

A DÍADE TREINADOR-ATLETA DO ANDEBOL FEMININO: DIFERENÇAS ENTRE ELITE E SUB-ELITE

Ana Silva¹, Pedro Teques²

¹ Instituto Universitário da Maia, Portugal – anafv_silva@hotmail.com

² IN2i, Instituto Politécnico da Maia; CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Resumo

No contexto desportivo, a relação treinador-atleta é única e importante, não só para a satisfação e sucesso desportivo como para o bem-estar psicológico de ambos (Horn, 2008). Com o objetivo de compreender os fatores associados à díade treinador-atleta no andebol feminino sénior, nas diferentes divisões nacionais existentes, o presente estudo explorou duas díades treinador-atleta: 2 treinadores e 2 atletas foram sujeitos a uma entrevista não estruturada, com o intuito de aprofundar a temática. A proximidade, os laços afetivos e emocionais, o sentimento de confiança, respeito e apreciação interpessoal mútuas, e o conhecimento dos seus atletas por parte do treinador, parecem ser relevantes para otimizar o empenho, a motivação e a auto-estima. A complementaridade, compromisso, fatores socioculturais e o clima organizacional foram mencionados como fatores moderadores da díade treinador-atleta.

Palavras-chave: *Relação treinador-atleta; elite; andebol.*

Abstract

In sport context, the coach-athlete relationship is unique and important, not only for satisfaction and success, but also for the psychological well-being of both (Horn, 2008). In order to understand the factors associated with the coach-athlete dyad in different divisions of female senior handball, 2 coach-athlete dyads were interviewed: 2 coaches and 2 athletes participated in an unstructured interview. Closeness, emotional bonds, mutual sense of trust, respect, mutual appreciation, and coaches' knowledge of their athletes are of paramount importance to optimize commitment, motivation, and self-esteem. Communication, motivation as a means to set goals, determination to solve problems, increase attention, concentration, and the taste and enthusiasm for sports. Complementarity, commitment, sociocultural factors and organizational climate were mentioned as moderating factors of the coach-athlete dyad.

Keywords: *Coach-athlete relationship; elite; handball*

Introdução

A relação treinador-atleta é a situação na qual as emoções, pensamentos e comportamentos dos treinadores e dos atletas estão mutualmente e casualmente interligados (Jowett, 2007, 2017). O treinador é o responsável pela interação e comunicação com os atletas, por criar relações positivas e individualizadas com cada um deles, promover um ambiente favorável para a aprendizagem e desenvolvimento dos atletas relativamente às capacidades que estes necessitam para alcançar o sucesso individual e coletivo (Jowett, 2003).

Quando a relação entre treinador-atleta é eficaz, o atleta tem reunidas condições para a aquisição de conhecimento, experiências e competências para que consiga otimizar o seu rendimento (Philippe & Seiler, 2006). Sentir no treinador um porto seguro em situações difíceis como uma lesão, ou de orientação em momentos de transição como é o caso do término da carreira desportiva, ou mesmo de apoio em momentos com fortes cargas emocionais, como por exemplo, falhar uma competição muito importante, são fatores essenciais para que o rendimento seja elevado (Yang & Jowett, 2012).

A proximidade, o compromisso, a complementaridade, e a co-orientação são os elementos constituintes do denominado Modelo 3 + 1Cs, que conceptualiza as emoções, pensamentos e comportamentos dos treinadores e atletas (Jowett, 2007, 2017). Os laços afetivos e emocionais, os sentimentos de confiança, respeito e apreciação interpessoal mútua, reflete a proximidade entre treinador-atleta. O compromisso refere-se aos pensamentos de ligação, motivação e intenção de manter a relação a longo prazo em que ambos têm conhecimento dos seus sacrifícios para que tal aconteça. A complementaridade refere-se a ações de cooperação entre treinador-atleta, ou seja, na capacidade de resposta e prontidão de ambos, em comportamentos recíprocos em que o treinador dá uma instrução e o atleta cumpre-a, por exemplo, o treinador e o atleta demonstrarem atitude amigável e equivalente num treino. E a co-orientação reflete os sentimentos, pensamentos e comportamentos interdependentes do treinador e dos atletas, e realça o grau da parceria entre ambos (Jowett, 2007; Jowett, Adie, Bartholomew, Yang, Gustafsson, & López-Jiménez, 2017; Jowett & Nezlek, 2012; Jowett, Timson-Katchis, & Adams, 2007).

O Modelo 3 + 1Cs tem sido utilizado para investigar as relações positivas e negativas maioritariamente em desportos individuais (e.g., atletismo, natação). Os estudos de Jowett e colaboradores (e.g., Jowett & Cockerill, 2003; Jowett et al., 2007, 2017) descreveram o conteúdo, intensidade e significância do modelo. Mais especificamente, os resultados sugerem que os sentimentos de respeito, confiança e compromisso, partilha de valores, objetivos de performance, e finalmente, comportamentos de complementaridade são aspetos relevantes que afetam positivamente a relação. Por outro lado, sentimentos negativos de proximidade (falta de ligação, distanciamento), perspectivas e valores diferentes (conflito de interesses, falta de compreensão) e comportamentos de não-complementaridade (incompatibilidade de papéis, tarefas e falta de suporte) afetam negativamente a relação. Na generalidade, alguma evidência acumulada indica

que os 3 + 1Cs são úteis para descrever a natureza da relação treinador-atleta através da identificação de situações relacionais positivas e negativas (Jowett & Shanmugan, 2016).

Jowett (2007) concluiu que a inexistência de compromisso e comunicação eficaz, em que está presente a falta de respeito e confiança, promove a diminuição do rendimento do atleta havendo o risco de a relação treinador-atleta se desfazer. Assim, de forma a ser possível otimizar o rendimento do atleta, a sua motivação e auto-estima, é necessário haver respeito mútuo. O treinador deve conhecer bem o atleta, ouvi-lo para assim ser capaz de o orientar de forma eficaz. É necessário um vínculo forte, uma comunicação adequada, dado que cada atleta é único (Yang, Jowett, & Chan, 2015). O atleta confia no seu treinador, nas suas capacidades para o motivar de forma a alcançarem os objetivos (Cruz, Gomes & Dias, 1997). Um treinador influencia não só a nível desportivo, como a nível pessoal no que respeita ao desenvolvimento e conhecimento, desconhecendo muito deles a forma como afetam os seus atletas (Cruz et al., 1997).

Como não se vislumbram estudos acerca da díade treinador-atleta numa modalidade coletiva, e a relação treinador-atleta poderá ser influenciada pelos níveis de stress, confiança, motivação, autoestima, e a performance alcançada do grupo (Serpa, 1999), o propósito do presente estudo foi compreender a natureza, os antecedentes e as consequências da relação treinador-atleta no andebol feminino sénior, nas diferentes divisões nacionais (Primeira e Segunda divisão), considerando o Modelo dos 3 + 1Cs (Jowett, 2007, 2017).

Método

Participantes

Neste estudo, participaram duas díades treinador-atleta. Os participantes foram selecionados considerando os seguintes critérios: a) ter experiência em campeonato nacional 1.^a divisão sénior feminina; b) não ter experiência no campeonato nacional de 1.^a divisão sénior feminina; c) com experiência em competições internacionais sénior; d) sem experiência em competições internacionais sénior; e) experiência como treinador/atleta de Seleção Nacional A; f) sem experiência como treinador/atleta de Seleção Nacional A. Neste sentido foram escolhidos quatro participantes, três do sexo feminino e um do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21 e os 42 anos. Um treinador e atleta que preencham os critérios a) c) e e), e uma treinadora e atleta que preencham os requisitos b) d) e f):

M. tem 23 anos, joga num clube de andebol feminino da 2.^a divisão nacional, na posição de lateral esquerda. Iniciou a sua formação no clube atual aos sete anos, no qual permaneceu por dez anos. Posteriormente foi jogar para dois clubes durante 4 anos, tendo regressado há dois anos ao seu clube de formação. Em termos de trofeus, ainda não alcançou nenhum no seu percurso desportivo.

C. tem 34 anos, é treinadora de M. no clube de andebol feminino da 2.^a divisão nacional. Iniciou o seu percurso como treinadora nos escalões de formação aos quinze anos, como treina-

dora de escalão sénior tem experiência de dois anos. No que se refere a prémios, não tem nenhum enquanto treinadora.

A. tem 21 anos, joga numa equipa da 1.^a divisão nacional, na posição de central. O seu percurso enquanto atleta iniciou aos oito anos, com dezasseis anos foi convidada a integrar a equipa sénior do atual clube, onde permanece desde há cinco épocas, e onde já disputou quatro campeonatos europeus. A. é ainda atleta da Seleção Nacional desde as camadas jovens. Foi bi-campeã de infantis, tri-campeã nacional pelo clube no escalão sénior, bi-campeã de seleções regionais, e na seleção nacional, o melhor resultado alcançado foi a quarta posição no campeonato europeu. De referir ainda que foi campeã universitária em 2014/2015 e em 2016/2017.

U. tem 42 anos, iniciou o seu percurso como treinador na formação do atual clube, tendo chegado ao escalão sénior, onde o mesmo ainda disputava a 2.^a divisão nacional feminina. Conseguiu a subida à 1.^a divisão, foi bi-campeão nacional, conseguiu qualificações para os campeonatos europeus. Posteriormente, integrou a equipa sénior de andebol masculino de outro clube durante três anos, tendo acumulado funções como Seleccionador Nacional de andebol de seniores femininas.

Instrumento e procedimentos

Os participantes foram contactados pessoalmente através das redes sociais, no sentido de perceber se estariam disponíveis para colaborar no estudo. Foram informados sobre o propósito do estudo, i.e., compreender a relação treinador-atleta no andebol feminino nas diferentes divisões existentes (1.^a e 2.^a divisão). Foi solicitada a gravação da entrevista para tratamento dos dados, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos dados. Após confirmação da disponibilidade, os quatro participantes foram sujeitos a uma entrevista individual, onde três destas foram realizadas pessoalmente, e uma através de vídeo chamada. As entrevistas demoraram entre 40 e 80 minutos.

O guião de entrevista consistiu em 18 questões abertas, dirigidas às atletas e aos treinadores, onde se alterava somente o sujeito da frase. Uma secção introdutória foi desenvolvida para recolher informação geral e demográfica relevante para a investigação (e.g., Quais foram os seus resultados desportivos mais significativos? Há quantos anos é treinada pelo atual treinador?). O corpo principal do guião foi dividido em três secções: a primeira secção incluiu questões relativas à natureza da proximidade da relação (e.g., como descreve a relação que tem com o seu treinador? Há algum aspeto relevante nesta relação?); a segunda secção foi relacionada com o compromisso (e.g., dialoga com o treinador acerca dos treinos e competições? Partilham os mesmos objetivos?); e a terceira secção foi concernente à natureza dos comportamentos de complementaridade (e.g., pode descrever o seu papel com atleta na relação que tem com o treinador? De que forma o treinador tem suportado o seu desenvolvimento?)

Análise dos dados

Após a transcrição integral das entrevistas, os dados foram analisados segundo os procedimentos definidos pela análise temática (Braun & Clarke, 2006) constituída por cinco etapas: (1) familiarização com os dados – transcrição dos dados, leitura e releitura dos dados, anotar as ideias iniciais; (2) gerar códigos iniciais – codificação de características interessantes de todos os dados de uma forma sistemática, confrontando os dados relevantes com cada código; (3) procurar temas – agrupar os códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada tema potencial; (4) Rever os temas – verificar os temas de trabalho em relação aos extratos codificados (fase 1) e ao conjunto dos dados (fase 2), gerando um mapa temático de análise; e (5) definir e nomear os temas – análise em curso para aperfeiçoar as especificidades de cada tema e a história geral do que a análise apreendeu, gerando assim definições claras e os nomes de cada tema.

O rigor metodológico foi assegurado através do uso de várias estratégias. Primeiro, a investigadora principal tem um envolvimento prolongado na competição do andebol feminino em Portugal, e sobre as ações que os participantes do estudo têm ao longo da época desportiva. Segundo, foram recrutados treinadores e atletas das principais divisões competitivas nacionais, refletindo um contexto alargado de experiências. Terceiro, as entrevistas foram analisadas pelos próprios participantes. O conteúdo da análise foi enviado a cada participante, encorajando-os a clarificar cada uma das suas respostas. Finalmente, o conteúdo das entrevistas foi analisado individualmente pelos elementos da equipa de investigação, e depois o grau de acordo da interpretação foi avaliado.



Resultados e discussão

Primeiro, será evidenciada uma descrição abreviada das díades. Das entrevistas efetuadas, o treinador da 1.ª divisão intitula-se como tranquilo e sereno, que não acredita na liderança aos berros. Preocupa-se com as suas atletas, esforçando-se por manter uma relação próxima com elas. Utiliza uma comunicação adequada, evitando transmitir ansiedade/medo. O respeito é a base da filosofia de trabalho, nutre uma admiração pelos seus atletas e o seu esforço, tendo sempre em consideração a motivação como forma de alcançarem o sucesso. A atleta da 1.ª divisão assume-se como uma atleta dedicada e empenhada que considera fundamental a união de equipa, assim como seguir as instruções dadas pelo treinador. Sente uma admiração pelo treinador devido à oportunidade que este lhe deu, sendo esta a razão da sua motivação para alcançar o sucesso.

Na díade treinador-atleta da 1.ª divisão, foi perceptível da parte do treinador a importância dada ao clima organizacional, como, por exemplo, o ambiente agradável e motivador para a atleta, e a boa disposição “(...) não acredito na liderança imposta aos berros (...) equipas respeitadoras, educadas e alegres (...)”, e as características do treinador, dando maior ênfase ao respeito “(...) respeito pelos colegas, respeito pelos treinadores, respeito pelos árbitros, é a única coisa

que eu sou absolutamente intolerante (...).” A proximidade “(...) não acredito naquela história, que o treinador não pode ser amigo dos atletas ou a vida pessoal tem que ser separada da vida desportiva, não quer dizer que eu seja amigo de todos os atletas, mas acho que tenho uma relação próxima (...)” e a comunicação adequada “(...) é possível ser-se treinador sem estar...sem stresses e poder falar no time out baixinho e ouvirem. A meio do treino quando estou chateado com elas, em vez de berrar, chamo e pergunto-lhes: acham que está a ser um bom treino? Querem treinar ou querem ir embora? (...)”. Estes foram fatores evidentes ao longo da entrevista. Relativamente à atleta, esta evidenciou ao longo da entrevista fatores como a proximidade “(...) mais importante para, para se ter sucesso numa equipa é a união dentro, dentro de todas as jogadoras.”, a dedicação “(...) vontade de treinar, vontade de querer ser melhor (...)”, o empenho “(...) saber ser corrigido (...) acho fundamental nós querermos ouvir e através dessa correção, levarmos para treino para melhorar.”, e a complementaridade “(...) atleta em corresponder àquilo que, que é pedido por parte do treinador (...)”. Conjuntamente, é notória a admiração interpessoal mútua entre treinador e atleta, assim como a importância dada à motivação. Ambos têm o foco no sucesso tanto a nível de clube como da Seleção Nacional.

No que se refere à díade treinadora-atleta da 2.^a divisão, a treinadora destaca o contexto socioeconómico das atletas “(...) nesse clube tinha 3 miúdas desfavorecido que eu sabia que com a minha saída ia invalidar a continuidade delas no andebol.”, evidenciando a importância da proximidade com as atletas, a compreensão “(...) eu não tenho o desporto onde treinamos de manhã e de tarde, e vamos lutar por um objetivo em comum. Eu tenho que treinar à noite com as atletas que têm que trabalhar, que têm de deitar os filhos ou que têm outras coisas para fazer como estudar, e nunca podemos reprovar as opções dessas atletas porque são absolutamente válidas.”, e os laços afetivos e emocionais “(...) crias uma relação com o atleta muito grande (...)”. A atleta destaca a importância do clima organizacional, cujo bom ambiente deverá predominar: “A relação que eu estabeleci com os treinadores dependeu um bocadinho do clube onde eu estava inserida. (...) criar um bom ambiente, para depois esse ambiente bom entre mim e o treinador passar para o resto da equipa (...)”, e as características do atleta. Proximidade, dedicação e resiliência são também fatores referenciados. Conjuntamente, treinadora e atleta destacam o compromisso e a motivação, cujo foco de ambas é otimizar o rendimento.

A treinadora da 2.^a divisão assume-se atenta aos fatores económicos e sociais das atletas, considerando importante estar do lado delas porque assim elas também estarão do seu lado, criando laços afetivos e emocionais. Acredita ser uma treinadora compreensiva com a vida profissional, académica e familiar das atletas, fatores que as impossibilitam de estar a 100% no desporto, reconhecendo o esforço delas. Assume o compromisso com as atletas e clube, dando o melhor de si e preocupando-se em manter-se motivada de forma a motivar também as atletas, para em conjunto melhorarem o seu rendimento. Por sua vez, a atleta salienta a importância de um ambiente agradável de treino entre todos os intervenientes do clube, referindo a influências

que as suas características pessoais têm para que o bom ambiente seja alcançado assim como conseguir ser uma boa atleta. Assume-se como comunicativa, dedicada e resiliente. À semelhança da treinadora, assume o compromisso com o clube e gosta de se sentir apoiada pela treinadora, e que esta confia nela. Estes fatores permitem que se sinta motivada para que consiga otimizar o seu rendimento. A discussão seguinte aborda as situações específicas das díades.

Proximidade

A maior parte das unidades de análise são atribuídas à proximidade, refletida através vários temas, tais como os laços afetivos, sentimentos de confiança, respeito e apreciação interpessoal mútua, em que o treinador deve ser capaz de conseguir vínculos fortes com os atletas, conhece-los bem, para assim conseguir o seu melhor empenho, motivação e auto-estima (Jowett & Nezelek, 2012, Jowett et al., 2017). A. (Atleta 1.^a divisão) afirma que “(...) a relação que eu criei com o [treinador] (...) a ideia de me abrir o caminho a nível de equipa sénior (...) fez-me sentir especial”. Ou seja, o facto de o treinador ter demonstrado que acreditava nela e nas capacidades que tinha, possivelmente, promoveu o seu empenho, aumentou a motivação e a auto-estima.

M. (Atleta 2.^a divisão) também referiu a proximidade como um fator importante, pelo facto de “(...) haver companheirismo (...) não precisa ser necessariamente amizade, mas de haver empatia (...) havendo uma relação harmoniosa.”, “(...) é fundamental que a atleta sinta que o treinador confia nela (...)”. Nesta situação, revela-se a importância dos laços afetivos, vínculos fortes e da confiança para que o atleta se sinta bem, para que haja um ambiente propício para a aprendizagem e desenvolvimento (Jowett & Cockeril 2003).

C. (Treinadora 2.^a divisão) indicou a confiança como fator importante, “A confiança, o atleta tem de confiar no treinador, e o treinador tem de confiar no atleta”. Por sua vez, U. (Treinador 1.^a divisão) salientou os laços afetivos e emocionais como fatores importantes para a relação treinador-atleta, assim como o respeito pelos atletas “(...) não acredito (...) o treinador não poder ser amigo dos atletas (...)”, “(...) dou importância a todos (...)”.

A *comunicação*, que deverá ser adequada de forma a evitar conflitos, uma vez que cada atleta é único, assim como a sua interpretação da mensagem transmitida (Jowett, 2003), foi abordada por M. (Atleta 2.^a divisão) “(...) haja abertura para os atletas falarem com o treinador (...)”, em que conseguimos perceber a importância que a atleta dá à comunicação. U. (Treinador 1.^a divisão) também faz referência à comunicação “(...) temos de saber com quem estamos a falar (...) conhecer bem os atletas, para saber como podemos falar, o que devemos falar (...)”.

A *motivação*, definida por Vasconcelos-Raposo e Mahl (2005) como “a direção e intensidade de um esforço”, assim, quando a motivação é elevada o atleta reúne energia suficiente para não só estabelecer objetivos como também para os cumprir, sente determinação para resolver problemas, os níveis de atenção e concentração aumentam, e é evidente o gosto e entusiasmo pela prática desportiva (Vasconcelos-Raposo, Moreira & Teixeira, 2013).

Complementaridade

Foi ainda possível identificar algumas unidades relativas à complementaridade, referente à capacidade de resposta e prontidão de ambos, em comportamentos recíprocos em que *o treinador dá uma instrução e o atleta cumpre-a* (e.g., Jowett, 2007; Jowett & Nežlek, 2012; Jowett et al., 2007). A. (Atleta 1.^a divisão) refere que se deve “transpor a ideia do meu treinador, na nossa parte prática a nível do treino.” É explícita a vontade da atleta em executar as indicações dadas pelo treinador. M. (Atleta 2.^a divisão) refere que “(...) é uma atleta minimamente empenhada, (...) que vai aos treinos, e está lá com predisposição para treinar (...)”. Estão implícitos fatores essenciais para corresponder às instruções do treinador, o que permite que este se motive. Por exemplo, U. (Treinador 1.^a divisão) afirma que “(...) as equipas são muito a imagem dos treinadores (...)”. Tal como refere A. (Atleta 1.^a divisão), “o rendimento parte da vontade de qualquer atleta em corresponder àquilo que é pedido por parte do treinador”. Deve-se salientar o facto da atleta A., além de se preocupar com o sucesso da equipa em prol do seu, “o meu objetivo passa também por fazer a equipa jogar mais em nível coletivo do que propriamente a nível individual, sabendo ser corrigida para melhorar constantemente”.

Compromisso

O compromisso refere-se aos pensamentos de ligação, motivação e intensão de manter a relação a longo prazo em que ambos têm conhecimento do sacrifício de ambos para que tal aconteça (Jowett, 2007). De referir que a atleta M. (Atleta 2.^a divisão) apontou *fatores socioculturais e clima organizacional* como responsáveis pelo relacionamento com a treinadora: “a envolvimento e as colegas de equipa influenciaram muito a forma como eu me relacionei com o treinador (...) já conhecia do meu clube de formação, mas que naquele ambiente tornou-se uma pessoa completamente diferente”.

O treinador U. (1.^a divisão) destaca a importância da filosofia do treinador, ou seja, a *identidade* do treinador: “(...) uma mensagem que eu passo sempre, conciliar os valores morais com os sucessos obtidos (...) alguém com princípios e que não vale tudo para ganhar (...)”. O mais importante para atingir os objetivos é o caminho que se terá de percorrer: “(...) eu dei muitos sinais aos atletas, os que treinavam bem jogavam, os que faltavam aos treinos não eram convocados, isso fez-me perder três ou quatro jogadores, fez-me perder alguns jogos, porque não estavam a jogar os melhores, mas o grupo percebeu aí qual a filosofia de trabalho (...) quem trabalha é a aposta (...)”, ou seja, se o objetivo fosse o mais importante, ele não teria abdicado dos melhores jogadores, no entanto, conseguiu alcançar o objetivo final com sucesso, ter criado um grupo coeso e com compromisso. Parece-nos que estamos perante um treinador que reúne todas as características de um líder, tem entusiasmo, dada a influência positiva sobre os atletas. A. (Atleta 1.^a divisão) refere-se à integridade, compromisso e honestidade do treinador pela “(...) coerência no discurso e aquilo que faz (...)”.

Coorientação

A coorientação apresenta frases que sugerem a relação entre os membros da díade, principalmente da 1.ª divisão, associadas à partilha de crenças, valores e objetivos (Jowett, 2007). A. (Atleta 1.ª divisão) ao perceber a *confiança* do treinador, vai sentir nele o porto seguro, essencial para que se motive, e que ganhe auto-confiança e sentindo-se capaz de alcançar o seu objetivo: “(...) é importante o atleta sentir sempre o apoio do treinador, (...) que acredita que ele é capaz de fazer as coisas bem, (...) que não tenha medo e que cada vez possa ser melhor.” Neste âmbito, U. (Treinador 1.ª divisão) refere que “(...) os treinos sejam estimulantes e que elas gostem do que estão a fazer (...)”, “(...) há que ser exigente (...) os atletas gostam de exigência (...) quando deixa de haver exigência, começam a haver faltas aos treinos, começa a haver desmotivação (...)”. O treinador tem presente a importância de ter treinos estimulantes e da exigência, tendo em conta os vários papéis desempenhados pelas atletas, porque sabe que assim consegue motivar a atleta a estar sempre presente nos treinos e a treinar com vontade.

Em síntese, a díade treinador-atleta numa modalidade coletiva revela-se numa unidade em contexto grupal, potenciando o alcance do máximo potencial de cada um (i.e., treinador e atleta). Principalmente na elite, esta unidade dentro da dinâmica grupal parece enfatizar a necessidade de harmonia e estabilidade relacional entre treinador e o atleta, e sempre que a unificação se mantém ao longo do tempo, parece adicionar ao desenvolvimento desportivo uma admiração mútua pessoal. Este estudo revela que o aspeto relacional do treinador com o atleta emerge, fundamentalmente, pela comunicação aberta e honesta que potencia laços afetivos, sentimentos de confiança, respeito e apreciação interpessoal mútuas.

Os resultados do presente estudo representam, pelo que é nosso conhecimento, ao primeiro estudo que visou explorar a díade treinador-atleta numa modalidade coletiva. O conteúdo que emergiu destas análises, merecem atenção da investigação futura. De modo a especificar a complexidade deste tipo de díades, os investigadores poderão considerar uma abordagem multi-atores da díade treinador-atleta, sejam eles internos (outros atletas) ou externos (treinador adjunto, dirigentes, fisioterapeutas) à díade, com o intuito de apresentar perspetivas diferenciadas da mesma realidade.

Referências

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101
- Cruz, J.F.A., Gomes, R., & Dias, C.S. (1997). Promoção e melhoria da relação treinador atletas na formação desportiva: eficácia de intervenções psicológicas no andebol. *Psicologia, Teoria, Investigação e Prática*, 2, 587-610.
- Jowett, S. (2003). When the honeymoon is over: A case study of a coach – athlete relationship in crisis. *The Sport Psychologist*, 17, 444-460.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3 + 1Cs model in the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 15-27). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Jowett, S. (2017). Coach effectiveness: The coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Jowett, S., Adie, J., Bartholomew, K., Yang, S., Gustafsson, H., & López-Jiménez, H. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143-152.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic Medallists' perspective of the athlete – coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S., & Nezek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach – athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 287-301.
- Jowett, S., Timson-Katchis, M., & Adams, R. (2007). Too close for comfort? Dependence in the dual role of parent/ coach-child/athlete relationship. *International Journal of Coaching Science*, 1, 59-78.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K. R. McGannon, B. Smith, Routledge International Handbook of Sport Psychology. London: Routledge.
- 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, 159-171. doi:10.1016/j.psychsport.2005.08.004.
- Serpa, S. (1999). Relationship coach-athlete: Outstanding trends in European Research. *Portuguese Journal of Human Performance Studies*, 12, 7-19.
- Vasconcelos-Raposo, J., Moreira, J.M., & Teixeira, C.M. (2013). Clima motivacional e, jogadores de uma equipa de andebol. *Motricidade*, 9(3), 117-126.
- Yang, S. X., & Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 36-43.
- Yang, S. X., Jowett, S., & Chan, D. K. (2015). Effects of Big-Five Personality Traits on the Quality of Relationship and Satisfaction in Coach-Athlete Dyads. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 568-580.