


---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**LUCAS LORENZATO VILLAÇA OLIVEIRA**

**A Influência da Psicologia do Esporte nos  
métodos de atuação de técnicos no  
Desempenho Competitivo de Atletas de artes  
marciais**



Rio Claro  
2015

LUCAS LORENZATO VILLAÇA OLIVEIRA

**A Influência da Psicologia do Esporte nos métodos de atuação de técnicos  
no Desempenho Competitivo de Atletas de artes marciais**

Orientador: AFONSO ANTONIO MACHADO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto de Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -  
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau  
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro  
2015

796.01 Oliveira, Lucas Lorenzato Villaça  
O48i A influência da psicologia do esporte nos métodos de  
atuação de técnicos no desempenho competitivo de atletas de  
artes marciais / Lucas Lorenzato Villaça Oliveira. - Rio Claro,  
2015  
34 f. : il., figs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biotecnologia de Rio Claro  
Orientador: Afonso Antônio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Treinamento. 3.  
Motivação. 4. Liderança. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP  
Campus de Rio Claro/SP

## RESUMO

As Artes Marciais tiveram, em sua maioria, origem no Oriente, em meados do século XIX, principalmente Japão, Índia e China. No início essas Artes apresentavam caráter de defesa pessoal e militar.

No entanto a intensificação do contato com o Ocidente e a evolução das armas de fogo, fez com que as lutas que utilizavam apenas o corpo caíssem em desuso, passando a ser usada como uma modalidade esportiva e competitiva. Atualmente tem adeptos no mundo todo que buscam avanços nos aspectos físicos (saúde), motores e psicológicos, além de aprimorar o autodomínio, superar limites e melhorar o poder de concentração (KODOKAN, 1995).

Dentre as modalidades mais difundidas pelo mundo, destacam-se o Karatê, o Kung-fu, o Jiu-Jitsu e o Judô, destas darei maior ênfase nas duas últimas.

A Psicologia do esporte é uma área da psicologia que visa promover a saúde, a comunicação, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo.

Artes marciais são modalidades onde são encontrados altos níveis de estresse pelas mais variadas causas, sendo assim uma revisão bibliográfica foi realizada para buscar analisar as variáveis envolvidas e respostas de atletas das modalidades bem como os treinadores envolvidos.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 História das Artes Marciais.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Jiu Jitsu no Brasil.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Judo no Brasil.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Psicologia no Esporte.....</b>	<b>9</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>12</b>
<b>3. FATORES DE INFLUÊNCIA PSICOLÓGICA.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1 Emoções no Esporte.....</b>	<b>13</b>
<b>3.2 Estresse.....</b>	<b>14</b>
3.2.1 <i>Concepção Biológica de Estresse.....</i>	<i>14</i>
3.2.2 <i>Concepção Psicológica de Estresse.....</i>	<i>14</i>
<b>3.3 Ansiedade.....</b>	<b>16</b>
<b>4. CONTROLE EMOCIONAL NO ESPORTE.....</b>	<b>17</b>
<b>5. PSICOLOGIA EM MODALIDADES INDIVIDUAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>6. FATORES PSICOLÓGICOS EM ARTES MARCIAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>7. ANSIEDADE NA FASE PRÉ-COMPETITIVA .....</b>	<b>23</b>
<b>8. INFLUENCIA DO TREINADOR NAS ARTES MARCIAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>9. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>10. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>29</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que busca estudar e aprofundar olhares na direção de uma prática esportiva individual, valorizando alguns preceitos da Psicologia do esporte, como veremos a seguir.

### *1.1. HISTÓRIA DAS ARTES MARCIAIS*

A maioria das artes marciais tiveram origem no Oriente, em meados do século XIX, principalmente no Japão, Índia e China. Em seu início apresentavam um caráter de defesa pessoal e militar.

No entanto a intensificação do contato com o Ocidente e a evolução das armas de fogo, fizeram com que as lutas que utilizavam apenas o corpo caíssem em desuso, passando a ter um caráter de uma modalidade esportiva e competitiva. Atualmente possui adeptos no mundo todo que buscam avanços nos aspectos físicos (principalmente em relação à saúde), motores e psicológicos, além de aprimorar o autodomínio, superar limites e melhorar o poder de concentração (KODOKAN, 1995).

Dentre as modalidades mais difundidas pelo mundo, destacam-se o Jiu-Jitsu e o Judô, sendo esta última a modalidade que darei maior ênfase.

O Judô teve como base de sua formação e origem o Jiu-Jitsu, que surgiu na Índia à cerca de dois mil anos. Os hindus, cansados dos massacres promovidos pelas tribos mongóis do norte da Ásia, desenvolveram um tipo de defesa focada no porte físico de seu povo, franzino e baixo. Essa nova técnica atravessou fronteiras e fincou suas raízes no Japão, onde passou a ser conhecida pelos guerreiros e lapidada por Jigoro Kano.

Aos 17 anos completados em 1877, Jigoro Kano bem como os hindus era de baixa estatura e pouco volume muscular, passou a praticar essa modalidade. Baseando-se em princípios de domínio, percussão e

arremesso, ele aprimorou força e racionalidade dando uma forma diferente ao Jiu-Jitsu.

No final da década de 1870 e início de 1880, Jigoro Kano inicia um estudo sistematizado das artes marciais, já com o propósito de fundar sua própria escola.

Notava-se o crescimento de escolas e métodos na época, estas muito mais preocupadas com seus segredos e em ignorar os valores das outras, do que propriamente progredir na busca da perfeição técnica, mental e espiritual.

Preocupado com a falta de ética e moral que se agregavam ao Jiu-Jitsu, além da ausência de um processo pedagógico e científico, Kano, juntamente com alguns alunos, retira-se para o templo budista de Eishoshi, onde estudaram e analisaram as técnicas mais evidenciadas na época, separando o que tinham de bom e criando novas técnicas quando necessário, fazendo surgir daí então uma fusão de técnicas do antigo Jiu-Jitsu com os princípios éticos, pedagógicos e morais.

Em fevereiro de 1882, Jigoro Kano cria a escola KODOKAN, que perdura até os dias de hoje. Foi nessa época que houve a consolidação do Judô no Japão. Apesar do grande interesse de Kano em divulgar o Judô como esporte e arte, ele não consegue ver muito de sua obra.

Em maio de 1938, aos setenta e sete anos ele morre, mas seus seguidores continuaram e, através da escola, expandiram o Judô pelo mundo, levando junto muito da cultura japonesa. Após 82 anos de existência e aprimoramentos, em 1964, o Judô torna-se uma modalidade olímpica, iniciada nos Jogos Olímpicos realizados em Tóquio, ganhando assim mais notoriedade.

## 1.2. JIU-JITSU NO BRASIL

A conexão entre o *Judô* desenvolvido por Jigoro Kano e o Jiu-Jitsu brasileiro, está na figura de Mitsuyo Maeda, o Conde Koma.

Entre 1906 e 1908, Maeda excursionou por Inglaterra, Bélgica, Espanha, sendo que na Espanha obteve o apelido de Conde Koma. Posteriormente passou por México, Cuba, Costa-Rica, Argentina, Peru, até chegar ao Brasil. Maeda chega ao Brasil em 14 de novembro de 1914 entrando no país por Porto Alegre. Com ele chegaram Satake, Laku e Shimisu, os dois últimos se agregaram ao grupo no Peru e na Argentina, respectivamente. Em 18 de dezembro de 1915 os lutadores chegam a Manaus.

Posteriormente, ao chegar em Belém do Pará, o grupo de lutadores realizou demonstrações e desafios. Em uma dessas demonstrações em 1917, se encontrava um jovem de nome Carlos, filho de Gastão Gracie, que logo se interessou pela arte marcial que viria a ser conhecida no Brasil como Jiu-jitsu (VIRGILIO, 2002).

Gastão Gracie, filho de um escocês que migrou para o Brasil, estabeleceu-se no Pará no final do século XIX, e sem emprego certo fundou a companhia American Circus com os Irmãos Queirolo e contratou o grupo de lutadores Japoneses comandados por Maeda para realizar um desafio. Carlos Gracie teve, então, seus primeiros contatos com o Jiu-jitsu no circo de seu pai (TAKAO, 2010 ; VIRGILIO, 2002).

Gastão Gracie, filho de um escocês que migrou para o Brasil, estabeleceu-se no Pará no final do século XIX, e sem emprego fundou a companhia American Circus com os Irmãos Queirolo e contratou o grupo de lutadores Japoneses comandados por Maeda para realizar um desafio. Carlos Gracie teve, então, seus primeiros contatos com o Jiu-jitsu no circo de seu pai (TAKAO, 2010; VIRGILIO, 2002).

Carlos esteve com Maeda dos 15 aos 19 anos, entretanto, teve contato com seu professor de forma contínua somente por um ano, nos três anos seguintes Maeda seguiu em sua missão de popularizar o *Judô* pelo mundo e continuou a realizar suas



viagens internacionais. Durante esse período, Carlos também teve aulas com Jacinto Ferro outro aluno de Maeda (GRACIE, 2008 ; NUNES, 2011).

Aos 19 anos, o jovem Gracie se transferiu para o Rio de Janeiro com a família, e adotou a profissão de lutador e professor, passando os conhecimentos adquiridos com Maeda para seus irmãos. Em 1925, Carlos Gracie abriu sua academia no Rio de Janeiro chamada: Academia Gracie de Jiu-jitsu. Esse foi o primeiro passo para a formação do estilo formado pela família Gracie nos anos que viriam a seguir. Deve-se ressaltar a contribuição de Hélio Gracie, irmão mais novo de Carlos, na divulgação e desenvolvimento do Jiu-jitsu Gracie.

Hélio se tornou o maior expoente brasileiro do Jiu-jitsu em sua época, tendo enfrentado dezenas de adversários em desafios de Jiu-jitsu e do chamado Vale-tudo na época. Contribuiu, assim, não só com o desenvolvimento técnico da arte, como também com a popularização da prática em nosso país. (VIRGILIO, 2002; GRACIE, 2007; TAKAO, 2010). Dessa forma, uma questão deve ser destacada. Por que então a arte marcial desenvolvida pela família Gracie foi denominada Jiu-jitsu, ao invés de *Judô*?

Alguns autores apontam que na época em que o judô começava a ser introduzido no ocidente o termo *Jujutsu* ainda era mais empregado. Muitos textos e livros da época, inclusive, denominam a arte marcial como “*Kano Jujutsu*”, pois para alguns, era um estilo de *Jujutsu* criado por Jigoro Kano. Entre 1890 e 1908, ainda se usava o termo ju-jitsu para a prática do Kodokan (TAKAO, 2010). Alguns autores defendem a ideia de que posteriormente, quando Maeda começou a realizar desafios, preferiu utilizar o termo *Jujutsu*, ou Jiu-jitsu, para denominar o que fazia, visto que no Kodokan os desafios contra outros estilos marciais não era visto com bons olhos (ANDREATO, 2010).

### 1.3. JUDO NO BRASIL

No que se diz respeito à introdução ou chegada do Judô no Brasil, a literatura é escassa, porém, os poucos relatos convergem ao mesmo ponto, à imigração japonesa. Os primeiros imigrantes japoneses chegaram ao porto de Santos em 18 de junho de 1908, a bordo do navio Kasato Maru. A tripulação do navio já conhecia essa arte, mas foi um enviado da KODOKAN, Conde Koma, o responsável por divulgar e expandi-la no país.

A KODOKAN envia Koma para promover o Judô desde os Estados Unidos passando pela América Central até a América do Sul, através de demonstrações e desafios de combate (vale tudo), provando a todos a eficiência da técnica. A partir das andanças de Conde Koma surgem novas escolas no país, com isso o Judô separa-se definitivamente do Jiu-Jitsu ganhando confederações e projeção no esporte.

As primeiras competições oficiais promovidas por federações datam de 1948, porém a participação dos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e Distrito Federal formam, apenas em 1969, a Confederação Brasileira de Judô. Muitas mudanças ocorreram desde sua formação até os dias de hoje.

No início, os adeptos do Judô buscavam o “caminho suave” (tradução da palavra Judô) para as conquistas mentais e espirituais, porém, atualmente é diferente, onde se passa a ter uma busca pelo melhor rendimento e performance na modalidade esportiva.

Segundo o Instituto DATAFOLHA, o Judô é o segundo esporte com o maior número de praticantes federados no Brasil, perdendo apenas para o futebol. Diante do equilíbrio técnico alcançado por atletas e equipes de alto rendimento, os aspectos emocionais têm sido considerados um grande diferencial nos momentos decisivos (RUBIO, K. 2003). Para que haja melhora da performance e apoio ao atleta, surge, na década de 1980, a Psicologia do Esporte, adotada pelo Judô.

#### 1.4. PSICOLOGIA NO ESPORTE

A Psicologia do esporte é uma área da psicologia que visa promover a saúde, a comunicação, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo. Essa, assim como a psicologia moderna, teve início recentemente, em 1897 segundo (WEINBERG & GOULD, 1995), quando Norman Triplett, psicólogo da Universidade de Indiana, publicou um trabalho realizado com ciclistas que visava analisar as performances destes atletas em diversas situações (MACHADO, 2000).

No Brasil, os primeiros relatos sobre a psicologia do esporte que se conhece, remetem ao futebol, com João Cavallares a frente da Seleção Brasileira e do São Paulo Futebol Clube durante a década de setenta (MACHADO, 1997).

Segundo (RUBIO, 2003) foi só em dezembro de 2000 que a psicologia do esporte foi reconhecida, no Brasil, como uma especialidade da Psicologia e aceita por profissionais do esporte, ,porém ainda não se tem clareza de como utilizá-la para aumentar o rendimento esportivo ou superar situações adversas.

A Psicologia, da forma como ela se encontra organizada hoje, foi reconhecida como profissão apenas em 1962 (RUBIO, 2003). Até esta data atuavam nesse campo, filósofos, pedagogos, sociólogos que intervinham desde escolas até indústrias. Para alcançar o título de psicólogo, dever-se-ia preencher os requisitos necessários ou conquistar uma formação acadêmica.

A atuação do psicólogo do esporte é de grande valia no âmbito da performance. O profissional da área deve ser capaz de entender e atender as particularidades de cada modalidade e atleta, atuando para melhorar e corrigir os pontos falhos. Esse processo de avaliação é conhecido por Psicodiagnóstico.

O Psicodiagnóstico tem por objetivo, no alto rendimento, analisar características de personalidade, estados emocionais em situações de

treino e competição e as relações interpessoais. Os resultados destes testes fornecem subsídios para se fazer uma seleção de novos atletas para uma equipe, mudar o processo de treinamento, individualizar a preparação técnica, adotar uma nova tática de conduta e otimizar os estados psíquicos.

Devido a Psicologia do Esporte ser uma área recente no Brasil, o processo do Psicodiagnóstico ainda apresenta algumas falhas. A primeira delas é o uso de instrumentação provinda da psicologia clínica e educacional, com finalidades específicas dessas áreas, diferentes dos interesses da psicologia do esporte.

O segundo ponto negativo é quanto à importação de instrumentos direcionados a análise do esporte, que foram desenvolvidos e aplicados para outro tipo de população, com condições físicas e culturais diferentes da nossa. Apesar da coleta de dados e informações não serem de extrema precisão, o psicólogo do esporte dispõe de ferramentas básicas, porém importantes para a atuação profissional.

No caso do Judô, Jiu-Jitsu e outras modalidades individuais, em que o material do psicólogo é o próprio atleta, volta-se a atenção para o controle da ansiedade, concentração e relações que possam acontecer entre ambiente e atleta. Dessa maneira, o profissional deve conhecer as práticas que envolvem:

- Visualização;
- Relaxamento;
- Modelagem de comportamento;
- Análise verbal;
- Inversão de papéis;
- Técnicas expressivas ou corporais.

Com essas considerações, pode-se afirmar que o psicólogo do esporte é o mediador entre o atleta - centro das atenções - a torcida, os patrocinadores, os técnicos e a mídia, sendo ele o responsável por criar

um fluxo ordenado de informações, sentimentos e pensamentos centrados no desempenho do atleta.

## **2. OBJETIVO**

O objetivo do presente estudo foi o de analisar os treinamentos e preparações mentais de atletas de modalidades de artes marciais em treinamento diário e momentos decisórios sob a influência do treinador, do ponto de vista teórico.

### **3. FATORES DE INFLUÊNCIA PSICOLÓGICA**

#### *3.1. EMOÇÕES NO ESPORTE*

Segundo Hackfort (1993), emoções devem ser entendidas por um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico, o sistema fisiológico e o sistema social.

Para entender as funções fundamentais das emoções no esporte precisamos analisar todas as ações esportivas dentro de um contexto situacional (SAMULSKI, 2002).

As emoções exercem duas funções básicas: organizar, orientar e controlar as ações e a função energética e de ativação, sendo assim tem influência direta nos resultados apresentados, (SAMULSKI, 2002).

### 3.2. ESTRESSE

Para Samulski (2002) de uma forma geral, estresse, é o produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural.

De acordo com Nitsch (1981) existem fatores pessoais e ambientais que interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse.

Segundo o mesmo, o estresse é consequência das condições externas e internas e das suas proporções, sendo que o meio ambiente determina qual a probabilidade de uma determinada realidade provocar o estresse e assim cada pessoa reage de forma diferente a determinadas condições.

#### 3.2.1. *Concepção biológica do estresse*

Podemos considerar três indicadores objetivos do estresse: o aumento do córtex supra-renal, a atrofia do tecido timolinfático e a ulcera estomacal aguda (SELYE, 1981). Essas três funções são o fundamento para o desenvolvimento do conceito global de estresse, essa reação global viria a ser conhecida mais tarde sob a caracterização de Síndrome de Adaptação Geral (SAG) ou Síndrome do estresse biológico (SELYE apud SAMULKI, 2002).

Esta síndrome ocorre quando um sujeito ou animal é exposto a um estímulo estressor prejudicial que pode levar o organismo a desgaste, morte ou a uma adaptação por uma fase de resistência tendo consequências físicas notáveis (SELYE, 1981). Este autor define: “*estresse é a reação inespecífica do organismo perante qualquer exigência*” (SEYE, 1981).

#### 3.2.2. *Concepção Psicológica do Estresse*

Observa-se que as variadas concepções psicocognitivas do estresse podem ser organizadas dentro de um conceito: inter-relação entre o individuo e o meio ambiente, isso é compreendido não no sentido físico do mecanismo de estímulo e resposta, mas como um mediador psíquico e um realizado ativo (Samulski 2002).



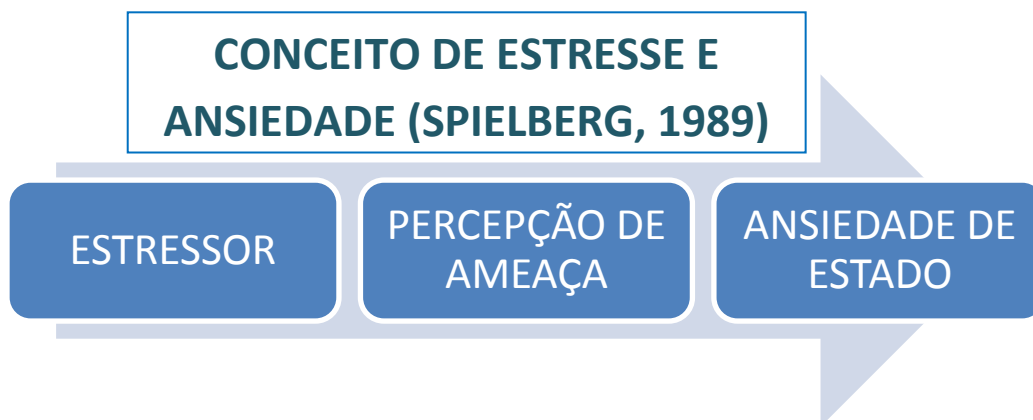
Os indivíduos não se submetem aos estímulos do meio ambiente passivamente, mas sim concedem a estes uma importância pessoal (SAMULSKI, 2002).

### 3.3. ANSIEDADE

No campo da psicologia aplicada ao esporte, ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO, 2000). A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em sociedades nas quais exalta-se a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARA FILHO & MIRANDA, 1998).

A espera pela “lista de corte” de um time ou o jogo de estreia de uma equipe infanto-juvenil em um campeonato mundial, a expectativa da família, torcida ou até mesmo do técnico podem ser citados como exemplos de situações geradoras de ansiedade nos atletas. A exposição a esses tipos de experiências ansiosas podem muitas vezes causar mudanças fisiológicas como o estreitamento da atenção, o aumento da adrenalina e do consumo de energia, o que interfere negativamente no desempenho global do atleta (MARTIN, 1996). Observa-se ainda que as competições esportivas podem ser vistas como situações ameaçadoras, capazes de gerar variados níveis de ansiedade nos atletas.

Para Spielberger (1972), a ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade.



#### **4. CONTROLE EMOCIONAL NO ESPORTE**

Segundo Samulski, (2002), o controle emocional pode ser realizado de diversas maneiras, um atleta pode, por um lado, preparar-se muito bem para a competição, informar-se sobre o adversário ou até mesmo evitar a competição. Por outro lado, o esportista pode controlar seu medo influenciando os sintomas através de exercícios de relaxamento.

O controle de condições e sintomas pode ser realizado pelo esportista ou pelo treinador (SAMULSKI, 2002).

No caso do controle pelo treinador, o esportista é objeto da medida de controle, ou seja, o treinador o prepara taticamente, o motiva durante a competição e durante o treinamento, tranquiliza-o quando está nervoso e cria um clima emocional positivo durante o treino e a competição, sendo assim é possível ser visto diferentes métodos de intervenções dos técnicos e que geram resultados completamente diferentes em cada atleta.

## 5. PSICOLOGIA EM MODALIDADES INDIVIDUAIS

A coesão de uma equipe em esportes individuais, como é o caso das artes marciais, de acordo com Cratty (1983), não afeta tanto os desempenhos dos atletas. Mas em esporte individuais vemos a satisfação como semelhante à coesão, porém na forma individual. Em Wildmeyer e Willians (1991), foi analisado que há a relação entre satisfação, coesão e desempenho, pois um grupo unido ainda que em uma modalidade individual, é gratificante e faz com que haja uma melhora direta ou indiretamente no desempenho de seus participantes.

Assim, equipes que tem maior coesão, são capazes de lidar e resistir a problemas, em relação às equipes que tem menos coesão (BRAWLEY, CARRON e WIDMEYER, 1988).

Nas equipes ocorrem os papéis formais, que são ditados pela estrutura da organização, e pelos informais, que é devido a interação que ocorre entre os atletas, sendo também o papel daquele atleta mediador, que por muitas vezes se torna a ligação direta entre a equipe e o técnico.

Em uma equipe deve haver a interação entre os indivíduos, trabalhar para a realização de um objetivo, adaptar-se a situações do meio externo e ter o equilíbrio entre as necessidades individuais dos atletas.

Mesmo esportes individuais também requerem o trabalho de equipe, pois há a interação entre atletas.

A relação interpessoal entre atletas é vista como uma troca de informações entre os participantes, onde o esporte além do elemento de competição (ambiente da disputa), proporciona momentos que precisam de atitudes de cooperação entre os atletas.

*“O esporte de alto-rendimento apresenta como objetivo de seus praticantes a busca pela vitória, superação do adversário e determinação de campeões através da comparação direta de performances e aptidões. Transmite valores como segregação, rivalidade, sobrepujança ao adversário e valorização dos vencedores em detrimento dos perdedores”*

*(OLIVEIRA, 2002).(p.30).De acordo com Marques (2005) isso faz com que diminuam-se,mas não excluem uma boa integração e socialização entre os competidores.”*

O clima de equipe é desenvolvido através da percepção dos atletas e de suas inter-relações. Todo clima de equipe pode afetar de uma certa forma o bom funcionamento do grupo. O apoio social é fundamental para o desempenho dos atletas, esse apoio pode ser através dos técnicos, dos pais , amigos e principalmente dos próprios companheiros da equipe (WESTRE, 1991). Um fator primordial para isso é tentar criar um clima que evolva o respeito mútuo e o apoio dos indivíduos que compõem a equipe. Rosenfeld e Richman (1997) mostram que o apoio social tem várias classificações, e nesse caso as principais são: apoio pela escuta (somente escutar o próximo sem fazer qualquer tipo de julgamento) e o apoio de reconhecimento da tarefa (percepção de que uma pessoa está reconhecendo o esforço do companheiro afim de realizar uma determinada tarefa).

Apesar das artes marciais serem modalidades individuais, a equipe tem fundamental importância nos resultados dos atletas, pois é possível ser visto que os atletas destas modalidades passam muito tempo de seus dias convivendo com os outros atletas e treinadores, no ambiente de treinamentos e competições, com isso, se uma equipe tiver uma boa relação entre os atletas (pelo menos uma relação de respeito para com o companheiro de equipe), o ambiente fica mais calmo e agradável para os atletas.

As equipes estão em constantes mudanças e em desenvolvimento, para responder melhor a problemas que aparecem.

Gouvêa (2000) cita que a motivação se refere a fatores ligados à personalidade, variáveis sociais, e/ou cognições que são utilizadas quando uma pessoa realiza uma tarefa para a qual é avaliada, entra em competição com outros ou tenta mostrar certo nível de domínio. Por isso, podemos supor que o indivíduo é o responsável pelo resultado da tarefa e que é inerente a este certo nível de desafio. Além disso, acredita-se que essas circunstâncias facilitam determinadas disposições motivacionais e/ou valorações cognitivas que podem influir na conduta humana em

situações de êxito, e a influencia da equipe está diretamente ligada ao nível de motivação.

## 6. FATORES PSICOLÓGICOS EM ARTES MARCIAIS

O alcance da meta em uma competição está relacionado aos níveis de motivação do atleta, sendo que o sucesso deste atleta dificilmente será alcançado se o nível de motivação estiver baixo (SAMULSKI, 1992). Isso também se aplica ao fato do atleta conseguir suportar os esforços realizados durante os treinamentos. Da mesma forma que o comprometimento do atleta para fazer com que as metas estabelecidas sejam cumpridas é fundamental para o sucesso deste na competição, como por exemplo, estabelecimento de um calendário das competições escolhidas, estratégias de treinamento para que seus objetivos sejam alcançados, classificações almejadas, entre outras (FRANCHINI, 1999). Além disso, o cenário competitivo pode desencadear situações de ansiedade e de estresse, o que pode interferir negativamente no desempenho do atleta.

Em estudo com 26 atletas coreanos de judô, Han (1996) verificou quais os principais tipos de estresse apontados pelos atletas, sendo: medos em relação à competição; medo de críticas dos técnicos após a luta; barreiras competitivas; e dificuldades físicas e mentais. O mesmo autor comparou o estado de ansiedade entre atletas medalhistas e não medalhistas em campeonatos mundiais, não encontrando diferença entre homens e mulheres, no grupo dos medalhistas, mas com diferença entre as condições de desempenho.

Ainda com relação à ansiedade, DeRose Junior e Vasconcellos (1994) constataram maiores níveis de ansiedade em adolescentes judocas quando comparados com outros esportes (basquete e atletismo), provavelmente pelo fato de ser uma modalidade individual e de combate.

Resultados semelhantes foram encontrados por ao analisarem 30 judocas e encontraram um nível médio de ansiedade-traço pré-competitiva. Além disso, observaram também que os judocas adolescentes apresentavam um nível mais elevado de ansiedade do que atletas mais experientes por conta da provável inexperiência no ambiente competitivo.

Como dito anteriormente podemos notar níveis mais elevados de ansiedade em modalidades específicas de combate, como nas artes marciais, pois por serem modalidades onde o objetivo consiste em causar ainda que de forma controlada

algum dano físico ao seu oponente ou tira-lo de combate, o nível de ansiedade relacionado ao medo de lesões é alto, principalmente em fases de competição.



## 7. ANSIEDADE NA FASE PRÉ-COMPETITIVA

Competições esportivas provocam reações emocionais e o nível apresentado pelos atletas, principalmente da ansiedade traço pré-competitiva, pode ser influenciada por diferentes variáveis, tais como idade, sexo, tempo de prática, dentre outras. Dessa forma, os atletas respondem diferentemente aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão transfere-se para área emocional.

A perspectiva de um evento próximo parece exercer influência significativa na dinâmica de personalidade do indivíduo. Lawther (1974), afirma que a maioria dos dados já obtidos através de testes específicos confirmam existir níveis elevados de ansiedade antes da realização de situações competitivas.

A possibilidade de aumentar ou diminuir o grau de ansiedade frente à competição, esta varia, indo de acordo com a tarefa em questão, ou seja, modalidades que aplicam em resistência e força têm maior probabilidade de dissipar a ansiedade. Ao passo que outras determinadas modalidades tendem a aumentar as tensões à medida que a competição se desenvolve.

Tais colocações não negam a existência de um grau de ansiedade em todo comportamento do ser humano, sendo isso que o dirige e o habilita a escolher as alternativas ou resolver problemas. Todavia, é importante considerar o princípio de que a ansiedade de mais ou de menos, leva o indivíduo a uma ação menos significativa em tarefas de várias espécies, sendo assim podendo comprometer diretamente o desempenho competitivo destes atletas (Radford; Kirby, 1975).

Em uma pesquisa realizada na UFSC (Universidade federal de Santa Catarina) que investigou o nível de ansiedade na fase pré-competitiva de judocas com diferentes tempos de prática concluiu que o nível de ansiedade encontrado em judocas pode ser considerado moderado/alto, sendo que as mulheres se apresentam mais ansiosas do que os homens nesta modalidade, bem como os atletas mais jovens também se mostraram um maior nível de ansiedade do que os mais velhos.

Nem toda ansiedade é necessariamente prejudicial, um nível de ansiedade é necessário para o bom desempenho de atletas de qualquer modalidade, principalmente em modalidade de combate.

Para Cruz (1996) saber direcionar suas emoções é a melhor forma de alcançar um estado ótimo de ansiedade pré-competitiva, assim potencializando de forma positiva o rendimento deste atleta.

Neste ponto o técnico tem grande responsabilidade de liderança para direcionar seus atletas ao estado de “stress ótimo” para a competição.

## **8. INFLUENCIA DO TREINADOR NAS ARTES MARCIAIS.**

Muito se faz para que atletas apresentem um bom rendimento, porém, a participação em uma competição desportiva de alto nível pode ter vários efeitos psicológicos para o atleta, e o estilo de liderança do treinador de uma equipe é, sem dúvida, um fator de suma importância. Na opinião de Buceta (2009) o treinador é o responsável máximo pelo funcionamento dos aspectos associados com o rendimento de seus atletas, razão pela qual as suas decisões e ações têm uma grande influência. Dos acertos e erros do treinador dependem em grande medida o êxito esportivo e a satisfação dos que trabalham sobre seu mando.

Os líderes, normalmente, são escolhidos por alguém, mas, eles também podem surgir espontaneamente no grupo, sendo que esses são mais efetivos porque possuem o respeito e o apoio de membros da equipe ou do grupo. Geralmente, os líderes que surgem espontaneamente no grupo possuem habilidades de liderança especiais ou grande capacidade no esporte.

Na década de 20, pesquisadores tentaram determinar quais características ou traços de personalidade eram comuns a grandes líderes em diferentes ambientes. Tais pesquisadores eram favoráveis à teoria de traço, ou seja, acreditavam que traços de liderança eram características de personalidade relativamente estáveis, da mesma forma que inteligência, otimismo, independência e autoconfiança. Portanto, para eles os líderes bem sucedidos possuíam certas características de personalidade que os tornariam prováveis de serem líderes, independentemente da situação que se encontrassem (Weinberg & Gould, 2001).

No esporte e no exercício a definição de liderança engloba várias dimensões do comportamento do treinador, como, por exemplo, seu processo de tomada de decisão, o tipo e a frequência com que fornece o estímulo aos seus atletas, seu desempenho, as técnicas de motivação utilizadas e a forma de relação que estabelece com seus atletas, estes influenciando diretamente no rendimento dos mesmos (Buceta, 2009).

No âmbito esportivo, os líderes trabalham por meio de relacionamentos interpessoais e oferecem orientação, metas e estrutura para seus atletas. Não se sabe o quanto o comportamento de liderança do treinador interfere na derrota ou na vitória de uma partida, mas não restam dúvidas de que ele exerce um papel importante na busca do rendimento de uma equipe, e como líder é o principal responsável (Buceta, 2009).

Uma característica importante que o treinador, como líder precisa demonstrar é citada por Cruz e Gomes (1996):

*“[...] Treinar implica, antes de tudo saber e ser capaz de comunicar e de se relacionar interpessoalmente com outras pessoas (atletas, dirigentes, jornalistas, adeptos, etc.). Por isso, à semelhança do que se passa com a formação de outros profissionais (ex. professores, médicos, psicólogos, etc.), os treinadores deverão ser especificamente treinados na difícil arte de comunicar” (Cruz & Gomes, 1996, p. 403)*

Nas artes marciais, por muitas vezes o treinador tem um papel de respeito vindo da tradição oriental, pois o técnico, “*sensei*” como é chamado em muitas modalidades tem um papel de mestre relativamente diferente das modalidades ocidentais, sendo assim assume um papel de líder absoluto.

Assim pode-se notar a grande importância que este tem para com seus atletas e como está diretamente ligado ao desempenho de cada indivíduo.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O esporte competitivo apresenta particularidades como confronto, demonstração, comparação e avaliação constante de seus participantes, fazendo da competição uma situação na qual o desenvolvimento e a *performance* do atleta sejam sempre comparados com algum padrão já existente (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997).

Como foi visto na revisão as artes marciais tem entre outras características peculiares a modalidade ênfase em retirar seu oponente de combate, sendo assim colocando os atletas em situação de risco, ainda que controlado, constante, isso faz com que o nível da ansiedade dos atletas seja ainda maior, aumentando assim a influencia de fatores psicológicos sobre os atletas.

Somado a isso outros fatores que contribuem com o grande grau de ansiedade dos atletas destas modalidades podemos citar a coesão do grupo, mesmo que as artes marciais consistam em modalidades individuais, a equipe está diretamente associada aos resultados obtidos, tanto por influência em relações interpessoais diárias, quanto no treinamento propriamente dito, esse que é sempre realizado entre os atletas que podem até vir a ser adversários em algum momento, assim fica clara a importância da maturidade e coesão de um grupo para um atleta ainda que sua modalidade seja individual.

Há evidências que atletas melhor sucedidos são diferentes dos demais também do ponto de vista psicológico, possibilitando assim maior compreensão não só para a detecção de talentos para a competição como também na melhora do desempenho de atletas competitivos.

Dito isto, fica claro a importância da figura de liderança em um equipe, essa tomada na pela figura do treinador, este desempenha um papel muito difícil, não apenas encarregado do treinamento técnico e muitas vezes físico dos atletas, mas também e talvez principalmente da preparação psicológica de cada atleta, preparação esta como vimos apenas pode ser realizada individualmente, com um

infinito numero de variáveis que se modificam de atleta para atleta, sendo assim dificultando ainda mais o trabalho a ser realizado.

Conclui-se, então, que apesar de muitos estudos na área da psicologia no esporte, torna-se muito difícil a padronização de um método para o treinamento a ser desenvolvido, isto ocorre, pois as individualidades encontradas em cada sujeito são imensas. Porém alguns fatores parecem ser constantes, merecem receber destaque, justamente por serem o fator que se repete.

Estes fatores como a ansiedade e estresse causado por diferentes estímulos parecem ser constantes, ainda que com variações de intensidade, fica clara a necessidade de preocupação com estas características em atletas das modalidades de artes marciais, visto que estes tem grande influência no desempenho dos atletas.

Ainda assim sugerimos que mais estudos sejam realizados na área para que fatores específicos das modalidades possam ser esclarecidos e tratados de forma mais coerente.

## 10. BIBLIOGRAFIA

- ANDREATO, L. V. **Bases para prescrição do treinamento desportivo aplicado ao Brazilian Jiu-Jitsu**". 2010
- BARA FILHO, M. G.; MIRANDA, R. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Revista Treinamento Desportivo. Curitiba. 1998.
- BARDI, L.F. **O Desencadeamento do Medo nas Artes Marciais**. 2002. Monografia (conclusão do curso de bacharel em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- BAUNGARTNER, P. **Reflexões sobre o Judô: em questão o símbolo da faixa preta**. 2005. 47f. Monografia (conclusão do curso de bacharel em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- BRAWLEY, L. R., CARRON, A. V., e WIDMEYER, W. N. **Exploring the relationship between cohesiveness on perceptions of groups goal-related variables**. Journal of sports & Exercises Psychology. 1988.
- Brito, A. P. **A psicologia do esporte e a seleção de talentos**. Horizonte. Vol. 13. 1996.
- BUCETA, J. M. **Psicologia dos treinadores esportivos: Conceitos fundamentais e áreas de intervenção**. 2009

- CALLEJA, C. C.; De Rose Junior, D.; Vasconcellos, E. G. **Comparação de traços de comportamento e dos níveis de stress e ansiedade-estado entre judocas de alto nível e árbitros internacionais.** In: Bienal de Ciências do Esporte, 2, São Paulo, 1991. Anais. São Paulo, CELAFISCS. p.25, 1991.
- CRUZ, J. F., & GOMES, A. R. (1996). **Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador.** In J. F. Cruz (Ed.), Manual de Psicologia do Desporto (pp. 389-409). Braga: SHO - Sistemas Humanose Organizacionais.
- De ROSE JUNIOR, D.; SIMÕES, A.C.; VASCONCELLOS, E.G. **Situações causadoras de “stress” no handebol de alto nível.** Revista Paulistade Educação Física, v.8. 1994.
- DRIGO, A.J. **Reflexões sobre a História do Judô no Brasil: a contribuição do Senseis Uadi Mubarac (8º Dan) e Luiz Tambucci (9º Dan).** 1998. 32f. monografia (conclusão do curso de bacharel em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- ENCINAS, P.M. **Máxima fase estável do lactato no golpe Ipon Seoi-Nague do Judô.** 2003. 30f. monografia (conclusão do curso de licenciatura em Educação Física)-Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro.
- FIGUEIREDO, S. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** In: K. Rubio (org.) **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.** São Paulo: Casa do Psicólogo.



- FRANCHINI, E. **Bases para a detecção e promoção de talentos na modalidade judô**. I Prêmio INDESP de Literatura Esportiva. Vol. 1. 1999.
- GOUVÊA, F. C. **Motivação e auto-eficácia no esporte e suas influências no desempenho dos atletas**, In MACHADO, A. A. (Ed.) **Delineamentos da psicologia do esporte: evolução e aplicação**. Campinas: Tecnograf, 2000
- GRACIE, H. **Gracie Jiu-Jitsu**. 2ª Ed. São Paulo: Saraiva, 2007.
- GRACIE, R. *Carlos Gracie: O criador de uma dinastia*. Rio de Janeiro: Record, 2008.
- GREEN, T.; SVINTH, J.R. **The circle and the octagon: Maeda's judô and Gracie's jiu-jitsu**. Artigo do acervo do Pesquisador Carlos Eduardo Loddo do DF recebido por meio eletrônico em agosto de 2011.
- HACKFORTH, D. *Functional attributions to emotions in sports*. In: NITSCH, J.; LEILER, R. (Eds.) **Motivation, emotion, stress**. Sankt Augustin: Academia Verlag, 1993
- Han, M. W. **Psychological Profiles of Korean Elite Judoists**. The American Journal of Sports Medicine. 1996.
- LAWTHORP, J. D. **Psicologia desportiva**. 2 ed. Rio de Janeiro : Fórum, 1974.
- MACHADO, A. A. **Delineamentos da psicologia do esporte: evolução e aplicação**. Campinas: Tecnograf, 2000.

- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes.** Jundiaí- Ápice, 1997.
- NIETZSCHE, F. **A gaia ciência.** São Paulo, Hemus. 1981
- RUBIO, K. **Origens e Evolução da Psicologia do Esporte no Brasil.** Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales: vol.VII, nº373. Universidade de Barcelona, 2002.
- RUBIO, K. **Psicologia do esporte aplicada.** Casa do psicologo livraria e editora. 2003
- RUBIO, K. ***The professionalism legacy: the impact of amadorism transformation among brazilian olympic medalists.*** In: **Moragas, MKennett, C. & Puig, N. (Eds.), *The legacy of the Olympic Games 1984-2000.*** Barcelona/Lausanne. Olympic Studies Centre of the Autonomous University of Barcelona/ Olympic Studies Centre of the International Olympic Committee.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte.** Manole., 1ª Edição, 2002.
- SELYE, H. ***Geschichte und grundzuge des stresskonzepts.*** In: **NITSCH, J. R. *Stress: Theorien. Untersuchungen und massnahmen.*** Bern Verlag Hans Huber, 1981.
- SPIELBERGER, C. D. **Anxiety as an emotional state.** In **C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety : Current trends in theory and research.*** (Vol. 1). New York: Academic Press. 1972
- TAKAO, F. Q. **A origem do Jiu-Jitsu no Brasil.** Tatame, Rio de Janeiro, n.177, nov. 2010.

- TAVARES, A.C. **A Produção Científica do Judô: da academia para as academias**. 2003. 83f. monografia (conclusão do curso de licenciatura em Educação Física)-Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro.
- VIRGÍLIO, S. **A Arte do Judô**. 2ª Edição. Campinas-SP: PAPIRUS, 1986.
- VIRGÍLIO, S. **CONDE KOMA – O invencível yondan da história**. Campinas,SP: editora Átomo, 2002.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- WEISS, M. R. **Psychological skill development in children**. *The Sport Psychologist*. Champaign, v. 5. 1991.
- [www.kodokan.org](http://www.kodokan.org)

\_\_\_\_\_.

**Graduando**

\_\_\_\_\_.

**Orientador**

**Rio Claro \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.**