



Grupo
iPED

Material de apoio

iPED – Instituto Politécnico de Ensino à Distância.

Todos os Direitos Reservados.

iPED é marca registrada pela Empresa Brasileira de Comunicação LTDA.

Sumário

Introdução	Pág. 06
Contextualização da atividade: história e conceitos	Pág. 07
Conhecendo a Psicologia do Esporte	Pág. 07
A Psicologia do Esporte no Brasil	Pág. 12
Sociedade Moderna: as relações interpessoais e o papel do esporte	Pág. 15
Fundamentos da psicologia	Pág. 17
Contribuições da psicanálise, fenomenologia e behaviorismo	Pág. 20
Aspectos da psicologia do esporte	Pág. 25
Processos psicológicos fundamentais no esporte	Pág. 25
Medicina do Esporte	Pág. 29
Introdução à teoria da psicologia	Pág. 30
Infância e adolescência e a psicologia do esporte	Pág. 32
Habilidades Psicológicas	Pág. 37
Fatores que interferem na performance	Pág. 49
Motivação no Esporte	Pág. 49
Estresse e ansiedade	Pág. 58
Psicologia em atleta de alto rendimento	Pág. 65
Feedback: reforço para motivação	Pág. 69
Técnicas e abordagens psicológicas	Pág. 72
Estabelecimento de metas	Pág. 72
Técnicas de coach	Pág. 74
Tecnologia e a psicologia do esporte	Pág. 78
Diferenças entre Agrupamento e Grupo	Pág. 80
Encerramento	Pág. 83
Bibliografia	Pág. 83

Institucional

O iPED, Instituto Politécnico de Ensino a Distância, é um centro de educação on-line que oferece informação, conhecimento e treinamento para profissionais, educadores e qualquer um que queira evoluir profissionalmente e culturalmente.

Nosso objetivo é torná-lo uma base forte de conhecimento e expandir cada vez mais o seu nível intelectual e cultural.

Oferecemos uma quantidade enorme de informação, além de diversos cursos on-line, onde você se mantém atualizado em qualquer lugar e a qualquer hora.

Educação à Distância

Aulas online ou a prática de aprendizagem à distância, através de ambientes virtuais e redes de computadores interligadas para fins educacionais e culturais, nada mais é do que o meio mais prático e inteligente de proliferação de conhecimento.

Através de ambientes virtuais e sistemas inteligentes, é possível adquirir conhecimento de forma total ou gradativa.

Esse é nosso conceito de educação, em tempo real, total ou gradativo, quando quiser e onde quiser e acima de tudo, da forma que quiser!

Nossa Missão

O Grupo iPED foi lançado com o intuito de aprimorar e disseminar o conceito de ensino a distância.

Com a implantação do ensino a distância, pesquisas recentes registram que as pessoas alavancam os resultados dos módulos de treinamento em até 70%, eliminando as distâncias geográficas e proporcionando a melhoria da gestão do conhecimento e dos recursos humanos por competências.

Pensando nisso o iPED presta esse serviço a todos, para que a exclusão digital seja cada vez menor e com o passar do tempo ela desapareça completamente.

Esse é nosso objetivo, essa é nossa missão, e esteja certo que vamos conseguir!

Fabio Neves de Sousa
Diretor Geral - Grupo iPED

Certificação

O conceito de reconhecimento virtual é concedido através de avaliação feita pelo sistema inteligente, que do início até o fim do curso está avaliando cada aluno em suas atitudes individuais e em comparação as atitudes do coletivo. Ao término do conteúdo avaliado o aluno é submetido a uma avaliação final que nada mais serve do que comprovar a avaliação do desempenho dele ao longo de toda a trajetória do curso.

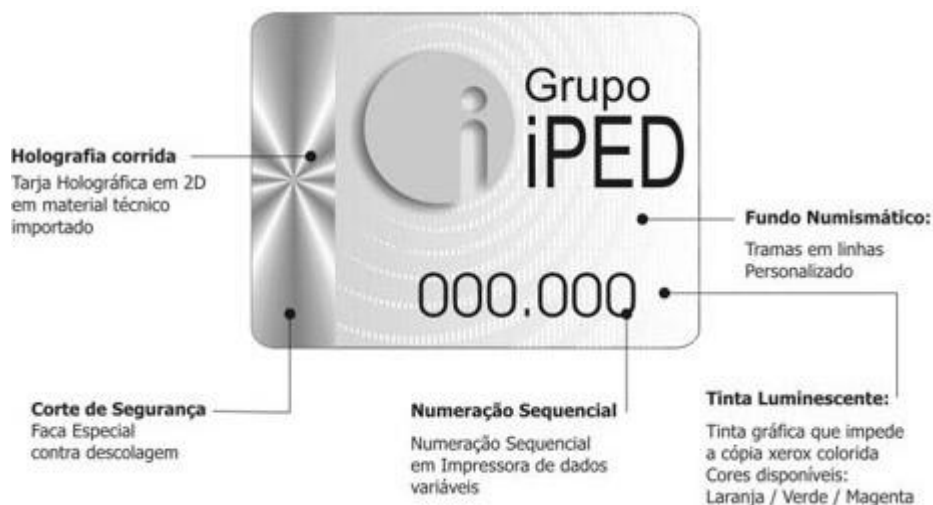
- Nosso sistema garante 100% de segurança.
- Empresas poderão confirmar a autenticidade do certificado, pois temos o que existe de melhor em tecnologia disponível no mercado.
- Confira o grande diferencial de nosso certificado:



Certificado Especial

- Tramas em linhas personalizadas
- Tarja de Segurança
- Tinta Luminescente
- Selo de Segurança
- Numeração Intransferível

Detalhes sobre o selo



Ao término do curso solicite o seu!

Introdução

Olá!

Neste curso abordaremos o contexto histórico dos estudos acerca da mente humana, bem como os conceitos da psicologia do esporte. Veremos a psicologia do esporte no Brasil, pontuando os avanços dessa atividade desde os primórdios até os dias atuais.

Também analisaremos o papel do esporte na sociedade moderna, ou seja, veremos a importância do esporte nas relações interpessoais. Traremos os fundamentos da psicologia, e analisaremos a contribuição de diversos campos do conhecimento à psicologia do esporte.

Posteriormente veremos os aspectos inerentes a essa atividade. Analisaremos os processos psicológicos fundamentais no esporte e abordaremos a biologia do esporte, bem como, os conceitos introdutórios da teoria da psicologia do esporte.

Veremos a importância da psicologia do esporte durante os períodos de infância e adolescência do indivíduo. Ao fim dessa unidade abordaremos as habilidades psicológicas necessárias para desenvolver e melhorar a performance física.

No terceiro momento de nosso curso, veremos quais fatores interferem na performance de um atleta, seja ele de alto nível ou não. Fatores como a motivação, comunicação, estresse, ansiedade entre outros serão pormenorizadamente analisados.

Abordaremos o papel da psicologia em atletas de alto rendimento. Veremos o poder do feedback, no reforçamento da motivação. Ao fim desta unidade veremos como a rotina competitiva pode causar estresse no atleta, interferindo no resultado da competição.

Na última unidade de nosso curso trataremos das técnicas e abordagens psicológicas. Veremos a importância de se estabelecer objetivos e metas, além de analisar algumas técnicas, inerentes à atividade de coach.

Por fim, abordaremos o papel da tecnologia na psicologia do esporte, isto é, como aparatos tecnológicos auxiliam o profissional. No derradeiro momento pontuaremos as principais diferenças entre agrupamento e grupo, veremos que apesar de semelhantes os termos têm significados distintos.

Bom curso!

Unidade 1 – Contextualização da atividade: história e conceitos

Olá!

Nesta unidade trataremos de contextualizar o aluno a respeito da história da psicologia do esporte. Conheceremos os conceitos básicos dessa atividade que vem crescendo a cada dia, no Brasil e no mundo.

Também analisaremos o papel do esporte na sociedade moderna, ou seja, como o esporte influencia positivamente nas relações interpessoais. Destinamos um tópico para tratar exclusivamente dos fundamentos da psicologia.

Por fim, veremos quais foram as colaborações da psicanálise, do behaviorismo e da fenomenologia para a psicologia do esporte. Analisaremos como essas abordagens influenciam na intervenção do psicólogo de desporto.

Bom curso!

1.1 – Conhecendo a Psicologia do Esporte



Fonte: <http://www.abrapesp.org.br/noticias.php?id=13>

A psicologia do esporte é uma ciência interdisciplinar que se baseia em conhecimentos das áreas da Cinesiologia e da Psicologia. Ela envolve o estudo de como os fatores psicológicos afetam o desempenho do atleta, bem como, o esporte e o exercício extremo afetam tanto o físico, quanto a mente do atleta.

Além de instruções específicas e do treinamento de habilidades psicológicas para melhoria de desempenho, a psicologia do esporte pode incluir o trabalho com os atletas, treinadores e os pais a respeito de:

- *lesões;*
- *reabilitação;*
- *comunicação;*
- *trabalho em equipe;*
- *perspectivas profissionais e transições de carreira.*

A psicologia do esporte é principalmente domínio de educadores físicos, e não investigadores, o que pode explicar a falta de uma história consistente acerca da atividade.

No entanto, muitos estudiosos procuram explicar os vários fenômenos da psicologia associados ao desporto e à atividade física. Isso fez com que a atividade se ampliasse fortemente nos últimos anos.

Durante a década de 1890, foram realizados uma série de experimentos comportamentais, incluindo a medição do tempo de reação dos corredores maratonistas.

Pesquisas realizadas neste período demonstraram que os atletas apresentam níveis mais elevados de motivação em uma tarefa específica, que uma pessoa comum, ou seja, o ser humano, quando colocado em uma situação de competição, tem a capacidade de aumentar seu próprio rendimento.

Na Europa, os primeiros anos da psicologia do esporte foram destacados na década de 1920. Contudo, foi na Rússia, que as experiências da psicologia do esporte começaram a partir de 1925.

Já na América, os primeiros anos da psicologia do esporte incluíram estudos isolados de comportamento motor, facilitação social e formação de hábitos.

Neste momento, os estudos acerca da psicologia do esporte, foram focados no beisebol. Foram realizados testes de velocidade, de respiração, de coordenação e rapidez nos movimentos, entre uma diversidade de exames.

Um importante pioneiro nos estudos acerca da psicologia do esporte, foi Coleman Griffith, que trabalhou como um professor de psicologia educacional na Universidade de Illinois, onde realizou uma pesquisa abrangente e aplicada à psicologia do esporte.

Griffith começou seu trabalho precisamente em 1925, estudando a psicologia do esporte por meio de pesquisas e exames realizados em laboratório.

O pesquisador também publicou duas obras importantes durante este tempo: **A psicologia de Coaching** (1926) e **A psicologia de atletismo** (1928).

Em 1938, Griffith começou a atuar como psicólogo de um grande time de futebol americano. Sua abordagem foi inovadora e melhorou significativamente a performance coletiva do grupo.

Ele examinou nos atletas, uma série de fatores, tais como:

- personalidade;
- capacidade;
- liderança;
- aprendizagem;
- competência e;
- fatores psicológicos e sociais relacionados ao desempenho.

Seu método englobava toda a equipe, envolvendo desde o atleta, até diretores, comissão técnica e mesmo familiares. Griffith fez análises rigorosas e simultâneas dos jogadores.

Coleman Griffith teve inúmeras contribuições para o campo da psicologia do esporte, mas a mais notável foi sua crença de que os estudos de campo (com o atleta e treinador) poderiam fornecer uma compreensão mais completa de como os princípios psicológicos interferem em situações competitivas.

O fato é que depois de Griffith, a psicologia do esporte promovia de fato uma melhoria no desempenho e crescimento pessoal dos atletas e outros envolvidos neste processo.

Após o método do pesquisador ganhar espaço no universo acadêmico, a psicologia do esporte consolidou-se como uma disciplina, com abordagens empíricas e cientificamente comprovadas.

Dada a viagem relativamente livre de informações entre os profissionais europeus, a psicologia do esporte floresceu primeiro na Europa, onde, em 1965, ocorreu o Primeiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, reunindo profissionais na cidade de Roma, Itália.

Esta reunião, que contou com cerca de 450 profissionais, principalmente da Europa, Austrália e Américas, deu origem à Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP).

O ISSP se tornou uma organização de destaque em psicologia do esporte após o Terceiro Congresso Mundial de Psicologia do Esporte em 1973, na cidade de São Paulo, Brasil.

Também, durante este mesmo período de tempo, mais de 500 membros da Associação Americana de Psicologia (APA) assinaram uma petição para estabelecer a profissionalização da psicologia do esporte.

Até então, muitos psicólogos clínicos estavam usando modelos médicos de psicologia para tratar os problemas do esporte, como por exemplo, os níveis de estresse dos atletas.

Justamente por isso, a APA buscava regulamentar a atividade, tornando-a uma disciplina da psicologia.

Uma vez que a prática da psicologia do esporte se expandiu ao longo dos anos de 1980 e 1990, alguns profissionais começaram a se preocupar com a falta de uniformidade e consistência deste campo de atuação. Começaram, então, a padronizar a forma de abordagem utilizada, isso possibilitou uma observação mais pontual.

Situação atual da psicologia do esporte

Essa capacitação é necessária para promover a área de psicologia do esporte e educar o público sobre o que um psicólogo do esporte faz, garantindo um mercado de trabalho aberto aos profissionais.

O fato é que as instituições de ensino superior, vêm oferecendo mais oportunidades de formação, justamente em virtude de sua expansão, através da profissionalização do esporte. Certamente, a psicologia do esporte será o ramo mais próspero da psicologia, nos próximos anos.

É pertinente mencionar que a prática da psicologia aplicada no esporte é legalmente restrita apenas às pessoas que possuam graduação na área. Há muitos casos de pessoas que não tem a psicologia como formação, contudo são ótimos neste campo de atuação.

No entanto, este debate não deve ofuscar a realidade de que muitos profissionais expressam o desejo de trabalhar em conjunto para promover as melhores práticas entre todos os profissionais envolvidos neste processo, independentemente de haver ou não a formação acadêmica.

Geralmente, há dois tipos diferentes de psicólogos do esporte:

- Educacionais

Estes profissionais focam-se no uso do treinamento de habilidades psicológicas, como por exemplo, a fixação de metas, as imagens motivadoras, a autogestão de energia, a voz interior, entre outros fatores, ao trabalhar com atletas ou educandos, instruindo-os sobre como usar essas habilidades de forma eficaz em situações de desempenho.

- Clínicos

Os psicólogos clínicos centram-se no aconselhamento, eles veem a psicologia do esporte como uma aplicação das teorias psicológicas em um campo específico de atuação. Eles visam diagnosticar e tratar em atletas, problemas como depressão, abuso de drogas, transtornos alimentares, entre outros problemas.

Áreas comuns de estudo

Uma área comum de estudo dentro da psicologia do esporte é a relação entre personalidade e desempenho.

Esta pesquisa centra-se em características de personalidade específicas e como elas estão relacionadas ao desempenho ou outras variáveis psicológicas do atleta.

A força mental é uma vantagem psicológica que ajuda a realizar um objetivo, a um nível elevado de forma consistente. Atletas mentalmente preparados apresentam três características básicas:

- Autoconfiança: confiança na sua capacidade de execução, uma motivação interna, uma capacidade de focar os pensamentos e sentimentos sem distração, e autocontrole em situações de pressão.

- Autoeficácia: é uma crença de que se pode realizar com sucesso uma tarefa específica. No esporte, a autoeficácia tem sido conceituada como fator principal no desempenho.

- Motivação: pode ser definida amplamente como a vontade de realizar uma determinada tarefa.

Pessoas que executam suas tarefas por razões internas, tais como prazer e satisfação, estão intrinsecamente motivadas. Enquanto pessoas que executam uma tarefa por razões externas, tais como dinheiro ou atenção de outros, estão extrinsecamente motivados.

Exemplo motivação intrínseca:

- superar os próprios limites;
- provar a si mesmo que é capaz de melhorar seu desempenho;
- realização no cumprimento de determinada tarefa, etc.

Exemplos de motivação extrínseca:

- questões de natureza financeira;
- incentivo da família e amigos;
- quebrar recordes, etc.

De um modo geral, a psicologia do esporte é um ramo do conhecimento psicológico que objetiva melhorar a performance e o rendimento do atleta, por meio de uma intervenção de natureza psicológica, avaliando seu equilíbrio mental.

Não raro é possível observar a presença de um psicólogo do esporte em praticamente todas as esferas do esporte profissional, ou seja, em qualquer esporte e em qualquer lugar, seja ele individual ou coletivo, há uma equipe trabalhando com o intuito de dar condições ao atleta para chegar ao seu limite físico.

1.2 – A Psicologia do Esporte no Brasil



Fonte: <http://psicologianoesporte.com.br/page/14/>

Em uma tentativa de construir uma narrativa sobre a história da Psicologia do Esporte no Brasil, grande parte dos psicólogos sociais contemporâneos concordam com a posição de que todo o conhecimento é

construído a partir de uma produção social, onde todos têm um papel no processo de construção de sentido.

O método de pesquisa é baseado em um registro narrativo que relata a evidência documentada coletada no acervo bibliográfico encontrado nas primeiras revistas de Educação Física no Brasil.

O fato é que a psicologia do esporte é considerada uma prática emergente no Brasil. Transformando-se em uma das onze especialidades em psicologia prática, ela baseou-se fortemente no reconhecimento e regulamentação do Conselho Federal de Psicologia (Conselho Federal de Psicologia - CFP), desde 2000.

Os primeiros estudos nesta área começaram a ter importância no Brasil no final de 1950, mais especificamente em 1958, com a participação de João Carvalhaes na comissão técnica do time de futebol brasileiro, São Paulo Futebol Clube.

Embora haja resultados em outros esportes, foram os resultados obtidos através do futebol, que a psicologia foi capaz de obter evidência na mídia com o desempenho de João Carvalhaes, objeto do texto acima. Ele é considerado o fundador dessa área, devido à sua participação na Copa do Mundo de 1958, integrando a comissão técnica da seleção brasileira.

Além de J. Carvalhaes, outros nomes se destacam na área de futebol, tais como Athayde Ribeiro da Silva e Emílio Mira y Lopez. Ambos escreveram livros acerca da psicologia do esporte.

A psicologia é, então, considerada uma área propícia para se construir uma nova prática focada na atividade física e esporte.

De um modo geral, a psicologia do esporte no Brasil vem da inserção entre a educação física e a medicina do esporte e também do conhecimento focado em estratégias para controlar o corpo e a mente.

A psicologia, como um campo de conhecimento, acompanhou a tendência de modernização, equipando-se com testes e técnicas capazes de diagnosticar e intervir no trabalho do atleta. Entretanto, este avanço só foi possível depois do pioneirismo de Carvalhaes.

Saindo do âmbito futebolístico, mas ainda tratando-se de esporte, trouxemos um interessante texto que trata justamente da preparação psicológica de um atleta em uma competição de alto nível. Observe:

A importância do preparo emocional nas Olimpíadas.

Grande parte dos atletas que chegam às Olimpíadas competem praticamente no mesmo nível técnico. O que fará diferença entre a vitória ou a derrota? Muitos apostam no preparo emocional, como a psicóloga esportiva Carla Di Pierro, que atua no Comitê Olímpico Brasileiro com o Time Brasil.

Hoje, grande parte dos atletas que chegam às Olimpíadas competem praticamente no mesmo nível técnico. Com a maior facilidade de disseminação sobre informações científicas de ponta para melhora do rendimento esportivo, e o intercâmbio de atletas e treinadores entre os países, fica a pergunta: o que vai fazer diferença entre a conquista de uma medalha no peito ou não?

Muitos que acompanham o universo esportivo têm uma resposta na ponta da língua: o preparo emocional. “Diversos atletas confirmam a importância do preparo emocional nos momentos de pré-competição e durante a competição, pois eles relatam ficar ansiosos, desconcentrados e acabam não rendendo o que podiam, ou, às vezes, não chegam nem perto daquilo que alcançam nos treinos”, diz a psicóloga esportiva Carla Di Pierro, que atua no Comitê Olímpico Brasileiro com o Time Brasil.

A chamada pressão olímpica pode afetar até o mais bem treinado dos atletas. Vários deles já falaram publicamente sobre a sensação de deslumbramento ao entrar na vila olímpica e, de repente, cruzar pelos corredores com seus maiores ídolos esportivos, seja em sua modalidade ou em outras. “Isso pode gerar desconcentração ou insegurança. É um momento único e o ponto alto da carreira de qualquer atleta de ponta”, afirma Carla, que há cinco anos desenvolve um trabalho com a maratonista Adriana Silva, representante brasileira nos Jogos em Londres.

Segundo Carla, o treinamento antes encarado apenas sob o ponto de vista físico é visto hoje como um conjunto de preparações, tanto a física como a mental. “A psicologia do esporte ainda carrega o estigma de lidar com ‘casos-problemas’, mas isso tem diminuído bastante, há uma compreensão maior para o objetivo do trabalho – que é o de potencializar e desenvolver habilidades psicológicas, cognitivas e comportamentais, como automotivação, gerenciamento de estresse, capacidade de solução mental e, claro, concentração e controle de ansiedade”, ressalta Carla.

“Na década de 80 ainda não existiam estudos controlados que comprovassem a eficácia do trabalho da psicologia do esporte, mas foi na década seguinte que foram produzidos inúmeros estudos que deram credibilidade à área e, daí em diante, a presença de psicólogos do esporte nas equipes multidisciplinares que apoiam atletas tem sido cada vez maior”, diz.

As Olimpíadas de Londres começam nesta sexta-feira, dia 27 de julho, e segundo Carla será possível observar vários casos em que o preparo emocional fez toda a diferença para subir ao pódio.

Sobre Carla Di Pierro

Carla Di Pierro, 33 anos, é formada em Psicologia pela PUC-SP, e especialista em Psicologia do Esporte e Clínica Analítico Comportamental, com experiência de mais de uma década no atendimento de atletas de alto rendimento e amadores. Atualmente, Carla atua como psicóloga do Time Brasil, projeto do COB (Comitê Olímpico Brasileiro) para preparação de atletas de ponta para as Olimpíadas do Rio 2016. Com foco em saúde, Carla desenvolveu também um programa com técnicas da psicologia para ajudar pessoas que desejam deixar o sedentarismo e perder peso. Sempre envolvida com esportes na vida pessoal, é triatleta há 15 anos, com participação em vários Ironman, a prova mundial mais difícil da modalidade.

Fonte: <http://www.midiasport.com.br/artigosDetalhes.php?cd=425>

1.3 - Sociedade Moderna: as relações interpessoais e o papel do esporte



Fonte: <http://www.neuropsicologia.net/v2/noticias/exibe/?id=57>

O esporte é uma instituição social muito importante, presente em quase todas as sociedades. O esporte acompanha o homem desde os tempos antigos, ainda na Grécia.

O esporte age em nossa sociedade como um instrumento de interação social, além de servir como uma eficiente ferramenta de inclusão social.

É através do esporte que conseguimos retirar indivíduos de uma situação de risco, como envolvimento com drogas, crimes, violência familiar, etc.

A história do futebol brasileiro é também uma história de luta social, de modo que ele agora carrega um significado sociológico especial. O futebol oferece acesso às dimensões fundamentais da vida social no Brasil.

Aqui, o futebol é mais do que apenas um jogo para as massas, é uma metáfora da vida social. O início da história do futebol brasileiro, com a sua tensão entre ser um esporte para as elites e diversão para as massas, também marcou o início de um processo de popularização.

Como vemos, o esporte exerce um papel fundamental em nossa sociedade. No caso do futebol, é possível observar que o esporte chega a moldar uma sociedade.

Usamos o futebol, pois trata-se do esporte mais popular do mundo, bilhões de pessoas - jogadores de futebol profissionais e amadores, fãs e funcionários no campo - dedicam-se ao futebol.

O futebol, neste sentido, é usado para fins terapêuticos, entre crianças e adolescentes carentes que crescem em ambientes violentos.

O futebol como um esporte, aumenta a consciência e, assim, torna-se um fator social, em situações sociais de carência e agressividade, que serve tanto como contraste quanto compensação.

A Organização das Nações Unidas – ONU, declarou o ano de 2005 como o Ano Internacional do Desporto e Educação Física.

Neste contexto, tem sido apontado que existe uma conexão entre a melhoria das capacidades físicas e esportivas e a integração, reeducação e inclusão social.

Exemplificamos o futebol, contudo, o mesmo serve para qualquer área esportiva. Naturalmente que o futebol é o símbolo maior do povo brasileiro, e por isso será o esporte utilizado para tratar da psicologia do esporte.

Você enquanto profissional do esporte, deve ter em mente que a psicologia do esporte representa não só uma área de atuação, mas também um instrumento de intermediação entre a coletividade e o esporte. Você é o agente responsável por intermediar os conflitos apresentados pelos atletas.

Naturalmente que expomos o exemplo do futebol, por ser o esporte mais praticado em nosso país, entretanto assim como o futebol está para o Brasil, o beisebol e o basquete estão para os americanos, ou a ginástica artística está para a Rússia ou como o atletismo está para os quenianos.

O fato é que o esporte atua da mesma forma independentemente do contexto político-social e cultural que o circunda. Os benefícios do esporte na sociedade são igualmente importantes, seja onde for.

Certamente em um futuro bem próximo, o esporte será uma importante ferramenta de inclusão e ascensão social. Cada vez mais o governo vem incentivando a prática esportiva, isso minimiza os impactos do sedentarismo no sistema público de saúde.

1.4 – Fundamentos da psicologia



Fonte: <http://www.cursosucesso.com/destaques/mini-curso-fundamentos-da-psicologia-organizacional/>

Hoje, a psicologia é amplamente definida como o estudo do comportamento e dos processos mentais. O interesse filosófico acerca da mente e do comportamento humano remonta às antigas civilizações do Egito, Grécia, China e Índia.

A psicologia como um campo autoconsciente de estudo experimental começou em 1879, quando Wilhelm Wundt fundou o primeiro laboratório dedicado exclusivamente à investigação psicológica em Leipzig.

Wundt também foi a primeira pessoa a se referir a si mesmo como um psicólogo e escreveu o primeiro livro sobre a psicologia: **Princípios de Psicologia Fisiológica**.

Logo após o desenvolvimento da psicologia experimental, vários tipos de psicologia aplicada apareceram. G. Stanley Hall trouxe da Alemanha, a pedagogia científica para os Estados Unidos no início dos anos 1880.

A teoria educacional de John Dewey, da década de 1890, foi outro exemplo. Também na década de 1890, Hugo Münsterberg começou a escrever sobre a aplicação da psicologia à lei, indústria e outros campos.

Lightner Witmer estabeleceu a primeira clínica psicológica na década de 1890. James McKeen Cattell adaptado a métodos antropométricos Francis Galton, gerou o primeiro programa de teste mental na década de 1890.

Em Viena, entretanto, Sigmund Freud desenvolveu uma abordagem independente para o estudo da mente chamado psicanálise, que tem sido amplamente influente.

O século XX viu uma reação à crítica Edward Titchener de empirismo. Isso contribuiu para a formulação do behaviorismo de John B. Watson, que foi popularizada por BF Skinner.

O behaviorismo propunha limitar o estudo psicológico ao comportamento aberto, uma vez que este pode ser quantificada e facilmente medido. Os behavioristas consideram o conhecimento da mente demasiado metafísico para ser atingido cientificamente.

As últimas décadas do século viu o declínio do behaviorismo e da ascensão da ciência cognitiva, uma abordagem interdisciplinar que objetiva estudar a mente humana.

A ciência cognitiva novamente considera a mente como um assunto de investigação, utilizando as ferramentas da psicologia evolutiva, linguística, ciência da computação, filosofia, behaviorismo e neurobiologia.

Abaixo temos algumas das mais importantes correntes teóricas da psicologia. Observe quais foram os teóricos que fundamentaram a psicologia moderna:

Carl Jung (26/06/1875 a 06/07/1961)

Carl Gustav Jung foi um importante psiquiatra, nascido na Suíça, ele fundamentou o conceito de psicologia analítica. Jung ainda estabeleceu o conceito de inconsciente coletivo e arquétipos psicológicos. Jung observou a psique humana como poucos, relacionando-a com sua natureza religiosa.

Ele é um dos maiores expoentes da psicologia contemporânea, sendo frequentemente visitado acerca dos estudos da análise dos sonhos e da simbolização, adentrando inclusive o campo da semiótica, isto é, a ciência que estuda o significado das palavras.

Jean Piaget (09/08/1896 a 16/09/1980)

Jean Piaget fundamentou suas pesquisas no campo da cognição, especialmente, nas primeiras fases da vida. Seus estudos trouxeram importantes contribuições à psicologia e à pedagogia, uma vez que analisava os processos de construção do pensamento.

Sua pesquisa contribuiu não só com a psicologia, mas transpassa

por outros campos do saber como, a epistemologia, educação, psicologia do desenvolvimento e cognição.

Carl Rogers (08/01/1902 a 04/02/1987)

Tal qual Piaget, Carl Rogers teve importante contribuição nos estudos acerca do desenvolvimento. Sua teoria ainda é bastante usada no sistema educacional, ele analisou a fundo o aspecto: potencial humano.

Trata-se de um educador, terapeuta e escritor, que baseou toda sua pesquisa sob uma perspectiva humanista, talvez tenha sido o maior ícone dessa corrente teórica.

Sigmund Freud (06/05/1856 a 23/09/1939)

Sigmund Freud é o primeiro nome que nos vem à cabeça quando pensamos em psicologia. Ele partiu da premissa que nem toda doença mental tem uma causa puramente fisiológica, pelo contrário elas podem ter natureza psicológica.

Foi, talvez, o maior estudioso do comportamento humano, suas pesquisas até hoje constituem um marco nos estudos da psique humana, contribuindo para o esclarecimento de questões das mais diversas áreas de estudo, como psicanálise, psicologia, administração, etc.

Burrhus Frederic Skinner (20/03/1904 a 18/08/1990)

Skinner foi sem dúvida o divisor de água nos estudos psicológicos. Ele foi o primeiro a observar os padrões de comportamento humano. Seu conceito mais conhecido é o de ESTÍMULO X RESPOSTA.

Este conceito é bastante utilizado no universo do desporto e na educação. Foi Skinner quem criou o behaviorismo, corrente de análise que advoga que todo comportamento humano é condicionado, podendo inclusive, ser direcionado.

1.5 - Contribuições da psicanálise, fenomenologia e behaviorismo



Fonte: http://inclusaobrasil.blogspot.com.br/2011_11_01_archive.html

Neste tópico, veremos quais foram as contribuições da psicanálise, da fenomenologia e do behaviorismo para a psicologia do esporte. Primeiramente devemos ter ciência de que o esporte independente da modalidade, tem um caráter coletivo.

Quando uma pessoa decide competir em um esporte individual é, por vezes, porque ele deseja basear o seu desempenho apenas em suas próprias habilidades. Contudo, não se pode negligenciar outros agentes fundamentais neste processo.

Pois bem, vamos às contribuições. A primeira teoria a colaborar com a psicologia do esporte foi o behaviorismo. Como já observamos, trata-se de uma abordagem para a psicologia, que combina elementos da filosofia, metodologia e teoria.

Ela surgiu no início do século XX como uma reação à psicologia mentalista, que muitas vezes tinha dificuldade em fazer previsões que pudessem ser testadas com rigorosos métodos experimentais.

Como vimos, o princípio fundamental do behaviorismo, como expresso nos escritos de John B. Watson, BF Skinner, e outros, é que a psicologia deve preocupar-se com o comportamento observável de pessoas e animais, e não com eventos não observáveis que ocorrem em suas mentes.

A escola behaviorista de pensamento, sustenta que comportamentos como tal, podem ser descritos cientificamente, sem recorrer tanto a eventos fisiológicos internos ou construções hipotéticas como pensamentos e crenças.

O behaviorismo tem um importante papel nos treinamentos desportivos atuais. A premiação de atletas com bom rendimento é um exemplo dessa abordagem.

A neurociência comportamental e a psicologia comparativa são dedicadas ao estudo da biologia do comportamento. Seu foco está no comportamento e sua relação com a percepção, aprendizagem, memória, cognição, motivação e emoção.

Estudar o comportamento dos seres humanos e outros animais, com um olhar especial sobre as semelhanças e diferenças, possibilita lançar luz sobre os processos evolutivos e de desenvolvimento do ser humano.

Na segunda metade do século XX, o behaviorismo foi largamente eclipsado como um resultado da revolução cognitiva. Ou seja, houve um hiato no desenvolvimento e aplicação dessa teoria.

Outra importante contribuição provém dos cognitivistas, cujo maior representante é Jean Piaget, como já mencionamos. Sua teoria estuda os processos mentais na construção do conhecimento.

Muito embora o behaviorismo e os cognitivistas não concordem plenamente, teoricamente, eles complementam-se em aplicações práticas terapêuticas, como em terapia cognitiva-comportamental, que tem utilidade comprovada no tratamento de certas patologias, tais como fobias simples e dependências químicas.

Temos também uma profunda colaboração do campo da fenomenologia. Através da descrição fenomenológica e imagens visuais, tomemos como exemplo um atleta de corrida de 400m.

Sua concentração inicia-se a partir do momento em que ele chega ao estádio e começa sua preparação mental para as experiências reais, técnicas corporais e sentimentais que ocorrerão durante a corrida em si.

O esporte é crença, movimento e desejo, unidos em um evento multissensorial cujo epicentro é a emoção, ou seja, o sentimento prazeroso da vitória.

A psicanálise, de Freud, também tem bastante importância no mundo desportivo. É através dessa abordagem que podemos adentrar o inconsciente do atleta.

No universo desportivo profissional há inúmeros exemplos da abordagem psicanalítica. Não raro é possível observar conversas entre atletas e treinador, ou mesmo entrevistas e palestras.

De acordo com a psicanálise, é através da conversa que podemos mergulhar no interior do indivíduo. Neste sentido, a teoria freudiana tem fundamental importância na compreensão da mente humana.

Logo, a mente do atleta torna-se fator fundamental na superação dos limites físicos. É a psicanálise que advoga que a mente não tem limites, ela pode ajudar no processo de motivação do atleta.

Um bom exemplo disso que tratamos é o atleta lesionado. Por meio de diversas abordagens psicológicas, ele pode superar o trauma e reconquistar a confiança necessária para atingir seus objetivos, bem como se relacionar com os outros de maneira mais saudável.

A psicanálise e a psicologia auxiliam o atleta a lidar com suas dificuldades, sejam elas físicas ou psicológicas. Um atleta que perde o movimento das pernas em um acidente precisa de auxílio psicológico para lidar com essa situação.

O atleta deste último exemplo pode não voltar a andar, no entanto, através de uma intervenção psicológica reconquista o equilíbrio e busca uma nova alternativa, neste caso, tornando-se um paraatleta.

Como vemos, muitas são as contribuições da psicanálise, da fenomenologia e do behaviorismo. Atualmente todas essas correntes de pensamento se mesclam à psicologia do esporte, a fim de ajudar o atleta a transpor seus próprios limites.

Abaixo um interessante texto a respeito do aspecto psicológico do atleta de alta performance. Veremos que o esporte pode mudar o pensamento do indivíduo, tornando-o demasiadamente competitivo. Observe:

Como o esporte deforma o caráter

No mundo dos atletas, não tem essa de "espírito esportivo". Competir de verdade é para os fortes, que resistem à pressão - muitas vezes com a ajuda de trapagens e uma dose de violência. Até fora das quadras.

"O importante não é vencer, mas participar." O lema apareceu pela primeira vez durante os Jogos Olímpicos de 1908, em Londres. Desde então, encaramos o esporte como uma prática sem perdedores. Aos vencedores, os louros da vitória. Aos derrotados, o aprendizado de lições como disciplina, determinação, espírito de equipe. Daí a missão das Olimpíadas: "Um mundo mais pacífico e melhor por meio do esporte" (com a qual o Rio foi encarregado de colaborar em 2016).

A tese soa inspiradora, mas nem pra todo mundo. Caso de ídolos, como o canadense Ben Johnson, que se entupiu de anabolizantes para bater o recorde dos 100 metros rasos na Olimpíada de Seul, em 1988. E de desconhecidos, como espanhóis que fingiram ter

deficiência mental para competir com vantagem nos jogos de basquete da Paraolimpíada de Sydney, em 2000. Focados no pódio, eles trapacearam. E isso não é tão incomum. Como diz a teoria, o esporte ajuda a moldar o caráter de uma pessoa. Mas, como diz a prática, pode ser para pior.

No dia-a-dia, atletas priorizam tanto o esporte que acabam menosprezando o que está fora dele. São até incentivados a isso. Em Israel, 75% dos estudantes que praticam esporte no colégio são autorizados pelos pais a perder provas por causa de um jogo (entre pais de jovens músicos, a parcela é de 47%). E 66% dos atletas de colégio são liberados de entregar trabalhos na data marcada, de acordo com estudo da Universidade de Haifa. Ainda que bem intencionada, a exceção ajuda a formar a ideia de que vale tudo por um bom resultado. E de que o esporte merece atenção total. É por isso que colar em provas é mais comum entre atletas (65% colam) do que não atletas (60%), como concluiu o Instituto Josephson de Ética, ong dos EUA que entrevistou 5 300 estudantes americanos em 2007.

Mas as competições podem criar danos mais graves à índole. Atletas de esportes de contato, como futebol americano e luta greco-romana, têm possibilidades 40% maiores de entrar em uma briga do que não atletas, segundo estudo da Universidade do Estado da Pensilvânia. Aliás, conhecer esse pessoal já deixa alguém mais violento. Quem tem amigos jogadores de futebol americano conta com 45% de probabilidade de entrar em uma briga, 8 pontos percentuais mais do que quem não tem. "Jogadores são encorajados à violência por serem recompensados quando agem assim no jogo", disse o pesquisador Derek Kreager quando o estudo foi publicado.

A coisa pode ser ainda mais feia. Depois de analisar ocorrências de crimes em 107 universidades dos EUA, entre 1992 e 1995, um pesquisador da Universidade de Massachusetts e um jornalista investigativo americano encontraram um dado surpreendente: homens atletas representavam 19% dos acusados de estupro em universidades, apesar de serem só 3,3% dos estudantes de ensino superior do país.

Mas qual é, afinal, o fator responsável por essa distorção? Para psicólogos, é a pressão para vencer. "A expectativa que pais e técnicos colocam desde cedo nos atletas pode influenciar negativamente o comportamento de um jovem", diz Stephen Leff, professor de psicologia clínica da Universidade da Pensilvânia. Até porque tem muito técnico por aí já levando os pupilos para o mau caminho. Em setembro, um escândalo abalou o campeonato europeu de rúgbi descobriu-se que o diretor de uma equipe britânica instruía seus jogadores a usar sangue falso para simular um ferimento (e garantir uma substituição extra se o técnico não tivesse mais direito à troca de jogadores). O Brasil mesmo tem um ótimo exemplo disso: o

piloto de Fórmula 1 Nelsinho Piquet alegou ter sido orientado por um diretor a bater seu carro de propósito em uma corrida, só para beneficiar o colega de equipe.

Essa pressão excessiva neutraliza vantagens comprovadas do esporte, como reforço à autoestima e habilidade de relacionamento. No entanto, em algumas modalidades individuais e que envolvem menos contato os benefícios ainda aparecem. Tenistas se envolvem 35% menos em brigas do que qualquer pessoa, atleta ou não atleta. Junto com os nadadores, eles também colam menos nas provas, segundo o Instituto Josephson de Ética. "O atleta busca a perfeição, e essa busca traz ganhos", diz Kátia Rúbio, presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte. "O problema é quando cobra-se do atleta um resultado inalcançável."

E vale lembrar: pressão como essa existe no trabalho, na universidade, até entre amigos. Está longe de ser coisa só de esportista. Ou seja: não, não serve de desculpa para dar aquele perdido na academia.

Fonte: <http://super.abril.com.br/cotidiano/como-esporte-deforma-carater-623295.shtml>

Unidade 2 – Aspectos da psicologia do esporte

Olá!

Nesta unidade adentraremos a psicologia do esporte. Veremos os processos psicológicos que são imprescindíveis no esporte. Também daremos as noções introdutórias da biologia do esporte.

Analisaremos a infância e a adolescência sob uma perspectiva psicológica, uma vez que é nesta etapa da vida que nós desenvolvemos boa parte de nossas habilidades desportivas.

Por fim, abordaremos as habilidades psicológicas que um atleta de alto rendimento deve ter. Auxiliaremos o aluno na análise dessas habilidades, bem como a análise das competências do atleta.

Bom curso!

2.1 – Processos psicológicos fundamentais no esporte



Fonte: <http://www.escolapsicologia.com/como-gerir-as-emocoes-nos-esportes/>

As habilidades psicológicas podem impulsionar esportes relacionados à reabilitação de lesões. É importante perceber que não é uma habilidade psicológica específica que auxilia na reabilitação, mas sim um conjunto delas.

Cada habilidade psicológica desenvolvida deve ser individualizada com base no estado psicológico do indivíduo e do esporte que ele pratique. Alguns exemplos de habilidades psicológicas incluem:

- *imagens mentais (desta trataremos mais adiante);*
- *definição de metas;*
- *e autofala positiva.*

Entende-se por autofala, a voz da consciência. A voz que todo e qualquer ser humano ouve quando conversa consigo mesmo. Sob a luz dos estudos de Freud, poderíamos dizer que é a voz da consciência, uma habilidade inata ao homem.

Essas habilidades psicológicas podem ser utilizadas durante o processo de reabilitação de lesões em virtude da prática do esporte, com o intuito de motivar os atletas a aderirem à reabilitação.

Os conhecimentos e habilidades que contribuem para o sucesso da reabilitação de atletas lesionados incluem:

- a *manutenção de uma atitude positiva;*
- e *uma vontade de ouvir.*

O mais importante para que as habilidades psicológicas sejam eficazes é a motivação do atleta, ele deve estar motivado e disposto a aprender sobre as técnicas utilizadas em procedimentos de reabilitação.

Uma parte essencial do processo de cura é a capacidade de comunicação dos treinadores e fisioterapeutas. Uma consideração importante aos treinadores ou terapeutas é manter o atleta lesionado, envolvido com os membros da equipe e comissão técnica, isso fortalece sua autoestima.

Os treinadores, ou coaches, bem como os terapeutas, têm um papel importante no estabelecimento de metas realistas para o atleta voltar a competir em alto nível.

Estudantes atletas que tomam aulas acadêmicas que se concentram em habilidades psicológicas específicas para melhorar o desempenho do jogo tendem a experimentar mais e conseguir mais êxitos em seu esporte.

Estes atletas demonstram níveis mais elevados de liderança, atuam com mais confiança, administram bem as situações de pressão e se ajustam à adversidade.

A psicologia do esporte é, basicamente, um estudo dos atletas acerca de seus comportamentos e suas habilidades cognitivas.

A psicologia do esporte é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos desportivos, bem como a aplicação prática desse conhecimento.

Estes profissionais possuem dois objetivos em mente quando se trata de Psicologia do Esporte:

- primeiro, pretendem entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo;

- segundo, para entender como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico de uma pessoa, saúde e bem-estar.

Em síntese, a psicologia do esporte lida com o aumento do desempenho pela administração das emoções, de contrapartida promove a minimização dos efeitos psicológicos na lesão e no mau desempenho.

Algumas das mais importantes habilidades ensinadas são:

- o estabelecimento de metas;*
- relaxamento;*
- visualização de metas;*
- desenvolvimento da autofala, consciência e controle;*
- concentração;*
- confiança, etc.*

Melhorando o desempenho e a habilidade

Para melhorar o desempenho de um atleta, é necessário que ele esteja bem, psicologicamente. Fatores como o estresse, a ansiedade e o pensamento negativo são apenas alguns dos problemas psicológicos mais comuns que acompanham a lesão do atleta.

As respostas comportamentais e emocionais têm um efeito sobre a recuperação física e mental de um atleta com lesão. Habilidades de enfrentamento, na psicologia do esporte, são muito importantes no processo de reabilitação, corroborando para uma recuperação plena e saudável.

A imagem mental, o relaxamento, a autofala positiva e o estabelecimento de metas são exemplos de habilidades de enfrentamento que podem influenciar nos resultados positivos de comportamento e na instância emocional, tais como redução da ansiedade e perspectiva positiva da situação de adversidade.

A ansiedade competitiva é a área de pesquisa mais frequentemente investigada em Psicologia do Desporto que tem por objetivo, entender como aliviar a ansiedade no momento de competição.

É importante analisar a relação entre o uso de habilidades psicológicas básicas e a intensidade e dimensões da ansiedade competitiva. Capacidades psicológicas podem ser usadas individualmente ou de forma combinada.

Os benefícios da psicologia do esporte

Os treinadores e fisioterapeutas têm papel fundamental na recuperação de atletas lesionados.

As habilidades psicológicas podem ser usadas durante o processo de reabilitação de lesões, sobretudo em esportes de alto nível, para motivar os atletas a aderirem à reabilitação, aumentando a eficácia do processo.

Além disso, treinadores e fisioterapeutas estão em melhor posição para educar atletas sobre o uso de intervenções psicológicas para melhorar o processo de recuperação.

No entanto, aqueles que têm atitudes negativas para com certas habilidades psicológicas são menos propensos a implementá-las durante a reabilitação.

Ou seja, o atleta menos motivado que não faz os exercícios propostos, tem menos chance de sucesso no processo de recuperação. No geral, treinadores e fisioterapeutas mantêm atitudes positivas sobre a eficácia das habilidades psicológicas para melhorar o processo de reabilitação.

Entre as várias áreas de pesquisa em psicologia do esporte, o tema mais frequentemente investigado é o controle da ansiedade competitiva. Ansiedade competitiva pode ter efeitos potencialmente devastadores sobre um atleta num ambiente de alto desempenho.

Níveis mais elevados de autoconfiança e uma perspectiva otimista também colaboram com o processo de recuperação de um atleta.

Habilidades psicológicas, como as que mencionamos acima, o estabelecimento de objetivos e desenvolvimento de um pensamento positivo, ajudam a controlar a ansiedade.

Os atletas usam vários tipos de objetivos durante a prática ou em competições para melhorar o desempenho, em outras palavras, cada atleta tem seu próprio método de automotivação.

Como podemos observar, a psicologia do esporte pode ajudar o atleta em sua reabilitação. Ela tem sido bastante utilizada para acelerar o processo de reabilitação e auxiliar o atleta lesionado no desenvolvimento de uma atitude positiva perante a adversidade.

Em suma, a psicologia do esporte é importante na melhoria do desempenho e no desenvolvimento de habilidades esportivas específicas. Integração da psicologia na vida diária, incluindo as práticas, competições e os exercícios, também podem ajudar os atletas a evitar lesões.

Tanto treinadores e fisioterapeutas, quanto pais e os próprios atletas são responsáveis pelo seu desempenho. O fato é que da integração entre esses agentes depende a recuperação de um atleta lesionado.

2.2 – Medicina do Esporte



Fonte: <http://www.ifbbacademybrasil.com.br/noticiaLer.aspx?id=163>

Nos últimos anos, a sociedade ocidental tem reconhecido, cada vez mais, os perigos do sedentarismo. Significativos esforços foram feitos dentro da comunidade médica internacional para encorajar a população mundial a tornar-se mais ativa fisicamente.

Médicos especialistas em medicina do esporte admitem que a atividade vem ganhando cada dia mais espaço no universo do desporto.

Esses especialistas tem o objetivo de diagnosticar e tratar quaisquer problemas médicos que praticantes regulares de exercícios físicos ou desportistas profissionais possam ter.

Estes profissionais são capazes de avaliar os pacientes e realizar testes físicos e psicológicos, além de fornecer aos atletas, uma prescrição de exercícios, juntamente com um programa motivacional.

2.3 - Introdução à teoria da psicologia

Como já pontuamos, a psicologia do esporte envolve o estudo dos fatores psicológicos associados com a participação e desempenho no esporte.

A introdução à psicologia do esporte fornece uma compreensão fundamental de como os vários aspectos da psicologia podem ser aplicados à prática desportiva.

A história da psicologia está enraizada na filosofia, biologia e fisiologia, sendo influenciada fortemente por René Descartes e Charles Darwin.

Descartes contribuiu com sua visão de uma mente separada do corpo, abrindo assim a porta para estudos concentrando-se exclusivamente na mente. Darwin, por sua vez, propôs que os seres humanos fazem parte de um processo evolutivo que ele chamou de seleção natural. Essa visão levou os psicólogos a considerar o papel do ambiente e adaptação em psicologia.

Em 1879, Wilhelm Wundt desenvolveu o primeiro laboratório de psicologia. A abordagem de Wundt destacava a importância do pensamento consciente e a classificação da mente em estruturas, por isso essa corrente foi chamada de estruturalismo.

Enquanto o estruturalismo era focado dentro da mente, William James enfatizou que as funções da mente devem se adaptar ao ambiente. Essa abordagem foi chamada de funcionalismo.

O estruturalismo e o funcionalismo foram as duas primeiras escolas de pensamento em psicologia, no entanto, elas não são mais seguidas atualmente.

Ao estudarmos estas perspectivas, devemos ter em mente que todas as abordagens são válidas e cada uma tem suas vantagens e desvantagens.

As perspectivas da psicologia contemporânea podem ser classificadas em seis abordagens:

1. Abordagem Comportamental: também conhecida como behaviorismo. Os líderes desta perspectiva, que dominou a psicologia durante a primeira metade do século XX, foram John Watson e BF Skinner.

O foco está em respostas observáveis e determinantemente ambientais. Uma abordagem mais atual baseada no behaviorismo é a Teoria Social Cognitiva.

Um desenvolvimento mais recente da abordagem behaviorista, pesquisada por Albert Bandura, seguidor de Skinner, integra o papel do meio ambiente e fatores mentais na compreensão do comportamento humano.

2. Abordagem psicodinâmica: Sigmund Freud desenvolveu esta perspectiva que se concentra no papel das influências inconscientes sobre como pensamos e agimos. As experiências iniciais da vida são consideradas como determinantes na conduta do indivíduo.

3. Abordagem Cognitiva: O foco aqui é sobre os processos mentais, com ênfase na atenção, percepção, memória, raciocínio e resolução de problemas. O grande representante dessa abordagem foi Jean Piaget.

4. Abordagem neurocognitiva: Esta abordagem estuda a base biológica do comportamento e do processo mental, focando especificamente na função do sistema nervoso.

5. Abordagem da psicologia evolutiva: Esta perspectiva centra-se nos aspectos adaptativos de nossa psicologia, como por exemplo, se adaptar às exigências do nosso meio ambiente, este por sua vez molda nosso repertório de comportamentos e processos mentais.

6. Abordagem sociocultural: Esta perspectiva reconhece que os contextos sociais e culturais influenciam a maneira como agimos, pensamos e sentimos o mundo.

Durante o século XX, a psicologia se concentrou principalmente na resolução de problemas psicológicos, tais como transtornos mentais e distúrbios sociais. O fato é que novas abordagens foram surgindo com o passar do tempo. Dois exemplos de abordagens contemporâneas são:

1 - Psicologia Humanista: esta abordagem foi proposta em meados do século XX. Este movimento foi liderado por Maslow e Rogers. Eles enfatizaram a vontade livre das pessoas e suas capacidades de compreender e resolver os seus próprios desafios.

2 - Psicologia Positiva. este movimento surgiu no início do século XXI, e tenta promover o estudo de fenômenos psicológicos positivos, tais como otimismo, criatividade e outras habilidades eficazes nas relações sociais.

A teoria cognitiva social, por exemplo, trouxe um maior desenvolvimento à perspectiva comportamental, salienta que pensamentos ou cognições podem modificar o efeito do meio ambiente sobre o

comportamento. De acordo com esta perspectiva, a imitação é um processo importante pelo qual nós aprendemos sobre o mundo.

Freud, outro grande personagem da psicologia moderna, acreditava que a chave para entender a mente e o comportamento descansa na parte inconsciente da mente, essa perspectiva é conhecida como a abordagem psicanalítica.

Ele argumentou que os instintos, impulsos sexuais e especialmente impulsos agressivos, influenciam a nossa psicologia, isto é, a forma como nos comportamos, pensamos e sentimos.

Em resumo, muitas teorias foram desenvolvida durante nossa história, cada uma delas corroborou, de certa forma, com a compreensão da mente humana tal qual a conhecemos hoje.

2.4 – Infância e adolescência e a psicologia do esporte



Fonte: <http://natacaoinfantilueva.blogspot.com.br/>

Não é preciso dizer o quão importante é o esporte na vida do ser humano, sobretudo na vida da criança e do adolescente. Inúmeros são os benefícios que o esporte traz às crianças, ajudando-as a desenvolver habilidades de trabalho em equipe, autoconfiança, caráter moral e outras forças pessoais.

Os especialistas do esporte na juventude, muitas vezes fazem afirmações sobre os benefícios do esporte, a principal delas é que praticantes de esporte podem alcançar a felicidade ou desenvolver forças positivas necessárias para ter sucesso na vida.

A verdade é que a prática de esportes na juventude, nem sempre é completamente correta. Recentes estudos têm sido realizados com centenas de milhares de crianças que participam de esportes. Eles mostraram que o esporte em demasia pode atrapalhar o desenvolvimento da criança.

Entretanto, esses estudos mostram que jovens que participam de esportes durante o período escolar têm maiores perspectivas de trabalho do que as crianças que não participaram de atividades ao longo de suas vidas.

Estudos psicológicos sobre o valor do esporte na juventude oferecem uma visão ampla para o desenvolvimento da criança e muitas vezes contraditória entre si. Como dissemos acima, nem sempre a prática de esporte é positiva.

Geralmente, os estudos indicam três aspectos importantes da prática esportiva que afetam o desenvolvimento da criança e do adolescente, são eles:

- *intensidade;*
- *continuidade;*
- *equilíbrio.*

A combinação desses três aspectos oferece os maiores benefícios para as crianças. Elas levam esses fundamentos para o resto de suas vidas. Vejamos cada aspecto mais detalhadamente. Observe:

Intensidade

A quantidade de tempo que as crianças e adolescentes passam praticando esportes a cada semana é particularmente importante para os seus desenvolvimentos.

Em geral, crianças que passam mais tempo em atividades esportivas têm benefícios maiores do que os jovens que praticam esporte com menor intensidade.

Com o compromisso de tempo maior, as crianças desenvolvem melhor domínio de habilidades e conhecimentos diversos. Isso pode levar ao desenvolvimento do pensamento estratégico que é útil em todos os aspectos da vida, incluindo a capacidade de encontrar e se sobressair no mercado de trabalho.

O fato é que ninguém pode dizer exatamente quantas horas de esporte por semana é a quantidade ideal. O aprendizado é importante para que as crianças possam realizar uma prática regular recebendo maiores benefícios no seu desenvolvimento pessoal.

Continuidade

Estudos sugerem que a participação intermitente durante os anos de ensino fundamental e médio não traz tantos benefícios quanto à prática contínua de esportes.

Eles também têm maiores oportunidades de interagir com companheiros de equipe, aprendendo a lidar com os desafios interpessoais de trabalho com os outros.

Este é um aspecto importante do desenvolvimento da criança, uma habilidade interna que ele leva para toda a vida. Em outras palavras, o esporte possibilita o aprendizado das práticas sociais.

Equilíbrio

Talvez o mais importante dos três aspectos da prática esportiva da criança e adolescente é alcançar um equilíbrio entre o esporte e outras atividades.

Estudos mostram que os maiores resultados no desenvolvimento são alcançados por crianças que passam muito tempo em atividades que não sejam suas atividades preferidas no esporte, neste sentido, a prática de esportes variados, proporciona mais benefícios à saúde.

Não é necessariamente o número de atividades o fator fundamental na melhoria da qualidade de vida. Por exemplo, um estudo mostrou que jovens que participaram de esportes variados tiveram menores taxas de depressão do que as crianças que se dedicam exclusivamente a um esporte.

Outros estudos sugerem que as crianças que participam de atividades físicas apresentam maior capacidade de lidar com problemas, e são mais prestativas, desenvolvendo por exemplo, trabalhos voluntários em suas comunidades, além de outras atividades sociais.

Essas atividades incentivam os jovens a desenvolverem uma identidade cívica e a ver o mundo além da prática esportiva, isto é, concebem o esporte como algo além de um jogo, onde se ganha ou se perde.

A decisão de praticar esportes com a intensidade e continuidade necessárias deve ser feita considerando as consequências de curtos e longos prazos.

É importante se atentar para o fato de que a criança pode ser obrigada a praticar esporte em detrimento das necessidades dos pais, cujas vidas giram em torno da satisfação interna de ver seu filho conseguir resultados nas competições.

Independentemente das razões, o esporte pode demandar tempo e energia dos jovens, levando-os aos tipos de efeitos negativos descritos acima, isto é, a sobrecarga da prática esportiva pode comprometer o desenvolvimento da criança ou adolescente.

É preciso que as famílias considerem os aspectos positivos e negativos da prática de esportes, avaliando os benefícios para o desenvolvimento dos seus filhos.

Para aqueles que desejam dar um mergulho mais profundo nos debates acerca da prática esportiva na vida das crianças, atente a fatores diversos incluindo:

- o desenvolvimento da juventude;
- violência e gênero racial;
- e as desigualdades de classe.

O esporte neste sentido é visto como um elemento mediador de conflitos. A participação em esportes na infância pode ser uma experiência gratificante além de uma introdução que leva a uma vida de prazer.

É preciso ressaltar que entender o desenvolvimento da criança ou adolescente, ajuda os pais a evitarem frustrações desnecessárias e expectativas inadequadas.

Crianças de 7-10 anos enfrentam dois grandes desafios no esporte:

- 1 - aprender a conviver com amigos e
- 2 - aprender a interagir com outras figuras de autoridade que não os pais.

Nessa idade, a criança aprende a trabalhar em equipe e desenvolve certa responsabilidade. Em outras palavras, as crianças nesta fase estão apenas começando a desenvolver a habilidade de ver o mundo a partir da perspectiva do outro.

Quando uma criança está aprendendo, é preciso dar-lhe a oportunidade de crescer por meio de tentativa e erro. É importante lembrar que a diversão e o desenvolvimento promovido pelo esporte são elementos chave nessa fase da vida.

Necessário se faz lembrar que o sentimento competitivo não deve ser explorado neste momento da vida de uma criança. Isso pode atrapalhar o seu desenvolvimento pessoal, tornando-se uma pessoa extremamente competitiva, conseqüentemente, um indivíduo com dificuldades para lidar com derrotas e perdas.

Pré-adolescentes com idades entre 10-13 anos, enfrentam desafios sociais diferentes. Eles buscam através do esporte, fazer amigos e ganhar aceitação de seus pares. As relações sociais são um dos marcos de desenvolvimento pelo qual este grupo etário está navegando.

Eles querem ser parte de um grupo e, muitas vezes têm medo de se sentirem envergonhados. Pré-adolescentes tendem a ser leais a seus amigos e tomar muitas decisões baseadas na manutenção dessas amizades.

Durante a fase de desenvolvimento pré-adolescente, a prática de esporte permite estreitar as interações sociais. Essa interação faz parte de uma rotina regular que desenvolve os relacionamentos de equipe.

Nesta fase da vida é sugerido trabalhar em práticas desportivas que envolvam mais de um indivíduo. Nesta fase é importante a prática de esportes coletivos como:

- *futebol;*
- *basquete;*
- *vôlei, etc.*

Adolescentes com idades entre 14-18 anos enfrentam o desafio de definir quem eles são e como eles se encaixam no mundo. Ou seja, estão numa etapa de autoconhecimento.

O desenvolvimento nesta fase da vida é um processo complexo que envolve a aplicação da formação desportiva e aprendizado. O adolescente está tentando descobrir quem realmente é.

Muitas vezes, vemos a busca da identidade adolescente nas roupas que vestem, na música que ouvem e nas mudanças em suas relações interpessoais. Ser tolerante, enquanto o adolescente experimenta novas ideias é um comportamento importante para os pais e treinadores.

Neste momento é preciso ajudar o adolescente atleta a melhorar o domínio técnico de seu esporte escolhido, apoiando o seu crescimento como indivíduo, este é o desafio a ser enfrentado pela família e treinadores.

Pesquisas apontam que a escolha do jovem por um esporte específico, está relacionada com o fato de ser divertido para o jovem praticante. Ou seja, o jovem inicia sua atividade desportiva quando estabelece uma relação de proximidade com o esporte em questão.

Em se tratando de adolescentes, temos quatro razões para a prática esportiva, observe:

- *para se divertir;*
- *para melhorar o condicionamento;*
- *estar com os amigos;*
- *desejo de competir.*

O aspecto social do esporte, bem como a diversão que ele proporciona é o apelo para o jovem atleta. Nesta fase da vida a competição não é o elemento motivador predominante.

Reconhecer a necessidade do jovem atleta e incentivá-lo à socialização e à diversão, se torna fundamental.

Se o jovem atleta desenvolve um amor pelos esportes, então, com o apoio e orientação é possível direcionar seu caminho, utilizando sua motivação intrínseca para competições.

Como podemos observar, a prática desportiva traz inúmeros benefícios ao jovem. O esporte promove, além do bem estar físico e mental, a interação social e o fortalecimento das relações interpessoais.

2.5 - Habilidades Psicológicas



Fonte: <http://maratonismo.blogs.sapo.pt/34003.html>

Todos temos um conjunto de habilidades psicológicas que nos auxilia no desenvolvimento de nossas capacidades. O poder que a mente exerce sobre o corpo ainda não foi completamente estudado ou desvendado.

O fato é que todos temos a capacidade de visualizar os objetivos e metas. A essa habilidade damos o nome de imagem mental, que permite que busquemos forças para alcançar determinadas metas.

Historicamente, a imagem mental tem sido usada de duas maneiras: primeiro, ela designa o conteúdo da imaginação de alguém, como a experiência subjetiva de "ver com os olhos da mente" ou "ouvir a voz interior", por exemplo.

Em segundo lugar, as imagens se referem a uma representação interna que permite a nós, lidar com situações de adversidade, no caso dos esportistas, com lesões.

Uma das características mais notáveis da mente é a sua capacidade de imitar ou simular experiências. Os psicólogos usam o termo "imaginário mental" para descrever esta capacidade cognitiva de processar as informações exteriores.

Por exemplo, se você fechar seus olhos, você deve ser capaz de imaginar um conjunto de semáforos mudando de verde para vermelho (uma imagem visual), o som de uma sirene de ambulância (uma imagem auditiva), etc.

Teoricamente, imagens envolvem a percepção sem sensação. Especificamente, ao passo que a percepção ocorre quando interpretamos os estímulos sensoriais, essas interpretações formam o todo da imagem mental.

Assim, o processo de geração de uma imagem mental pode ser entendido cruamente como uma capacidade humana de reconhecer o ambiente externo. Neste sentido, o "exercício mental" se refere a uma aplicação particular de imagens mentais visualizadas antes de executá-las.

Até década de 1990, essa hipótese não foi testada e permaneceu oculta, simplesmente porque não tínhamos nenhuma tecnologia disponível para permitir aos pesquisadores, estudar o cérebro, a fim de medir o curso das atividades cognitivas.

Desde o ano 2000, no entanto, uma variedade de técnicas de neuroimagem foram desenvolvidas para permitir que a ativação cerebral pudesse ser medida objetivamente. Quais são essas técnicas cerebrais dinâmicas e como elas funcionam?

De acordo com Kolb e Whishaw (2009), a era moderna de imagiologia cerebral começou no início dos anos 1970 com o desenvolvimento de um procedimento de raios-X chamado "Tomografia computadorizada" (derivada da palavra "tomo", significando "corte").

A lógica desta abordagem é que um computador pode ser usado para desenhar um mapa tridimensional do cérebro a partir de informações geradas por vários raios-X direcionados.

Com o advento das mais sofisticadas estratégias computacionais para reconstruir imagens, três outros procedimentos de imagens cerebrais surgiram:

- *emissão de pósitrons;*
- *a ressonância magnética funcional;*
- *e a estimulação magnética transcraniana.*

Estes procedimentos são concebidos para detectar mudanças no metabolismo ou no fluxo de sangue no cérebro quando as pessoas estão envolvidas em tarefas cognitivas.

Quando combinados, estes princípios permitem aos pesquisadores detectar mudanças na atividade cerebral usando ímãs especiais.

É importante mencionar uma questão conceitual que tem sido debatida vigorosamente por pesquisadores de imagens cerebrais desde o final da década de 1970.

Resumidamente, este debate diz respeito à natureza das representações mentais que fundamentam as experiências de imagens. Muitos pesquisadores acreditam não haver uma relação direta entre a cognição e o desenvolvimento do indivíduo.

Como a pesquisa sobre a imagem mental de atletas tem se concentrado quase exclusivamente em modalidade visual sensorial, outros tipos de experiências de imagens no esporte têm sido relativamente negligenciadas.

Esta omissão é lamentável, porque esportistas de elite como Tiger Woods no golfe e Michael Phelps na natação, certamente ensaiam suas habilidades e movimentos em suas mentes antes de realmente executá-los.

Os processos mentais, bem como as imagens cinestésicas envolvem sentimentos de força e movimento ou a simulação mental de sensações associadas com os movimentos corporais.

Desde a década de 1990, alguns progressos foram feitos na compreensão e utilização deste tipo de imagem em atletas.

Em resumo, há agora evidências consideráveis (grande parte experimental) para apoiar a eficácia da prática mental como uma técnica para melhorar o desempenho de uma variedade de habilidades na prática desportiva.

Avaliação crítica da pesquisa sobre a prática mental

A primeira vista, a evidência anterior sobre a eficácia da prática mental transmite a impressão de um campo de pesquisa vibrante e bem estabelecido na psicologia cognitiva do esporte.

Psicólogos têm estudado o processo de aprendizagem, tanto em animais, como o rato e o pombo, quanto em seres humanos.

Transferir este conhecimento sobre a aprendizagem tem sido uma das áreas mais excitantes da psicologia. Psicólogos do esporte têm demonstrado como esses conceitos psicológicos podem desempenhar um papel na performance do esportista de alto nível.

Outro aspecto importante do desempenho em esportes é a motivação. Novamente, psicólogos estudaram a motivação em diferentes tipos de animais, assim como em seres humanos, ao longo dos anos.

A motivação é uma questão-chave na vida dos desportistas, mas também é um aspecto importante para treinadores, psicólogos e coaches. Pode-se dizer que qualquer treinador que tenha a capacidade de motivar seus atletas, será bem sucedido.

Atenção, foco e raciocínio também estão no domínio da psicologia, e muito trabalho tem sido feito nessas áreas. O otimismo também é uma área da psicologia que tem sido estudado de maneira extensiva.

Mais uma vez, o trabalho nesta área tem indicado que as pessoas podem ser condicionadas a pensar de forma mais otimista. Neste sentido entra em cena o estudo da autofala, da qual já tratamos anteriormente.

Assim, um jogador de basquete que está realizando um lance livre e concentrando-se muito fortemente no lance em si, ao invés do resultado final certamente está se valendo da imagem mental, para obter seus objetivos.

Ou seja, o jogador está concentrado ou focado em eventos que estão sob seu alcance e controle imediato, no caso do exemplo acima, fazer a cesta e obter os pontos.

Numerosos estudos nos Estados Unidos têm documentado a eficácia de tais abordagens em esportes como o basquete, o golfe, o beisebol, o tênis, e diversas atividades em outros esportes.

Quatro habilidades psicológicas básicas

Em se tratando de psicologia do esporte, podemos destacar quatro habilidades básicas:

- Imagens mentais: a primeira habilidade psicológica consiste em cinco categorias principais: cognitiva específica, cognitivo-geral, motivação específica, o domínio motivacional-geral, e motivacional-geral de excitação.

- Relaxamento: pode incluir técnicas não estruturadas ou mais estruturadas. Estas técnicas podem ser agrupadas em duas categorias; músculo à mente e mente ao músculo. A técnica músculo à mente é mais conhecida como relaxamento muscular progressivo, e mente ao músculo é mais conhecida como a meditação transcendental. O relaxamento é considerado relevante na regulação da ativação e estimulação do atleta.

- A terceira habilidade psicológica é autofala. Autofala é considerada um fenômeno dentro de verbalização. Ela desenvolve as funções cognitivas e motivacionais.

- A última habilidade psicológica é o estabelecimento de metas. O resultado, o desempenho são tipos diferentes de objetivos que podem influenciar no desempenho atlético, extraíndo mudanças nos níveis de foco, de atenção, de autoconfiança, esforço e motivação dos atletas.

Abaixo, temos um interessante texto que traz algumas dicas de como desenvolver suas habilidades psicológicas. O texto em questão trata dos aspectos motivacionais em um esporte específico: o tênis. Entretanto, os conselhos apresentados a seguir servem para qualquer prática desportiva. Observe:

A cada competição, os aspectos psicológicos são fundamentais para determinar os rumos de grandes decisões. São nesses momentos que se manifestam positiva ou negativamente essas questões. Muitos atletas se queixam de episódios ocorridos que evidenciaram a falta de preparo mental para o jogo de tênis. Esses acontecimentos não são meros detalhes, há inúmeros exemplos de partidas que foram decididas justamente por consequência de componentes emocionais, a favor ou contra, os vencedores e derrotados. Sendo assim, quais as principais habilidades psicológicas que um tenista deve possuir para se tornar um atleta diferenciado? Devemos levar em conta os padrões de comportamento e as características individuais. Comportamentos são aprendidos e as pessoas podem mudar características ao longo do tempo, qualquer habilidade pode ser desenvolvida.

Mas, afinal, o que é habilidade psicológica?

Como o nome já diz, habilidades são qualidades ou atributos a serem obtidos. Tal como as habilidades físicas e técnicas, as psicológicas necessitam de tempo, prática, repetição e conhecimento para que se possa melhorar o desempenho e obter resultados mais consistentes. Todos os aspectos que vamos listar a seguir podem ser desenvolvidos em longo prazo e podem até ser transferidos para vida fora do âmbito esportivo.

1. Equilíbrio emocional

Os esportes competitivos talvez sejam um dos poucos fenômenos sociais em que as emoções oscilam abruptamente. Se nos espectadores é comum, imagine nos protagonistas. Desenvolver o equilíbrio emocional é fundamental para um tenista. Um erro pode ocasionar uma avalanche de sentimentos negativos e levar à derrota. Saber retornar desses momentos (frequentes) dos jogos é uma habilidade que pode ser diferencial para uma decisão e até para a carreira de qualquer futuro atleta. A tensão exacerbada proporciona emoções negativas como raiva, frustração e medo. Como consequência, podem-se desencadear problemas durante a atuação, incluindo a tensão muscular e desvio de concentração, que propicia as distrações, lentidão de raciocínio na execução de golpes, movimentos lentos, entre outros.

Dica:

Utilize o tempo entre os pontos a seu favor. Cerca de 70% de um jogo de tênis se passa com a bola parada. 30 segundos podem lhe ajudar muito para reduzir seu ritmo cardíaco e ansiedade. Relaxe os músculos dos braços, respire profundamente. Usar esse tempo favoravelmente torna-se imprescindível.

2. Concentração

Sempre ouvimos alguém dizendo “Concentre-se”, “Foco”, etc. Você sabe o que é isso? No esporte, estar concentrado é um dos aspectos importantes para o bom rendimento. No tênis, é vital. A concentração é um tipo de percepção. A percepção é basicamente uma capacidade cognitiva que nos faz reconhecer o mundo ao nosso redor através dos sentidos (visão, tato, olfato, audição e paladar). Portanto, para perceber alguns eventos que nos cerca, nosso cérebro utiliza a atenção.

Nosso ambiente está cercado por vários estímulos que aguçam a nossa percepção, e a atenção seleciona e codifica alguns deles que nos interessam no momento. Quando focamos em poucos estímulos, utilizamos a concentração – que nada mais é do que prestar mais atenção naquilo que é relevante para nós naquele determinado momento. Ou seja, em quadra seria focar na bolinha, no adversário,

nos pensamentos e nas sensações corporais. Quando você ouvir alguém falar de foco, lembre-se de um feixe de luz iluminando um local escuro. A falta de concentração em determinados momentos do jogo é uma das queixas mais frequentes que os psicólogos do esporte escutam não só de tenistas, mas de atletas de diversas modalidades (exemplos: como se concentrar e não ficar pensando na torcida, na prova da próxima semana, no namorado, na festa de aniversário etc).

No tênis as interações são rápidas, as trocas de bolas, o saque, a movimentação, por isso a concentração é uma habilidade muito influente. Em outros esportes, o nível de concentração não precisa ser tão exacerbado.

Dica:

Muitas vezes, os jogadores ficam remoendo os erros, pensando neles durante grande período e esquecem de focar no “Aqui, agora”. Isso desconcentra. Os rituais ajudam muito a manter o foco. Foque-se nos aspectos relevantes ligados ao desempenho da tarefa no momento que está acontecendo. Tenha pensamentos positivos.

3. Tolerância à frustração / perseverança

As derrotas podem ensinar mais do que as vitórias. Pouco tempo atrás, Novak Djokovic era um coadjuvante em relação a Rafael Nadal e Roger Federer. Em diversas entrevistas, ele disse que aprendeu muito com as suas derrotas. Esse foi seu principal combustível para se desenvolver, estudar os seus erros e obter a confiança para perseverar. Alguns adversários são mais do que simplesmente rivais, eles podem proporcionar indiretamente as condições para a evolução de um atleta.

Encontre o lado positivo em suas derrotas. Se a derrota equivale ao fracasso, nunca se ganhará a batalha da confiança com esse tipo de crença. Tenha a capacidade de aprender muito mais com uma derrota que de com uma vitória.

Dica:

Seu lema deve ser sempre: “Ganhando ou perdendo, vou dando outro passo adiante em busca de evolução”. Isso independentemente do resultado de suas partidas.

4. Desempenho sob pressão e sob adversidades

Controlar a ansiedade nos momentos mais difíceis, fechar um game, um set, no match-point, ou, pelo contrário, tentar reverter um placar adverso, quebrar o saque do adversário quando acabou de perder,

são comportamentos típicos que ocorrem durante os jogos e que naturalmente põem pressão em quem está atuando.

Todo atleta, antes do início de uma partida, sente-se ansioso, agitado, apreensivo de que possa acontecer algo inesperado. Não é adequado que essas sensações cresçam e se tornem amedrontadoras a ponto de as pessoas não conseguirem realizar plenamente suas capacidades. Aceitar que a ansiedade é inevitável na competição e saber que pode lidar com ela é uma habilidade essencial para recuperar o controle psicológico na sequência de acontecimentos inesperados ou distrações. Superar o medo, ele é uma emoção natural do ser humano e pode ser controlado.

O psicólogo do esporte canadense, Garry Martin, ensina que, para eficácia dos aspectos psicológicos – quando eles são transferidos para o ambiente das competições -, os treinos devem ser o mais semelhante possível às exigências durante o torneio. É importante treinar saques e outros golpes, mas deve ser dado tempo para treinar questões mentais. Como isso pode ser feito? Simulando condições típicas competitivas, treinos mais intensos, com jogadores roubando os pontos, perdendo sets, com torcida a favor ou contra, com ruído e som alto, com placares adversos etc. Na preparação para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008, a equipe de badminton chinesa utilizou de muitos treinos simulados, principalmente com o ginásio lotado, para ensinar aos seus atletas como lidar com a pressão da torcida e adversidade de um jogo, já que esse esporte é um dos mais populares na China. Portanto, a pressão pelo ouro olímpico seria inevitável. Os atletas chineses não decepcionaram e levaram todos os ouros da modalidade.

Mesmo os grandes gênios do esporte, em algum momento da carreira, tiveram obstáculos e percalços e precisaram se superar para reconduzir sua trajetória. Essa característica é chamada de resiliência, termo que, assim como a palavra estresse, vem da física, e a psicologia emprega para designar o indivíduo que consegue ultrapassar grandes adversidades, resistir às pressões e, com muito esforço, reconduzir a sua vida. Na resiliência, a motivação é componente primordial de todo o processo de superação.

Dica:

Respire profundamente entre os pontos, antes de sacar e quando se sentir agitado ou distraído.

5. Autoconfiança

Confiar em si mesmo e na sua equipe é uma habilidade que deve ser desenvolvida. Quem não a possui dificilmente consegue se dar bem no tênis. Autoconfiança é diferente de soberba, é entender que você

possui qualidades e também limitações, é saber utilizar suas qualidades nos momentos negativos e trabalhar suas limitações nos treinos.

Assim como saber perder, aprender com as derrotas é uma lição importante, valorizar e usufruir das vitórias também é um comportamento que estimula a autoconfiança. Compartilhar sua felicidade com os colegas de equipe é uma atitude que lhe ajudará a desenvolver isso. Nos momentos de crise e adversidade, é necessário se lembrar das sensações da vitória, do prazer proporcionado ao conseguir um objetivo.

Pensar positivo, ter uma atitude positiva, verbalizar coisas positivas é tão importante em treino quanto em competição. Essas ações repercutem em nosso corpo, deixando-o mais relaxado e equilibrado para executar os movimentos necessários. Corpo e mente estão interligados e, por isso, as atitudes negativas também refletem em nosso corpo. A consequência, entre outros aspectos, é o desequilíbrio e a diminuição da performance.

Em competição, quanto mais você enfrenta adversidades, mais positivo tem que ser para construir a sua confiança e autoestima. A confiança está relacionada diretamente com o êxito percebido. Então, muitas vezes os tenistas só acham relevantes as vitórias nas partidas, quando o mais importante é sua atitude durante o jogo, ou seja, há jogos que se vence jogando mal e outros que se é derrotado jogando bem.

Dica:

Uma estratégia que pode ajudar é o autodiálogo positivo, não só nos momentos de dificuldade, mas também nos acontecimentos positivos. No autodiálogo, o objetivo é ajudar os tenistas a controlar os seus pensamentos durante o treino e a competição para contribuir com o sucesso. Vibre bastante.

6. Motivação

Podemos definir motivação basicamente como os motivos que nos levam às ações em busca de nossas metas em todos os aspectos de nossas vidas. Pode ser exemplificada também como a direção e a intensidade de nossos esforços. Sejam eles estudar para passar no vestibular ou treinar intensamente o ano todo para ganhar um campeonato. Motivação é uma “energia psicológica” que faz com que nos comportemos de determinadas maneiras. Para saber o que lhe motiva é imprescindível ter autoconhecimento. Portanto, quando falamos de motivação não existe “receita de bolo”, pois ela é pessoal, individual e exclusiva. Não há motivação sem busca por metas.

As metas podem tornar nossos sonhos e ambições profissionais palpáveis, desde que façamos algo para alcançá-las. É preferível, do ponto de vista psicológico, que se pretenda alcançar metas de atuação em vez de resultados. As metas de atuação podem ser controladas. Os resultados, não. As metas de atuação são de esforço, por exemplo: ter uma boa atitude durante o jogo; manter-se confiante nos momentos difíceis; atacar em bolas curtas; jogar preferencialmente golpes cruzados ou subir à rede. Esse tipo de meta é mais fácil de executar, depende exclusivamente do indivíduo. As metas por resultados (ganhar um torneio, chegar às quartas de final, dar um “pneu” no adversário) são mais complexas de se atingir, pois não dependem fundamentalmente do indivíduo, mas de outras variáveis que não podem ser controladas e a probabilidade de frustração é muito alta.

Dica:

Estabeleça metas (de curto, médio e longo prazo) e escreva-as. Elas têm que ser: específicas (melhorar um golpe), mensuráveis (possível de ser medida), dentro do controle (possível de ser adquirida com treino), realistas (de acordo com suas habilidades no momento) e de limite temporal (data para conseguir realizar).

7. Respeito

Respeitar o adversário, as regras do jogo, o fair-play, o ambiente competitivo, os horários da partida, os árbitros, assistentes e colaboradores deve ser um objetivo. Apesar de o tênis ser um esporte individual, ele é um jogo e necessariamente precisará de pelo menos outra pessoa para dividir a quadra. Por mais que em determinadas ocasiões algum adversário tenha um comportamento desrespeitoso, tenha uma atitude superior e não caia nesse tipo de “catimba”.

Dica:

Adversários sim, inimigos não.

8. Inteligência tática

Saber ler as nuances do jogo do adversário, seus pontos fortes e fracos, e utilizar estratégias para minimizar as jogadas dele. Isso é inteligência tática. Em competições, os jogadores deveriam evitar focar em seus pontos fracos (deixe isso para os treinos). Devem pensar nos pontos positivos de seu jogo, tendo por base os pontos fortes, ou seja, abusar de suas jogadas de confiança. Quanto mais positivo for durante a competição, melhor, mesmo que seus pensamentos sejam negativos com relação a si mesmo.

É importante ter um repertório grande de variação de jogadas e ter paciência para colocá-las em prática nos momentos adequados. Nem sempre seu estilo de jogo irá se encaixar com o do adversário. Ter coragem de arriscar pode ser fundamental quando estiver numa situação como essa. Jogar com simplicidade também ajuda.

Inteligência não é sinônimo de belas jogadas. Em muitos momentos, fazer o básico para marcar um ponto pode ser a estratégia mais adequada.

Dica:

Treine com jogadores com estilos diferentes e tente impor seu jogo. Isso lhe ensinará a desenvolver inteligência tática.

9. Disciplina

Habilidade e talento por si só não são os únicos requisitos para uma carreira vitoriosa. É necessária muita disciplina. Michael Jordan disse certa vez que 90% é transpiração e 10% inspiração. Pelé frequentemente comenta que após as rotinas diárias, ele ficava mais tempo treinando faltas com a sua perna esquerda (ele é destro) e cabeceio (que ele dizia ser seu pior fundamento).

Treinar com intensidade, cuidar da alimentação e dormir bem são fundamentais para qualquer atleta. O treinamento esportivo nada mais é do que repetição de exercícios. Há um estudo que diz que, para ser especialista em qualquer área, são necessárias 10 mil horas de prática. Portanto, isso leva anos para ser adquirido.

Infelizmente, algumas coisas terão de ser deixadas de lado em algum momento na carreira esportiva. Às vezes, o lazer, a convivência com os amigos e até familiares. Porém, todos os seres humanos necessitam de momentos de relaxamento e de descanso (físico e mental). Entregar-se a eles faz parte de uma atitude disciplinada. Desligue do tênis nessas ocasiões e aproveite para fazer algo que não faz com tanta frequência.

Dica:

Disciplina é também sinônimo de paciência, de comprometimento e de responsabilidades.

10. Espírito de luta

Alguns comportamentos podem ser sinônimos de espírito de luta: garra, atitude, intensidade, coragem, jogar do primeiro ao último ponto com a mesma gana e energia, manter uma situação emocional construtiva quando as coisas vão mal, acreditar em seu potencial.

Pense nos comportamentos de Nadal em quadra, eles sintetizam essas características.

Treinar e jogar com intensidade é uma habilidade que requer repetição. Você dará o melhor de seu jogo quando puder manter um estado de intensidade elevada e de energia, que se alimenta essencialmente de suas emoções positivas. Os sentimentos de entusiasmo, inspiração, decisão e desafio são um ponto central para se desenvolver nessa habilidade. Os treinamentos servem de termômetro para as competições, ou seja, não há fórmula mágica. Quanto mais semelhante os treinos forem das competições, melhor. Dessa maneira, muitas características podem ser generalizadas e transferidas. O treinamento sem qualidade não lhe capacitará para competir bem.

Dica:

Entre em quadra nos treinos e competições para fazer o melhor que você pode naquele dia.

Fonte: <http://psicologianoesporte.com.br/minhas-reflexoes/10-principais-habilidades-psicologicas-para-tenistas/>

Unidade 3 – Fatores que interferem na performance

Olá!

Nesta unidade trataremos de um aspecto de suma importância na psicologia do esporte, que é a motivação no esporte. Também abordaremos questões como estresse e ansiedade, bem como estes fatores influenciam na performance de um atleta.

Aplicaremos alguns conceitos da psicologia do esporte em atletas que vivenciam as competições de alto nível. Traremos uma diversidade de exemplos, dentro do universo esportivo, que mostra os benefícios de se treinar seu aspecto psicológico.

Conceituaremos a expressão feedback, muito utilizada não só em psicologia do esporte, mas em diversos campos de atuação. Por fim, analisaremos a rotina competitiva como um fator desencadeador do estresse.

Bom curso!

3.1 – Motivação no Esporte



Fonte: <http://veja.abril.com.br/noticia/esporte/com-recorde-phelps-reencontra-prazer-na-agua-antes-do-adeus>

Como já dissemos, a motivação pode ser descrita como uma vontade interior de um indivíduo em alcançar um objetivo que ele cria para si mesmo sem considerar as dificuldades para obtê-lo.

A motivação é um fator muito importante no esporte de elite, e mesmo na vida, pela simples razão de influenciar diretamente o desempenho do indivíduo. A motivação, basicamente, é iniciada e causada por um motivo, uma razão que nos leva ao desejo de realizar coisas.

Abaixo temos uma explicação mais aprofundada acerca de motivação bem como seus pontos positivos e negativos. No esporte, entre os fatores motivacionais destacam-se:

- Metas - As metas são algo que nos propusemos a alcançar, por exemplo, obter, em uma competição, uma medalha de ouro no levantamento de peso, ou algo subjetivo, como melhorar o tempo de rendimento nos 400m rasos. As metas podem ser grandes ou pequenas.
- Desempenho - O desempenho é um dos grandes fatores que influencia a motivação de um atleta de alto nível. Se um atleta tem um mau desempenho no jogo certamente terá sua motivação abalada.
- Persistência - A persistência é também muito importante para se alcançar objetivos e muitas vezes é algo que nos falta por causa dos baixos níveis de motivação. Se não temos a persistência não alcançaremos nossos objetivos e metas.
- Impressão - Se o desempenho de um atleta é bom, então isso vai deixar uma boa impressão com treinadores, fãs e, possivelmente, outros clubes ou organizações. Alguns atletas obtêm motivação, e o apoio dos fãs para deixar uma boa impressão. Isso é uma parte muito importante da motivação. Afinal queremos sempre transparecer uma boa impressão, em qualquer que seja a situação.

O fato é que cada pessoa tem suas próprias razões e motivações para iniciar a prática de determinado esporte. Abaixo temos algumas das principais razões. Observe:

- Aspecto social do esporte, fazer novos amigos, jogar em equipes consagradas, etc.
- Melhorias na saúde do indivíduo, o esporte, neste sentido, também é uma grande fonte para aliviar o estresse do trabalho e de outras atividades rotineiras.
- Aspecto pessoal, onde almeja-se desafiar os próprios limites e expectativas, isto é, fazer algo que você achava que nunca poderia ser capaz de fazer.
- Aspecto financeiro, muitas vezes o atleta almeja o retorno financeiro, ganhar dinheiro para participar de competições profissionais e semi-profissionais, receber

salários. Esta é uma prática bastante comum em equipes amadoras e profissionais.

Vale ressaltar que o grau de motivação, varia de pessoa para pessoa. Por exemplo, as motivações de um adolescente são completamente diferentes das motivações de um adulto. Abaixo estão alguns fatores que podem afetar a motivação dos mais jovens:

- Modelos no esporte - Eles desempenham um papel importante na formação desportiva das pessoas mais jovens, por exemplo, Neymar é o modelo para muitos jovens torcedores de futebol, porque todos querem ser como ele, ter suas habilidades e seus penteados. Neste sentido, este atleta serve como um modelo para os jovens dando-lhes motivação para iniciar no futebol.

- A pressão familiar também pode ser fator determinante nas decisões de praticar esportes, por exemplo, a família inteira espera que o filho jogue futebol, mas seu verdadeiro talento está nas artes marciais. Isso é muito comum na sociedade de hoje. Alguns pais podem direcionar as crianças para a prática de determinado esporte, por muitas razões, eles compartilham a mesma paixão pelo esporte, o pai nunca conseguiu realizar o sonho de ser esportista, de modo que almeja que o seu filho siga os mesmos passos que o seu. A pressão dos pais pode ser boa e ruim, dependendo da personalidade do pai e da criança. Naturalmente que se o filho quiser seguir os passos dos pais por livre e espontânea vontade ele certamente será um bom esportista, justamente por ter exemplos bem próximos onde se espelhar.

- Prêmios - Os prêmios são uma boa maneira de fazer as pessoas se motivarem, por exemplo, participar de uma partida de basquete que vale medalhas e reconhecimentos. Esse tipo de motivação também ocorre entre os mais jovens.

Tipos de motivação

Existem dois tipos, ou formas diferentes de motivação: a motivação intrínseca e motivação extrínseca. Segue uma explicação detalhada sobre elas e como se relacionam com esportes.

Motivação intrínseca

A motivação intrínseca é a motivação que vem de dentro de nós a partir de fontes internas que influenciam nossas emoções. Alguém que está

intrinsecamente motivado não requer muita motivação externa, como por exemplos o apoio dos fãs, o dinheiro e as expectativas dos outros.

Indivíduos intrinsecamente motivados estão focados em suas próprias metas internas e suas razões pessoais para estar na situação desportiva em que estão naquele momento.

Um exemplo esportivo de motivação intrínseca é o lutador de artes marciais mistas (MMA), Anderson Silva.

Perceba que antes de entrar no octógono, ele é calmo e composto e está imerso em pensamentos sobre seus motivos, razões para estar lá e seu trabalho duro e dedicação para chegar até o degrau que alcançou em sua carreira.

Isso é a motivação intrínseca, uma vez que ele está sendo motivado por suas próprias fontes e não por outras recompensas, como dinheiro e fama.

Um das principais motivações intrínsecas é o orgulho pessoal, ou seja, o pensamento de ser capaz de melhorar a si mesmo e vencer os desafios que são propostos.

Exemplos de motivação intrínseca:

- *O desejo de ultrapassar o problema ou a tarefa;*
- *Desenvolvimento de habilidades e hábitos para superar desafios;*
- *Aperfeiçoamento de técnicas para se chegar à perfeição;*
- *Um sentimento de orgulho e prazer em realizar o esporte ou atividade.*

A motivação intrínseca é considerada o mais saudável tipo de motivação e reflete a motivação de um atleta para realizar uma atividade simplesmente pela recompensa inerente a sua participação, ou seja, autorrealização.

Motivação extrínseca

A motivação extrínseca é a motivação que vem de fora de nós, ou seja, não a partir de fontes internas, por exemplo, o resultado, os títulos, o salário, etc.

Alguém que é extrinsecamente motivado não requer muita motivação interna como orgulho pessoal, atletas neste perfil precisam atingir metas apenas para alcançar fama e conquistar dinheiro.

A motivação extrínseca vem de uma fonte externa do executante. Estes aspectos, que podem incentivar o atleta a realizar uma tarefa, se dividem em dois grupos:

- *Recompensas tangíveis: recompensas físicas, tais como medalhas e dinheiro. Estes devem ser usados com moderação, com jovens atletas para evitar uma situação em que ganhar um prêmio é mais importante do que competir.*

- *Recompensas intangíveis: reconhecimento, louvor e realizações ou, como dissemos, fama. Estes devem ser usados em uma base regular para incentivar o atleta a repetir o comportamento que lhe valeu o elogio.*

Um exemplo esportivo de motivação extrínseca é Wayne Rooney, ex-jogador do Manchester United, clube de futebol inglês. Wayne é um dos melhores jogadores de futebol do planeta. É mundialmente conhecido e com esse status ganha um monte de dinheiro e fama.

Wayne é patrocinado por muitas marcas reconhecidas internacionalmente como a Nike, Lucozade, Coca-Cola Zero e Powerade.

Ele recebia aproximadamente £ 200.000 (libras) por semana, isto convertido em reais, dá aproximadamente R\$ 600.000 por semana. Isso mostra que ele é motivado pelo dinheiro, que é uma motivação extrínseca.

Uma das principais motivações extrínsecas é a fama, estar sob os olhares de milhões de pessoas traz grande fama. Essa é, muitas vezes, a principal razão que leva as pessoas a quererem se tornar atletas profissionais.

As pessoas que estão extrinsecamente motivadas ainda podem fazê-lo por razões intrínsecas, tais como melhorar conjuntos de habilidades e se tornar o melhor atleta em seu esporte.

O principal problema com a motivação extrínseca é que a recompensa pode perder seu poder e valor, por exemplo, se um jogador de futebol está recebendo £ 200.000 por semana e mais um bônus de R\$ 15 mil por gols marcados, este não será um alvo principal, porque ele já é muito bem remunerado, o que pode significar a perda de atração em marcar gols.

A dinâmica motivacional no esporte

O Ex-Presidente dos EUA, Dwight Eisenhower, disse uma vez que "a motivação é a arte de levar as pessoas a fazer o que você quer que elas façam porque elas querem fazê-lo".

Em uma dinâmica motivacional devemos ter em mente que mudar a atitude em relação ao treinamento e à competição, pode melhorar significativamente a motivação do atleta.

A motivação é uma força energética interna que determina todos os aspectos de nosso comportamento, mas também tem impacto sobre o modo como pensamos, sentimos e interagimos com os outros.

No esporte, a motivação elevada é amplamente aceita como um pré-requisito essencial na vida de atletas que almejam aumentar o seu potencial.

No entanto, dada a sua natureza inerentemente abstrata, a motivação é uma força que muitas vezes se torna difícil de explorar plenamente.

Alguns treinadores, como Luiz Felipe Scolari, apelidado na Europa como "Big Phil", treinador da seleção brasileira e ex-técnico da seleção de Portugal, parecem ter um toque mágico, sendo capaz de obter uma performance mais elevada, explorando a força de grupo de uma equipe, ao invés de suas partes individuais.

Técnicas motivacionais para treinadores e atletas

O estabelecimento de metas

Os atletas devem ser incentivados a estabelecer algumas ambiciosas, mas realizáveis metas de longo prazo.

Através da capacitação de atletas em definir seus próprios objetivos, eles serão mais propensos a aceitar os desafios que se seguem pela frente, buscando seus objetivos com entusiasmo.

De longe, os objetivos mais importantes em termos práticos são aqueles realizáveis em curto prazo, uma vez que são estes que mantêm os atletas focados em alcançar um desempenho superior.

Tomemos mais uma vez o exemplo do ex-jogador do Manchester United, Wayne Rooney, que gravemente lesionado seis semanas antes do início da Copa do Mundo de 2010, estabeleceu uma série de metas em sua corrida para recuperar a plena forma física.

Foram inúmeras sessões de fisioterapia diárias, exercícios de reparação em uma câmara de oxigênio, atividades aeróbicas, acompanhamento da ingestão alimentar e assim por diante. Essa rotina servia a ele de combustível para se preparar para o maior evento de futebol do mundo. Como resultado de seu esforço, foi coroado com a participação, embora modesta, na Copa do Mundo de futebol.

Usando recompensas extrínsecas

O aspecto positivo no uso de recompensas extrínsecas, efetivamente é que reforça o sentido de competência e autoestima de um atleta.

Além disso, a recompensa deve ser apresentada a um atleta na frente de todos os potenciais beneficiários, com alguma ênfase no prestígio associado a ele.

Assim o atleta se sentirá motivado a continuar recebendo outras premiações, porém, se sua performance cair, terão outros pretendentes tão capacitados quanto ele.

Outras formas populares de usar recompensas simbólicas incluem gravação dos nomes dos atletas em quadros anuais, medalhas de honra por suas contribuições, ou a atribuição de um item especial em roupas e acessórios.

Um bom caminho para motivar os atletas em formação, antes de uma competição importante, é utilizar a música, como forma de inspiração.

O medalhista de ouro no remo, Tim Foster, nos Jogos Olímpicos de Sydney, agora um treinador respeitado, usa a música para pontuar todas as sessões de treinamento que ele lidera.

Especificamente, durante o treinamento em circuito ou intervalos remoergômetro, ele coloca a música alta / rápida, enquanto que durante períodos de recuperação, ele toca músicas suaves / lentas. Portanto, o seu trabalho e tempo de recuperação são regulados por músicas.

Uma pesquisa da Universidade Brunel, em Londres na Inglaterra, indica que esta abordagem aumenta a produção de trabalho, reduz a percepção de esforço e melhora o desempenho na tarefa, além de afetar o prazer experimentado durante a atividade.

Vale ressaltar que alguns treinadores usam vídeos de familiares dos atletas, mandando mensagens de apoio antes de partidas importantes, um bom exemplo disso, foi a campanha da Equipe de futebol paulista Sport Clube Corinthians Paulista, no campeonato intercontinental, realizado em 2012 no Japão, em que o técnico apresentava vídeos com incentivos de torcedores e familiares. Isso serviu como uma motivação extra aos jogadores, que conquistaram o título de campeão mundial daquele ano.

Autofala positiva

Trata-se de uma técnica que pode ser usada para aumentar a motivação de uma vasta gama de domínios de conquista.

Ela faz uso de voz interior de um atleta para reforçar a sua autoestima ou aspectos importantes de sua performance.

Cada um de nós tem uma fonte de energia inexplorada que pode ser utilizada para trazer resultados positivos.

Reforçar a motivação é fundamentalmente uma mudança de atitude, o desenvolvimento de um olhar positivo, nos auxilia na obtenção de resultados.

O fato é que, para motivar alguém, é preciso que estejamos motivados, essa atitude demanda uma habilidade de comunicação. Obter o avanço na melhoria da sua comunicação pode ajudá-lo na tarefa de motivar outras pessoas.

Abaixo temos um interessante texto que trata das questionáveis práticas de motivação, no universo do esporte chinês. A matéria que se segue traz imagens fortes que refletem bem o modo como o governo chinês motiva seus atletas, observe:

Chineses questionam sua “máquina de medalhas”

Minutos após receber a medalha do ouro olímpico, o pai da atleta de salto sincronizado Wu Minxia lhe contou que sua mãe está com câncer de mama e que seus avós maternos haviam morrido há mais de um ano. “Aceitamos há muito tempo que ela não nos pertence”, justificou o pai. “Nem sequer ousou pensar em coisas como desfrutar a felicidade familiar.”

Com a medalha de prata no peito, o levantador de peso Wu Jingbiao disse, desconsolado, a um repórter: “Eu desonrei o meu país, eu desonrei o time nacional de levantamento de peso, eu desonrei todos os que se importam comigo”.

Na plateia, quando Li Xueying venceu o levantamento de peso na categoria 58 kg, o seu pai, soluçando, disse que não havia planejado comemoração: “Só quero vê-la imediatamente. Nós não nos encontramos há dois anos! Ela é minha filha, afinal de tudo.”

Treinado na Austrália, o bicampeão olímpico de natação Sun Yang custou aos cofres públicos 10 milhões de yuan (R\$ 3,2 milhões) apenas nos últimos dois anos, segundo a imprensa chinesa.

O pai de Lin Qingfeng, outro atleta vencedor do levantamento de peso, disse à imprensa que não reconheceu seu filho de 23 anos na TV - há seis anos, não o encontra. Só percebeu que era ele ao ouvir o nome.

Faltando poucos dias para o final dos Jogos, grande parte dos chineses está certamente orgulhosa pelo desempenho do país, que vem mantendo a liderança no quadro olímpico. Mas, à medida que a competição avança e

histórias como as de acima se espalham, muitos vêm questionando se o draconiano e caro sistema esportivo estatal traz benefícios para os atletas e para a população.

O sucesso olímpico chinês é fruto do ambicioso Projeto 119, criado em 2002, cujo nome reflete o número de medalhas de ouro que a China luta para conquistar. Inspirado no modelo soviético, recebe generosos recursos estatais e envolve uma rotina de treinamento excruciante com crianças de até 5 anos.

O esforço fez com que a China ganhasse 51 medalhas de ouro quando competiu em casa, há quatro anos, um número recorde na história das Olimpíadas. Neste ano, tem liderado no quadro de medalhas até agora.

Apesar dos números exitosos, as críticas são várias. Em entrevista à revista “Caixin”, o comentarista esportivo Guan Jun resumiu as principais: 1) o sistema do “tudo ou nada” tira a alegria dos atletas; 2) não há estímulos para esportes de massa e prática esportiva entre a população; 3) o controle estatal tem provocado casos de abuso de poder e corrupção; e 4) o sistema falha nos esportes mais populares, como futebol e nas provas de atletismo.

Nos microblogs, as críticas ao sistema vêm aumentando com o passar dos dias. Muitos dos que enviaram mensagens de apoio ao corredor de 110 metros com barreira Liu Xiang, que na quarta-feira tropeçou e se machucou de forma dramática no primeiro obstáculo, aproveitaram para criticar o programa estatal.

“Com este sistema de esporte nacional opressor, ele apenas tinha uma escolha - ganhar respeito se machucando”, escreveu um blogueiro, citado pelo jornal “New York Times”.

Mesmo na imprensa estatal há críticas. A versão em inglês do jornal “Global Times”, do Partido Comunista, publicou em seu site fotos dramáticas de crianças treinando ginástica, entre as quais algumas publicadas mais abaixo neste post (ATENÇÃO: IMAGENS FORTES).

Temendo uma onda de críticas, a censura chinesa passou a coibir reportagens negativas. Em instrução recente aos meios de comunicação do país, o Departamento de Propaganda determinou que, “ao reportar sobre as Olimpíadas de Londres, não levantem o tema do ‘sistema nacional’ novamente. Com a exceção de comentários na imprensa especializada, não desafie o sistema nem faça especulações sobre ele”.

Fonte: <http://vistachinesa.blogfolha.uol.com.br/2012/08/09/chineses-questionam-sua-maquina-de-medalhas/>

3.2 - Estresse e ansiedade



Fonte: <http://www.cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>

Todos os envolvidos no ambiente desportivo devem estar preocupados com a forma como o estresse e a ansiedade afetam seus atletas, tornando-se uma luta diária para evitá-los.

Cada atleta reage de formas diferentes. O objetivo deste tópico é explorar as diferenças, bem como a forma como estas condições afetam os atletas.

De fato há muitos fatores que podem causar estresse em um atleta. Existem duas formas que são empiricamente demonstradas: o modelo de processo e de resposta ao estresse.

A gestão do estresse pode afetar negativa ou positivamente o nível do atleta acometido por esse problema. O processo de resposta consiste em cinco etapas:

- Fase 1 é o contexto social e ambiental;
- Fase 2 é a percepção do atleta no ambiente;
- Fase 3 é a resposta ao estresse;
- Fase 4 são as consequências comportamentais da resposta ao estresse;
- Fase 5 é o processo de assimilação do atleta.

O estresse é um fator de vida que afeta a todos, mas os atletas tendem a sofrer com isso ainda mais, devido a fatores externos já mencionados, como a pressão familiar.

O estudo do estresse no esporte está dentro do domínio da psicologia do esporte. Existem muitas doenças que estão relacionadas ao estresse.

Tipicamente um atleta é diagnosticado com distúrbio de estresse quando apresenta significativas mudanças de comportamento.

Estes distúrbios incluem, mas não estão limitados a:

- *transtorno obsessivo-compulsivo (TOC);*
- *depressão e;*
- *pós-estresse traumático.*

Há muitos sinais e sintomas de estresse, e em cada pessoa se manifesta de maneira diferente, portanto, um sinal ou sintoma descrito por um atleta pode não ser o mesmo descrito por outro atleta.

Ray e Weise-Bjornstal (1999) descreveram sete categorias em que um atleta pode sentir estresse.

Essas categorias são:

- Afetivo;
- Comportamental;
- Biológico / Fisiológico;
- Cognitivo;
- Imaginal;
- Interpessoal e;
- Sensorial.

Cada categoria tem seus próprios sinais e sintomas. Vejamos cada um a seguir:

Sinais e sintomas afetivos incluem:

- ansiedade;
- raiva;
- culpa;
- depressão;
- vergonha e sentimento de pena de si mesmo.

Sinais e sintomas comportamentais incluem:

- distúrbios do sono;
- agitação;
- comportamento agressivo;
- abuso de álcool ou drogas;
- mau humor;
- choro;
- mau desempenho, entre outros.

Sinais e sintomas biológicos ou fisiológicos incluem:

- tensão muscular;
- aumento da frequência cardíaca;
- indigestão;
- espasmos no estômago;
- dores de cabeça.

Sinais e sintomas cognitivos são:

- frustrações;
- preocupações;
- distorções e exageros;
- expectativas de desempenho irreais, etc.

Sinais e sintomas imagéticos incluem:

- imagens de fracasso;
- imagens de uma nova lesão;
- imagens de desamparo;
- imagens de constrangimento.

Sinais e sintomas interpessoais incluem:

- manipulação de pessoas;
- argumentação excessiva de seu ponto de vista.

Sinais e sintomas sensoriais incluem:

- náuseas;
- tensão;
- suor frio;
- mãos úmidas;
- dor e frios na barriga.

Há muitos sinais e sintomas de estresse, que não foram experimentados, cada pessoa pode experimentar uma variedade de sinais e sintomas.

Contudo, há muitas maneiras de um atleta responder ao estresse. Muitos atletas, às vezes, não lidam com o estresse adequadamente, sendo assim o atleta deve procurar ajuda especializada, a fim de solucionar esse problema.

Algumas das maneiras saudáveis de lidar com o estresse são:

- envolver-se em atividades prazerosas;
- cuidar de seu corpo;
- manter uma perspectiva positiva;
- rir e ter bom humor;
- praticar técnicas de relaxamento;
- conversar com outras pessoas,
- obter ajuda de um profissional.

Quando o atleta não está preparado para lidar com isso, procuram ajuda e muitas vezes o preparador físico ou treinador é a primeira pessoa a quem o atleta recorre.

Problemas Relacionados com a Saúde

Há muitos problemas de saúde relacionados com os altos níveis de estresse. Estes incluem, mas não estão limitados a:

- síndrome de irritações intestinais;
- diabetes;
- desordens da pele, como urticária;
- úlceras;
- doenças respiratórias;
- e disfunção sexual.

Estas condições não ocorrem do dia para a noite, elas tendem a ocorrer ao longo de um período de tempo.

Uma vez que um atleta desenvolve uma dessas condições, o treinador e comissão técnica têm de se sentar com o atleta e tentar descobrir a causa da doença.

Eles, tanto treinador quanto comissão técnica, precisam ter em mente que o estresse pode ser a causa subjacente e sugerir maneiras do atleta lidar com isso.

O atleta pode precisar também ajustar os seus hábitos alimentares, bem como fazer mudanças de estilo de vida para ajudar o processo de gerenciamento do estresse e problemas de saúde.

Embora estejam profundamente relacionados, os termos estresse e ansiedade se distinguem significativamente. Mas então o que é ansiedade?

A ansiedade é, segundo Ray e Weise Bjornstal, a dimensão emocional ou cognitiva de excitação fisiológica. Eles acreditam que:

"de todos os fatores psicológicos que influenciam o desempenho esportivo, a ansiedade é, muitas vezes, considerada o mais importante".

O fato é que uma pesquisa recente mostrou que alguns indivíduos podem tolerar uma ampla intensidade de ansiedade antes de experimentar uma diminuição no desempenho, enquanto que outros apresentam melhor desempenho quando a ansiedade está dentro de um intervalo muito estreito.

Como podemos observar, tal qual a motivação, o estresse e a ansiedade podem variar de pessoa para pessoa.

Em outras palavras, a pesquisa mostrou que a ansiedade em excesso pode afetar negativamente o desempenho de um atleta do esporte, mas se a quantidade de ansiedade está controlada intrinsecamente pelos atletas, então os resultados tendem a ser positivos.

Transtornos de Ansiedade

Há uma variedade de transtornos de ansiedade, cada um com os seus próprios sinais e sintomas, apesar desses sinais e sintomas se confundirem, o fato é que cada atleta pode experimentá-los em situações diversas.

A seguir estão alguns dos tipos mais comuns de transtornos de ansiedade. Observe:

- síndrome do pânico;
- agorafobia;
- transtorno de ansiedade generalizada ou social;
- problemas de depressão, etc.

Estes não são todos os transtornos de ansiedade, mas são os mais comuns. Atente-se a eles e você poderá intervir de maneira positiva no tratamento e recuperação do atleta.

Existem diferentes sinais e sintomas de ansiedade. Alguns desses sinais e sintomas incluem:

- dificuldade de respiração;
- nervosismo;
- agitação;
- palpitações cardíacas;
- vertigens e tonturas;
- náuseas e tremor;
- asfixia, entre outros fatores.

Muitos desses sintomas podem ser debilitantes para os atletas que experimentá-los. Uma vez que saem do controle do atleta, este não será capaz de praticar sua atividade em sua capacidade máxima.

Muitos atletas não sabem como lidar com o estresse e ansiedade e geralmente precisam de ajuda quando lidam com essas questões. Um psicólogo desportivo precisa estar consciente dos seus recursos disponibilizados aos atletas.

A ansiedade não tratada pode causar uma variedade de problemas de saúde. Estes podem incluir, mas não estão limitados a:

- depressão;
- úlceras;
- disfunção sexual;
- conflito interior, etc.

Mecanismos de enfrentamento de estresse e ansiedade

Há uma variedade de mecanismos de enfrentamento disponíveis para atletas que podem estar sofrendo de estresse ou ansiedade. Cada atleta precisa descobrir o que funciona melhor para si mesmo.

Temos muitos métodos disponíveis, incluindo a hipnose, o relaxamento progressivo, visualização, biofeedback, treinamento autógeno, a mediação, a paralisação do pensamento negativo e reforço de confiança, por exemplo.

O atleta tem muitas relações com outras pessoas, que podem aumentar ou diminuir seu nível de estresse, o psicólogo esportivo deve ser capaz de identificar, nas relações do atleta, o fator gerador do estresse em questão.

O desempenho é especialmente afetado quando um atleta sofre uma lesão e há um estresse e um alto nível de ansiedade acerca de seu retorno ao esporte.

Resultados mal geridos

A sobrecarga e exaustão são comuns entre os atletas, especialmente nos níveis mais altos do esporte. Os atletas da elite saíram de esportes no auge de suas carreiras afirmando que estavam infelizes e desmotivados.

A síndrome da fadiga ocorre quando o atleta não controla o estresse ou a ansiedade e os sintomas não desaparecem, pelo contrário, às vezes, continuam permanecendo durante anos.

Uma vez que um atleta começa a mostrar sinais da síndrome da fadiga, ele precisa considerar seriamente a possibilidade de abandonar o esporte e obter ajuda profissional.

A sobrecarga física aliada a esta síndrome são condições que um psicólogo do esporte não quer que seus atletas experimentem.

O profissional psicólogo deve fornecer recursos para o atleta se recuperar, seja através de conversas, e ações motivacionais.

Como podemos observar o estresse e a ansiedade afetam a todos os envolvidos no esporte diariamente e muitos atletas lutam contra essa situação.

Apesar dos benefícios bem documentados dos exercícios e dos esportes na saúde mental, alguns atletas, às vezes experimentam problemas psicológicos, emocionais e comportamentais, justamente em virtude de sua experiência esportiva.

O fato é que muitos atletas lutam para lidar com o estresse e ansiedade que vem junto com uma rotina competitiva, as demandas de seu esporte, bem como as pressões de sua família e amigos.

3.3 – Psicologia em atleta de alto rendimento



Fonte: <http://tocoymevo.wordpress.com/2009/07/08/todo-time-precisa-de-um-detonador/>

Todos os indivíduos têm a capacidade de se destacar em qualquer atividade que procure exercer. No esporte não é diferente. Para ser um atleta de alto nível não é preciso ser campeão olímpico.

Atletas de sucesso apresentam um grau de motivação diferenciado. Isto é, a vontade que esses atletas têm de superar os próprios limites é o que os diferencia de atletas de final de semana.

Eles estabelecem objetivos bem claros e metas realistas. Eles são bem sucedidos porque estão perseguindo seus objetivos no seu esporte de atuação.

Há nove habilidades mentais específicas que contribuem para o sucesso do atleta no esporte. Elas são todas inatas ao ser humano, isto é, qualquer indivíduo é capaz de explorar essas habilidades. Observe quais são elas:

- *Escolha e manutenção de uma atitude positiva;*
- *Elevado nível de automotivação;*
- *Definição de metas realistas;*
- *Lidar de forma eficaz com as pessoas;*
- *Uso positivo da autofala;*
- *Uso de imagens mentais positivas;*
- *Controle da ansiedade;*
- *Administração das emoções de forma eficaz;*
- *Grande capacidade de concentração.*

Estas nove capacidades mentais são necessárias para um bom desempenho no desporto, bem como em situações de atividades não profissionais. Acredita-se que estas habilidades são aprendidas e podem ser melhoradas através de treino e prática.

Essas habilidades mentais constituem uma boa base para alcançar metas de longo prazo e uma aprendizagem significativa. Elas são necessárias no dia-a-dia por longos períodos de tempo, muitas vezes, meses e anos.

DICAS PARA SE TRABALHAR ESSAS HABILIDADES

Atitude:

- Perceba que a atitude é uma opção. Portanto, adote uma atitude que é predominantemente positiva.
- Veja o esporte como uma oportunidade de competir e aprender com seus sucessos e fracassos.

- Busque a excelência, mas saiba que ninguém é perfeito.
- Mantenha o equilíbrio entre o esporte e a vida particular.

Motivação:

- Esteja ciente das recompensas e benefícios de sua participação desportiva, tanto física quanto mentalmente.
- Persista em tarefas difíceis, mesmo quando estas recompensas e benefícios não estejam imediatamente próximos.
- Perceba que muitos dos benefícios vêm de sua participação, e não do resultado.

Metas e Compromisso:

- Defina metas de longo prazo e de curto prazo que sejam realistas, mensuráveis.
- Esteja consciente dos seus níveis de desempenho atuais, lembrando sempre que é capaz de melhorá-los.
- Seja altamente comprometido com seus objetivos e seus programas de treinamento.

Inter-relação Pessoal:

- Procure perceber que está inserido num sistema maior, que inclui sua família, amigos, colegas, treinadores e outros.
- Quando for o caso, comunique seus pensamentos, sentimentos e necessidades a estas pessoas próximas.
- Aprenda a lidar com o conflito ou situações de adversidade.

Autofala:

- Manter a autoconfiança.
- Falar para si mesmos da maneira que iria falar com o seu melhor amigo.
- Use a autofala para regular pensamentos, sentimentos e comportamentos durante a competição.

Imagens mentais:

- Prepare-se para a competição, imaginando um bom desempenho.
- Use as imagens mentais durante a competição para se preparar para a ação e se recuperar de erros de performances anteriores.

Lidar eficazmente com a ansiedade:

- Aceitar a ansiedade como parte da atividade.
- Perceba que algum grau de ansiedade pode ajudá-lo a executar bem uma determinada tarefa.
- Saiba como reduzir a ansiedade quando ela se torna muito forte, sem perder a sua intensidade.

Lidar eficazmente com emoções:

- Aceitar emoções fortes, como raiva e decepção como parte da experiência do esporte.
- Seja capaz de usar essas emoções para melhorar, e não interferir no seu desempenho.

Concentração:

- Aprenda a manter o foco e resistir às distrações, observar se elas vêm do meio ambiente ou de dentro de si mesmo.
- Seja capaz de recuperar o seu foco quando a concentração é perdida durante a competição.
- Aprenda a jogar "aqui-e-agora", sem levar em conta o passado ou antecipar eventos futuros.

Como podemos observar, as nove habilidades mentais que estão relacionadas ao sucesso atlético, são também as mesmas habilidades mentais associadas ao desempenho em uma ampla variedade de situações que não fazem parte do universo esportivo.

3.4 – Feedback: reforço para motivação



Fonte: <http://www.msarh.com.br/blog/tag/trabalho>

O conceito feedback vem do inglês, e significa realimentar ou dar resposta a um determinado pedido ou acontecimento. O termo é comumente utilizado em áreas como administração de empresa, psicologia e engenharia.

O reforço é o uso de recompensas e punições. Isto é chamado de condicionamento clássico. Há duas formas de usar o reforço - uma abordagem positiva e uma abordagem negativa.

A abordagem positiva se concentra no comportamento apropriado, por meio de recompensas. A abordagem negativa concentra-se em punir comportamentos indesejáveis levando a uma diminuição desses tipos de comportamentos no futuro.

A maioria dos treinadores e instrutores combinam abordagens positivas e negativas, os psicólogos do esporte concordam que a abordagem predominante com a atividade física deve ser a positiva, uma vez que abordagens negativas propiciam o medo nos participantes.

Como reforçar positivamente alguém?

1. Escolha um ponto positivo do indivíduo e reforce por meio de recompensa, por exemplo, financeira.
2. Você também deve moldar ou reforçar comportamentos que estão em harmonia com o que pretende transmitir.
3. Recompensar o bom desempenho, assim como o bom resultado (vitória).
4. Recompensar o esforço.

5. Recompense habilidades emocionais e sociais.
6. Fornecer conhecimento dos resultados (feedback sobre a correção ou incorreção de uma ação).
7. Fornecer feedback motivacional e instrucional.

Punição (reforço negativo):

A punição pode controlar e mesmo mudar um comportamento - mas 80% - 90% de reforço deve ser positiva. Há vários inconvenientes para a punição:

- * Pode despertar o medo do fracasso.
- * Pode atuar como um reforço das atitudes negativas.
- * Pode dificultar o processo de aprendizagem.

Há também várias orientações para a utilização de punição, observe como você pode se valer dessa abordagem em uma situação prática. Atente-se às dicas abaixo:

- * Seja consistente, dando a todos o mesmo tipo de punição por quebrar regras semelhantes.
- * Punir o comportamento, e não a pessoa. É o comportamento que precisa mudar, não a pessoa.
- * Não use a atividade física como um castigo.
- * Certifique-se que a punição não seja percebida como um demérito.
- * Impor a pena de forma impessoal - não repreender ou gritar - simplesmente informá-los de sua punição.
- * Não punir atletas por cometer erros enquanto eles estão jogando.
- * Não envergonhe indivíduos na frente dos outros.

Atente-se às dicas acima, tenha em mente que você está lidando com pessoas, logo, cada uma tem uma personalidade e um modo específico de lidar com problemas e situações de conflito.

O psicólogo do esporte deve, portanto, ser capaz de reconhecer esses sinais e intervir de modo que promova melhorias no desempenho e na vida do atleta.

Abaixo um texto que mostra os excessos da punição. Trata-se do modo como o governo coreano recebeu sua delegação após a Copa do Mundo de 2010. Observe:

Jogadores norte-coreanos são humilhados publicamente por seis horas por eliminação na Copa

Na Coreia do Norte, a eliminação da seleção ainda na primeira fase da Copa do Mundo da África do Sul custou aos jogadores muito mais do que críticas do público e da imprensa. No país do ditador Kim Jong-Il, a punição aos atletas e ao técnico, Kim Jong-hun, foi uma humilhação pública de seis horas comandada pelo ministro dos Esportes, Pak Myong-chol.

Em uma reunião no Palácio da Cultura, em Pyongyang, os jogadores e o técnico tiveram de se apresentar perante uma plateia de 400 integrantes do governo, estudantes e jornalistas para ouvir Pak falar por seis horas a respeito da fraca atuação do time na África do Sul. O discurso incluiu acusações de traição não só a Kim Jong-Il, mas também a seu futuro sucessor, Kim Jong-un, e a seu pai, Kim Il Sung - o fundador e oficialmente presidente eterno da Coreia do Norte, morto em 1994.

Em 2 de julho, os jogadores já haviam sido submetidos uma “conversa” por terem falhado na “luta ideológica” do país. Na ocasião, os atletas foram obrigados a acusar o técnico pelo fracasso. Como punição, Kim Jong-Hun foi excluído do Partido dos Trabalhadores da Coreia do Norte.

O país não disputava uma Copa do Mundo desde 1966, e acabou perdendo todos os três jogos disputados na primeira fase, com direito a uma goleada de 7 a 0 para Portugal justamente no dia em que a televisão estatal do país realizava sua primeira transmissão ao vivo da história. Transmissões do tipo haviam sido censuradas justamente para evitar vergonha nacional diante de possível derrota, mas foram liberadas pelo governo após a partida em que os norte-coreanos perderam de 2 a 1 para o Brasil.

Na vizinha Coreia do Sul, a imprensa classifica como “branda” a punição aos jogadores - para os padrões norte-coreano, claro. “No passado, os atletas norte-coreanos e os treinadores que não conseguiam bons desempenhos em suas competições eram enviados para campos de prisioneiros”, disse uma fonte da inteligência sul-coreana ao jornal *Chosun Ilbo*.

Fonte: <http://veja.abril.com.br/noticia/esporte/governo-humilha-jogadores-sul-coreanos>

Unidade 4 – Técnicas e abordagens psicológicas

Olá!

Nesta última unidade, abordaremos a questão do estabelecimento de metas, aspecto de suma importância para atletas de alto nível. Daremos noções introdutórias acerca de algumas técnicas de coach, termo derivado do inglês, que significa treinador.

Posteriormente veremos o papel da tecnologia no desenvolvimento da performance atlética, bem como a maneira pela qual o esporte vem se tornando cada vez mais uma indústria que movimenta diferentes setores da sociedade.

Por fim, analisaremos as tênues diferenças entre os termos “agrupamento” e “grupo”. Veremos que apesar de semelhantes, trata-se de termos completamente distintos.

Bom curso!

4.1 – Estabelecimento de metas



Fonte: <http://dlksports.com.br/artigos/entrando-em-forma-com-metas-claras-e-realistas/>

O estabelecimento de metas envolve objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis e realistas. Estudos têm demonstrado que as metas específicas e ambiciosas levam o indivíduo a um nível mais elevado de desempenho do que objetivos mais facilmente alcançáveis. Portanto, quanto maior o desafio, maior será o desempenho.

As metas são também uma forma de motivação que estabelece uma relação entre a autossatisfação e o desempenho.

Alcançar um objetivo é uma medida de sucesso e ser capaz de enfrentar os desafios do trabalho é uma maneira de atingir a excelência, seja qual for seu campo de atuação.

Neste sentido, o estabelecimento de metas, no âmbito desportivo, cria um caminho para que os atletas sigam na busca do domínio de suas habilidades. É uma técnica eficaz de motivação que impulsiona o aprendizado de habilidades, bem como o desempenho na competição.

Os atletas tendem a ser mais focados e comprometidos com o treinamento quando as metas são claramente estabelecidas e alcançáveis. Abaixo temos algumas dicas de como estabelecer um objetivo de maneira clara e direta, observe:

Dicas para estabelecer metas e acompanhar o progresso

1. Definir metas realistas, contudo desafiadoras. Metas mais difíceis levam a resultados melhores.
2. Ser específico sobre o que se espera que o atleta realize. Os objetivos específicos são mais eficazes do que os objetivos gerais.
3. Estabeleça metas que são significativas. Os atletas devem entender a relevância das metas para que possam ser motivados a alcançá-las.
4. Identificar as competências e habilidades que um atleta precisa desenvolver, bem como as condições em que o atleta deve executar essas habilidades. Por exemplo, atingir 70% dos lances livres no jogo de basquete.
5. Convidar atletas para participar do processo de definição de metas e fornecer informações sobre o seu progresso. Isso leva a melhores resultados do que a atribuição de objetivos sem a sua participação ativa.

4.2 – Técnicas de coach



Fonte: <http://missaoeducafisica.blogspot.com.br/2012/08/dica-de-filme-coach-carter-tecnico.html>

Embora não pareça, o psicólogo do esporte tem muito das características de um coach, palavra derivada do inglês, que literalmente significa “treinador”.

Tanto o coach quanto o psicólogo esportivo tem o mesmo objetivo, isto é, melhorar o rendimento de um atleta, através de treinamento e conversas pessoais e em grupo.

Quando um atleta se sente preso a um problema ou oprimido pelos desafios que enfrenta, entra em cena o coach.

É justamente por esta razão que o profissional em psicologia deve ter noção da importância do papel de um coach no processo de desenvolvimento de um atleta.

Aqui estão algumas ferramentas poderosas que podem auxiliá-lo na análise e no tratamento de um atleta que enfrenta algum tipo de dificuldade. Observe como a concentração, a confiança, o controle e o comprometimento devem ser trabalhados:

Concentração - capacidade de manter o foco.

Confiança - acreditar em suas habilidades.

Controle - a capacidade de manter o controle emocional, independentemente da situação.

Comprometimento - a importância que o atleta confere ao esporte.

Concentração

Esta qualidade mental refere-se à capacidade de se concentrar na tarefa em mãos. Se o atleta tem falta de concentração, as suas capacidades atléticas não serão eficazes.

Existem os seguintes tipos de foco de atenção:

- Foco estreito & amplo: o atleta é capaz de se concentrar tanto em um número grande quanto em um número pequeno de estímulos.

- Foco externo & interno: o atleta se concentra em estímulos internos (**sentimentos**) ou estímulos externos (por exemplo, **dinheiro, família, torcida**, etc.)

A demanda para a concentração varia de acordo com o esporte. Vamos ver alguns exemplos de esportes e o tipo de concentração exigida:

- Concentração sustentada - corridas de longa distância, ciclismo, tênis, squash;

- Rajadas de concentração - críquete, golfe, tiro ao alvo;

- Concentração intensa - eventos de velocidade, bobsleigh (ou bobsled), esqui;

As distrações mais comuns são: ansiedade, erros, fadiga, clima desfavorável, anúncios públicos, treinador, gerente, adversário(s), pensamentos negativos, entre outros.

As estratégias para melhorar a concentração são muito pessoais. Uma forma de manter o foco é estabelecer metas de processo para cada treino ou competição.

Primeiramente, o atleta precisará estabelecer uma meta global para que posteriormente possa identificar uma série de metas específicas dentro do processo. Isto o ajudará a focar aspectos específicos da tarefa.

Para cada um desses objetivos, o atleta pode usar uma palavra gatilho (uma palavra que imediatamente muda o foco de concentração do atleta para a meta), por exemplo, a técnica de corrida exige que o atleta se concentre em manter a postura ereta, ficar com a musculatura relaxada e trabalhar corretamente a posição dos cotovelos. Para este caso, a palavra gatilho pode ser "técnica".

Os atletas irão desenvolver uma rotina para a competição. Esta rotina pode incluir um treino na manhã do dia anterior ao da disputa ou uma pré-competição. Lembrando que o processo de concentração deve começar muito antes da competição oficial.

Se estas rotinas são devidamente estruturadas, então, o atleta pode contar com uma ajuda útil para a concentração.

Confiança

Podemos definir confiança como o resultado da comparação que um atleta faz entre a meta e a sua capacidade. O atleta vai ter autoconfiança, se acreditar que pode conseguir alcançar seu objetivo.

O atleta com autoconfiança tende a perseverar, mesmo quando as coisas não estão indo muito bem. Ele deve mostrar entusiasmo, ser positivo em sua abordagem e ter consciência de sua cota de responsabilidade no sucesso ou no fracasso.

Para melhorar a sua autoconfiança, um atleta pode usar a imaginação para:

- Visualizar um bom desempenho anterior para lembrar da sensação positiva e assim reproduzir, com a mesma qualidade, a performance lembrada.

- Imaginar a vitória em diversos cenários. É importante utilizar a imaginação para conferir detalhes de como portar-se diante da vitória, por exemplo, em uma competição internacional.

A visualização e a imaginação devem ser intensas, ou seja, o atleta deve se concentrar profundamente nestas imagens positivas, agregando sentimentos positivos de entusiasmo ao criar estas cenas mentais.

Controle

Identificar quando um atleta sente uma emoção particular e compreender a razão para este sentimento é uma etapa importante que pode ajudar um atleta a ter controle sobre as próprias emoções.

A capacidade de um atleta em manter o controle de suas emoções em face das adversidades e manter-se positivo é essencial para o bom desempenho. Duas emoções que são frequentemente associadas ao mau desempenho são: ansiedade e raiva.

A ansiedade vem em duas formas:

- *Física: calafrios, sudorese, náuseas e necessidade de ir ao banheiro com muita frequência;*

- *Mental: pensamentos negativos, preocupação, confusão, falta de concentração.*

Quando um atleta sente raiva, a causa deste sentimento, muitas vezes torna-se o foco de atenção. Isto leva a uma falta de concentração na tarefa, o desempenho se deteriora e a confiança em sua capacidade desaparece.

Comprometimento

O desempenho esportivo depende do atleta estar totalmente comprometido com numerosos objetivos durante muitos anos. Em concorrência com estes objetivos, o atleta terá muitos aspectos da vida diária para gerenciar.

Os muitos interesses concorrentes e os compromissos incluem o trabalho, estudos, família, cônjuges, amigos, vida social e outros hobbies e esportes.

Alguns fatores que podem prejudicar o comprometimento do atleta com o esporte são:

- *falta de progresso ou melhoria;*
- *não estar suficientemente envolvido no desenvolvimento do programa de treinamento;*
- *não compreender os objetivos do programa de treinamento;*
- *ferimentos e lesões;*
- *falta de prazer ao executar a atividade;*
- *ansiedade sobre o desempenho;*
- *tornar-se entediado;*
- *quando atleta e treinador possuírem ideias muito divergentes;*
- *falta de empenho de outros atletas;*

Estabelecer metas com o atleta irá aumentar seus sentimentos de autovalorização, pois quando o atleta compreende a fundo qual o seu papel na equipe (mesmo em se tratando de esportes individuais, como a natação, por exemplo), ele se torna mais comprometido com a sua realização. Todos os objetivos devem fazer sentido para o atleta.

Muitas pessoas (treinador, médico, comissão técnica, família e amigos) podem contribuir para que os níveis de comprometimento de um atleta cheguem a um ponto adequado, especialmente em momentos difíceis, como recuperação de lesões, doenças e mau desempenho.

Como observamos, o papel do coach (treinador) vai muito além da orientação. Ele nos coloca em xeque, problematiza nossas opiniões, a fim de nos fazer refletir sobre nossas ações e nos direcionar para a resolução de nossos problemas e conflitos.

4.3 – Tecnologia e a psicologia do esporte



Fonte: <http://alveslima-edu.wikidot.com/tecnologia-no-esporte>

A tecnologia, atualmente, alcançou seu ponto alto, praticamente é possível observá-la em todas as relações pessoais. Um exemplo disso são os games que você joga, o telefone celular que você usa para enviar mensagens de texto, o site onde você faz a sua compra online.

O fato é que a tecnologia está ao nosso redor, e é uma parte importante de nossas vidas. Importante demais para ser negligenciada.

Na psicologia do esporte já é possível observar a forte presença da tecnologia. A tecnologia aliada a conhecimentos psicológicos podem produzir resultados positivos, sobretudo, no universo dos desportos.

Cada dia mais, podemos observar centros de treinamentos com equipamentos de última geração, utilizando tecnologia de ponta no tratamento de atletas, sejam eles de alto rendimento ou não.

Naturalmente que o atleta depende de si próprio para alcançar seus resultados, mas é inegável a importância da tecnologia na otimização de seus resultados.

Tomemos como exemplo o centro de treinamento “Frederico Antônio Germano Menzen”, popularmente conhecido como CT da Barra Funda, do São Paulo Futebol Clube, equipe da elite do futebol brasileiro. Lá o tratamento dos atletas tornou-se referência para equipes como Milan, Paris Saint–Germain, entre outras grandes equipes do futebol mundial.

Isso em virtude da tecnologia dispensada no tratamento de seus esportistas. Minimizando o tempo de recuperação por causa de lesões, consequentemente garantindo maior rendimento de seus atletas nas competições de alto nível.

Não é só no futebol que podemos observar o papel da tecnologia. Pelo contrário, ela pode ser vista em diversos centros poliesportivos de treinamento, em diversos esportes como o atletismo, a natação, a ginástica olímpica, entre outros.

Atualmente importantes pesquisas têm sido realizadas no intuito de otimizar os resultados dos tratamentos psicológicos. É justamente disso que trata o texto a seguir, observe:

Pesquisador cria “humanos virtuais” para ajudar no treinamento de psicólogos

Ana Carolina Prado 6 de agosto de 2012

Você já deve ter ouvido falar de psicólogos que fazem consultas online ou, no mínimo, de sites que ofereçam esse serviço. Mas eles geralmente ajudam pessoas REAIS. Agora, a University of Southern Califórnia desenvolveu uma tecnologia que cria pessoas virtuais capazes de interagir com terapeutas através de uma tela de computador e, de uma forma bem realista, simular os sintomas de distúrbios psicológicos.

Segundo o psicólogo e especialista em realidade virtual Albert Rizzo, humanos virtuais agora podem ser altamente interativos, inteligentes e capazes de levar muito bem uma conversa com humanos reais. Se você já chegou a adicionar robôs como a Encarta na época do MSN (antes de todo mundo substituí-lo pelo chat do Facebook ou pelo Gtalk) (e sim, eu às vezes gostava de brigar com robôs pelo Messenger), pode parecer difícil imaginar quão espertos eles podem ser. Mas o vídeo aí embaixo dá uma boa ideia de como é. Nada mal.

Os dois primeiros pacientes virtuais desenvolvidos até agora são Justin e Justina. O primeiro é um menino de 16 anos com problemas de conduta que foi forçado pela família a fazer terapia. Justina, com uma tecnologia mais avançada, é uma vítima de violência sexual que apresenta sintomas de estresse pós-traumático.

O objetivo disso é ajudar no treinamento de futuros psicólogos e psiquiatras. Em um teste inicial, 15 psiquiatras residentes tiveram de fazer uma sessão de 15 minutos com Justina. Após fazer perguntas e ouvir as respostas, eles faziam um diagnóstico inicial.

Esse primeiro teste vai ajudar Rizzo e sua equipe a melhorar a tecnologia e ampliar o leque de desordens possíveis. Os próximos pacientes virtuais serão veteranos de guerra com depressão e pensamentos suicidas. A ideia é usá-los para treinar clínicos e outros militares para reconhecer o risco de suicídio e violência entre seus companheiros.

Hoje, estudantes de psicologia e psiquiatria treinam com outros estudantes ou supervisores, que atuam como se fossem os pacientes, antes de interagir em situações verdadeiras e supervisionadas. A vantagem da tecnologia, segundo Rizzo, é que pacientes virtuais são mais versáteis e acessíveis – basta ter um computador para falar com eles a qualquer hora e em qualquer lugar.

Fonte: <http://super.abril.com.br/blogs/como-pessoas-funcionam/pesquisador-cria-humanos-virtuais-para-ajudar-no-treinamento-de-psicologos/>

Como podemos observar a tecnologia está intrinsecamente ligada ao tratamento de transtornos psicológicos. Muito embora o texto acima não trate especificamente do atleta, ele mostra como o aspecto tecnológico vem auxiliando profissionais da saúde e de outras áreas do conhecimento.

4.4 – Diferenças entre Agrupamento e Grupo



No mundo esportivo a diferenciação desses termos pode ser o fator determinante entre o sucesso e o fracasso de um programa de treinamento. Isso porque as pessoas tendem a achar que um agrupamento de pessoas é sinônimo de grupo.

Em outras palavras agrupamento não é grupo. Agrupamento não requer o compartilhamento de um objetivo em comum. Já o grupo demanda uma direção homogênea entre os membros.

A seguir temos uma metáfora que pode elucidar essa questão claramente: em um ponto de ônibus temos um número determinado de

passageiros à espera da condução. Eles têm o mesmo objetivo que é pegar o ônibus.

Isso os torna um grupo, ou um agrupamento? A resposta é simples! Quando falamos de agrupamento pensamos em indivíduos unidos por um objetivo em comum, no caso pegar a condução.

Entretanto, quando falamos de grupo estamos levando em conta outros aspectos que não os objetivos primários de um agrupamento.

Voltemos à metáfora do ponto de ônibus, em que um agrupamento espera a condução. Todos têm o mesmo objetivo primário que é pegar o ônibus. Contudo, as pessoas que pegaram o mesmo ônibus nem sempre estão indo para o mesmo lugar.

O fato é que para se formar um grupo, os objetivos gerais e específicos, ou primários e secundários devem estar alinhados. O grupo neste sentido se transforma em uma unidade, uma equipe, com os mesmos objetivos e metas.

Retomando a metáfora acima, o agrupamento reunido no ponto de ônibus seria um grupo se todos compartilhassem o mesmo destino, em razão de um mesmo objetivo.

A força de um grupo ou de uma equipe depende da comunhão de propósito e interconectividade entre os membros individuais que a constituem.

Um exemplo mais concreto é um time de futebol com muitas estrelas. Às vezes, em virtude dessa individualização, o time perde a união, já que cada jogador se considera mais importante e decisivo que os demais. O contrário ocorre com uma equipe com jogadores medianos, onde a ausência de técnica é compensada pelo excesso de vontade e comprometimento.

Veja que no primeiro exemplo, no time das estrelas, tem-se um conjunto de interesses individuais, ou seja, um agrupamento, já no segundo exemplo temos um grupo, coeso e homogêneo.

Como observado no parágrafo acima, um agrupamento refere-se a um determinado número de indivíduos que interagem sem um objetivo compartilhado. O grupo, por outro lado, pode ser muito mais difícil de se formar, justamente por essa relação de objetivos compartilhados.

Em um grupo, diferentemente de um agrupamento, cada membro tem um propósito e uma função, então o sucesso global depende de uma dinâmica funcional interpessoal. Geralmente, neste tipo de relação não há tanto espaço para conflitos uma vez que todos almejam chegar ao mesmo lugar.

Mesmo que tenhamos esportes coletivos e individuais, qualquer um deles demanda um trabalho em equipe. Envolvendo treinador, colegas atletas, comissão técnica, etc. É preciso que nesse processo se edifique um grupo, de pessoas comprometidas com as mesmas metas.

Você enquanto profissional do esporte deve ter em mente essa distinção. Saber identificar as características de um verdadeiro grupo, isto é, uma equipe focada num mesmo objetivo, pode garantir sucesso em seu campo de atuação.

Encerramento

Caro aluno,

Chegamos ao fim de nosso programa com a certeza de termos conseguido transmitir uma boa noção dos conceitos introdutórios acerca da psicologia do esporte, bem como seus desdobramentos, nas mais diversas instâncias.

Esperamos que, com as informações, você possa mensurar o quão ampliado é o tema e quão importante é o aprofundamento nos estudos acerca da psicologia.

É necessário ressaltar que este curso não capacita ou habilita seus alunos ao exercício da profissão, constituindo apenas um apanhado geral sobre os principais aspectos que envolvem o campo da psicologia do esporte e estimulando-os a continuar melhorando suas competências buscando maior número de informações a respeito do tema.

Boa Sorte e Sucesso!

Bibliografia

- BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro:SHAPE, 2003.
- COSTA, Hebe C. Boa Viagem A. **Resgatando a memória dos pioneiros: João Carvalhaes**. Boletim Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, ano 26, n. 3, p. 15-21, 2006.
- Machado, A. A. **Psicologia do esporte: sua história**. In: A. A. Machado (org) Psicologia do Esporte. Jundiaí: Ápice, 1997.
- Weinberg, R. S. **The relationship between extrinsic rewards and intrinsic motivation in sport**. In: J. M. Silva; R. Weinberg (ed.) Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics, 1984.
- Wiggins, D. K. **The history of psychology of sport in North America**. In: J. M. Silva; R. Weinberg (ed.) Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics, 1984.
- **A competição como fonte de estresse no esporte**. Disponível em: <http://www.aleixo.com/arquivos/artigos_ptg/A%20competi%C3%A7%C3%A3o%20como%20fonte%20de%20estresse%20no%20esporte.pdf>. Acesso em 17 de fevereiro de 2013.

- **A importância da psicologia do esporte para treinadores.** Disponível em:< http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0CG0QFjAG&url=http%3A%2F%2Ffefnet178.fef.unicamp.br%2Ffojs%2Findex.php%2Ffef%2Farticle%2Fdownload%2F262%2F213&ei=90MuUeajJAYri8gSZp4DQCw&usq=AFQjCNFtLpCCN1_c0tadYRu0AuPfk24gDw&sig2=hnSoMYX3EJSvdtNupc41g >. Acesso em 16 de fevereiro de 2013.
- **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia.** Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf> >. Acesso em 18 de fevereiro de 2013.
- **Psicologia do esporte: uma área em expansão.** Disponível em:< <http://360graus.terra.com.br/geral/default.asp?did=19022&action=reportagem> >. Acesso em 18 de fevereiro de 2013.