
EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCOS VINÍCIUS AMARAL MARTINS

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: INFLUÊNCIA DOS
ASPECTOS PSICOLÓGICOS NO RENDIMENTO
DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL**



Rio Claro
2018

MARCOS VINÍCIUS AMARAL MARTINS

PSICOLOGIA DO ESPORTE: INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS
PSICOLÓGICOS NO RENDIMENTO DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

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

Rio Claro
2018

M386p	Martins, Marcos Vinícius Amaral Psicologia do esporte: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível / Marcos Vinícius Amaral Martins. -- Rio Claro, 2018 37 p. : il., tabs. + 1 CD-ROM Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro Orientador: Afonso Antonio Machado Coorientador: Kauan Galvão Morão 1. Psicologia do esporte. I. Título.
-------	--

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos
pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer aos meus pais Alexandra e Marco, que com muito carinho e apoio, não mediram esforços para a realização dos meus objetivos. A minha irmã Bruna, que sempre esteve presente me auxiliando. Meus avós e minha bisavó, que oraram muito pelo meu sucesso. A minha namorada Alícia, que é minha grande parceira e que esteve sempre ao meu lado me apoiando. Sem vocês, tudo seria mais difícil.

Agradeço aos meus grandes amigos: meu orientador, professor Afonso, por tudo que já fez por mim durante todos esses anos de graduação; e meu coorientador Kauan, pela dedicação e paciência na orientação do meu TCC.

Aos meus amigos e colegas, pela força e torcida para que tudo desse certo.

Sou grato a todos os professores e funcionários da UNESP que de alguma forma contribuíram e foram muito importantes na minha vida acadêmica.

PSICOLOGIA DO ESPORTE: INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NO RENDIMENTO DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL

RESUMO

A psicologia do esporte tem se tornado cada vez mais comum e popular nos dias atuais, não só quanto aos aspectos científicos, como também nos práticos, recebendo certa importância e significado para profissionais que atuam na área esportiva (em modalidades coletivas e individuais). O estado emocional de um atleta pode influenciar diretamente em sua maneira de atuação durante a prática esportiva, em treinamentos e competições. A busca pelo preparo adequado desse aspecto se torna algo essencial para o bom desempenho de tais indivíduos. O objetivo do presente estudo é compreender os aspectos da utilização da psicologia do esporte como aliada no desempenho esportivo de atletas. Para isso, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica, obtendo material necessário que fosse capaz de basear os argumentos e a busca por melhor compreensão sobre a temática aqui abordada. Assim, foi constatado que a psicologia do esporte possui diversos fatores que podem interferir no rendimento de atletas dos mais diversos níveis, desde os iniciais até os mais avançados (alto rendimento), sendo que existem muitos recursos que podem ser utilizados como estratégias de intervenção para diferentes finalidades, específicas para determinada equipe e/ou atleta. Deste modo, pode-se considerar que o equilíbrio psicológico, bem como o trabalho de um profissional da área junto às equipes esportivas e atletas é essencial nos dias atuais para melhor preparação do indivíduo, minimizando fatores que possivelmente venham a causar estresse, desequilíbrio emocional e, conseqüentemente, perda de rendimento esportivo, principalmente em competições.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Estados Emocionais; Alto Rendimento.

SPORT PSYCHOLOGY: INFLUENCE OF THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS ON THE PERFORMANCE OF HIGH LEVEL ATHLETES

ABSTRACT

The sports psychology has become increasingly common and popular these days, not only in terms of scientific aspects, but also in practical ones, receiving some importance and meaning for professionals who work in the sports field (in collective and individual modalities). The emotional state of an athlete can directly influence his/her performance during sports, in training and competitions. The search for adequate preparation is essential for good performance outcomes. The aim of this study is to understand the aspects of the use of sports psychology as an ally of athletes when it comes to performance. For this, a bibliographic review research was carried out, obtaining necessary material to base the arguments and the search for a better understanding about the subject matter addressed here. Thus, it was observed that sport psychology has several factors that can interfere in the performance of athletes from the most diverse levels, from the initial to the more advanced one (high yield), and there are many resources that can be used as intervention strategies for different purposes, specific to a particular team and / or athlete. In this way, it can be considered that the psychological balance, as well as the work of a professional of the area together with sports teams and athletes is essential for efficiently preparing the individuals, minimizing factors that possibly will cause stress, emotional imbalance and, consequently, loss of sports performance, mainly in competitions.

Key-words: Sports Psychology; Emotional States; High yield.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVO	7
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	8
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	9
4.1 Psicologia	9
4.2 Esporte de alto rendimento	10
4.3 Psicologia aliada ao esporte.....	12
4.4 Principais fatores psicológicos que afetam o desempenho dos atletas.....	13
4.4.1 Motivação	13
4.4.2 Autoconfiança	15
4.4.3 Concentração.....	16
4.4.4 Estresse.....	17
4.4.5 Ansiedade	19
4.4.6 Ativação	21
4.5 Técnicas de treinamento psicológico.....	22
4.5.1 Automotivação e Autoconfiança.....	22
4.5.2 Controle da Tensão	24
4.5.3 Inteligência Emocional	25
4.5.4 Monólogo Interno	26
5 APLICAÇÃO DOS TREINAMENTOS PSICOLÓGICOS	27
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS.....	33

1 INTRODUÇÃO

Além de fatores essenciais como o preparo físico, talento e técnica, os aspectos psicológicos têm se tornando cada vez mais fundamentais para alcançar um aumento no desempenho esportivo.

Desta forma, o estudo de fatores psicológicos, como concentração, autoconfiança e motivação, é responsável por ajudar o atleta a maximizar seu rendimento em treinos e competições e deixando-o habilitado a resolver seus problemas com autonomia e menos atropelo, que pode vir a ser maléfico no momento esportivo.

Para Samulski (2002), a psicologia do esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte, constituindo um campo da Psicologia Aplicada. Essa área é responsável por aliar o estudo do comportamento das pessoas com a prática esportiva. Essa não pode ser aplicada de forma específica, como um modelo pronto, considerando-se que o esporte tem regras, estruturas e princípios próprios. Sendo assim, é necessário que a Psicologia do Esporte recorra a teorias e métodos psicofisiológicos que possa melhor se adequar a situações esportivas específicas.

Stefanello (2008, p.233) afirma que:

A compreensão do estresse competitivo num contexto específico torna-se fundamental para que o atleta aprenda a manter o controle e o estado de fluidez e equilíbrio necessários para ser bem-sucedido. O conhecimento das situações geradoras de estresse e do modo como os atletas vivenciam essas situações em diferentes contextos são partes importantes do processo de tomada de consciência, considerado um elemento crítico para que o atleta obtenha o necessário autocontrole para atuar num alto nível de rendimento.

Os torneios, campeonatos e competições, em diversos momentos podem ser considerados fontes de aprendizado, já que envolvem estímulos físicos e psíquicos, de forma extrema. Além disso, as competições esportivas possuem também o objetivo de avaliar competências emocionais, sendo notório quando os estados emocionais e a necessidade da resolução de problemas estão sendo requisitados e precisam estar disponíveis, com adequação.

2 OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender os aspectos da utilização da psicologia do esporte como aliada no desempenho esportivo de atletas, principalmente enquadrados na categoria de alto rendimento.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Abordar os principais fatores psicológicos que podem vir a afetar o desempenho dos atletas;
- Apresentar as técnicas utilizadas para treinamento psicológico esportivo.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A organização do trabalho pode ser separada em duas partes. A primeira delas consiste na apresentação dos fatores psicológicos que é feita abordando alguns deles de forma separada e não muito extensa. A segunda parte engloba as técnicas utilizadas para auxiliar o desempenho dos atletas, de forma a trabalhar da melhor maneira a primeira etapa.

A pesquisa apresentada nesse trabalho é definida como bibliográfica, sendo que de acordo com Mezzaroba e Monteiro (2004), esse tipo de estudo exige que a bibliografia disponível seja suficiente para que se tenha em mãos um material de qualidade com a capacidade de atender às necessidades.

A plataforma principal de aquisição de dados é dada por meio eletrônico, a partir de livros, periódicos, teses e trabalhos científicos hospedados na internet, bem como em suas plataformas de busca como Scielo, Google Acadêmico, LILACS, PubMed, dentre outros. Além disso, alguns livros clássicos como o de Weinberg e Gould (2017), foram utilizados como base para a definição da escolha do tema, bem como a forma com que o mesmo ainda será abordado durante todo este estudo.

O conteúdo de cada tópico foi selecionado com base na sua relevância dentro do tema em questão. Além disso, busca-se manter uma sequência lógica correta para manter o leitor num direcionamento simples de ser compreendido.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O contorno geral de nosso trabalho delineará aquilo que há de mais moderno em termos de estudos da Psicologia do Esporte, com seu universo teórico e aplicado, de modo a oferecer informações significativas e pontuais deste segmento da Educação Física, buscando atender as necessidades de atletas, profissionais e estudiosos da área em questão.

4.1 Psicologia

A psicologia pode ser conceituada como uma área que possui diversos aspectos estudados em vários pontos de vista. Questões relacionadas à filosofia e ciência servem como base para construção de algumas definições. Em certas ocasiões, é muito observada a definição de psicologia como o estudo da mente, enquanto em outras conceituações, é colocada em pauta a questão de ter conhecimento sobre o que é a mente para que a definição seja inteligível.

Em determinados pontos, é preferível tratar a psicologia como uma área que se refere a forma de pensamento como um conceito aparentemente mais dinâmico do que simplesmente a mente. Já outros casos, mais perturbados com o significado e as implicações dos termos inseridos em uma definição, é afirmado que o objeto de estudo é o comportamento. Esse conceito, assim como os anteriores, antes de explicar algo, levanta a necessidade de outra definição que é o comportamento humano (TODOROV, 2007).

O intuito da psicologia é responder estas e outras questões debatidas por diferentes autores do cenário acadêmico. De forma geral, podemos determinar a psicologia como a ciência que estuda o comportamento, procurando argumentos que o definem. A psicologia pode ser ilustrada como o tronco de uma árvore nova, cheia de ramos, mas cada um deles direcionados para uma determinada área. Desta forma, podemos observar a psicologia clínica, psicopatologia, psicologia social, neuropsicologia, psicologia das organizações, psicologia criminal, psicologia educacional, a psicologia do ambiente, e outras tantas áreas ou “ramos”, incluindo a psicologia do esporte, por exemplo. Esses galhos também carregam diversas folhas que correspondem às várias interpretações existentes (MELO, 2005).

A psicologia pode considerar o homem como parte da natureza, mas não como uma máquina que faz as coisas automaticamente, isto é, os seres humanos são vistos apenas como “vítimas” das pressões do ambiente. Os homens passam a alterar o curso natural do mundo e, por sua vez, são modificados por conta de suas ações. Assim, alguns artifícios que o organismo humano compartilha com outros animais, modificam o comportamento para que ele aproveite essa troca/interação de forma mais útil e mais segura em determinados contextos.

O ser humano busca, de forma geral, uma felicidade que é caracterizada por um bem-estar psicológico. As características que constituem esse bem-estar englobam fatores como possuir uma atitude positiva sobre a própria pessoa e aceitar as diferentes atitudes da sua personalidade. Além disso, possuir relacionamentos receptivos, seguros, íntimos e satisfatórios com outros, ou seja, relações positivas com outras pessoas; ser autodeterminado, independente, avaliar experiências pessoais segundo critérios próprios (autonomia); ter competência em manejar o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais (domínio sobre o ambiente); ter senso de direção, propósito e objetivos na vida (propósito na vida); perceber um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências (crescimento pessoal) (RYFF; KEYES, 1995; RYFF; SINGER, 2008).

4.2 Esporte de alto rendimento

O esporte de alto nível, também conhecido como de alto rendimento, é aquele que impõe ao atleta um nível de cobrança, de certa forma elevando, para que ele alcance os melhores níveis de desempenho, buscando a obtenção dos resultados imaginados previamente, ou seja, as vitórias pessoais ou coletivas (MCPHERSON; CURTIS; LOY, 1989).

Então, o esporte de alto rendimento é caracterizado pela busca constante da melhor performance atlética. Sabemos que o resultado é multideterminado por dimensões técnicas, táticas, físicas, sociais e emocionais.

De acordo com Lima (1990, p. 07):

Para estar inserido no contexto da competição de alto nível o atleta precisa ser um competidor efetivo e regular, destacando-se dentre aqueles que praticam uma determinada modalidade esportiva. Isto pressupõe superar os mais elevados níveis de exigências (físicas, técnicas, táticas, psicológicas,

etc.) que permitem a plena realização de uma carreira esportiva. Para tomar-se este tipo de atleta os requisitos são muito maiores e há a necessidade de se ultrapassar limites de forma mais rigorosa que um cidadão comum.

O esporte exige dos atletas uma dedicação constante, sendo exclusiva em parte deles. Essa cobrança é vista na forma com que diariamente é buscado o limite de seus esforços, sendo que para o alcance do mesmo, grandes estímulos físicos e psicológicos são requeridos.

Considerando um atleta que frequenta, por exemplo, as seleções nacionais do seu país ou uma grande equipe, manter-se inserido nesse contexto significa que para que isso tenha se tornado possível, certamente houve muito sacrifício realizado no passado. Essa exigência pode ser advinda de diversos fatores, como requisições físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

A dedicação quase que diária para alcançar tal feito faz com que os atletas tenham que abrir mão da sua vida particular, como a família, por exemplo. Em geral, a força que os move para vencer esse e outros desafios é a vontade de vencer e se manter no topo. Para isso, de acordo com cada esporte e cada competição, são criados métodos para superar esses problemas que fazem parte do esporte competitivo e o torna um trabalho cercado de situações provocadoras de estresse, com as quais os atletas precisam habituar-se em sua rotina esportiva (LIMA, 1990).

São três os fatores considerados como pilares na construção de um bom desempenho esportivo: fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. O primeiro fator está direcionado à condição física e mecânica do atleta, que são trabalhados a partir de uma preparação física adequada. Os fatores biomecânicos estão relacionados aos fundamentos básicos de cada esporte que são alcançados a partir de um treinamento específico e repetitivo. Já os fatores psicológicos são fundamentais para a conservação do equilíbrio emocional, que por sua vez torna-se necessário para a obtenção de um bom desempenho. Esses fatores, por sua vez, podem ser abordados como a motivação, a autoconfiança, a ansiedade, a concentração e o estresse. O último ocupa uma posição de evidência, sendo que saber conviver com as situações que proporcionam estresse dentro de uma competição, pode ser o ponto diferencial num ambiente onde detalhes são determinantes para o resultado final (JONES; HARDY, 1990).

Os torneios são situações ideais para que o atleta possa demonstrar as suas características que são frutos do esforço desempenhado no decorrer do treinamento. O esportista de alto nível precisa ter capacidade de abstrair muitas dificuldades e certas cobranças que possam gerar pressões na sua vida cotidiana para que seu rendimento seja maximizado (VASCONCELLOS, 2002).

4.3 Psicologia aliada ao esporte

Proporcionar aos atletas um cuidado psicológico é tão essencial quanto lhes oferecer uma alimentação adequada e treinamentos constantes. Da mesma forma que os aspectos relacionados a técnica, a tática e ao físico são trabalhados, o fator psicológico também pode ser treinado a fim de se tornar um aliado durante a vida de um atleta.

De acordo com Lima (p. 07, 1999, apud ARGIMON et al., p. 05, 2006):

O psicólogo do esporte poderá contribuir com os atletas e o com o técnico através de observações das condutas, análise de processos e resultados, aconselhamento e orientação psicológica, sempre compartilhando informações e sugestões de intervenção com todos os envolvidos neste processo. Poderá, também, orientar comportamentos mais ou menos adequados ao contexto esportivo, auxiliando os atletas a trabalhar suas próprias questões emocionais ou até mesmo específicas, como medo e ansiedade, assim como, instrumentalizar a comissão técnica para manejar estas situações.

Em geral, a importância dos fatores psicológicos no rendimento do atleta é reconhecida por todos os profissionais envolvidos com o esporte de alto rendimento. Desta forma, a psicologia do esporte precisa estar focada não somente na otimização da performance, mas também no desenvolvimento do atleta, sendo considerado como um ser humano inserido em um contexto. Com isso, são valorizados fatores que elevam a qualidade de vida tanto profissional, quanto pessoal do atleta e possivelmente do clube ao qual o mesmo faz parte (VASCONCELLOS, 2002).

O universo do esporte possui forte característica de ser marcado por competições que proporcionam certo tipo de conflito na busca de vitórias. A psicologia do esporte e do exercício tem sido utilizada constantemente na

manutenção da saúde do atleta visando melhor desempenho e, por isso, é alvo de debates (RAMIREZ, 1999).

“Pode-se afirmar, assim, que ‘treinamento esportivo’ nada mais é do que o preparo físico, técnico-tático, intelectual, psíquico e moral do atleta através de exercícios físicos” (ABRANTES, 2007). Assim, o esporte de alto nível é cercado de situações em que são feitas avaliações psicológicas comparativas, onde os atletas são preparados especificamente de acordo com cada competição e sabem que precisam se superar para atuar no máximo da sua capacidade.

De acordo com Vozniak (1997), o sistema de preparação de um atleta de alto nível aparece como sendo uma necessidade contínua, tanto em sua vida cotidiana, quanto nos momentos que englobam uma competição, ou seja, antes, durante e depois da mesma, já que os atletas trabalham sob pressão crescente e constante.

4.4 Principais fatores psicológicos que afetam o desempenho dos atletas

Os fatores psicológicos que de alguma maneira alteram a conduta dos atletas, têm sido foco de diversos estudos desde o século passado. O crescimento no nível do esporte, de modo geral, a partir de suas técnicas, dos modelos de treinamento e material utilizado torna cada detalhe precioso, tendo em vista que em alguns deles, por exemplo, mesmos os milésimos de segundo podem fazer toda a diferença (ROSE JR., 1992).

4.4.1 Motivação

No âmbito esportivo, o fator motivacional faz parte de um dos principais elementos que leva um atleta a realizar uma ação. Muitos atletas estão buscando a vitória, mas a maneira como ele se mostra disposto a alcançá-la corresponde a um dos aspectos que diferenciam os indivíduos em relação aos interesses e estímulos.

“O estudo da motivação assume um papel determinante nas investigações acerca da prática esportiva, principalmente na compreensão da influência da motivação sobre o desempenho esportivo e o bem-estar dos atletas” (REINBOTH; DUDA, 2006).

Assim como pode ser observado na vida, de forma geral, dentro do esporte a motivação consiste em ser uma das melhores aplicações das técnicas de

preparação psicológica. O trabalho desse fator em um atleta é fundamental, pois para se obter sucesso em todas as metas traçadas, primeiramente o mesmo precisa de um motivo que o faça perseverar, ou seja, uma força maior que aja como propulsor para que cada passo à frente seja dado (MIRANDA JÚNIOR, 1998).

De acordo com Winterstein (1991), a teoria da motivação diz que deve existir alguma coisa que norteie as ações de uma pessoa, e desta forma, lhe dá um sentido e faz com que seu curso permaneça direcionado a um objetivo. Para que isso seja feito, existem três tipos de reações às possíveis situações:

1. Devem existir diversos motivos para que um mesmo indivíduo aja de forma semelhante em distintas ocasiões;
2. Para que indivíduos ajam de maneiras diferentes numa mesma situação;
3. Além disso, para que uma pessoa que anteriormente agia de uma mesma maneira em certas situações de repente passe a agir de maneira diferente nas mesmas situações.

Heckhausen (1980, p.5) também aborda essa temática que envolve o motivo pelo qual um atleta tende a tomar determinadas atitudes. De acordo com o autor, existem pelo menos três razões para estes comportamentos:

1. Quando o comportamento se modifica muito pouco em situações e momentos diferentes e difere de outras pessoas em situações e momentos iguais, então as características da pessoa em questão são realmente responsáveis pelo comportamento observado.
2. Quando se observa que o comportamento se modifica de acordo com o momento, então as explicações devem ser encontradas nas peculiaridades da situação.
3. Se, finalmente, observarmos que as diferenças nas ações não têm como fatores responsáveis a situação e nem mesmo fatores que partem do indivíduo, mas que ambos têm importância, e isto em momentos diversos, então temos um terceiro tipo de explicação onde pessoa e situação interagem.

Considerando o campo esportivo, desde o nível amador até o alto nível (de forma mais acentuada), permite entendermos que a motivação é decorrente de uma série de variáveis sociais, ambientais e individuais que estabelecem a escolha de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade com que a mesma é realizada. Desta forma, o rendimento do atleta pode ser aferido e também o seu grau de estimulação para a realização de determinada atividade (ESCARTÍ; CERVELLÓ, 1994).

A motivação é caracterizada como um processo direto, onde o indivíduo possui a intenção de realizar determinada ação e se mantém direcionado a uma meta. Por sua vez, para que esse alvo seja atingido, o mesmo depende de fatores internos (advindo de causas pessoais) e externos (variante de acordo com o meio que se está inserido). Uma boa convivência com esses fatores é essencial para o sucesso, sendo que uma boa ligação entre eles faz com que haja maior estimulação, como por exemplo, a interação com a torcida, um elemento externo (SAMULSKI, 2002).

Nesse âmbito, a motivação desempenha uma função muito importante na prática de esportes e atividades físicas. Desta forma, se torna fundamental uma avaliação desta que se tenha uma noção aproximada da colaboração desta para a manutenção de práticas esportivas de alto rendimento e também as razões que levam à desistência ou a perda dos estímulos (HIROTA; TRAGUETA; VERARDI, 2008).

4.4.2 Autoconfiança

A autoconfiança é conceituada por Weinberg e Gould (2001) como um sentimento de grande expectativa de sucesso diante de uma situação. Alguns psicólogos do esporte definem esse fator como a esperança de que o atleta pode executar com sucesso um comportamento desejado dentro do âmbito esportivo, proporcionando emoções positivas, melhorando a concentração, impondo metas a serem alcançadas, além de utilizar os métodos adequados para executar as tarefas.

Tal fator pode estar diretamente ligado ao nível de convicção sobre algum evento futuro, mas sem ser específico com a situação. Machado (2006), afirma que quando a autoconfiança é abordada em um nível adequado, pode combater os sentimentos de insegurança e medo. É destacada nesse momento a capacidade do atleta em se observar e confiar naquilo que é capaz, ou seja, julgar-se. Em geral, indivíduos confiantes possuem a capacidade de realizar objetivos e, caso não tenham, são capazes de desenvolver habilidades para isso.

Lent, Hackett, Brown (2004 apud VIEIRA et al., 2011), sugerem em seus estudos que “A confiança do atleta em sua capacidade para desempenhar com sucesso determinada tarefa ou conjunto de tarefas ajuda a determinar se ele irá iniciar, perseverar e ser bem-sucedido em determinados desempenhos.” Já

Frischknecht (2014), destaca que “A autoconfiança pode ser definida como a crença do indivíduo de que será bem-sucedido”. Quando tratado dentro da área do esporte, está ligada à crença ou o grau de certeza do esportista de que o seu conhecimento e suas habilidades são suficientes para atingir os objetivos.

A autoconfiança pode ser definida como um fator de personalização que torna o indivíduo diferenciado dentro de um conjunto. Tal fator envolve o nível de percepção geral de confiança do atleta e possui conexão direta com a produtividade e o rendimento.

Em seus estudos, Covassin e Pero (2004), observaram que atletas que exibiam maior autoconfiança apresentaram menor taxa de ansiedade pré-competitiva, e isso os ajudou a manter a tranquilidade durante a competição, de modo que eles não perdessem o foco.

Outra influência da confiança no desempenho de atletas foi abordada por Kais e Raudsepp (2005), que por sua vez verificaram que elevados níveis de ansiedade, de modo geral, estão ligados com os pensamentos negativos associados à atividade que está por ser realizada.

Ainda em relação à alteração na ansiedade causada pela confiança, um estudo realizado no Reino Unido com dez ginastas profissionais, demonstrou que a autoconfiança é uma das características que mais auxiliam os atletas para o controle da ansiedade, já que é capaz de transmitir grande positividade e afastar os pensamentos ruins que podem vir a abalar o psicológico do indivíduo (HANTON; MELLALIEU; HALL, 2004).

4.4.3 Concentração

Esse fator consiste na facilidade que um atleta apresenta de manter o foco em estímulos importantes durante a competição, sendo que o mesmo deve saber lidar com eles sem deixar que sua atenção seja desprendida. Três categorias são capazes de descrever/compor tal fator, consistindo em: 1) concentração/foco em sinais importantes; 2) manutenção dos níveis de foco e atenção todo o instante; 3) consciência do momento/da situação (WEINBERG; GOULD, 2001).

Quando uma equipe expressa maior poder de manutenção dos níveis mais elevados de foco (concentração), empenho e motivação, possivelmente a mesma venha a possuir vantagens sobre seus oponentes, tendendo a apresentar melhores

desempenhos. Os membros de um time que se porta com tal postura descrita anteriormente, geralmente são mais autoconfiantes, possuindo a capacidade de focar seus pensamentos na consecução de suas metas dentro de um campeonato, buscando a melhor atuação possível dentro do contexto esportivo, com total empenho destinado à tarefa (GOULD; GUINAN; GREENLEAF; MEDBERY; PETERSON, 1999).

A influência do autocontrole e da capacidade de concentração são alvos frequentes de estudos no cenário científico, sendo que a interferência desses fatores no desempenho de atletas foi objeto de pesquisas que investigaram vários pontos, inclusive o comprometimento para alcançar excelência na performance, além do treinamento adequado às diferentes situações que os indivíduos podem vir a enfrentar no contexto esportivo. As informações obtidas por meio de tais estudos indicam que quando os atletas simplesmente pensam sobre a manutenção da concentração, eles possuem a percepção da importância de se manter o foco de atenção na partida, fazendo com que sejam minimizadas as desatenções e mantidos os níveis de foco no jogo (ORLICK; PARTINGTON, 1998).

Segundo Santos (2010), as etapas que compõem o processo seletivo que envolve os fatores de percepção e atenção, podem ser dependentes de fatores como o número de estímulos e a habilidade consciente de escolher as fontes de informações mais relevantes.

Já Samulski (2002) salienta que a concentração é um fator psicológico importante não apenas antes e durante a competição, mas também no decorrer dos treinamentos, já que muitos fundamentos precisam ser absorvidos para que possam ser aplicados na prática. Além disso, esse fator deve ser observado nos técnicos, já que o mesmo possui a responsabilidade e capacidade de analisar a sua própria equipe e o desempenho de seus adversários.

4.4.4 Estresse

De acordo com Abrantes (2007), grande parte dos resultados negativos no universo esportivo acontece em decorrência da dificuldade em manter o manejo ideal das emoções que possam vir a afetar negativamente os atletas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores limitantes das qualificações dos esportistas.

Battison (1998, p. 06), afirma que o “estresse” é um termo muito usado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo, em resposta à tensão crescente”. Desta forma, pode-se concluir que o ser humano sempre vai conviver com esse fator e, de certa forma, ele facilita e nos dá coragem para enfrentar algumas situações. Porém, assim como muitas coisas, seu excesso faz mal e proporciona ao organismo um desconforto que pode ser fatal numa competição esportiva.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, Magnino (2003) aborda o estresse como uma reação de proteção do organismo que age na procura de sua homeostase, sendo que nem sempre esse equilíbrio não é observado. Essa denominação de estresse é comumente conhecida dentro da psicologia como eustress, que por sua vez é caracterizado como uma reação eficiente de estresse, ou seja, algo benéfico para o desempenho daquele que o apresenta.

No entanto, quando é observada uma reação indesejável em decorrência desse fator, fazendo com que o organismo passe a trabalhar para combater esse pensamento, podem acabar surgindo doenças que ocasionam certo tipo de desgaste. Esse padrão de estresse é conhecido como distress.

O estresse está intrinsecamente ligado ao ambiente competitivo e muitos atletas de alto rendimento conseguem lidar de forma natural com isso. Porém, em ocasiões onde o seu nível aumenta, complicações surgem concomitantemente. Entretanto, a competição não é obrigatoriamente um fator de estresse ao atleta, pois isso será relativo dependendo da avaliação que o esportista fizer sobre as inúmeras situações advindas das competições, especialmente em momentos que o estresse surge durante a prática e necessita de recursos pessoais para ser controlado (BATTISON, 1998).

O estresse pode ser definido como uma forma de desequilíbrio substancial gerado por alterações da demanda física e/ou psicológica de um indivíduo relacionada à capacidade de responder ou tomar decisões/agir, acarretando em consequências referentes a falhas em satisfazer as exigências requeridas pelas demandas.

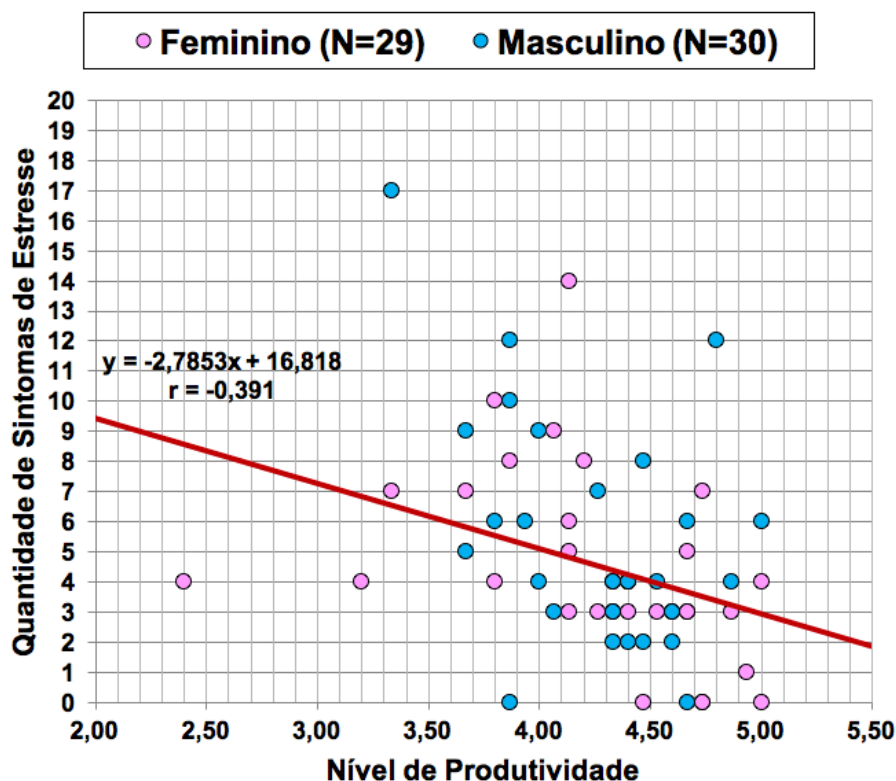


Figura 1 - Influência do estresse na produtividade. Fonte: Macêdo et al. (2015).

A produtividade, de forma geral, pode apontar quantitativamente a influência que pode sofrer em decorrência do estresse. A Fig. 1 ilustra a proporcionalidade entre esses dois fatores, sendo que são observadas as maiores produtividades onde são vistos os menores casos de estresse.

Desta forma, é nítido que o estudo acerca do estresse é um fator de extrema importância, visto que o manejo adequado dos níveis de ativação e estresse de um atleta deve ser realizado, bem como a forma com que tal esportista enfrentará uma situação desconfortável que, possivelmente, venha a gerar menores desempenhos e maiores desconfortos. Sendo assim, o manejo ideal dos níveis de estresse pode minimizar os danos gerados por esse fator psicológico.

4.4.5 Ansiedade

Dentro de um ambiente esportivo de alto nível e competição, as derrotas não podem ser atribuídas simplesmente a fatores desconhecidos ou ao azar. Devem ser levados em consideração os aspectos psicológicos como fator diferencial dentre os vários domínios do esporte de alto rendimento. O esporte é um contexto em que são

vivenciadas emoções com alta intensidade (IIZUKA; DANTAS; MACHADO; MARINOVIC, 2005).

O ambiente competitivo faz com que tanto os atletas, quanto a torcida sejam afetados por fatores emocionais, como o excesso de ansiedade. “Os processos emocionais podem acompanhar de forma regular e apoiar a ação esportiva, mas também podem perturbá-la ou até impedi-la, alterando o estado de ansiedade do atleta.” (COZZANI; MACHADO, 1997 apud INTERDONATO et al., 2010).

De acordo com Reis (apud SANTOS; BRINANI; ISLER, 2016, p. 83):

A ansiedade é definida como um estado emocional transitório, possui três componentes distintos, mas, ao mesmo tempo, interligados, esses componentes são a parte fisiológica (exemplo: aumento da frequência cardíaca e da tensão muscular), a parte comportamental (exemplo: diminuição da precisão, coordenação de movimentos etc.) e a parte cognitiva (exemplo: dificuldade de concentração, antecipação dos resultados negativos).

Dentre algumas variáveis, a ansiedade é apontada como sendo uma das que dispersam o foco do atleta e faz com que ele perca a atenção ou simplesmente direcione somente a uma pequena parte de sua concentração para a atividade que estiver realizando (CRATTY, 1984).

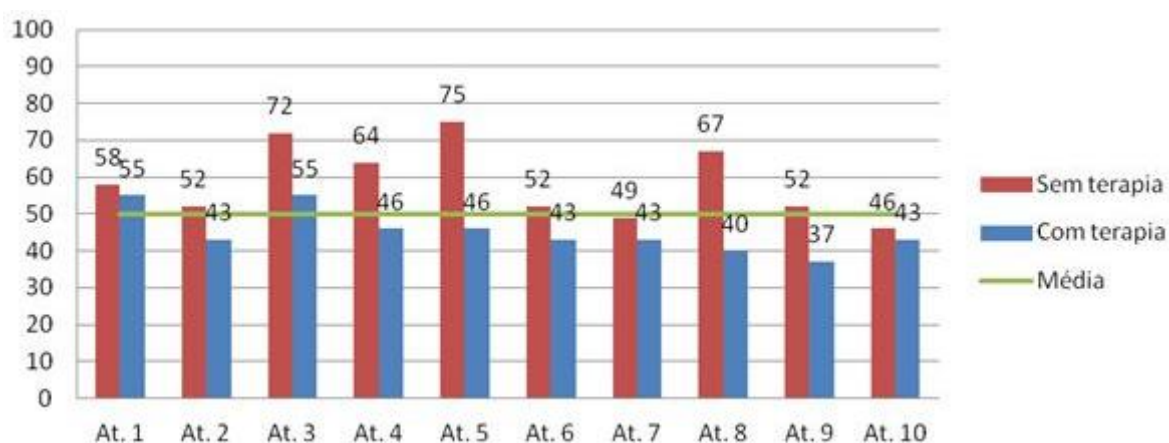


Figura 2 - Influência de uma terapia para tratamento da ansiedade em atletas de alto rendimento. Fonte: Fernandes et al. (2015).

A partir de uma pesquisa realizada por Fernandes et al. (2015), foi possível verificar a influência de uma terapia para minimização dos casos de ansiedade em atletas de alto nível. De acordo com a Fig. 2, em todos os casos, esse fator foi reduzido em decorrência da realização de um determinado treinamento psicológico.

Segundo Xavier (2009, p. 23), podemos subdividir a ansiedade-estado por meio de dois elementos:

Ansiedade Cognitiva: está associada à preocupação, geralmente expressas em dúvidas e pensamentos sobre si mesmo ou das consequências durante o jogo.

Ansiedade Somática: refere-se a elementos fisiológicos e reações que influenciam no nível de ativação, com aumento da ativação do sistema nervoso central, alterando a frequência cardíaca e respiratória, ação da musculatura, entre outros.

Viscott (1982) aborda a ansiedade como um estado emocional de apreensão e tensão, onde um atleta vivencia uma situação ameaçadora, porém não perigosa de nível mais elevado quanto ao de costume. Na prática, pode-se observar um esporte de aventura, como a canoagem, por exemplo, em que o atleta está lidando com uma situação onde o perigo é visto de forma constante. Assim, pelas próprias características intrínsecas à atividade estudada, os níveis de ansiedade existentes antes das competições acabam se manifestando mais fortemente nos atletas.

A pressão imposta aos atletas profissionais faz com que a ansiedade esteja presente em boa parte da sua vida. Essa pressão ocorre em decorrência à enorme cobrança por vitórias, seja essa advinda de sua comissão técnica ou clube, ou mesmo pela sua família, que, por sua vez, é capaz de “mexer com o psicológico” do atleta e, na maior parte das vezes, é tratada como prioridade nas suas escolhas. A ansiedade pode, então, se tornar um item que vai interferir negativamente no rendimento do esportista, principalmente quando se refere a uma sensação de insegurança em decorrência do medo por alguma ameaça, sendo que esse fator poderia ocorrer de forma saudável sem que houvesse um abalo emocional no indivíduo.

“É fácil notar que algo não está normal, difícil é manter isso sob controle, por exemplo: pensar incessantemente na competição, gerando aquele frio na barriga, ou preocupar-se com a hidratação e beber líquidos seguidamente”. (OPPERMANN, 2008, p. 32).

4.4.6 Ativação

Os treinadores possuem uma função muito importante durante a competição, onde em determinados momentos das partidas, são necessários estímulos para

“inflamar” a equipe. Dentre os motivos, um dos mais significantes é fazer o atleta perceber que ainda pode dar o máximo de si ou precisa se esforçar para que seu rendimento não diminua.

Cratty (1984) afirma que grande parte das discussões entre técnicos e jogadores estão relacionadas aos possíveis artifícios que os comandantes utilizam para manter o atleta ativado de modo a dar o máximo de si. Como o intuito é sempre ajudar o esportista para que seu rendimento seja maximizado, essa cobrança deve ser feita de modo que o mesmo não exceda o limite para que seu desempenho não seja prejudicado. Esse fator pode ser mensurado como uma escala de medição que indica o nível de disposição para o desempenho, sendo que seu menor grau vai do sono profundo até um estado altamente excitado, ou seja, de alta ativação.

Weinberg e Gould (2001, p. 449) realizaram um estudo envolvendo atletas de futebol profissional e citaram que:

A ativação envolve atividades fisiológicas e psicológicas e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento. Pode variar de um estado de letargia a uma intensa euforia ou agitação. A ativação não está necessariamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis. Um atleta pode ficar altamente ativado ao vencer um campeonato e reagir da mesma forma a uma derrota em uma competição importante.

A regulação da ativação passa a ser essencial quando pensamos em performance esportiva, pois é necessário que o atleta esteja adequadamente “ativo” (de acordo com suas características e níveis ideais de cada fator psicológico envolvido nas diversas situações do ambiente esportivo) para que consiga atingir os níveis máximos de rendimento.

4.5 Técnicas de treinamento psicológico

4.5.1 Automotivação e Autoconfiança

De acordo com Becker Jr. e Samulski (1998, p. 17), “as técnicas de motivação compreendem todas aquelas medidas que uma pessoa aplica assumindo o controle sobre seu próprio comportamento, para regular seu nível de motivação”.

O treinamento de automotivação se encontra dividido em três abordagens distintas: cognitivas, motoras e emocionais.

1. Técnicas Cognitivas:

Esse conjunto de artifícios aborda algumas funções como percepção, imaginação e memória. Através de avaliações, estipulação de metas, atribuição de causas e autoafirmações, e, desta forma, os atletas modelam o seu nível de motivação.

Em seus estudos, Vilani, Lima e Samulski (2002) observaram que em situações de insatisfação durante uma partida, as técnicas de motivação têm se mostrado mais eficientes do que outros fatores. Esses autores estudaram as reações dos atletas mediante a situações como: insatisfação, erros em fundamentos básicos, ponto perdido após disputa intensa, perda de diversos pontos consecutivos, entre outros.

A abordagem acompanhou a disputa de 75 “sets”, revelou que as técnicas cognitivas predominaram - 81,92% (técnicas de motivação, concentração, tranquilização, busca de informação e aplicação de um meio tático, reavaliação e distração).

2. Técnicas Motoras:

Visando uma proposta de intervenção contrária a fatores como a falta de motivação e o desânimo, por exemplo, alguns esportistas utilizam a movimentação como alternativa para determinadas situações de jogo, como em intervalos e/ou interrupções durante a partida. Outro artifício que pode agir como “técnica motivadora” é a participação na organização dos treinos, bem como na realização dos mesmos.

3. Técnicas Emocionais:

Em outros casos, os indivíduos podem ser estimulados partindo de emoções positivas enquanto realizam o exercício, como por exemplo o ato de escutar uma música no período de aquecimento ou concentração. De acordo com Samulski (2002), há sensações, emoções e reações que são estudadas e vistas como resultados de algumas técnicas emocionais, como é o caso do:

- Flow-feeling: O “Flow” é uma sensação de absoluta concentração naquilo que está sendo realizado, fazendo com que o atleta esqueça de si mesmo. Dentre as percepções que podem ser descritas como flow-feeling, pode-se dar

destaque ao equilíbrio entre habilidade e desafio, onde o atleta sente que pode ter sucesso em determinada competição. Além disso, implica em absorção total na atividade, com o esportista tão concentrado que não percebe o que acontece ao seu redor, nem sequer as manifestações da torcida;

- Winning-feeling: Essas sensações que surgem após uma vitória se diferenciam por influenciar, inclusive, a parte física do atleta. Algumas características são: após uma vitória ou título, o esportista não se lembra o decorrer da competição, gerando uma amnésia esportiva; o esportista melhora sua resistência a dor, sendo que não sente fadiga ou lesões.

4.5.2 Controle da Tensão

A tensão é caracterizada como uma resposta natural dos nossos sistemas neurofisiológicos, neuroendócrinos e neuroimunológicos que estão seguidos de comportamentos capazes de gerar alguns transtornos indesejados (FABIANI, 2009).

Um treinamento de controle da tensão conhecido como TCS (Treino de Controle de Stress) foi elaborado por Lipp (2003) e é baseado em maneiras cognitivo-comportamentais, que por sua vez, possuem a característica de elevar a qualidade de vida e diminuir a preocupação de um indivíduo em uma determinada ocorrência (ALCINO, 1996).

Para isso, a metodologia aponta que inicialmente o paciente precisa entender o significado da tensão e como ela pode influenciar na sua vida cotidiana, ou no caso específico dos atletas, sobre a sua colaboração para o desempenho das suas atividades. Segundo Prieto (2010, p. 76):

O TCS é um conjunto de procedimentos que consiste na análise funcional dos estressores e atua objetiva e diretamente no que se designou dos quatro pilares controle de stress: relaxamento, atividade física, alimentação e reestruturação cognitiva.

O objetivo passa a querer suprir as necessidades exclusivas de cada caso, sendo que o planejamento deve ser feito de forma a incluir o máximo de variantes possíveis. Para análise mais profunda, a abordagem passa a ser feita com foco na raiz do problema, ou seja, na fonte geradora do problema. Em geral, são realizadas

15 sessões para uma avaliação completa, sendo que as iniciais são feitas para correção de alguns parâmetros (LIPP, 2003).

4.5.3 Inteligência Emocional

No alto desempenho esportivo, demandas e demandas da concorrência estão aumentando. A psicologia do esporte é responsável por analisar, estudar e observar comportamentos, reações e respostas emocionais do indivíduo ou equipe, no momento da competição. Para isso, você deve "controlar" positivamente suas emoções ou redirecioná-las para que eles não influenciem negativamente o gesto esportivo.

Com relação ao fator da inteligência emocional, Goleman (1996) indica que o conhecimento acerca das próprias emoções e sentimentos é essencial para a construção da capacidade do autocontrole emocional. Assim, quando o indivíduo está ciente de seus pensamentos e do seu estado de ânimo, é possível que o mesmo não seja dominado e aceite passivamente o surgimento de algumas emoções diante de certas situações.

No entanto, compreende-se o papel primordial das emoções na evolução dos seres humanos, inclusive sendo essencial no estabelecimento de etapas de tomadas de decisões, utilizadas como fontes informantes, porém não determinantes.

Buscando melhor ilustrar o fato descrito acima, pode-se entender que a raiva emergindo de uma sensação ameaçadora, pode funcionar como aspecto preparatório para uma ação que implica em fuga ou luta, ou seja, processo de tomada de decisão. Portanto, os pensamentos hostis devem ser freados, sendo que a intensidade de tal emoção pode gerar incapacidade cognitiva, impedindo o indivíduo/atleta de agir e pensar de forma racional, muitas vezes apresentando uma atitude equivocada e indevida.

Na mesma vertente, ainda seguindo os pensamentos de Goleman (1996), quando falamos sobre a ansiedade, por exemplo, temos que esse fator emocional consiste em preocupação, geralmente de maneira excessiva, sem que exista um controle/manejo de tal ocorrência. Deste modo, respostas psicofisiológicas são geradas e resultando em danos na concentração, no foco e na atenção, visto que o indivíduo passa a potencializar sua visão direcionada aos pensamentos negativos. Além disso, o esportista acaba sofrendo com prejuízos referentes à coordenação

motora e execução dos movimentos, ocasionados por conta do aumento da frequência cardíaca na maior parte dos casos, hiperventilação e sudorese. Como alternativa para este quadro, temos a mudança do foco de atenção, por exemplo.

Schmitz, De Rosa e Anderson (2009) realizaram um estudo que verificou a relação existente entre as emoções e as capacidades cognitivas de percepção, sendo constatado que o humor pode alterar o modo como o córtex visual funciona e como passamos a enxergar. Ao passarmos por experiências com emoções positivas, o córtex visual é capaz de captar e absorver mais informações, havendo maior e melhor processamento dos objetos daquele local, abrangendo uma perspectiva com caráter global e integrado. Contudo, quando existe excesso de tal fator, pode haver distração dos esportistas em tarefas que requerem mais concentração. Os mesmos autores ainda consideram que as emoções negativas, ao contrário das positivas, são capazes de gerar danos à integração de informações externas ao foco de atenção, pois geram um processo de percepção de visualização em túnel.

Por meio da utilização da inteligência emocional, o atleta é capaz de manejar adequadamente as emoções que está vivenciando em determinado momento, sendo algo significativo no contexto esportivo, principalmente ao pensarmos em fatores como a ansiedade, o medo, a pressão de torcedores e familiares, o estresse e a agressão.

Tais fatores descritos acima podem ser perturbadores e acarretar em redução do desempenho. A ansiedade, então, é considerada uma emoção típica do fenômeno de estresse, como indicam Spielberger e Guerrero (1975), afirmando que o estresse pode ser considerado um complexo processo psicopatológico, sendo subdividido em três partes: estressores, avaliação ou percepção acerca do perigo (visto como ameaça) e reações emocionais.

Tendo em conta a baixa produtividade com as variáveis: inteligência emocional e esporte, consideramos necessário maior aprofundamento acerca desta temática, sendo um procedimento válido para conhecer o estado da questão da inteligência emocional no contexto do esporte.

4.5.4 Monólogo Interno

Ryle (apud BECKER JR; SAMULSKI, 2002) define o monólogo interno como uma conversa do atleta consigo próprio, visando alterar os estados emocionais presentes por meio da autoavaliação.

Schwartz (apud BECKER JR; SAMULSKI, 2002) avaliou que indivíduos que demonstram problemas emocionais, passam metade de seu tempo pensando em coisas negativas e repetindo-as. Nesse caso, a colocação de pensamentos positivos no meio desses não resolveria o problema, mas sim a substituição das colocações negativas.

São efeitos do monólogo interno, de acordo com as colocações de Becker Jr. e Samulski (2002, p. 81): “bloqueio dos pensamentos negativos, aumento do número de pensamentos positivos, aumento da confiança, modulação da ativação, melhora das condições para tomada de decisão, aumento da motivação”.

Quando o monólogo interno possui enfoque no aumento da motivação do atleta, este possui a característica por pensamentos de afirmação e instrução própria, além da visualização bem-sucedida da ação ou jogada que está por vir.

O monólogo interno é algo extremamente pessoal e não existem muitas regras para serem seguidas. Cada atleta precisa conseguir discernir aquilo que ajuda daquilo que o atrapalha durante os treinamentos ou competições.

5 APLICAÇÃO DOS TREINAMENTOS PSICOLÓGICOS

Os métodos de treinamentos psicológicos são tratados como componentes essenciais durante a preparação do atleta de alto nível, sendo capazes de englobar diversos fatores que, quando combinados, podem alterar de maneira negativa ou positiva e de forma direta ou indireta, no seu desempenho.

Souza (p. 20, 2014) aborda que:

A psicologia do esporte abrange duas variáveis com um mesmo denominador comum: o interesse específico focado no atleta e o esporte por ele praticado. Questões envolvendo o processo de aprendizagem, desenvolvimento, personalidade, memória e motivação tornam-se de suma importância para o trabalho psicológico esportivo. Além disso, contribui para que o atleta adquira melhores condições em suas habilidades, e possa planejar e/ou alcançar seus objetivos.

Para cuidar desse tipo de caso, o psicólogo precisa se adequar ao sistema relacionado ao esporte e competição em questão, a fim de conhecer sua rotina de

treinos, períodos de competição, pré e pós-competição e a preparação física. Um bom desempenho é alcançado a partir do desenvolvimento de atributos psicológicos como autoconfiança, liderança, adaptação social e controle emocional.

Há um modelo de programa psicológico, desenvolvido por Suinn, Taylor, Edwards (1988) que permite que a preparação física possua um programa de preparação psicológica acoplada. O mesmo propõe que existam 7 etapas para o máximo rendimento, sendo que em todas elas, habilidades seriam absorvidas. As etapas são divididas em: relaxamento, domínio de estresse, controle positivo da mente, autorregulação, treinamento mental (VMBR), concentração e controle da energia.

De acordo com Becker Jr. e Samulski (p. 49, 1998):

Na redução do stress e ansiedade é comum o uso do relaxamento de Jacobson, controle da respiração, biofeedback, controle do stress cognitivo-afetivo, que consiste em treinar habilidades de relaxamento, reestruturação cognitiva e treinamento autógeno.

O controle das intensidades vivenciados num ambiente competitivo pode ser realizado com o auxílio do treinamento de inoculação de estresse. Esse, por sua vez, é usado de acordo com três estágios: o primeiro deles desenvolve-se o modo interno de pensar; no segundo estágio, é absorvido o sentido de controlar essa maneira de pensar de forma a ser capaz de desfrutar positivamente desta. Além disso, no terceiro estágio, é realizado basicamente o segundo, porém com uma intensidade maior (WEINBERG; GOULD, 2017).

Becker Jr. e Samulski (1998) estudaram uma técnica para aumento de ativação. Na prática, pode ser obtida pela inspiração e expiração mais forte e rápida, pela imaginação de movimentos dinâmicos e rápidos, formação de frases estimulantes. De forma análoga, porém inversa, para a redução da ativação pode-se utilizar redução da respiração, movimentos não muito bruscos, frases serenas.

Alguns indivíduos também utilizam o auto registro diário como uma possível estratégia para o favorecimento de suas habilidades mentais relacionadas à atuação, sendo realizada por meio do autocontrole, passando pela consciência acerca da execução do movimento e chegando, por fim, no momento mental ideal. O diário implica em um registro sobre os conhecimentos e sensações do indivíduo, além

de informações sobre o jogo, sobre sua equipe, seus adversários e outros fatores que o indivíduo julgar necessário.

Viana (apud SOUZA, p. 29, 2014) afirma que:

Na análise das exigências atencionais da modalidade, deve-se procurar responder qual é a intensidade necessária para concentrar um atleta, em que momento e durante quanto tempo, que pistas ou aspectos da tarefa são relevantes para prestar atenção e de que forma muda-se o tipo atencional durante a realização da tarefa. Quanto ao treinamento das competências atencionais, as técnicas propostas pelo autor são: focagem atencional, ensino de pistas relevantes (otimizar os processos de seletividade da atenção), aprendizagem de respostas antecipatórias, visualização mental (associada à aquisição e prática de competências físicas e motoras), rotinas preparatórias, treino simulado, de formulação de objetivos, yoga e meditação transcendental.

O profissional de psicologia do esporte atualizado e bem preparado dispõe dos mais variados recursos e técnicas a serem implementadas no trabalho com os atletas, sempre considerando a realidade do país, de determinada modalidade, da equipe ou do atleta com o qual está envolvido.

Segundo Suinn, Taylor e Edwards (1988), a técnica de visualização é capaz de reduzir os níveis de ansiedade de atletas antes das competições. A partir de uma repetição de determinadas ações imaginárias, o atleta pode ter uma sensação prévia do que ele pode vir a enfrentar como obstáculo.

Outra influência importante dessa técnica está ligada à autoestima. Conseguir se imaginar efetuando condutas positivas e bem-sucedidas faz com que a coragem e a motivação do atleta sobre si mesmo aumentem. Além disso, a confiança é outro fator que vem acompanhado da autoestima e se apresenta como fundamental no desempenho de um atleta (BECKER JR; SAMULSKI, 1998).

Tabela 1 - Periodização do Treinamento Psicológico em um esporte. Fonte: Balague (2001).

Pré-temporada	Motivação individual e da equipe.	Compromisso com a missão final.	Objetivos individuais e da equipe a curto prazo.	Comunicação. Trabalho grupal.
Meio da temporada	Concentração e autoconfiança.	Orientação à tarefa Objetivos à curto prazo.		
Fim da temporada	Motivação individual e da equipe.	Controle de stress.	Comunicação. Resolução de conflitos.	
Playoffs	Concentração.	Controle de stress.	Trabalho de grupo.	
Fora da temporada	Relaxamento.	Perfil de rendimento.	Avaliação e estabelecimento de objetivos.	

Cada fase que compõe um ciclo de um atleta ou equipe, deve ser estudada de forma separada para que sejam escolhidas as técnicas adequadas para cada caso. A tabela 1 ilustra a metodologia utilizada em cada etapa de uma temporada.

Desta forma, podemos verificar a importância da psicologia do esporte em diversos contextos, visando o equilíbrio adequado dos atletas, tanto de maneira individual quanto coletiva, prezando pela busca de resultados mais satisfatórios e minimização de possíveis danos à performance esportiva.

Assim, é nítido que algumas situações adversas vão ocorrer, principalmente no contexto esportivo, acarretando em desorganização/desestabilização de fatores emocionais, podendo resultar em prejuízo ao atleta/equipe. Por isso, é preciso que a preparação psicológica esteja presente na vida dos esportistas, sendo realizada adequadamente, tendo por consequência o melhor manejo dos fatores psicológicos essenciais para a prática ideal da tarefa em questão. Desta maneira, o esportista alcançará seus níveis máximos de desempenho, sem que exista danos ao mesmo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A temática abordada é de grande importância dentro do contexto do esporte de alto rendimento. A preparação psicológica é vista como algo importante para o atleta e, também, para a preparação física, técnica e tática. Em algumas ocasiões extremas, o equilíbrio psicológico é considerado mais importante que outros fatores, já que algumas perturbações podem abalar o competidor de tal forma que sua performance seja drasticamente afetada.

O treinamento psicológico consiste num importante aliado para o desenvolvimento do atleta e é realizado pelo profissional da área da psicologia esportiva. O foco principal da utilização é desenvolver maior equilíbrio psicológico do competidor para uma melhora na sua atuação dentro da competição, sendo que a atuação também deve existir na sua vida pessoal.

Como o esporte está se desenvolvendo de forma constante, os mínimos detalhes são cada vez mais diferenciais dentro de competições de alto nível. Desta forma, essa área de atuação da psicologia aliada ao esporte tende a tomar proporções cada vez maiores no cenário profissional.

A área de atuação da profissão se tornará maior e o profissional terá mais recursos dispostos. Além disso, a oferta de pessoas qualificadas aumentará e, conseqüentemente, o nível do atendimento. É esperado então, que o nível do esporte permaneça em crescimento, demonstrando que seus limites sempre poderão ser quebrados.

No decorrer do trabalho, a partir do estudo em conjunto de diversos autores, pôde-se observar que os fatores psicológicos possuem uma linha de interligação entre si. Desta forma, o abalo de um aspecto poderia representar o mesmo declínio em outro fator, sendo que o contrário também é verdadeiro, ou seja, a utilização de um dos fatores como aliado na busca de um melhor rendimento poderia desencadear um avanço em outros fatores, potencializando ainda mais os resultados.

É evidente, também, que a inclusão da preparação psicológica dentro dos treinamentos é importante justamente para agir como modeladora dos fatores emocionais. Portanto, como dentro da psicologia os padrões devem ser analisados

minuciosamente, a aplicação de algum tipo de treinamento necessita de uma dedicação personalizada por parte do profissional.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, J. Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento desportivo. **Revista Atletismo**, 2007. Disponível em: <<http://www.revistaatletismo.com>>. Acesso em 05 jun. 2018.
- ALCINO, A. B. **Stress social e reatividade cardiovascular infantil: Um estudo Psicofisiológico**. Dissertação de Mestrado. Campinas: PUCC. 1996.
- ARGIMON, I. L.; PALMA, C. C.; BOAZ, C.; ROSA, H. R.; DALDON, K. A.; NASCIMENTO, R. F. L. Técnicos de futebol e a prática da psicologia no esporte. **O portal dos psicólogos**, p. 1-16, 2006.
- BALAGUE, G. La periodizacion del entrenamiento psicológico. **Simpósio. Internacional de Psicologia do Esporte**, São Paulo, p. 29-37, 2001.
- BATTISON, T. **Vença o estresse**. São Paulo: Manole, 1998.
- BECKER JR., B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 1998.
- BECKER JR., B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 2002.
- COVASSIN, T.; PERO, S. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. **Journal of Sport Behavior**, v. 27, n. 3, p. 230-242. 2004.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.
- ESCARTÍ, A.; CERVELLÓ, D. Lista de sintomas de "stress" pré-competitivo infanto juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física e Esportes**, v. 12, n. 2, p. 126-133, 1994.
- FABIANI, M. T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **O Portal dos Psicólogos**. 2009. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>>. Acesso em 07 jun. 2018.
- FERNANDES, R. M.; CUNHA, G. L.; SANTOS, G. A.; WOSIACK, R. M. R. Psicologia e ansiedade em atletas. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 20, n. 212, jan. 2016.
- FRISCHKNECHT, G. **Evidências de relação preditiva entre autoconfiança e resultados competitivos de atletas**. 2014. 127 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/123191/326456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 29 maio 2018.
- GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 375 p. 1996.

GOULD, D, GUINAN, D. GREENLEAF, C., MEDBERY R. & PETERSON, K. Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. **The Sports Psychology**, v. 13, p. 371-394, 1999.

HANTON, S.; MELLALIEU, S. D.; HALL, R. Self-Confidence and Anxiety Interpretation A Qualitative Investigation. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, p. 477-495, 2004.

HECKHAUSEN, D. **Esporte e atividade física como uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo: Artmed, 1980.

HIROTA, V. B.; TRAGUETA, V. A.; VERARDI, C. E. L. Nível de estresse competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. **Revista Conexões**, v. 6, p. 487-497, 2008.

INTERDONATO, G. C.; OLIVEIRA, A. R.; LUIZ JÚNIOR, C. G.; GREGUOL, M. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v. 8, n. 3, p. 1-9, set./dez. 2010.

IIZUKA, C. A.; DANTAS, L. E. P. B. T.; MACHADO, A. A.; MARINOVIC, W. Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 4, n. 4, p. 127-135, 2005. Disponível em: <<http://www3.mackenzie.br/editora/index.php/remef/article/viewFile/1313/1029>>. Acesso em: 02 jun. 2018.

JONES, J. G.; HARDY, L. **Stress and performance in sport**. Chichester (Eng.), J. Willey and sons, 1990.

KAIS, K.; RAUDSEPP, L. Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. **Kinesiology**, v. 37, n. 1, p. 13-20, 2005.

LIMA, T. Os limites da alta competição. **Revista Horizonte**, v. 8, n. 39, 1990.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas**. 3 ed. 228 p. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2003.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MACÊDO, J. A. S.; VIEIRA, J. M.; LASS, T. G. O estresse influenciando na produtividade dos colaboradores operacionais. **Psicologado**, jun. 2015.

MAGNINO, M. Estresse e Esporte. In: COZAC, J. R. L. (org.). **Com a cabeça na ponta da chuteira: ensaios sobre a psicologia do esporte**. São Paulo: Annablume. 2003.

MELO, R. Introdução ao treinamento de habilidades psicológicas. **Revista Digital Publicar**, n. 2, jan./jul., p. 190-20. 2005.

MEZZAROBA, O.; MONTEIRO, C. S. **Manual de Metodologia da Pesquisa no Direito**. 2 ed. São Paulo: Saraiva, 2004.

McPHERSON, B. D.; CURTIS, J. E.; LOY, J. W. **The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport**. Champaign, Human Kinectics, 1989.

MIRANDA JUNIOR, H. C. Psicologia e justiça: a psicologia e as práticas judiciais na construção do ideal de justiça. **Psicol. Cienc. Prof.**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 28-37, 1998.

OPPERMANN, P. R. V. Psicologia no Esporte: Desempenho x Ansiedade. **Ativo**. 2008. Disponível em: <<http://developer.www.ativo.com/saude/psicologia-no-esporte-desempenho-x-ansiedade/>>. Acesso em 07 jun. 2018.

ORLICK, T.; PARTINGTON, J. Mental links to excellence. **The Sport Psychologist**, v. 2, p. 105-130, 1998.

PRIETO, S. M. A. **A influência do treino de controle do stress nas relações interpessoais no trabalho**. Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2010.

RAMIREZ, A. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 1999.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. **Psychology of Sportand Exercise**, Amsterdam, v. 7, n. 1, p. 269-286, 2006.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719-727. 1995.

RYFF, C. D.; SINGER, B. H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, v. 9, p. 13-39. 2008.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002. 380 p.

SANTOS, J. A. M.; BRINANI, D. C.; ISLER, G. L. Relação entre ansiedade e autoconfiança: análise das percepções dos árbitros de esportes de invasão. **Ensaio & Diálogos**, Rio Claro, v. 9, n. 1, p. 75-96, jul./dez. 2016.

SANTOS, V. M. **Análise da atenção e concentração para o árbitro de futebol através de um referencial teórico**. Trabalho de Conclusão de Curso - Escola de educação física, fisioterapia e terapia ocupacional/UFGM. 35 f. 2010. Disponível em: <<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1815.pdf>>. Acesso em: 10 mar. de 2018.

SCHMITZ, T. W.; DE ROSA, E.; ANDERSON, A. K. Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding. **Journal of Neuroscience**, v. 29, n. 22, p. 7199-207. 2009.

SOUZA, V. L. T. Psicólogo escolar e equipe gestora: tensões e contradições de uma parceria. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 444-459, 2014.

SPIELBERGER, C. D.; GUERRERO, R. D. **Cross-cultural anxiety**. Washington, DC: Hemisphere. 1975.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa Ciências do Desporto**. v. 7, n. 2, p. 232-244, 2008.

SUINN, R. M.; TAYLOR, S.; EDWARDS, R. W. Suinn mathematics anxiety rating scale for elementary school students (MARS-E): psychometric and normative data. **Educ. Psychol. Meas.** v. 48, 1988.

TODOROV, J. C. A Psicologia como o estudo de interações. **Psic: Teor. e Pesq.** v.23, p.57-61. 2007.

VASCONCELLOS, E. G. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In: **Psicologia e odontologia: uma abordagem integradora**, 2002.

VIEIRA, L. F.; TEIXEIRA, C. L.; VIEIRA, J. L. L.; FILHO, A. O. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, Florianópolis, v. 13, n. 3. 2011.

VILANI, L. H. P.; LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M. Atenção e Concentração no Tênis de Mesa: Síntese e Recomendação para o Treinamento. In: SILAMI-GARCIA, E.; LEMOS, K. L. M. (Org.). **Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte, 2002, p.173-190.

VISCOTT, D. **A linguagem dos sentimentos**. Editora: Summus Editorial, 1982.

VOZNIAK, G. Bechtel Savannah River, Inc., Aiken, South Carolina. "**Project S-6091 Commercial Light Water Reactor Tritium Extraction Facility (CLWR-TEF). EIS Data Call Input, Transmittal of Utility Data (U)**," memorandum to C. B. Shedrow, Westinghouse Savannah River Company, Aiken, South Carolina. 1997.

XAVIER, M. A. V. **Relação entre ansiedade pré-competitiva e performance no tênis juvenil**. 2009. 23 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WINTERSTEIN, P. J. **Leistungs motivations foerderung im Sportunterricht**. Hamburg, Kovac, 1991.