

Marília Haddad Moura

**MANEJOS GRUPAIS POR MEIO DO PSICODRAMA DE ATLETAS DE
BASQUETE**

Curso de Psicologia
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

São Paulo

2011

Marília Haddad Moura

**MANEJOS GRUPAIS POR MEIO DO PSICODRAMA DE ATLETAS DE
BASQUETE**

Trabalho de conclusão de curso como
exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia,
sob orientação do Prof^a Dr^a Maria Cecília Faria.

Curso de Psicologia
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
São Paulo
2011

AGRADECIMENTOS

Quando penso em quem agradecer mil pessoas me vêm a mente: professores, colegas, familiares e até instituições. Não fiz esse trabalho sozinha e, por isso, irei agradecer a cada um que me ajudou, por mais simples que o gesto tenha sido. Gostaria de agradecer, primeiramente, minha orientadora que me guiou pelo trabalho inteiro, incentivando, dando idéias e simplesmente me acompanhando no processo. Em seguida, minha mãe que sempre me apoiou em tudo e esteve ao meu lado a cada passo de minha vida. Como ela meu irmão também, que além de dividir a experiência de realizar um TCC, dividiu casa, computador, angústias, prazos, preguiça e força. Amigos tenho alguns a citar nesse processo. Primeiro a Tábata que segurou minha mão a cada parágrafo escrito e me incentivou todos os dias. Depois à Nathali que me apresentou a instituição Hebraica e me deu coragem para realizar esse trabalho. Por fim, vou agradecer duas professoras que nem sabem o tanto que seus papéis foram importantes na minha formação, Carmem Rittner e Flávia Hime. Carmem me apoiou no estágio que relato nesse TCC e me encorajou a sempre buscar experiências novas e prazerosas. Flávia me deu a primeira aula realmente prazerosa que tive na faculdade e me mostrou caminhos deliciosos a percorrer, além de ajudar na realização e correção desse TCC. A todos um grande obrigado.

RESUMO

Marília Haddad Moura, Manejos grupais por meio do Psicodrama de atletas de basquete, 2011

Esse trabalho é uma pesquisa teórica embasada numa experiência prática. O objetivo é descobrir se por meio do psicodrama é possível trazer mais coesão a uma equipe de basquete e, se uma vez mais coesa essa equipe rende mais. Discute-se, portanto, a dinâmica de grupos e suas peculiaridades, funcionamento e características, assim como a dinâmica específica de um grupo de basquete. Além de fazer algumas considerações sobre a teoria do psicodrama e seus conceitos.

Palavras chave: psicodrama; grupos; basquete; coesão.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
BASQUETE E O ESTÁGIO NA HEBRAICA	3
TRAÇOS DO PAPEL DO TÉCNICO	9
TRAÇOS DA PERSONALIDADE DO ATLETA DE BASQUETE	10
GRUPOS	13
PSICODRAMA - ALGUMAS CONSIDERAÇÕES	18
RELATO DAS DINÂMICAS	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

INTRODUÇÃO

Escolhi estudar o tema da Psicologia do Esporte pois vejo que o esporte é um campo muito interessante e atrativo para psicologia e para os psicólogos, dado o fato de que são equipes que trabalham em consonância com os objetivos previamente estabelecidos, á partir de avaliações tanto de jogadores como da cronologia dos campeonatos de cada modalidade. Mesmo um esporte individual como corredor de maratona implica na existência de uma equipe que vai de médico até treinador, relações publicas etc.

Já fui atleta e aprendi muitas coisas importantes como postura, cooperação, disciplina, persistência, foco no objetivo com o esporte. Desde criança pratico atividades físicas e com o tempo cheguei a experimentar diversas modalidades do esporte: natação, tênis, beisebol, basquete, capoeira, entre outros. Encontrei-me no basquete e pratiquei-o por muitos anos. Considero que por meio dele a noção de grupo, respeito, cooperação, que já tinha encontrado antes, nas outras modalidades, foram fixadas.

Acredito que o esporte é uma ferramenta de aprendizagem muito eficaz. Aprende-se sobre o trabalho e tarefas individuais, o convívio em sociedade (em grupo), a perceber o mundo em volta de si, a tornar-se analista e a ser crítico frente a própria atuação, descobrir estratégias eficazes adotá-las e modificá-las sempre que necessário.

Quando ingressei na faculdade me deparei com o Psicodrama e, por ter feito teatro alguns anos, me identifiquei muito com a técnica psicodramática e sua teoria. Vou então estudar as possibilidades de trazer mais união para uma equipe esportiva e analisar se essa união trará melhores resultados em quadra para o time, através da teoria do Psicodrama e o manejo de grupos de pessoas (jogadores de basquete, técnicos etc). Farei isso relacionando minha experiência com o esporte, com uma experiência de estágio em Psicodrama e pesquisa bibliográfica. Vou me ater neste TCC ao basquete. A escolha do basquete naturalmente se deve ao fato de ser meu esporte favorito, além de

conhecer com profundidade as técnicas de jogo e a dinâmica do esporte, resultado de quinze anos como atleta desta categoria. Reúno, portanto, o prazer e a experiência de atleta ao acadêmico.

Como a Psicologia do Esporte ainda é uma área pouco estudada mas que está em constante crescimento, quero contribuir para esse campo com a perspectiva psicodramática pois o Psicodrama pode trazer contribuições válidas e importantes para a Psicologia do Esporte.

Na Psicologia do Esporte há muito trabalho na área de grupos, equipes multidisciplinares, campeonatos, o que torna o Psicodrama uma das melhores abordagens para se trabalhar com esse panorama. Além da abordagem psicodramática ser muito prática, coloca os indivíduos em contato “real” com as situações do dia-a-dia, que acontecem na prática do esporte. Não adianta saber as regras do esporte e saber que é necessário colocar a bola na cesta, atingir o outro lado do campo, ir mais rápido que o adversário, etc. É preciso treinar para que isso aconteça, exercitar a teoria.

Considero que com a Copa do Mundo de futebol e as Olimpíadas acontecendo proximoamente no Brasil, é claro que teremos um olhar mais voltado para o esporte em nosso país. Com isso, o campo da Psicologia do Esporte se ampliará, e os psicólogos terão mais oportunidades de trabalhar com equipes esportivas. Portanto, os psicólogos nessas oportunidades terão que obter mais referencias que facilitem e norteiem sua tarefa, o que no Brasil não é fácil pois, diferente de outros países que já são extremamente desenvolvidos, o Brasil não tem material nessa área. Vimos que esse campo está se abrindo lentamente para nós, começando com João Carvalhaes em 1958, quando o Brasil foi campeão da Copa do Mundo de futebol.

1958 foi o primeiro ano que uma equipe brasileira levou um psicólogo para uma competição de tamanha importância. Diremos que foi a primeira aparição de um psicólogo atuando na área do esporte. Nesse começo não foi fácil a aceitação deste profissional junto aos atletas e público em geral. Muitas críticas foram feitas ao professor João Carvalhaes, principalmente por ter

sugerido que Garrincha não teria QI para atuar na Copa. Contudo, o Brasil foi campeão, e com o tempo a Psicologia foi conquistando seu espaço. Conquista que segue enfrentando, ainda hoje, um preconceito teimoso. De modo geral o psicólogo não é considerado membro da equipe esportiva, mas um técnico especial, que lida com dificuldades emocionais de algum jogador da equipe. Claro que eventualmente o psicólogo até pode lidar com esse fator, mas sua função é com a equipe na obtenção de coesão, controle de ansiedade, mapeamento do perfil dos atletas, etc. Sua tarefa é diferente da tarefa de um psicólogo clínico.

BASQUETE E O ESTÁGIO NA HEBRAICA

Depois de algumas experiências de estágio por meio da faculdade, tive a oportunidade de entrar em contato com uma equipe de basquete e atuar na área do Psicodrama. Recebi o convite de uma colega para acompanhá-la em sua iniciação científica. Estava atuando com um grupo de vôlei do Hebraica e ia periodicamente ao clube. Acompanhei seu trabalho e na ocasião conheci o técnico do basquete. Conversamos e investiguei a possibilidade de trabalhar com ele. Consegui seu contato e interesse no meu acompanhamento à equipe. No ano seguinte uma professora me apoiou nesse trabalho e sugeriu um estágio na instituição. Consegui o aval do técnico e assim começaram minhas idas ao Hebraica.

Esse estágio na Hebraica se deu com um grupo de atletas de basquete. O grupo era composto por jovens do sexo masculino, de dezessete anos, jogadores de basquete, um técnico e um fisioterapeuta. Eles estavam estabelecidos dentro da instituição da Hebraica que, como o nome diz, é de cultura judaica, tendo por isso, características muito peculiares.

Características como o preconceito de outras equipes frente uma cultura diferente da deles, implicando em desavenças entre equipes. Além disso, os

próprios atletas se sentiam marcados pelo nome que carregavam no uniforme e o que ele representava. E até a composição dos times que, diferentemente de outros lugares, era formada por sócios (normalmente judeus) e militantes (contratados para jogar pelo clube não necessariamente judeus).

Esse grupo participa do Campeonato Paulista de Basquete - o mais elevado para a categoria dos atletas ("cadete", para atletas de 17 anos), dentro do Estado de São Paulo. Portanto, as responsabilidades eram altas. Não havia muita cobrança por parte do clube de resultados extremamente significativos (como ser campeão da competição), embora seja claro que isso fosse almejado. O técnico, no entanto, era muito exigente e os atletas desenvolveram também muita ambição. Como todos os atletas do grupo já praticavam o esporte antes, já havia uma noção de como era a dinâmica de um campeonato, de um grupo, um técnico, as responsabilidades, etc. Sendo assim, a cobrança por parte da equipe era elevada.

O basquetebol (popularmente conhecido como basquete) surgiu no ano de 1891, nos Estados Unidos. O nome vem do inglês *basketball*, que significa literalmente "bola na cesta". Seu criador foi um professor de Educação Física, James Naismith, que teve como missão criar um esporte para entreter os alunos norte-americanos durante o inverno rigoroso. Em Massachussets, nesse ano o inverno impossibilitou a prática de esportes ao ar livre, por isso o diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou James, de trinta anos, para criar um esporte sem violência que pudesse ser praticado em lugares fechados e em abertos (no verão).

Para evitar desavenças entre os alunos do colégio, o quesito de não violência era extremamente importante. Com isso em mente, James optou por usar as mãos ao jogar ao invés dos pés que poderiam causar um impacto muito forte, caso acertasse alguém. Para evitar socos acidentais a bola não podia ser batida com punhos fechados. Outra preocupação era que o esporte tivesse um sentido coletivo, por isso a idéia de serem duas equipes. A próxima preocupação de James foi quanto ao objetivo do jogo. Decidiu que teria um alvo e algum grau de dificuldade.

Começou a pensar no alvo e resolveu que não seria no chão por existir outros esportes nesse modelo (colocar a bola em um alvo no chão). Portanto, decidiu por colocar o alvo a uma certa altura, o que daria a dificuldade do jogo e nenhum jogador da defesa conseguiria tirar a bola já que seria arremessada. Pediu ao zelador do colégio algum tipo de caixa com abertura para ser usada de alvo. A única coisa que havia eram dois cestos antigos de pêssego. James pregou os cestos em duas pilastras que ele considerava ter mais de três metros. Como os cestos eram fechados embaixo, toda vez que alguém fazia uma cesta um jogador era obrigado a subir para retirar a bola, com o tempo tiveram a idéia de cortar a parte de baixo do cesto.

O professor organizou treze regras que tinha de cabeça e chamou os alunos para jogarem. Esse primeiro jogo não tem data marcada, porém, a data oficial da primeira partida de basquete é de 11 de março de 1892. Nessa ocasião cerca de 200 pessoas assistiram, no ginásio Armory Hill, em Springfield, o time dos alunos vencerem o dos professores por 5 a 1.

As primeiras regras

- 1** - A bola pode ser arremessada em qualquer direção com uma ou com ambas as mãos;
- 2** - A bola pode ser tapeada para qualquer direção com uma ou com ambas as mãos (nunca usando os punhos);
- 3** - Um jogador não pode correr com a bola. O jogador deve arremessá-la do ponto onde pegá-la. Exceção será feita ao jogador que receba a bola quando estiver correndo a uma boa velocidade;
- 4** - A bola deve ser segura nas mãos ou entre as mãos. Os braços ou corpo não podem ser usados para tal propósito;
- 5** - Não será permitido sob hipótese alguma puxar, empurrar, segurar ou derrubar um adversário. A primeira infração desta regra contará como uma falta,

a segunda desqualificará o jogador até que nova cesta seja convertida e, se houver intenção evidente de machucar o jogador pelo resto do jogo, não será permitida a substituição do infrator.

6 - Uma falta consiste em bater na bola com o punho ou numa violação das regras 3, 4 e 5.

7 - Se um dos lados fizer três faltas consecutivas, será marcado um ponto a mais para o adversário (Consecutivo significa sem que o adversário faça falta neste intervalo entre faltas).

8 - Um ponto é marcado quando a bola é arremessada ou tapeada para dentro da cesta e lá permanece, não sendo permitido que nenhum defensor toque na cesta. Se a bola estiver na borda e um adversário move a cesta, o ponto será marcado para o lado que arremessou.

9 - Quando a bola sai da quadra, deve ser jogada de volta à quadra pelo jogador que primeiro a tocou. Em caso de disputa, o fiscal deve jogá-la diretamente de volta à quadra. O arremesso da bola de volta à quadra é permitido do tempo máximo de 5 segundos. Se demorar mais do que isto, a bola passará para o adversário. Se algum dos lados insistir em retardar o jogo, o fiscal poderá marcar uma falta contra ele.

10 - O fiscal deve ser o juiz dos jogadores e deverá observar as faltas e avisar ao árbitro quando três faltas consecutivas forem marcadas. Ele deve ter o poder de desqualificar jogadores, de acordo com a regra 5.

11 - O árbitro deve ser o juiz da bola e deve decidir quando a bola está em jogo, a que lado pertence sua posse e deve controlar o tempo. Deve decidir quando um ponto foi marcado e controlar os pontos já marcados, além dos poderes normalmente utilizados por um árbitro.

12 - O tempo de jogo deve ser de dois meio-tempos de 15 minutos cada, com 5

minutos de descanso entre eles.

13 - A equipe que marcar mais pontos dentro deste tempo será declarada vencedora. Em caso de empate, o jogo pode, mediante acordo entre os capitães, ser continuado até que outro ponto seja marcado.

O professor não poderia imaginar o sucesso que seu novo esporte alcançaria. Quarenta e cinco anos depois, precisamente em 1936, entrou para o Jogos Olímpicos de Verão em Berlim, e deram a honra a James Naismith de ser o lançador da bola no centro da quadra para dar início ao jogo. Antes disso, todos os detalhes técnicos foram acertados: como a invenção da bola adequada (que se deu em 1891), as cestas com livre passagem (que passaram por um processo longo de colocar rede, tirar, adequar), os aros metálicos (com altura acertada em 3 metros e 5 centímetros), a tabela oficial, etc. Sabemos também que as regras do basquete hoje são muito diferentes das treze primeiras.

Basquete é um esporte praticado em quadras de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura, com uma única bola e um objetivo: colocar a bola dentro da cesta mais vezes que o time adversário. Em quadra são apenas cinco jogadores de cada time, tornando necessária a participação de todos em quase todas as jogadas. O técnico participa também direcionando o grupo, orientando e incentivando, assim como os atletas que estão no banco. Como o basquete é um esporte extremamente grupal, a coesão entre os integrantes da equipe tem que ser elevada.

Minha atuação com a equipe de atletas do time de basquete da Hebraica foi exatamente para esse propósito: melhorar a coesão. O técnico tinha uma queixa clara que era “falta de entrosamento”. Do meu ponto de vista, essa falta era tanto entre os atletas como entre o técnico e os atletas. Ele se queixava que tinha ótimos talentos individuais, porém não conseguia vencer jogos e achava que isso era devido a essa “falta de entrosamento”.

Tendo como foco a queixa do técnico de falta de entrosamento e minhas observações, pensei numa estratégia que visasse à coesão grupal, e trabalhei

isso com dinâmicas grupais embasadas pela teoria psicodramática. Descreverei as dinâmicas no capítulo final.

Além dos treinos e das dinâmicas, pude acompanhar a equipe em algumas competições, quando pude observar os comportamentos e relações do grupo em outra situação que não a de um treino cotidiano. Esta experiência de assistir aos jogos foi fundamental para meu estudo, já que é justamente o foco de qualquer equipe competitiva, é o momento para que se trabalha, treina, esforça-se - o momento do jogo.

Durante seis meses trabalhando com o grupo, aplicando algumas técnicas psicodramáticas vi o grupo crescer junto. Depois de algumas dinâmicas já era óbvia a diferença com que iam treinar na semana seguinte, na forma de falar e tratar um ao outro.

Aproveitei muito esse estágio e aprendi muito. Depois disso comecei a fazer um curso de Psicologia do Esporte. Meu interesse e relação direta com o esporte me atrai muito para estudar essa área. Penso que um olhar técnico de uma situação já vivenciada é diferente (e muitas vezes melhor) do que simplesmente saber a teoria daquela vivência. No caso, saber as regras do basquete, o objetivo da competição, o funcionamento das equipes foi crucial para que eu pudesse contribuir de forma positiva à melhoria da performance da equipe em jogo.

O estágio se encerrou no meio do ano por impossibilidade de continuar no segundo semestre devido a horário. De qualquer forma foi possível observar a melhora gradual da equipe nesse tempo de trabalho. Quando cheguei ao clube pela primeira vez para observá-los, percebia um distanciamento dos jogadores entre si, não eram bons amigos como se imaginaria por estarem sempre muito juntos. E o técnico não tinha um papel definido nesse grupo. Ele era a ordem, a lei dentro da quadra, mas não exercia seu papel de técnico (ajudar, orientar, guiar os atletas).

O processo de integração foi lento, porém os resultados vieram mais rápidos. Quando o primeiro semestre terminou, o que coincidiu com a primeira

metade do campeonato, o time tinha adquirido mais vitórias do que no começo. Isso teve influência de outros fatores que não só o trabalho psicológico. As equipes adversárias já eram conhecidas da equipe da Hebraica, o time estava mais tempo junto, por isso o entrosamento dos atletas era maior por já terem disputado vários jogos como uma equipe, a coesão grupal tinha crescido e todos se percebiam como parte do mesmo grupo, tinham o mesmo objetivo; o técnico, principalmente, já sabia lidar melhor com seus atletas e exercer seu papel de forma mais assertiva.

TRAÇOS DO PAPEL DO TÉCNICO

A função de comando do time por parte do técnico é inquestionável em qualquer modalidade esportiva. Quando os atletas são jovens ou crianças, essa função adquire uma complexidade maior, pois a abordagem com esse público deve ser diferente daquela usada com adultos. A cobrança deve ser feita de uma forma mais cautelosa. De todo modo a cobrança de resultados, de mudanças de táticas, sempre deve ser pensada em termos de motivação e não de repressão. A correção de um erro deve levar o praticante a querer melhorar sua performance para obter sucesso, se projetar, não pode ser desestimulante.

“O técnico é o principal responsável pela aprendizagem das crianças, tendo por função orientá-las e corrigi-las em um determinado movimento, dar motivos para que as crianças possam desempenhar o seu papel da melhor maneira possível e, como agente facilitador, ajudar as crianças nas relações interpessoais com os outros companheiros da equipe em questão (SANTOS et al., 2001).”

Os atletas esperam do técnico, atitudes e ações que os orientem para que possam alcançar o sucesso.

Visto por esse ponto, a situação na Hebraica entre técnico e atletas estava num patamar muito difícil. Os atletas estavam num momento de transição entre a infância, em que a tolerância ao erro é grande, pois se pretende antes de qualquer coisa despertar o interesse pelo esporte, em detrimento à técnica em

si, e a cobrança mais rigorosa por estarem entrando na fase adulta, já terem experiência com o esporte de competição e necessitarem de aprimoramento técnico efetivo para o alcance do sucesso na modalidade. Por esses fatores o técnico tinha muita dificuldade em se encaixar no grupo e exercer seu papel de uma forma que conseguisse ser ouvido e atendido sem ofender ou maltratar ninguém.

“Diante dos jovens atletas, o técnico é uma pessoa estranha ao meio familiar, que exerce muita influência em atitudes que serão incorporadas à vida, em seu dia-a-dia. Este motivo de interferência atitudinal será, por vezes, o estopim para conflitos família-equipe esportiva.” (Santos, et al., 2001).

O técnico tem um poder, que muitos não sabem que possuem, que é da influência na vida dos atletas que já comandou. Suas atitudes, palavras de consolo, incentivo, bronca, revolta, etc. geram diferentes reações aos atletas. Cada indivíduo recebe de um jeito; a personalidade do atleta é diretamente influenciada pelas ações do técnico e por sua personalidade. O técnico representa o mestre numa atividade em que o praticante quer aprender, quer se destacar, por escolha própria na maioria das vezes, e não porque o pai ou a mãe escolheram. Normalmente a prática esportiva é um querer dos próprios jovens, sem interferência da família. Isso torna o técnico uma referência importante na vida dos jovens atletas, um modelo que eles próprios escolheram seguir.

TRAÇOS DA PERSONALIDADE DO ATLETA DE BASQUETE

Pensando em pessoas que compõem um grupo e possuem um objetivo comum precisamos considerar a sua personalidade. Por isso, discorrerei sobre a personalidade do jogador de basquete. Esses atletas possuem certas características que os de vôlei ou de natação, por exemplo, não possuem e inclinações a certos comportamentos que diferem de outros jogadores.

Entretanto, antes disso, precisamos pensar na relação da personalidade de uma pessoa com o esporte que escolhe praticar. Acontece algumas vezes de o atleta seguir um esporte por pressão dos pais (por quererem satisfazer seus desejos através de seus filhos) ou outros motivos que não a escolha própria.

“Sack *apud* Thomas (1983) previu duas hipóteses ou variantes quanto à relação entre esporte e personalidade: 1) Pessoas com uma estrutura de personalidade específica buscam atividades numa modalidade desportiva condizente. Existe uma afinidade estrutural entre a modalidade desportiva e a personalidade. A correlação entre o esporte e a personalidade, por conseguinte, seria explicável pela seleção e não pela aprendizagem. Exemplo: as pessoas orientadas para o rendimento se dedicam ao esporte competitivo, as agressivas se interessam pelo boxe e as pessoas introvertidas pelos esportes individuais; 2) A prática do esporte altera a personalidade do atleta.” (VAZ, 2006).

Essa questão tem diferentes opiniões e controvérsias. Samulski (2002, p. 38) acrescenta uma terceira hipótese: os processos de seleção e de socialização influenciam de forma recíproca os jogadores e as modalidades. De qualquer maneira não há estudos que comprovem com toda certeza a influência da personalidade na escolha do esporte, assim como a influência do esporte na personalidade.

O primeiro ponto a se pensar quando estamos tratando de diferentes personalidades esportivas é a diferença na escolha de esportes de rendimento ou em esportes de competição. No esporte de rendimento o adversário é você mesmo, o objetivo é sempre se superar. No de competição o adversário é personificado em outra pessoa ou equipe, o objetivo é ganhar deles.

A grande divisão ou classificação poderia ser feita considerando aquelas pessoas voltadas para os esportes competitivos e as outras, para os não-competitivos. Entre essas atividades esportivas teríamos ainda que classificar pessoas voltadas para esportes competitivos de esforço físico, de resistência, de estratégia, etc. Assim como entre os não-competitivos teríamos aqueles voltados ao condicionamento de resistência, de força, de habilidade, de persistência, etc.

Sob esse prisma, o atleta de basquete difere do atleta de vôlei assim como o de natação, por exemplo. O tipo de esporte caracteriza (mesmo que minimamente) seu jogador. Uma pessoa que faz natação compete sozinho, tem

um aspecto mais voltado para a individualidade do que alguém que pratica esportes coletivos. Por isso, um jogador de basquete já se diferencia de um atleta que não pratica esportes coletivos. Em segundo lugar, o basquete é um esporte de contato, diferente do vôlei, em que os adversários não tem contato físico direto. Esse segundo ponto nos mostra outra característica do atleta de basquete que é de uma certa agressividade. Contudo, essa agressividade é direcionada de uma forma positiva e exteriorizada em situação apropriada.

Pensemos num jogo de basquete: a agressividade dos atletas é exposta dentro de quadra no contato direto com seu adversário. Você pode liberar essa energia no adversário, no contato corporal, na corrida, etc. Mas se analisarmos o vôlei, por exemplo, a agressividade é descontada na bola. Como não há contato direto com o adversário, a energia não é liberada no contato corporal, na disputa. Ela é toda concentrada na bola, bate-se o mais forte possível nela para que ao chegar do outro lado o adversário sofra as conseqüências. A bola serve como uma intermediadora dos dois times em quadra.

Ao pensar um atleta de basquete temos que levar em consideração todos esses pontos, sua personalidade se distingue por diversas peculiaridades do esporte. É para essas peculiaridades que temos que nos atentar ao pensarmos o ser humano em quadra.

Por minha experiência posso dizer que senti uma influência importante do esporte na minha personalidade. Quando criança escolhi o basquete por influência do meu irmão mais velho e do país onde morava, os Estados Unidos, que tem muita tradição no esporte. Assim como no Brasil o futebol é um dos esportes mais populares e muitas crianças decidem praticá-lo por sua “fama”, nos EUA o basquete exerce esse papel. Sinto que também escolhi o basquete por suas características se assemelharem às minhas: gostar de trabalhar em grupo, espírito de equipe, contato com adversário, competitividade.

GRUPOS

“Quando falamos em times ou equipes esportivas não estamos nos referindo apenas a um conjunto de indivíduos que se agrupam por dimensões temporais e espaciais, mas sim ao complexo conjunto de fatos objetivos e subjetivos que torna um grupo efetivo e desejoso de alcançar suas metas, sejam elas uma atuação adequada em uma partida, a vitória ou apenas uma boa colocação em um campeonato”. (RÚBIO, 1997)

Um grupo é composto por pessoas com um objetivo comum, sua capacidade é de até 25 pessoas, sendo que mais que isso caracteriza-se como um aglomerado. Dentro de um grupo há estágios: primeiro a inclusão, caracterizada pelo reconhecimento, formação das pessoas; depois o controle, em que as lideranças se apontam; e por último as afeições que são as trocas de afetos entre os membros. Cada membro pode estar em um desses estágios ou o grupo todo no mesmo. É importante lembrar que haverá fases de oscilações e equilíbrios (em que poderão surgir tensões).

Há diversos tipos de grupo, cada um com sua especificidade. O objetivo é o que define o grupo e o mantém unido. O grupo precisa definir claramente esse objetivo, para que alcançá-lo seja mais fácil. E para isso é necessário obter-se uma coesão grupal que é uma associação íntima, uma ligação moral que se refere ao grupo todo, que é próprio dele. Isto significa uma união dos componentes do grupo em busca deste objetivo. O nível de coesão é maior em grupos pequenos, pois nos grupos maiores o relacionamento tende a ser difícil pois o grupo tenderá a se subdividir em subgrupos.

Uma equipe de basquete pode ter várias formas, porém basicamente ela é composta pelos atletas, o técnico e algum auxiliar (que pode desempenhar diversas funções). Às vezes há um fisioterapeuta que compõe a equipe, um preparador físico, um técnico auxiliar, nutricionista, psicólogo. A equipe do Hebraica é composta por um técnico, os atletas e um fisioterapeuta (que atua como auxiliar). Dentro da instituição há um preparador físico que participa do treinamento dos atletas, porém não acompanha a equipe em competições e nos treinos diários. Há também outro técnico que acompanha outras equipes dentro da instituição que ajuda o técnico quando necessário.

As equipes de alto rendimento normalmente têm mais suporte que as pequenas como seria de se esperar. Por isso, são compostas de um grupo

multidisciplinar de profissionais que dão conta de todas as necessidades da equipe. Sendo assim, o psicólogo torna-se extremamente importante entre esses profissionais pois o estresse, a ansiedade, angústias gerados pela competição e cobrança de resultados são grandes.

A coesão grupal em um time de basquete é fundamental para o bom desempenho esportivo dos atletas. Portanto, para alcançar a coesão todos precisam saber exatamente qual é o objetivo da equipe. Muitas vezes o objetivo parece óbvio, como ganhar o campeonato, entretanto, freqüentemente não o é. Apenas se espera um bom resultado do time, sem necessariamente procurar chegar ao primeiro lugar. Pode ser um objetivo voltado para o bom desenvolvimento dos atletas, ou apenas não perder jogos em casa, chegar entre os três primeiros. Enfim, o que é relevante é que todos conheçam o objetivo muito bem para que trabalhem juntos em prol dele.

Além disso, outro fator que ajuda a se atingir coesão de grupo é a comunicação entre os atletas e destes com o técnico. Quanto melhor for a relação dos integrantes da equipe maior será a coesão. É preciso ter espaço para comunicação com a comissão técnica e relacionamentos saudáveis entre os atletas. Respeito dentro da equipe é fundamental para que todos trabalhem juntos em busca da coesão, que não surge de uma hora para outra.

Um estudo, de Rosálie Ocker (*tradução minha*), observou comportamentos que distinguem grupos bem desenvolvidos dos não tão bem desenvolvidos. Os comportamentos classificados foram: (1) natureza coesiva, (2) conflito, (3) tarefa e necessidades sócio-emocionais (4) comunicação e (5) envolvimento em atividades do grupo. Dentre esses o comportamento de natureza coesiva classifica o quanto os participantes (do grupo) são próximos uns dos outros e suas atrações pelo grupo. Um grupo bem-sucedido apresenta coesão de tal maneira que os participantes formam uma aliança forte uns com os outros e com o grupo como um todo. E conclui-se: um grupo coeso trabalha junto em prol do mesmo objetivo.

Pode-se observar por esse estudo também o conceito de envolvimento nas atividades grupais e o quanto ele interfere no sucesso ou fracasso do grupo. Um grupo tem mais chance de sucesso quando os participantes se comprometem com o objetivo, cooperam e participam. E para que continuem se desenvolvendo como grupo, em situações de conflito o comprometimento, a cooperação e o envolvimento precisam continuar.

Os outros comportamentos também são importantes para o bom desenvolvimento do grupo. Ter boa comunicação com os outros atletas e com a comissão técnica é fundamental; balancear a execução da tarefa com as necessidades sociais e emocionais para atender a todos; e saber trabalhar em situações de conflito, sendo que os grupos bem desenvolvidos trabalham para amenizar os conflitos negativos e manejar os positivos, o que é de extrema relevância para o sucesso (ou não) do grupo. (Conflitos positivos podem ser diferenças de produção de opiniões e debates construtivos).

Olhando para o indivíduo dentro do grupo, muitas questões vêm à mente. Independentemente de se trabalhar com elas no grupo as questões individuais estão sempre muito presentes e são de extrema importância. A busca de respostas para: quem sou eu? De onde vim? Qual é minha missão aqui? etc., ainda que as perguntas possam não estar formuladas; estão aí há séculos e envolvem afetivamente as pessoas, afetando seu desempenho: no grupo esportivo não é diferente, ainda que não estejam apresentadas desse modo.

Sendo assim, para começar a responder a pergunta de “quem sou eu?”, Kátia Rúbio (1997) se aproximou primeiramente da imagem corporal que o atleta tinha de si. “Que representação tem de si alguém que corre, salta, ataca, defende e executa movimentos nem sempre percebidos mas quase sempre comandados por alguém (...)” A partir dessa noção, considerou-se que a imagem corporal grupal é afetada pelas imagens corporais individuais de cada atleta que compõem o grupo, e de certo modo nos remete ao que Pichon-Rivière (1995) chama de formação de vínculo grupal.

Para Pichon-Rivière

“O vínculo é a representação subjetiva que cada um dos membros tem sobre si e sobre os outros, ela é construída na interação dos mesmos num tempo e espaço comum e é mútuo porque acontece quando internalizamos o outro e somos internalizados por ele.” (MOTTA, 2008).

Pensando que a imagem corporal de cada um difere da dos outros, a grupal também será diferente para cada membro do grupo. Por isso, é interessante trabalhar para que a imagem grupal seja coesa (ou similar para todos).

Através do psicodrama podemos pensar em diversas dinâmicas que podem facilitar esse trabalho. Apenas para exemplificar: quando atuei na Hebraica, fiz um jogo de mímicas em que os atletas sorteavam um membro da equipe e imitava-o para o resto. Foi muito fácil adivinhar quem era quem e com isso, perceber o tanto que se conheciam. Depois propus também uma atividade em que todos juntos tinham que elaborar um cartaz com o desenvolvimento da equipe ao longo do campeonato. Com isso, perceberam o tanto que possuíam idéias grupais pela sua semelhança e de seus próprios desempenhos pois todos concordavam com o nível atingido em cada jogo.

Basquete é uma atividade que só tem sentido se praticada em grupo: por isso, a caracterização tão detalhada dessa dinâmica de funcionamento e suas peculiaridades. Para Fleury, uma metáfora que exemplifica bem um trabalho de equipe campeão é a da equipe funcionando como um corpo humano. “Uma equipe é um sistema vivo que deve procurar trabalhar em equilíbrio e sintonia. E, como os órgãos do corpo humano, cada um tem que fazer com qualidade o seu trabalho, entendendo que o objetivo coletivo só vai ser alcançado se cada um fizer a sua parte”

Como já foi citado, as questões individuais têm que ser levadas em conta dentro da equipe. Por mais que o coletivo seja o principal não podemos descartar as diferenças dos jogadores e suas personalidades. “A personalidade de um atleta tem relação direta com sua performance. Cada posição em campo possui características específicas que exigem competências específicas” (FLEURY, 1998, p.142). Cada time funciona de um jeito, assim como cada atleta, por isso, precisa-se considerar o individual e o coletivo para que seja

alcançada a coesão grupal e os objetivos almejados: vitórias. “O esporte coletivo depende da interação e integração entre os componentes. Ao se privilegiar o mérito individual em detrimento da qualidade coletiva, o resultado pode ser a derrota” (REBELO Jr., s/d).

Em um estudo de relações interpessoais com atletas os autores citam:

“Uma equipe esportiva é um grupo especial. Apresenta características dinâmicas derivadas da atividade esportiva, tendo como identidade e objetivo formal a vitória frente a equipes adversárias, o que implica, necessariamente, a cooperação entre os atletas, da qual todos devem participar. Todos dependem uns dos outros, assumindo objetivos comuns.” (MARQUES, SEMINOTTI, CEMIN, BECKER Jr., LENHEN, 2007).

No mesmo estudo discutem a respeito do vínculo do grupo:

“(…) os uniformes, cânticos, rituais especiais muitas vezes ajudam o treinador a desenvolver o conceito de equipe. Estas condições em si mesmas não se constituem único fator desencadeador de vínculo da equipe; porém, de qualquer forma, são catalisadores importantes para o processo grupal, na medida em que provocam interações repetitivas e obrigatórias, movendo o grupo na direção da equipe.” (A García-Mas, RS Weinberg & D Gould, *apud* Seminotti et al., 2007).

Com isso, percebemos que há vários fatores interligados e que coexistem e são muito importantes para se atingir a coesão de grupo. O tempo que a equipe se conhece, as normas de cada grupo e a adaptação de cada integrante, o apoio social dado por cada integrante aos outros, principalmente dos líderes das equipes, entre outros são alguns fatores dos quais a coesão depende para existir.

PSICODRAMA - ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

O Psicodrama se refere a diferentes ramificações dentro da mesma teoria. E suas técnicas se confundem com essa teoria. Portanto, para esclarecimentos, quando uso a palavra Psicodrama quero dizer a teoria como um todo, que abrange o sociodrama e todas as outras técnicas e teorias

associadas. Para exemplificar essa confusão, seguem algumas explicações a alguns termos:

“A Sociometria, através do teste sociométrico, mensura as escolhas dos indivíduos e expressa-as através de gráficos representativos das relações interpessoais, possibilitando a compreensão da estrutura grupal; A Sociodinâmica investiga a dinâmica do grupo, as redes de vínculos entre os componentes dos grupos; A Sociatria propõe-se à transformação social, à terapia da sociedade. As duas últimas utilizam-se das mesmas técnicas: o Psicodrama, o Sociodrama, o Role Playing, o Teatro Espontâneo, a Psicoterapia de Grupo. Enquanto técnicas, a diferença entre o Psicodrama e o Sociodrama consiste em que no primeiro o trabalho dramático focaliza o indivíduo - embora sempre visto como um ser em relação - e no segundo focaliza o próprio grupo”. (FEBRAP, s/d).

O Psicodrama foi idealizado por Jacob Lévy Moreno, nascido em 1889, na cidade de Bucareste, Romênia. De origem judaica, formou-se em medicina em 1917 e em 1921 fundou o Teatro Vienense da Espontaneidade. Foi a partir da idéia de espontaneidade que surgiram os primeiros esboços da teoria psicodramática. O lugar do nascimento do Psicodrama foi um teatro dramático de Viena. Moreno apresentou-se sozinho num palco com somente uma poltrona e uma coroa dourada, não tinha elenco de atores, não tinha peça, nem preparação. Moreno acreditava que no teatro existiam possibilidades ilimitadas para a investigação da espontaneidade no plano experimental e, em 1931, introduziu o termo Psicoterapia de Grupo, onde teve sua origem científica. No Brasil o Psicodrama foi introduzido em 1930.

Para demonstrar minha escolha por essa abordagem ao se falar de esporte, explicarei a correlação dos instrumentos do Psicodrama com os do esporte. O palco para o Psicodrama seria a quadra, o campo ou qualquer lugar em que ocorre a competição; o sujeito ou paciente seria o próprio atleta; o diretor seria o técnico da equipe; os egos auxiliares, os assistentes técnicos, fisioterapeutas, preparadores físicos, e outras pessoas que acompanham a equipe; e o público seria a torcida. Como se pode ver a teoria psicodramática se adéqua perfeitamente à prática esportiva.

Outros conceitos do Psicodrama que se articulam com propriedade à prática esportiva são as fases da sessão psicodramática. Elas são três:

aquecimento, dramatização e compartilhar. O aquecimento para o Psicodrama é dividido em duas partes, o inespecífico e o específico.

O inespecífico é a preparação, o relaxamento do grupo. “é onde o tema do “encontro” vai se explicitar(...)”. (NETO, 1979, p. 20). Pensando no esporte, pode se considerar o aquecimento como o aquecimento corporal mesmo, alongamento, corrida, que também é uma preparação para o jogo ou treino.

Já o aquecimento específico é uma continuação do inespecífico, mas já é voltado para a dramatização. Ele é a transição entre o aquecimento e a dramatização, como o próprio nome diz; dentre as inúmeras possibilidades de atuação diante do tema proposto o aquecimento específico irá conduzir o grupo ao tema específico da dramatização.

E finalmente a dramatização, que é a fase mais importante, e que tem como objetivo reconstituir a realidade vivida. Quando pensamos em sessões psicoterápicas a dramatização deve levar o paciente a reviver situações, possibilitando um novo olhar sobre estas. No esporte, as dramatizações em treinos possuem o mesmo objetivo, colocar o sujeito em situações de jogo para este perceber as diferentes possibilidades de atuação nesses momentos.

A terceira fase é muito importante no Psicodrama grupal. O compartilhar, nos termos de Moreno, é a parte do Psicodrama dedicada ao “drama do grupo”. “(...) é a fase onde a temática explicitada pelo protagonista é ampliada e especificada em relação a cada um dos membros do grupo” (NETO, 1979, p. 28). Ou seja, é quando cada participante pode expressar a relação da temática explicitada na sessão com as situações reais em que vive. É uma fase importante para os atletas pois eles podem compartilhar suas dúvidas, dificuldades, angústias e medos diante das técnicas apresentadas.

Há uma quarta fase no Psicodrama que se chama processamento, em que os estudantes e professores de Psicodrama analisam a sessão e nomeiam as fases de aquecimento, dramatização e compartilhar, além de apontarem técnicas utilizadas e discutirem pedagogicamente a sessão. No esporte, vejo uma correlação do processamento com momentos em que equipes param seu

treinamento físico para analisar o adversário ou si próprio. Por exemplo, algumas equipes assistem partidas de uma equipe adversária para tentar captar suas técnicas e pontos fracos para trabalharem com isso. Ou ainda, analisam seus times e jogadas e definem cada erro ou situação passível de melhora.

Se isso for feito com a equipe inteira (não só a comissão técnica) com certa regularidade pode trazer melhoras ao desempenho da equipe como um todo. Isso porque cada participante poderá se ver e discutir seus erros e acertos com toda a equipe que tem muitos pontos de vista e opiniões. Além disso, será um momento em que o grupo todo estará junto e partilhando as mesmas dúvidas e angústias, o que traz um sentimento de pertencimento para cada atleta, o que ajuda na coesão grupal.

O Psicodrama não só é uma psicoterapia de grupo, em que a representação dramática é usada como núcleo de abordagem, ele também é muito amplo nos campos educacionais, promoção de saúde, intervenções em empresas e etc. “Ele reúne em sua base teórica elementos do teatro e da psiquiatria e tem como recurso de ação a dramatização”, afirma a psicóloga e psicodramatista Fava. Como na prática esportiva, o que tem mais importância para o Psicodrama é a ação e não a teorização. Por mais que exista muita teoria envolvendo as práticas psicodramáticas a terapia se dá por meio de dinâmicas, dramatizações, jogos dramáticos, etc.

Segundo Moreno, o indivíduo deve ser concebido e estudado por meio de suas relações interpessoais. O homem, para Moreno, é um indivíduo social, pois nasce em sociedade e necessita dos outros para sobreviver, sendo apto para conviver com os demais. É na criação espontânea que se consegue o vínculo do homem com o mundo. Alguns pontos básicos da teoria psicodramática são os conceitos de espontaneidade-criatividade, a teoria dos papéis e a psicoterapia grupal. Além destes há também, a Tele, a Empatia, o Co-inconsciente, entre outros.

“Segundo Garrido (1996) o conceito de espontaneidade é o núcleo da visão moreniana de homem e do mundo (...)” (Martín Garrido *apud* Hime, 2004,

p.38). Por essa importância, considero interessante explicar o conceito de espontaneidade. A espontaneidade é um estado, é uma ação que se realiza diante de uma situação (seja ela nova ou antiga). O que marca a espontaneidade é qual ação realizará diante da situação. Se o indivíduo reage diferente diante de uma situação antiga está agindo com espontaneidade e se responde adequadamente a uma situação nova, também. A espontaneidade e a criatividade são indissociáveis, nos termos de Moreno (1992) “sem espontaneidade um indivíduo seria um criador sem braços, desarmado. Sem criatividade seria um idiota espontâneo”. (Jacob Lévy Moreno *apud* Hime, 2004, p.41). A possibilidade de modificar uma dada situação implica em criar, a criatividade é um ato. Ela está sempre acompanhada da espontaneidade e vice-versa.

Para se falar em teoria de papéis precisa-se rapidamente situar o termo Matriz de Identidade. Que é o local onde surge o eu e os papéis. A matriz de identidade é a família, o contexto, o mundo em que o bebê nasce e é inserido. E os papéis estão inseridos aí, um indivíduo não irá nascer e posteriormente desempenhar papéis. Os papéis serão experimentados e desempenhados no desenvolvimento do eu. Há três tipos de papéis, um fisiológico ou psicossomático, que diz respeito ao corpo, necessidades fisiológicas como alimentação, sono, etc.; um psicológico ou psicodramático que ajudam a experimentar a psique, envolve fantasias e imaginação; e um social que é relativo à função de realidade e sociedade, são os papéis de mãe, filho, professor, etc. O eu assume um papel quando há uma situação em que outras pessoas ou objetos estão envolvidos como forma de funcionamento diante de um momento específico. Por exemplo, diante da mãe o filho assume seu papel de filho, diante da fome o indivíduo assume seu papel de comedor, e assim por diante.

“O papel funde elementos individuais e coletivos. Tem uma função importante como meio de comunicação, gerando uma expectativa de conduta no outro. Tendo nascido da complementaridade entre mãe e filho, polariza-se em papel e contra-papel.” (HIME, 2004, p. 44).

Pensando no papel e contra-papel no esporte podemos analisar as relações que se criam, por exemplo, como cada jogador exerce seu contra-papel diante do técnico ou do adversário,

Dois conceitos importantes do Psicodrama para se trabalhar com equipes esportivas é a tele e a empatia, isso porque influem sobre a comunicação e explica a relação entre as pessoas. Resumidamente, Tele é a capacidade de se perceber o que ocorre nas situações e o que se passa entre as pessoas.

“Tele é um termo criado por Moreno, que significa a disposição positiva ou negativa para interagir mais com um dos membros do que com os outros. É um sentimento de atração ou de rejeição. Uma tele negativa pode prejudicar a tarefa do grupo. Se detectarmos uma falta de pertinência ou uma pertinência negativa significa que algo anda mal no vetor imediato superior, na cooperação; isto é, predominam as forças do retrocesso.” (FERNANDES, 2008).

A tele é um processo emotivo, é o movimento de um indivíduo em direção ao outro e do outro em direção ao indivíduo. Ela e a empatia podem envolver uma, duas ou mais pessoas e esse sentimento que Fernandes cita nos ajuda a perceber as relações dentro do grupo, assim como o teste sociométrico é muito útil no mapeamento de equipes esportivas a tele e a empatia, quando percebida pelo psicólogo, também são. Como trabalhamos a todo momento a noção do grupo, abrangendo o sentimento de todos, entrando em contato com diferentes personalidades, é interessante trabalhar a empatia, que é a tendência para se sentir o que se sentiria caso se estivesse na situação e circunstâncias experimentadas pela outra pessoa.

Dentro do psicodrama há diversos métodos, testes e conceitos para se trabalhar. Como já foi falado, no manejo grupal uma técnica interessante de aplicar é o uso da sociometria. O teste sociométrico permite um estudo sistematizado das relações do grupo. Ele nos permite ver o grupo em um dado momento de acordo com um critério determinado. Podem-se observar as redes de ramificações múltiplas que englobam o indivíduo.

“A sociometria centra-se nas conexões que existem entre membros de um grupo e revela algumas motivações individuais para sua constituição. Dito de outra forma, o grupo revela um determinado arranjo de suas relações, tais como relações de poder, de valores ou papéis, que, na literatura de psicologia de grupo, é a denominada estrutura do grupo.” (GONZÁLEZ, 1996).

Muitos outros conceitos e termos psicodramáticos poderiam ilustrar as relações entre o esporte e a técnica psicodramática. Acho que essa pequena consideração já basta para compreender a técnica do Psicodrama e compreender as dinâmicas realizadas e seus objetivos.

RELATO DAS DINÂMICAS

Relatarei agora alguns encontros com o grupo da Hebraica para fundamentar o uso das técnicas psicodramáticas num manejo grupal esportivo.

Meu estágio começou a princípio como só de observação, pois o técnico não dava muita liberdade para intervir em seu trabalho. Com isso, ia ao clube por volta de duas vezes por semana, assistia aos treinos, não era convidada a ir aos jogos e não me perguntavam nada a respeito do que estava achando. Houve, após um tempo, uma apresentação, bastante informal do técnico para os atletas: quem eu era e o que faria. Minha presença foi anunciada como de mera observadora, que tinha que cumprir um estágio obrigatório da faculdade para me formar.

Com o tempo, aparentemente, o técnico se acostumou com minha presença na quadra durante os treinos e sua relação comigo foi-se modificando. Lentamente ele começou a me cumprimentar diferente, olhar para mim durante suas falas nos treinos, para citar um exemplo. Um dia houve uma situação que fugia de seu controle e me solicitou ajuda. Chegou no treino conversando comigo e explicando o que havia acontecido. Senti como se ele pensasse que uma palavra ou uma técnica da Psicologia fosse resolver seu problema. Disse a ele que iria pensar durante o treino e que no final poderíamos fazer alguma coisa.

Finalmente, depois de dois meses na condição de observadora, realizei a primeira dinâmica com a equipe. A dinâmica tinha como objetivo a integração

do grupo, pois o medo do técnico era de que seu melhor atleta ficasse isolado do grupo por suas atitudes. A situação que me relatou era: o atleta “A” (considerado o melhor do grupo pelo técnico) tinha incomodado o resto do grupo no último jogo pois ficava cobrando seus companheiros. O resto do grupo não gostou da atitude de “A” porque considerava que o papel que ele exercia era do técnico e que ele não tinha direitos diferentes dos outros.

Pensando sempre na construção da coesão grupal, propus uma dinâmica com toda a equipe (inclusive com o técnico) em que o trabalho teria que ser feito em equipe para dar resultado. Expliquei que ficariam um ao lado do outro, formando um círculo e, alguém teria que se voluntariar a ir ao meio do círculo, fechar os olhos e soltar o corpo e, o grupo teria que sustentar o corpo do companheiro para que este não caísse.

Todos aceitaram a proposta e o primeiro a se voluntariar foi o técnico. Foi ao meio do círculo e fez um pequeno discurso dizendo que confiava em sua equipe. Após ele todos os outros foram ao centro. Para encerrar conversamos sobre a atividade e o que cada um sentia e pensava sobre aquilo. Após esse episódio tinha conquistado a confiança do técnico e passei a fazer mais dinâmicas.

Confiando mais em mim o técnico começou a me contar as coisas que aconteciam nos jogos, conversar a respeito dos atletas, etc. Outro episódio marcante para nosso relacionamento foi quando ele sugeriu de conversarmos só nós dois. Contou uma situação de descontrole próprio durante um jogo e culpou-se pela derrota do time. Conversamos muito, e ele próprio se surpreendeu por ter conseguido se abrir tanto. Isso ocorreu duas semanas após a primeira dinâmica com a equipe. A partir daí mais um voto de confiança foi me dado e o trabalho fluiu melhor.

Num outro momento propus a construção coletiva de um gráfico do desempenho da equipe. Essa dinâmica envolveu a escolha de um atleta para escrever, a escuta de diferentes opiniões e a decisão de que informações seriam levadas em conta e o que iria no gráfico. Nesse dia alguns jogadores estavam

ausentes, então trabalhamos com menos pessoas, e o técnico não se envolveu tanto, apenas fez alguns comentários sobre o desempenho do grupo nas competições mas não expôs sua opinião do que deveria ir ou não no gráfico.

O grupo construiu um gráfico baseado em derrotas e vitórias de jogos, levando em consideração o desempenho como um todo, não só o placar final da partida. Com isso, puderam perceber que outros fatores são importantes além do resultado final, além de que o grupo possuía uma opinião que era a mesma para cada atleta individualmente, o que me mostrou que a coesão começava a crescer.

Chegando perto de uma partida importante considerei ter uma conversa sobre as angústias e medos do grupo em relação ao jogo. Percebi que essa equipe funcionava melhor com dinâmicas e atividades de movimento, com algo a ser produzido, do que somente conversas. Senti que os atletas ficaram envergonhados de falar abertamente o que pensavam, portanto, a conversa não deu resultado. Encerrou-se esse encontro com a fala de um dos jogadores de que deveriam ir ao jogo com a cabeça erguida e sem subestimar o adversário. O grupo não se manifestou e não senti efeito da conversa.

Ao longo de toda minha experiência com esse grupo específico pude identificar algumas dificuldades e peculiaridades da equipe. A maior dificuldade foi conseguir espaço nos treinos para atuar. Como para a equipe técnica os treinos técnicos e o preparo físico dos atletas era mais importante que o trabalho psicológico, eles sempre privilegiavam isso em primeiro lugar. No caso se sobrasse tempo as dinâmicas e propostas da Psicologia poderiam ser executadas. Como quase nunca sobrava tempo, o trabalho era restrito e, além disso, tinha que contar com a colaboração dos atletas porque normalmente as dinâmicas atrasavam os jovens e eles já estavam muito cansados para participar com todo empenho. De qualquer forma, a participação dos jogadores não foi um problema, todos pareciam interessados ou no mínimo curiosos sobre o que iria acontecer, além disso, o técnico deu a entender que a participação era obrigatória. Entretanto, ele mesmo não participava de todas as atividades propostas, o que foi outra dificuldade porque ele era integrante da equipe,

integrante fundamental. O técnico demonstrava certa vergonha em “atuar” diante de seus atletas, participava mais quando não tinha que se expor tanto ou quando era apenas conversas a sós comigo.

O trabalho foi muito recompensador, pude ver a equipe vencer jogos e ouvir os jogadores falarem que o trabalho com a Psicologia estava ajudando-os em quadra. Em dois momentos escutei que o trabalho estava dando resultado. Um dos jogadores chegou ao treino e enquanto se arrumava para entrar em quadra me disse que percebia que o grupo estava melhor após minha entrada na equipe, e que ele próprio se sentia mais confiante diante do grupo e do técnico. Em outro momento, um atleta conversou comigo sobre seu técnico, relatando seus descontroles e até mesmo um episódio em que o técnico tinha lhe empurrado e brigado muito com ele durante um jogo. E disse que com meu trabalho o técnico estava melhor e ele mais tranquilo e que sentia uma maior integração do grupo.

Além dos relatos dos próprios integrantes do grupo, vi algumas partidas dessa equipe e acompanhei a melhora em momentos de competição. Cheguei até a viajar com eles para Santo André para acompanhar um jogo, em que pude vivenciar alguns momentos importantes da equipe. Como a preparação da equipe para um jogo, a ida ao ginásio (que é um momento de certa ansiedade, pode até ser considerado o momento em que a ansiedade se inicia), o intervalo entre os quartos no jogo (que é de suma importância pois é quando o técnico tem um tempo maior para conversar com seus atletas e orientá-los até o final do jogo) e o pós-jogo, no caso pós vitória. Voltei com os atletas até São Paulo e vi uma equipe descontraída, um técnico mais leve e um grupo mais unido. Nesse dia um atleta também reconheceu meu trabalho o que foi muito gratificante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi possível analisarmos ao longo desse estudo, a coesão grupal é construída ao longo de um percurso e o tempo é um dos fatores intervenientes de grande importância. Como na maioria dos casos, as equipes esportivas têm certa urgência que essa coesão aconteça logo não podemos contar com o fator tempo para nos ajudar nesse processo.

Por isso, as técnicas do Psicodrama são essenciais na construção dessa união para que este grupo renda mais em quadra. O fator rendimento também não depende só da coesão grupal, mas acreditamos que é um fator de suma importância. E o que mais nos interessa é que somos capazes de desenvolver esse fator (rendimento).

Vimos até aqui que com a técnica certa e a disposição do grupo podemos trazer mais coesão para uma equipe esportiva. Se levamos em conta as peculiaridades da equipe com a qual trabalhamos, aplicarmos as técnicas psicodramáticas apropriadas (corretas) por um período de tempo suficiente para que a equipe absorva o que está sendo feito, poderá fortalecer a coesão grupal. E a partir daí o rendimento em competições melhorará, visto os estudos esportivos sobre a correlação rendimento e coesão e, como comprovei com a experiência na Hebraica.

Alguns exemplos de estudos sobre coesão e desempenho esportivo são: o artigo de Rejane Santana da Silva, de 2004 em que ela diz:

“a relação entre coesão e desempenho é muito complexa, pois acredita-se, atualmente, que uma coesão aumentada leva a um maior desempenho e que o mesmo une as equipes e leva a uma maior coesão, e vice-versa.”

E o estudo de Bertoldi (2007) que afirma “a união ou coesão de um time é fundamental para o bom desempenho esportivo dos atletas.”

Ao longo desse estudo, vimos características de um grupo, da modalidade basquete, do Psicodrama e uma experiência que envolveu os três. Esta experiência nos mostra que é possível usar o Psicodrama em Psicologia do Esporte. Ela ajuda a mostrar que se leva tempo, confiança e técnica para desenvolver coesão grupal em equipes. Especialmente em equipes esportivas,

precisa-se preparar para outras variáveis como, cobrança institucional, diferentes personalidades e papéis dentro do grupo (técnico, atleta, preparador físico) entre outras.

O fator importante que se destaca nesse estudo é o rendimento. Demonstrei que um grupo mais unido e coeso produz melhor, ou seja, a equipe de basquete com atletas e coordenadores que se entendem, que possuem o mesmo objetivo, que se comunicam e se respeitam vence mais jogos. A fórmula parece simples e, até pode ser, mas é preciso profissionais capacitados e experientes para aplicar as técnicas psicodramáticas e manejar as variáveis de um trabalho como esse.

O que nos leva a um outro ponto. O grupo possui características peculiares, seu funcionamento é único e há muitos pontos próprios. Por sua complexidade é muito difícil trabalhar sua dinâmica, por isso, o profissional tem que ser bem capacitado para essa prática. Esse é um ponto preocupante pois não há preparação para esses profissionais. E como já foi discutido anteriormente, com a proximidade dos maiores eventos esportivos no nosso país – Copa do Mundo de Futebol e Olimpíadas - se aproximando algo tem que ser feito para que isso aconteça. Precisamos trabalhar para desenvolver mais a Psicologia do Esporte no Brasil, oferecendo cursos, palestras, experiências, etc. para os profissionais se capacitarem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALMEIDA, Wilson Castello. *O que é psicodrama*. São Paulo: Editora Brasiliense, 1998.

BERTOLDI, Rafaela. Variáveis psicológicas que interferem no desempenho esportivo, 2007. Disponível em: <<http://www.ferrettifutsal.com/Publica/Artigos/62287620.html>>. Acesso em 3 de jun. 2010.

CILLO, Eduardo Neves Pedrosa. *Análise de jogo no basquetebol*. São Paulo, 2002. 96p. Tese – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

DI PIERRO, Carla. *A psicologia e o campo de alto rendimento*, São Paulo, 2001. 56p. Tese – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

FAVA, Stela. O que é psicodrama? **Vida simples**. São Paulo, [s.d.]. Disponível em <http://vidasimples.abril.com.br/100respostas/conteudo_258599.shtml>. Acesso em 5 de dezembro de 2010.

FEBRAP. Psicodrama. Disponível em: <http://www.portaldomarketing.com.br/Artigos_Psicologia/Psicodrama.htm>.

Acesso em 4 de abril de 2010.

FEBRAP. Psicodrama. In: INSTITUTO de Psicodrama e Psicoterapia de Grupos de Campinas, [s.n.t.]. Disponível em: <<http://www.ippgc.org.br/psicodrama.php>>. Acesso em 6 de fevereiro de 2011.

FERNANDES, Erynat. Contribuições de Pichón-Riviére, 2008. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/articles/8657/1/Contribuicoes-De-Pichon-Riviere-a-Psicoterapia-De-Grupo/pagina1.html>>. Acesso em 24 de abr. 2010.

FLEURY, Heloisa Junqueira; MARRA, Marlene Magnabosco. *Intervenções grupais na saúde*. São Paulo: Editora Ágora, 2005.

FLEURY, Suzy. *Competência emocional*. São Paulo: Editora Gente, 1998.

FRANCO, Gisela Sartori. *Preparando a vitória: Psicologia do esporte e psicodrama*. São Paulo: Editora Ágora, 2004.

GONZÁLEZ, P. M. Equipos de trabajo efectivo. Barcelona: EUB, 1996. Disponível em: <http://www.cbb.com.br/conheca_basquete/hist_oficial.asp>. Acesso em 27 de novembro de 2010.

HIME, Flávia Arantes. *A biografia feminina e a história das relações amorosas “o vôo da fênix”*, São Paulo, 2004. 153p. Doutorado - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

MACHADO, Antonio Augusto Telles; KOCIAN, Rafael Castro; KOCIAN, Walter Eduino. O atleta, a concentração e a psicologia no esporte. ***Revista Digital - Buenos Aires***, Ano 10, nº 89, 2005.

MARINEAU, René F. Jacob Levy Moreno – 1889-1974: ***Pai do Psicodrama, da Sociometria e da Psicoterapia de Grupo***. São Paulo: Ed. Àgora, 1992.

MORENO, Jacob Levy, *Psicodrama*. São Paulo: Editora Cultrix, 1975.

MOTTA, Paulo Rogério da. Contribuições de Pichón-Rivière à psicoterapia de grupo, 2008. Disponível em: <<http://www.euniverso.com.br/Psyche/Psicologia/geral/contribuicoesdepichon.htm>>. Acesso em 18 de agosto de 2010.

NAFFAH NETO, A. *Psicodrama. Descolonizando o imaginário*. São Paulo: Brasiliense, 1979

OCKER, Rosalie J. The Relationship between Interaction, Group Development, and Outcome: A Study of Virtual Communication. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON SYSTEM SCIENCES, 34., 2001, Hawaii.

REBELO, Salvador Loureiro Jr. A vitória para um campeão -*Fundamentada pela teoria sistêmica, pesquisa bibliográfica reconhece as influências psicológicas nos esportes coletivos*, [s.d]. Disponível em: <<http://filosofiacienciaevida.uol.com.br/ESPS/Edicoes/39/artigo131078-1.asp>>. Acesso em 24 de abr. 2010.

RIVIÈRE, H. Pichon. Teoria do Vínculo. São Paulo: Martins Fontes, 1995

RÚBIO, Kátia. Trabalho Corporal em Equipes Esportivas: Mais Um Espaço de Intervenção Psicológica. **Revista Boletim Clínico**, no. 3. São Paulo, dezembro. 1997.

RÚBIO, Kátia. *Psicologia do esporte*. São Paulo: Editora Casa do psicólogo, 2001.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri - SP: Manole, 2002.

SANTOS, Cintia C et al. *Papel do técnico*. Santo André, 2001. Trabalho de conclusão de curso - Faculdades Integradas de Santo André.

SEMINOTTI, Nedio, et al. Estudo descritivo das relações interpessoais de um time de futebol juvenil de um clube de Porto Alegre. ***Revista Digital - Buenos Aires***, Ano 12, nº 114, 2007.

SILVA, Rejane. Coesão de Grupo e Rendimento Esportivo, 2004. Disponível em: <<http://www.interagir.com.br/publicacoes.asp?cod=13>>. Acesso em 10 de abril de 2011.

VAZ, Gilberto. *Estudo comparativo dos hábitos de vida e traços de personalidade de atletas de basquetebol juvenil nos estados de Santa Catarina (Brasil) e Oklahoma (EUA)*, Santa Catarina, 2006. 230p. Dissertação de mestrado – Universidade do estado de Santa Catarina

WEINBERG, Rubeert; GOULD, Daniel. *Dinâmicas De Grupo e Equipe. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001. Cap. 7, p.169-188.

YOZO, Ronaldo Yudi K. 100 jogos para grupos. São Paulo: Editora Ágora, 1996.