca a necessidade de estudos adicionais que investiguem não apenas a eficácia dessas ferramentas, mas também sua viabilidade e aplicação prática.

Além disso, oito estudos destacam a validação de instrumentos, sendo 4 já mencionados. Relacionando eficácia de treinadores, o *Coaching Efficacy Scale* (CES) foi comparado em quatro e cinco categorias, com a versão de quatro categorias sendo mais prática (Myers, Feltz, & Wolfe, 2008). Treinadores com menos experiência demonstram menor confiança para motivar seus atletas (Fung, 2002). A CES foi adaptada para esportes coletivos juvenis com a CES-YST-II (*Youth Sport Teams*), mostrando consistência na avaliação de treinadores de jovens atletas (Myers *et al.*, 2011). Também foi validada no Brasil a *Learning*

Situations Scale for Sports Coaches (ESATE), que demonstrou bons resultados e aplicação prática na análise da aprendizagem e tomada de decisão (Cortela *et al.*, 2020).

A relação interpessoal entre treinador e atleta é reconhecida como fundamental para o sucesso e coesão da equipe, com a liderança do treinador desempenhando um papel central. A empatia, a capacidade de comunicação e a adaptação ao contexto competitivo são aspectos-chave para a construção de relações de qualidade e para o desenvolvimento dos atletas.

No campo da relação interpessoal, que concerne a relação treinador-atleta, encontramos o artigo com o questionário *Coach-Athlete Relationship Questionnaire* (CART-Q) (Jowett, & Ntoumanis, 2004) que está em evidência na coleta de dados relacionada à relação treinador-atleta, é consolidada e validada em inúmeras populações, como grega (Jowett, & Meek, 2000), húngara (Trzaskoma-Bicsérdy *et al.*, 2007) sueca (Philippe, & Seiler, 2006) e, até mesmo, brasileira (Contreira *et al.*, 2020).

A relação treinador-atleta é estudada como sendo a intersecção de sentimentos, pensamentos e comportamentos do treinador com seu atleta, desencadeando situações positivas ou negativas que afetam individualmente os sujeitos ou equipe como um todo (Jowett, & Nezleck, 2012). Fatores como tempo de relacionamento, experiência, satisfação de autonomia e relacionamento no contexto esportivo são favoráveis para relações de qualidade (Contreira *et al.*, 2020).

A figura do treinador, por sua vez, vai além dos locais de trabalho, desempenhando um papel crucial como exemplo e líder. Esse papel de liderança pode variar conforme as diferentes fases da temporada competitiva (pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva) e é influenciado tanto pelo planejamento da equipe quanto pelas características individuais de cada profissional (Toros, Salman, & Sari, 2013). Assim, a qualidade das relações interpessoais e a capacidade de liderança do treinador estão interligadas e são fundamentais para o sucesso e coesão da equipe. (Toros, Salman, & Sari, 2013; Nascimento Junior, &



Vieira, 2013; Gama *et al.*, 2019). Dos aspectos psicológicos presentes na PE, a liderança aparece em seis artigos. Entender e estudar a liderança no esporte enfatiza a análise das relações existentes entre os colegas de comissão técnica, jogadores, pais, torcida e coordenação. Por ter influência no rendimento, o estilo de liderança do treinador também varia de acordo com nível competitivo da equipe, profissionais mais autocráticos são encontrados em times com experiências em campeonatos nacionais, ao passo que, profissionais com estilo de liderança democrático são frequentemente observados em equipes com qualidade técnica iniciante (Nascimento Junior, & Vieira, 2013). No triátlon, por exemplo, o estilo de liderança é baseado em reforço positivo (Matias *et al.*, 2014).

A liderança do treinador perpassa a relação nos treinos e jogos e influencia o atleta em sua rotina fora do ambiente esportivo, melhorando a habilidade de cuidar, ter empatia e inteligência emocional para resolver intercorrências (Gano-Overway *et al.*, 2023). Neste sentido, a empatia está relacionada com a liderança do treinador e pode ser definida como a capacidade de reconhecer e responder apropriadamente aos estados emocionais. Dentre os treinadores mais empáticos, os que atuam no esporte de base, os menos experientes e os que não foram atletas são caracterizados como os que mais escutam as necessidades dos atletas (Viana-Meireles *et al.*, 2017).

Dentre a ampla gama de intervenções e ações que poderiam estar presentes na rotina do treinador, protocolos de exercícios utilizando visualização mental foi a única que apareceu nos resultados. A visualização mental consiste em imaginar situações que podem acontecer no decorrer de uma competição e treinar melhores resoluções. Segundo Jedic *et al.* (2007), treinadores de equipes profissionais tendem a encorajar com maior frequência para que seus atletas utilizem esta prática. Segundo os autores, este preparo situações imprevisíveis atinge certo grau de importância no planejamento de treino (Jedic *et al.*, 2007).

Nas últimas décadas, o reconhecimento da necessidade de se direcionar a pesquisa



para a saúde mental desse grupo específico tem crescido, refletindo uma mudança no campo da PE. Os treinadores não são apenas responsáveis por desenvolver as habilidades físicas e táticas dos atletas, mas também desempenham um papel vital na gestão das emoções, na construção da resiliência, e na manutenção de uma atmosfera de equipe saudável. Dado o impacto direto que a saúde mental dos treinadores pode ter sobre o desempenho e o bem-estar dos atletas, tornou-se imperativo expandir o foco das pesquisas para incluir essa população, investigando as fontes de estresse específicas, os mecanismos de enfrentamento utilizados, e as intervenções mais eficazes para promover o bem-estar psicológico no ambiente esportivo.

Apesar do apresentado e das habilidades fundamentais presentes na literatura referente ao treinador, há diversas lacunas que a interação entre teoria e prática ainda não se firmou. Sabemos que treinadores são pilares fundamentais para que a organização esportiva prospere, seja um time amador de futebol ou um time de basquete profissional e que sempre são vistos, questionados, nem sempre ouvidos, mas se comportam como modelos e, como discutido, ainda existe longo caminho na produção de conhecimento sobre o tema a ser explorado, seja na confecção de ferramentas que realmente podem ser aplicadas na prática, seja nos estudos das habilidades determinantes para o desenvolvimento de um bom profissional.

Assim, apesar dos avanços na compreensão da habilidade psicológica e bem-estar, as áreas de gestão e decisão e relação interpessoal entre treinadores ainda carecem de estudos mais aprofundados. Este trabalho busca oferecer uma perspectiva inovadora e abrangente sobre a PE em treinadores, destacando as tendências psicológicas e contribuindo para a compreensão mais completa e integrada das demandas emocionais e relacionais no contexto esportivo, promovendo assim um ambiente esportivo e humano mais saudável e eficiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise detalhada dos estudos sobre PE aplicada a treinadores revela a complexidade



e a diversidade das habilidades fundamentais na prática esportiva, destacando áreas ainda pouco exploradas na literatura científica. A pesquisa aborda uma ampla gama de temas, distribuídos entre três principais áreas: gestão e decisão, relação interpessoal e habilidades psicológicas e bem-estar.

Em relação à gestão e decisão, a ênfase recaiu predominantemente na competência organizacional dos treinadores. Na área da relação interpessoal, a liderança emergiu como o aspecto mais estudado. Já em habilidades psicológicas e bem-estar, o foco principal foi o bem-estar dos treinadores, demonstrando que aqueles com maior experiência possuem capacidade superior para enfrentar situações adversas.

As habilidades psicológicas e bem-estar, como aspecto presente na PE, emerge como destaque, com treinadores experientes mostrando maior resiliência diante de desafios. Contudo, a falta de conhecimento e segurança para lidar com questões psicológicas continua a ser barreira significativa, enfatizando a necessidade de integrar mais profundamente a PE na formação e prática desses profissionais. Além disso, embora várias ferramentas tenham sido desenvolvidas e validadas, sua aplicação prática ainda é limitada, reforçando a necessidade de pesquisas que conectem teoria e prática de maneira mais eficaz.

Em suma, a análise dos estudos sobre PE aplicada a treinadores destaca a importância dos aspectos psicológicos na prática esportiva. Ao reconhecer e enfrentar esses desafios, podemos promover um ambiente esportivo mais saudável e positivo, potencializando o rendimento e gerando benefícios significativos para todas as pessoas envolvidas.

REFERÊNCIAS

Abd El, W. G. A. A., & Al-Behery, M. (2011). Psychological Stress and its Relation to Burnout of Egyptian Fencing Coaches. *World*, 4(3), 213-220.

- Alcaraz, S., Torregrosa, M., & Viladrich, C. (2015). How coaches' motivations mediate between basic psychological needs and well-being/ill-being. *Research quarterly for exercise and sport*, 86(3), 292-302.
- Aronen, A., Kokkonen, M., & Hintsala, T. (2021). Association of emotional intelligence with resilience and work engagement in sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6).
- Baldock, A. L., & Jowett, S. (2010). Psychometric properties of the Belgian coach version of the coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q). *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(5), 779-786.
- Barreiros, A. N., Silva, J. M. G. D., Freitas, S. P. F. D., Duarte, D. F. T. D. S., & Fonseca, A. M. L. F. M. D. (2011). O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no futebol profissional?. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17, 128-137.
- Bastos, T., Correia, R., Probst, M., & Fonseca, A. M. (2014). Elite disability sport coaches' views on sport psychology. *International Journal of Psychological Studies*, 6(1), 33.
- Baxter, J. (2014). *Pre-competition Anxiety Contagion Among Collegiate Male Volleyball Players* (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- Benamar, D., & Houcine, B. (2023). The level of psychological burnout among coaches of athletes with motor disabilities. *Journal of Human and Society Sciences*, 12(03), 114-103.
- Bentzen, M., Kenttä, G., Richter, A., & Lemyre, P. N. (2020). Impact of job insecurity on psychological well-and ill-being among high performance coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6939.
- Botelho, L. L. R., de Almeida Cunha, C. C., & Macedo, M. (2011). O método da revisão

- integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e sociedade*, 5(11), 121-136.
- Brandão, M. R. F., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade*, 6(1), 53-69.
- Bronfenbrenner, U. (2011). *Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos*. Artmed Editora.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The bioecological model of human development. *Damon, W.; Lerner, R (Org.), Handbook of child psychology, 1*, 793-828.
- Carson, F., Malakellis, M., Walsh, J., Main, L. C., & Kremer, P. (2019). Examining the mental well-being of Australian sport coaches. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4601. DOI: 10.3390/ijerph16234601
- Cho, H., & Lee, Y. H. (2021). Understanding sport coaches' turnover intention and well-being: An environmental psychology approach. *Psychology & Health*, 37(3), 375-396.
- Coimbra, D. R., Gomes, S. S., Carvalho, F., Ferreira, R., Guillen, F., Miranda, R., & Bara Filho, M. (2008). O papel da psicologia do esporte para atletas e treinadores. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 16(3).
- Contreira, A. R., Caruzzo, N. M., Aizava, P. V. S., Passos, P. C. B., & Fiorese, L. (2020). Relacionamento treinador-atleta e fatores antecedentes associados: uma análise em treinadores brasileiros. *Research, Society and Development*, 9(7), e561974448-e561974448.
- Cortela, C. C., Milistetd, M., Both, J., Gonçalves, G. H. T., & Balbinotti, C. A. A. (2020). Validation of the learning situations scale for sports coaches-ESATE: development process and validity evidence. *Journal of Physical Education*, 31, e3165.
- Costa, I., Samulski, D. M., & da Costa, V. T. (2010). A liderança dos treinadores da primeira

- divisão do futebol brasileiro. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2). Costa *et al.*, 2012
- da Costa, V. T. (2011). Adaptação e validação do restq-coach para a população brasileira de treinadores esportivos e análise dos constructos de estresse, recuperação e sintomas da síndrome de Burnout.
- Côté, J., Saimela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(1), 1-17. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.1>
- Côté, J., Erickson, K., & Duffy, P. A. T. (2013). Developing the expert performance coach. In *Developing sport expertise* (pp. 96-112). D. Farrow, J. Baker, C. MacMahon (Eds.), *Developing elite sport performance: Lesson theory and practice*. New York: Routledge.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323. DOI: 10.1260/174795409789623892
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- De la Vega, M. R. (2004). Pilares básicos de la intervención psicológica realizada en el fútbol profesional. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4.
- Donoso-Morales, D., Bloom, G. A., & Caron, J. G. (2017). Creating and sustaining a culture of excellence: Insights from accomplished university team-sport coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 503-512.
- Duarte, D., Teques, P., & Silva, C. (2017). Liderança e satisfação no futebol: testagem da congruência com recurso a análise de equações estruturais. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 71-82.

- Egerland, E. M., do Nascimento, J. V., & Both, J. (2009). As competências profissionais de treinadores esportivos catarinenses. *Motriz Revista de Educação Física*, 890-899.
- Egerland, E. M., das Neves Salles, W., & Baldi, M. F. (2014). Percepção de competência profissional de treinadores universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 437-446. DOI: 10.5007/1980-0037.2014v16n4p437
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28(2), 127-137.
- Fung, L. (2002). Task familiarity and task efficacy: A study of sports coaches. *Perceptual and motor skills*, 95(2), 367-372.
- Galatti, L., Bettega, O. B., Brasil, V. Z., de Souza Sobrinho, A. E. P., Bertram, R., Tozetto, A. V. B., ... & Milistetd, M. (2016). Coaching in Brazil sport coaching as a profession in Brazil: an analysis of the coaching literature in Brazil from 2000-2015. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 316-331.
- Gama, D. R. N. D., Nunes, R. D. A. M., Castro, J. B. P. D., Souza, C. A. M. D., Rodrigues, F. L., & Vale, R. G. D. S. (2019). Analysis of the relationship between personality traits and leadership characteristics of handball coaches of school teams in the state of Rio de Janeiro, Brazil. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(3), e101925.
- Gano-Overway, L. A., Magrum, E. D., McCall, H., & Peterson, M. C. (2023). Personal and situational factors that influence coaches' ability to care. *Journal of Sports Sciences*, 41(21), 1960-1969.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
- Gonçalves, C. E., Silva, M. J. C., Cruz, J., & Figueiredo, A. (2010). Efeito da experiência do treinador sobre o ambiente motivacional e pedagógico no treino de jovens. *Revista*

Brasileira de Educação Física e Esporte, 24, 15-26.

- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 21(2), 127-151.
- Hudson, J., Davison, G., & Robinson, P. (2013). Psychophysiological and stress responses to competition in team sport coaches: An exploratory study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(5), e279-e285.
- Jedlic, B., Hall, N., Munroe-Chandler, K., & Hall, C. (2007). Coaches' encouragement of athletes' imagery use. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(4), 351-363.
- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The sport psychologist*, 14(2), 157-175.
- Jowett, S., & Nezlek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 287-301.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., van Bree, I. B. N., Wessels, F., & Oudejans, R. R. (2021). Mental health in elite-level coaches: Prevalence rates and associated impact of coach stressors and psychological resilience. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), 338-347.
- Kenttä, G., Bentzen, M., Dieffenbach, K., & Olusoga, P. (2020). Challenges experienced by women high-performance coaches: Sustainability in the profession. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 200-208.
- Knight, C. J., Reade, I. L., Selzler, A. M., & Rodgers, W. M. (2013). Personal and situational factors influencing coaches' perceptions of stress. *Journal of sports sciences*, 31(10),

1054-1063.

- Kubayi, A., Toriola, A., & Didymus, F. (2018). Development and initial validation of an instrument to assess stressors among South African sports coaches. *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1378-1384.
- Le Roux, K. (2007). Motivational strategies of sport coaches in South Africa. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29(1), 83-95.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., & Wolfe, E. W. (2008). A confirmatory study of rating scale category effectiveness for the coaching efficacy scale. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(3), 300-311.
- Myers, N. D., Chase, M. A., Pierce, S. W., & Martin, E. (2011). Coaching efficacy and exploratory structural equation modeling: A substantive-methodological synergy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 779-806.
- Moraes, L. C. C. D. A., Medeiros Filho, E. S., Lôbo, I. L. B., & Silveira, D. R. D. (2010). Escala do comportamento do treinador-versão treinador (ECT-T) e versão atleta (ECT-A): o que o treinador diz é confirmado pelos seus atletas?. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(01), 37-47.
- Norris, L. A., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2017). Stressors, coping, and well-being among sports coaches: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 93-112.
- Nascimento Junior, J. R. A. D., & Vieira, L. F. (2013). Coesão de grupo e liderança do treinador em função do nível competitivo das equipes: um estudo no contexto do futsal paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15, 89-102.
- O'Leary, C., Rooney, B., Donohue, B., & Matthews, J. (2023). Sports coaches' depression literacy, and engagement in prevention and early intervention behaviors: A moderated

- mediation analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(5), 755-774.
- Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K., & Butt, J. (2012). Coaching under pressure: A study of Olympic coaches. *Journal of sports sciences*, 30(3), 229-239.
- Philippe, R. A., & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach–athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 159-171.
- Pompeo, D. A., Rossi, L. A., & Galvão, C. M. (2009). Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. *Acta paulista de enfermagem*, 22, 434-438.
- Quartiroli, A., Moore, E. W. G., & Zakrajsek, R. A. (2022). Strength and conditioning coaches' perceptions of sport psychology strategies. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(5), 1327-1334.
- Rahmati, S. S., Bahari, S. M., & Ahmadi, P. (2017). Study the Attitude, Knowledge and Experience of Coaches of Karate Federation Islamic Republic of Iran toward Sport Psychology Counseling. *Revista Administração em Diálogo*, 19, 62-71.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarger, V., ... & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730. DOI 10.1136/bjsports-2019- 100620.
- Rocchi, M., & Pelletier, L. G. (2017). The antecedents of coaches' interpersonal behaviors: The role of the coaching context, coaches' psychological needs, and coaches' motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 39(5), 366-378.
- Rutkowska, K., & Gierczuk, D. (2012). Emotional intelligence and the sense of efficiency of coaching and instructing in wrestling. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(1), 46-51.

- Samulski, D., Noce, F., & Pussieldi, G. (1998). Estudo comparativo dos estilos de liderança entre treinadores de voleibol e natação. *Silami-Garcia, E., Lemos, K. & Greco, (Org.), Temas atuais em Educação Física e Esportes III*, 139-154.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Silva, A. F. D., Müller, C. B., Goicochea, C. A., Toesch, M. K., & Pinheiro, E. D. S. (2022). Conhecimentos e competências dos treinadores de rugby de categorias de base: comparação entre importância atribuída e domínio percebido. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 44, e011521.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2011). Antecedents of perceived coach autonomy supportive and controlling behaviors: Coach psychological need satisfaction and well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(2), 255-272.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2016). Interpersonal mechanisms explaining the transfer of well-and ill-being in coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(3), 292-304.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well-and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 481-502.
- Solstad, B. E., Stenling, A., Ommundsen, Y., Wold, B., Heuzé, J. P., Sarrazin, P., ... & Duda, J. L. (2020). Initial psychometric testing of the coach-adapted version of the empowering and disempowering motivational climate questionnaire: A Bayesian approach. *Journal of Sports Sciences*, 38(6), 626-643.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, &*

- Coping*, 23(2), 195-212.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenlees, I. A., & Hutchings, N. V. (2008). Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of sports sciences*, 26(9), 905-918.
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship. *Journal of sports sciences*, 35(19), 1928-1939.
- Toros, T., Salman, M., & Sari, İ. (2013). The comparison of sports coaches' pre-season, in-season and post-season leadership behaviours in terms of sport psychology. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 237-245.
- Trudel, P., Milestetd, M., & Culver, D. M. (2020). What the empirical studies on sport coach education programs in higher education have to reveal: A review. *International Sport Coaching Journal*, 7(1), 61-73. DOI [10.1123/iscj.2019-0037](https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0037)
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., Révész, L., & Géczi, G. (2007). The coach-athlete relationship in successful Hungarian individual sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 485-495.
- Viana-Meireles, L., Pieri, R., Medeiros, A., Rocha, C., & Oliva, A. (2017). Empatia em treinadores esportivos brasileiros. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.
- Vieira, T. C. H., Silva, M. V., Romano, A. R., Silva, M. P. P. D., Campos, D. D., & Peixoto, E. M. (2022). Relações entre Paixão pelo Trabalho, Bem-Estar e Autoeficácia Ocupacional em Treinadores Esportivos. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 23(2), 163-173.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Artmed editora.
- Whitmore, J. (2009). *Coaching for performance: Growing human potential and purpose: The 991 principles and practice of coaching and leadership*. London: Nicolas Brealey 992



International.

- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multimethod examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 764-785.
- Zuber, C., Schmid, M. J., & Conzelmann, A. (2020). Achievement-motivated behavior in individual sports: evidence for the construct and criterion validity of the AMBIS-I coach-rating scale. *Journal of sports science & medicine*, 19(1), 10.