

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM CIÊNCIA DO MOVIMENTO HUMANO

**ESTUDO DESCRITIVO SOBRE COMO ADOLESCENTES, ATLETAS
DE FUTEBOL E TÊNIS DE PORTO ALEGRE, PERCEBEM A
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Por:
MARCIO GELLER MARQUES

Orientador:
Prof. Dr. Benno Becker Jr.

PORTO ALEGRE / RS
SET / 2000

MARCIO GELLER MARQUES
marciogmarques@yahoo.com.br

**ESTUDO DESCRITIVO SOBRE COMO ADOLESCENTES, ATLETAS
DE FUTEBOL E TÊNIS DE PORTO ALEGRE, PERCEBEM A
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado,
em Ciências do Movimento Humano, da Escola de
Educação Física – ESEF, da Universidade Federal
do Rio Grande do Sul – UFRGS, como requisito
parcial para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Movimento Humano.
Orientador: Prof. Dr. Benno Becker Jr.

PORTO ALEGRE / RS
SET / 2000

Dedicatória

Dedico este trabalho a todas as pessoas que, diretamente ou indiretamente, contribuíram para que ele se efetivasse.

Dedico, principalmente, a Deus, que está me ajudando a dar um passo muito desejado por mim, além de me proporcionar vários questionamentos, referentes à vida, visto nesse caminho que percorri no mestrado.

FICHA CATALOGRÁFICA

M357e Marques, Márcio Geller.

Estudo descritivo sobre como adolescentes, atletas de futebol e tênis de Porto Alegre, percebem a Psicologia do esporte. / Márcio Geller Marques - Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2000.
150f., : il., tab.

Dissertação (mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física.

1. Psicologia do Esporte. 2. Adolescentes: Psicologia do Esporte. 3. Futebol: Psicologia. 4. Tênis: Psicologia
I. Título. II. Becker Jr., Benno, orientador.

CDU : 796:159.922.8

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Antônio Augusto Pires Marques e Lúgia Maria Geller Marques, e ao meu irmão Mauro Antônio Geller Marques por terem acreditado em mim e me apoiado neste trabalho.

À Lisiane Martins de Lima Cecchini por me acompanhar, me incentivar e estar ao meu lado neste caminho muitas vezes difícil de percorrer.

Aos meus amigos da SMT, Sérgio Marques, Sabrina Giusto e Marcos Hocevar; ao coordenador técnico de tênis da Associação Leopoldina Juvenil, Carlos Balbinot, e respectivos treinadores; a Ademar Arrugueti técnico de tênis do Petrópolis Tênis Clube; a Élio Caravetta e João Paulo Medina do Sport Clube Internacional e aos respectivos técnicos das categorias de base; à Lizete Leonhardt psicóloga do Grêmio Football Porto-Alegrense e ao gerente de esporte do GNU, Evandro Bier, por terem me ajudado a realizar este trabalho.

À amiga Nara Lima, que nem palavras nem elogios seriam capazes de expressar meu imenso agradecimento, uma vez que sem ela eu não teria conseguido concluir minha dissertação.

À Sheila que me mostrou que ainda existem pessoas com um imenso caráter e solidariedade, ajudando-me de forma indescritível.

À Liliane Gonzalez, com seu jeito todo especial de ajudar as pessoas.

Ao professor Silvino Santin, que fez eu “enxergar” melhor a minha dissertação.

À Isabel Kern Lopes, que me ajudou a tornar a dissertação legível.

Ao Dr. Benno Becker Jr. que me proporcionou realizar um sonho muito desejado.

SUMÁRIO

FICHA CATALOGRÁFICA	IV
AGRADECIMENTOS.....	V
SUMÁRIO	VII
RESUMO	X
ABSTRACT	XIII
1.INTRODUÇÃO	1
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	5
2.1. HISTÓRICO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	5
2.2 ENCONTROS CIENTÍFICOS E SURGIMENTOS DE SOCIEDADES	6
2.3 ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	11
2.4 ASPECTOS DA PREPARAÇÃO DO ATLETA	18
2.5 TREINAMENTO PSICOLÓGICO - DIFERENÇAS ENTRE OS ESPORTES	20
2.6 PROGRAMA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	23
2.7 APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA	27
2.8 FATORES QUE INTERFEREM NO DESEMPENHO DO ATLETA	28
3. METODOLOGIA	94
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	94
3.2 OBJETIVO GERAL.....	94
3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	94
3.4 PROBLEMA.....	95
3.5 POPULAÇÃO.....	95
3.6 AMOSTRA	95
3.7 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS	96
3.8.INSTRUMENTO	97
3.9 PROCEDIMENTO DA ANÁLISE DE DADOS.....	98
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	99
4.1 ANALISE DESCRITIVA QUANTITATIVA.....	99
4.1.1 Dados biodemográficos de atletas adolescente do sexo masculino	99
4.1.2 Auxílio da Psicologia do Esporte	102
4.1.3 Psicologia do Esporte e Relacionamentos do Atleta	103
4.1.4.Psicologia do Esporte e Sua Atuação.....	110
4.1.5.Importância da Psicologia do Esporte no Rendimento do Atleta.....	115
4.1.6.Psicologia do Esporte e o Grupo.....	118
4.1.7.Psicologia do Esporte e o Atleta.....	120
4.1.8.Psicologia do Esporte e o Técnico	124
4.1.9 Comentários sobre Psicologia do Esporte	127

5. ANÁLISE DESCRITIVA QUALITATIVA DAS CRÍTICAS EM RELAÇÃO À PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	129
6. CONCLUSÕES	134
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	136
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	137
9. ANEXO	145
9.1 QUESTIONÁRIO	145

SUMÁRIO DE TABELAS

TABELA 1: MODALIDADE ESPORTIVA.....	96
TABELA 2 IDADE.....	100
TABELA 3 NÍVEL DE ESCOLARIDADE	100
TABELA 4 AUXÍLIO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	102
TABELA 5: PSICOLOGIA DO ESPORTE E RELACIONAMENTO DO ATLETA	103
TABELA 6: PSICOLOGIA DO ESPORTE E SUA ATUAÇÃO.....	110
TABELA 7:PSICOLOGIA DO ESPORTE E SUA IMPORTÂNCIA NO RENDIMENTO DO ATLETA	115
TABELA 8: PSICOLOGIA DO ESPORTE E O GRUPO	118
TABELA 9: PSICOLOGIA DO ESPORTE E O ATLETA	120
TABELA 10: PSICOLOGIA DO ESPORTE E O TÉCNICO	124
TABELA 11: COMENTÁRIOS SOBRE PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	127

SUMÁRIO DE FIGURAS

FIGURA 1: RESUMO DE MOTIVAÇÃO.	64
FIGURA 2: O ATLETA DE SUCESSO	130

SUMÁRIO DE QUADROS

QUADRO 1: SURGIMENTO DE SOCIEDADES	8
QUADRO 2 CONGRESSOS CIENTÍFICOS.....	9
QUADRO 3: TIPOS DE CONCENTRAÇÕES	56
QUADRO 4: ESTILOS DE TREINAMENTO	78
QUADRO 5: PRINCÍPIOS ÉTICOS DE UM TREINADOR.....	83

SUMÁRIO DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: MODALIDADE ESPORTIVA	96
GRÁFICO 2: NÍVEL DE ESCOLARIDADE	101
GRÁFICO 3: AUXÍLIO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	103
GRÁFICO 4: A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO RENDIMENTO DO ATLETA	116

RESUMO

A importância do esporte no mundo levou à criação das ciências do esporte, onde a Psicologia Aplicada tem evoluído. Na estruturação dos programas de atendimento psicológico dos desportistas, apresentada pelo autor, além do psicólogo, diversos profissionais que trabalham nas comissões técnicas, têm opinado. Entretanto, o cliente (atleta) que consome o produto (Psicologia do Esporte) nunca opinou sobre este, na América do Sul. O presente estudo é a oportunidade de atender a esta necessidade. O estudo, de abordagem descritiva, objetiva verificar a percepção de atletas adolescentes do sexo masculino, sobre a Psicologia do Esporte.

A amostra foi de 52 atletas de futebol (Sport Club Internacional e Grêmio Futebol Porto-alegrense) e de 50 de tênis (Sogipa, Leopoldina Juvenil e Petrópolis Tênis Clube), com idades entre quatorze e dezoito anos, filiados às respectivas federações esportivas, da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

O instrumento de medida foi um questionário que buscava avaliar, dados biodemográficos e a percepção dos atletas sobre: a) auxílio da Psicologia do Esporte; b) Psicologia do Esporte e relacionamento do atleta; c) Psicologia do Esporte e áreas de atuação; d) Psicologia do Esporte e rendimento do atleta; e) Psicologia do Esporte e o grupo esportivo; f) Psicologia do Esporte e relação treinador/atleta; g) análise crítica sobre a Psicologia do Esporte.

Os resultados foram tratados pelo SPSS, através de percentagem, frequência, média e desvio padrão.

A análise dos resultados proporcionou as seguintes conclusões:

- a) Os atletas têm conhecimento dos benefícios que a Psicologia pode proporcionar ao Esporte;
- b) O trabalho com a Psicologia do Esporte nos clubes é esporádico;
- c) Os atletas não recebem esclarecimentos sobre os objetivos da Psicologia do Esporte;
- d) Os psicólogos têm trabalhado mais para o rendimento esportivo e menos para o desenvolvimento humano;
- e) Os atletas não estão motivados a trabalhar sua relação com a torcida.
- f) Há ambivalência dos atletas quanto a trabalhar seu relacionamento com os pais.
- g) Há debilidades nos programas de Psicologia do Esporte quanto às habilidades:
 - Integração grupal.
 - Modulação da ansiedade.
 - Atenção concentrada.
 - Motivação.
 - Cooperação.
- h) Há queixas sobre a conduta de alguns psicólogos sobre os seguintes aspectos:

- Rigidez;
- Dar menos importância aos atletas fracos que aos fortes;
- Demora em atingir objetivos;
- Uso inadequado da Psicologia do Esporte prejudicando valores pessoais.

O autor sugere que sejam divulgados estes resultados aos psicólogos e aos membros da comissão técnica dos clubes para o aperfeiçoamento dos futuros programas de Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

The importance of sport activities has led to the creation of sports sciences, where Applied Psychology is an evolving field. In the structuring of supporting programs for athletes, presented by the author, besides from the psychologist, several professionals that work in technical commissions have given opinions. However, the costumer (athlete) that buys the product (Sports Psychology) has never given opinions about this subject, in South America. This study is an opportunity to accomplish this task. The study, with a descriptive approach, aims to verify the perception of male teenager athletes about Sports Psychology.

The sample consisted of 52 football athletes (Sport Club Internacional and Gremio Futebol Portoalegrense) and 50 tennis athletes (Sogipa, Leopoldina Juvenil and Petrópolis Tênis Clube), with ages varying from fourteen to eighteen years old. All the athletes were associated to the respective sports federations, from Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

The measure instrument was a structured interview with the objective of evaluating biodemographics data and the athletes' perception about: a) Sports Psychology; b) Sports Psychology and athletes' relationship; c) Sports Psychology and areas of work; d) Sports Psychology and the athlete's

performance; e) Sports Psychology and the group; f) Sports Psychology and the relationship coach/athlete; g) a critical analysis about Sports Psychology.

The results were treated using SPSS software, through percentage, frequency, means and standard deviation.

The analysis of the results led to the following conclusions:

- a) The athletes know the benefits that Psychology can offer to Sports;
- b) Sports Psychology is occasionally used in clubs;
- c) Athletes are not clarified about the goals of Sports Psychology;
- d) Psychologists have been working to improve the performance of athletes, not for human development;
- e) Athletes are not motivated to improve their relationships with supporters;
- f) Athletes are ambivalent about improving their relationship with their parents.
- g) Sports Psychology is deficient concerning the abilities of:
 - Group integration.
 - Anxiety modulation.
 - Concentrated attention.
 - Motivation
 - Cooperation.
- h) There are complaints about some psychologists' behavior about:

- Being too demanding;
- Giving less importance to weak athletes than to strong ones;
- Long time for achieving the goals;
- Inadequate use of Sports Psychology harming personal values.

The author suggests these results to be shown to psychologists and members of technical commissions of clubs, to improve future Sports Psychology programs.

1.INTRODUÇÃO

O esporte vem ganhando cada vez mais destaque na sociedade em que vivemos, principalmente, pela grande popularidade que possui nas mais diversas modalidades esportivas. Em decorrência disso, as empresas estão investindo uma soma elevada de dinheiro, com o objetivo de divulgar os seus produtos e associá-los com atletas vencedores. A partir daí, começa a existir uma cobrança ostensiva aos atletas para que consigam resultados positivos, satisfazendo as empresas com seus investimentos. Com todo esse investimento, os atletas estão sendo preparados com vários profissionais para buscar alcançar os melhores índices, entre eles preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas e nutricionistas. Através disso, a área da medicina do esporte deu um grande salto de desenvolvimento, possibilitando um maior estudo, a fim de poder proporcionar um melhor atendimento aos atletas para que eles possam superar cada vez mais seus limites. Entretanto, com toda a evolução, estes aspectos mais exatos da medicina do esporte não estavam obtendo algo a mais para que o atleta pudesse se destacar de outros concorrentes. Neste momento é que entra a Psicologia do Esporte, como mais um recurso para os atletas superarem seus limites. Assim, a Psicologia do Esporte insere-se à área da Medicina do Esporte, para auxiliar no rendimento do atleta.

A partir daí, a Psicologia do Esporte deu um grande salto no sentido de ficar mais em evidência no esporte, surgindo vários trabalhos, encontros

científicos e sociedades brasileiras e estaduais, destacando aqui o fundador e presidente da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte (SOBRAPE), Benno Becker Jr. Além disso, várias modalidades esportivas como futebol, tênis, vôlei, começaram a ter na comissão técnica, psicólogos do esporte. Em especial, deve-se destacar a psicóloga Suzy Fleury da Seleção Brasileira de Futebol.

Muitos trabalhos vêm sendo realizados e publicados nas mais diversas áreas da Psicologia do Esporte. No entanto, acredita-se que não estão dando especial atenção à percepção dos atletas sobre o trabalho da Psicologia do Esporte. Isto é comprovada pela quase inexistência de trabalho sobre a visão dos atletas sobre a Psicologia do Esporte.

Os programas de atuação da Psicologia do Esporte são semelhantes na América do Sul, entretanto qual a percepção dos atletas deste trabalho? Muitas pessoas auxiliam para o melhor desempenho do atleta: psicólogo, treinador, preparador físico, fisioterapeuta, médico e dirigente, orientando sobre uma maior atenção na motivação, na agressividade, na relação com a torcida, mas quem deve achar e acreditar que deva ser dada atenção a um determinado aspecto ou não é quem recebe o programa: o atleta. Ele nunca é questionado a este respeito, sendo transformado em um robô, o qual só executa as ordens, não tendo importância se os comandos são importantes para ele ou não. A percepção de quem aplica o programa de Psicologia do Esporte é diferente de quem recebe. No entanto, parece haver uma despreocupação ou falta da necessidade de questionar como o atleta está percebendo este programa.

Por isso a escolha deste assunto como dissertação: a percepção de atletas adolescentes sobre a Psicologia no Esporte.

Além disso, houve como motivo para escolher este assunto, questionamentos vindos da juventude deste autor, quando atleta de tênis. Nesta fase da vida, foram percebidos alguns aspectos que influenciam a formação do atleta, independentemente da modalidade esportiva. Concomitantemente, ocorre um universo de dúvidas do atleta relacionado com o esporte. Através disso, ele tem que ter um bom auxílio para poder optar pelo melhor caminho a seguir, ultrapassando os conflitos existentes dentro e fora da quadra.

Esses questionamentos relativos a ansiedade, agressividade, influência dos pais, treinadores, torcida, valor das vitórias e derrotas vêm acompanhadas de sentimentos de angústia, alegria, tristeza que irão repercutir na vida do atleta.

Para poder encontrar respostas a várias indagações que o autor tinha referente ao esporte, ingressou na Faculdade de Educação Física e na Faculdade de Psicologia, visto que cada vez mais, a visão do todo favorece para uma compreensão do meio esportivo. Além disso, haveria, através das duas faculdades um maior entendimento do atleta.

Cada vez mais que os estudos eram aprofundados percebia-se a grande influência de fatores psicológicos sobre o rendimento físico, técnico e tático.

Este assunto surgiu como uma forma de resgatar as dificuldades que o autor possuía como atleta frente aos seus treinadores, familiares, esporte, lazer e que não contou com a orientação de um psicólogo no esporte para auxiliar a resolvê-los. Esses conflitos foram muito significativos para o autor, influenciando na sua personalidade e, provavelmente, na sua evolução como atleta.

Além disso, acredita-se, que as orientações recebidas de treinadores poderiam ter sido melhores se houvesse, também, uma orientação de um psicólogo do esporte.

Enfim, crê-se, com este assunto, resgatar o passado do autor, como também explorar este tipo de tema na Psicologia do Esporte, uma vez que quase nada de trabalhos há em relação a este assunto, além de ajudar a Psicologia do Esporte a crescer e a desenvolver na área do esporte.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Histórico da Psicologia do Esporte

A Psicologia do Esporte começa a dar seus primeiros passos na antiga Grécia, onde através de registros históricos, segundo nos descreve Bravo (1980), os gregos já orientavam os seus atletas, observando com atenção o perfil psicológico do homem, mesmo que percebido de forma intuitiva.

Daquele tempo para cá, a Psicologia do Esporte vem em uma caminhada crescente. No decorrer da sua história, foi crescendo e delineando mais especificamente o campo de atuação. Isto se comprova no surgimento dos primeiros trabalhos científicos, o qual Gonzáles (1996) salienta terem sido produzidos no final do século XIX. Nele se inclui o desenvolvimento de distintas formulações teóricas vindas da psicologia científica e sua aplicação em determinados comportamentos esportivos.

Mais especificamente Riera, citado por Machado (1997a), relata que algumas das publicações de que se tem conhecimento são de Shulte, em 1921, denominadas *Corpo e Alma no Desporto: uma introdução à Psicologia do exercício físico*, recente diante do seu princípio.

Entretanto para Bomfim (1994), uma das publicações mais antigas é o livro de John Lawther, *Psicologia do Esporte*, em 1951. No Brasil, as primeiras

publicações são de Haddock Lobo, em 1973, Psicologia dos Esportes, e de Mosquera e Stobäus, 1984, Psicologia do Esporte.

As publicações foram surgindo e aumentando de forma progressiva, o que é evidenciado por Landers citado por De Rose Jr. (1992), onde relata que:

"De 1924 a 1948 foram 220 trabalhos; de 1968 a 1971 foram mais de 3.000 e hoje se estima que, com a criação de associações nacionais, revistas especializadas e o grande número de eventos científicos, esse número tenha sido multiplicado de forma fantástica"(p.76).

Acredita-se que desde os primeiros passos até agora, a Psicologia do Esporte cresceu e evoluiu muito, mas de uma forma discreta. Entretanto, salienta-se que nos dias atuais a Psicologia do Esporte está se estruturando de uma forma mais concreta.

2.2 Encontros científicos e surgimentos de sociedades

O primeiro encontro científico, de âmbito internacional, realizado em Psicologia do Esporte, foi organizado pelo Barão Pierre de Coubertin segundo Cratty, citado por Becker Jr. & Samulski (1998), e promovido pelo Comitê Olímpico Internacional em 1913, em Lausane, Suíça, sob o título de Congresso Internacional de Psicologia e Fisiologia do Esporte.

A Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte, segundo Samulski (1995), foi fundada em Roma, no ano de 1965, e o desenvolvimento da Psicologia do Esporte na América Latina teve início nos anos 70. Em 1979 foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte e, em 1986, foi criada a Sociedade Sul-Americana de Psicologia do Esporte.

Becker Jr. & Samulski (1998) salientam que, na América do Sul, o movimento de valorização da Psicologia do Esporte veio após as iniciativas européias e americanas. Objetivamente, há um crescimento do número de psicólogos esportivos inscritos nas sociedades nacionais e em atividade nos clubes e federações esportivas. No levantamento mundial, realizado por Salmela (1992), a América do Sul apresenta o maior crescimento mundial (1540%) de psicólogos esportivos em ação.

É difícil determinar o início preciso da Psicologia do Esporte no Brasil, uma vez que esses eventos têm pouca divulgação ou não são registrados. Entretanto, os registros oficiais, segundo Feige, citado por Becker Jr. & Samulski (1998), está na sua quarta década.

A partir da evolução da Medicina do Esporte houve um crescimento científico importante para a Educação Física e para o desporto nacional. Surgiram três laboratórios de pesquisa do exercício em Porto Alegre, São Paulo e Rio de Janeiro. Através disso, várias disciplinas como Biomecânica, Fisiologia, Psicologia, que fazem parte das ciências do movimento humano, se

desenvolveram. Podemos destacar, nesta fase, o início, em 1975, da segunda geração de psicólogos no Brasil que se destacaram como Becker Jr. (Porto Alegre), Sandra Cavasini (São Paulo) e João Alberto Barreto (Rio de Janeiro). Através do crescimento da Psicologia do Exercício e do Esporte, ela teve presença garantida em quase todos os eventos científicos de Educação Física, Esporte ou Medicina do Esporte, conforme salienta Becker Jr. (2000).

O mesmo autor relata que, após a fundação da SOBRAPE em 15 de Março de 1979, em Novo Hamburgo, RS, foi o impulso para o surgimento de novas sociedades estaduais e brasileiras, bem como de vários países da América Latina, como é mostrado no quadro 1.

Quadro 1: Surgimento de Sociedades

A N O	LOCAL	ENTIDADE	PRESIDENTE/FUNDADOR
1979	N.Hamburgo, RS,Brasil	Sobrape	Benno Becker Jr.
1981	Rio de Janeiro, Brasil	Soperj	João Alberto Barreto
1982	Porto Alegre,RS, Brasil	Sogape	Arthur M. Saldanha
1984	Recife, PE., Brasil	Soepepe	Santana Moura
1986	Baln.Camboriú,SC,Brasil	Sosupe	Benno Becker Jr.
1986	Bogotá, Colombia	Socopd	Fernando C. Camero
1989	Buenos Aires, Argentina	Sapad	Liliana Grabin
1989	Guadalajara, México	Somepd	Guillermo Dellamary
1989	São Paulo, SP., Brasil	Sopesp	Agenilda Medeiros
1991	Curitiba, PR., Brasil	Sopepar	Marcia R. Walter
1993	Montevideo, Uruguay	Supad	Carlos Ferrés
1995	Asunción, Paraguay	Sopapd	Edgar Galeano Soria
1995	Guayaquil, Equador	Sopde	Omar L. Mendivia
1996	Belo Horizonte,MG.,Brasil	Somipe	Dietmar Samulski
1997	Santiago, Chile	APDC	Enrique Aguayo C.
1997	Tubarão, SC., Brasil	Sopesc	Osvaldo Pulita

Fonte: Becker Jr. (2000)

Através do quadro 2 pode-se tomar conhecimento dos congressos científicos realizados pelas sociedades, durante vinte anos, com o objetivo de proporcionar uma ampla difusão das pesquisas realizadas na área.

Quadro 2 Congressos Científicos

ANO	LOCAL	EVENTO	REALIZAÇÃO
1981	Porto Alegre, RS, Brasil	I Cong. Brasileiro de Psicologia do Esporte	Sobrape
1982	Porto Alegre, RS, Brasil	I Simpósio Bras. de Reabilitação Psicofísica	Sobrape
1983	Porto Alegre, RS, Brasil	I Simp.Int.de Ciênc.da Ativ.Física & Esporte	Sobrape
1083	Rio de Janeiro,RJ,Brasil	II Cong. Brasileiro de Psicologia do Esporte	Soperj
1985	Recife,PE,Brasil	III Cong.Brasileiro de Psicologia do Esporte	Sopepe
1985	Camboriú,SC,Brasil	I Simpósio Int.da Criança e o Movimento	Sobrape
1986	Camboriú,SC,Brasil	II Simpósio Int.da Criança e o Movimento	Sobrape
1987	Tramandaí,RS,Brasil	I Congr.Sul-Americano de Psic.do Esporte	Sobrape
1087	Tramandaí,RS,Brasil	IV Congresso Brasileiro de Psic.do Esporte	Sobrape
1988	Belo Horizonte,MG,Brasil	I Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte	UFMG
1990	belo Horizonte,MG,BR	I Simpósio Int.de Psicologia do Esporte	UFMG
1990	Belo Horizonte,MG,BR	V Congresso Bras.de Psicologia do esporte	UFMG
1990	Buenos Aires,ARG	II Congresso Sud.de Psicologia del Deporte	SAPAD
1990	Brasília,DF,BR	I Curso Int.de psic.Aplicada ao tênis	COSAT
1990	São Paulo,SP,BR	I Curso de Psic.Aplic.ao Tênis de SP	Sobrape
1991	Rio de Janeiro,RJ,BR	I Curso Avançado de Psic.Aplic.à Natação	COI/FINA

1991	Goiânia,GO,BR	I Curso de Psicologia do Esporte de Goiás	Fed.Go.Nat
1991	Maringá,PR,BR	I Curso de Psicologia do Esporte do Paraná	CRP/PR
1991	Buenos Aires,ARG	I Congr.Latino-Americano sSalud & Movimiento	OEA/COA
1993	Novo Hamburgo,RS,BR	VI Congr. Bras. de Psicologia do Esporte	Feevale
1993	Novo Hamburgo,RS,BR	III Congr.Sul-Americano Psic.do Exer.& Esp.	Sobrape
1995	Motivideo,URU	IV Congr.Sudamericano de Psic.del Deporte	UPAD
1995	Assunción,Paraguay	I Curso de Psicologia Deportiva de Paraguay	SOSUPE
1996	Belo Horizonte,MG,BR	II Simpósio Mineiro de Psic.do Esporte	UFMG
1997	Santiago,Chile	V congresso Sud.de Psic.del Ejerc.& Deporte	APDC
1997	Juiz de Fora,MG,BR	III Simpósio Minerio de Psic. do Esporte	UFJF
1998	Tubarão,SC,BR	VII Congr.Inter-Americano de Psic.Ex & Esp.	Socape
1998	Porto Alegre,RS,BR	I Congr.Inter-Americano de Psic.Ex. & Esp.	Sobrape
1998	Varginha,MG,BR	IV Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte	Smipe

Fonte: Becker Jr. (2000)

Conforme Becker Jr. (2000), todas as faculdades e cursos de Educação Física possuem a disciplina de Psicologia do Exercício & Esporte. Entretanto nenhuma faculdade de Psicologia possui este tipo de disciplina.

Apesar disso, em 1995, a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/RS) desenvolveu o projeto, feito pelo Dr. Benno Becker Jr.,

de Pós-Graduação em Psicologia do Exercício & Esporte, tornando-se o primeiro curso de pós-graduação (especialização) da América do Sul.

De Rose Jr. (1992) conclui que a história mostra a importância da Psicologia do Esporte para os técnicos, atletas, professores e pessoas comuns, com o objetivo de manter uma boa qualidade de vida, para os psicólogos do esporte, todos os ávidos em conhecer melhor e de forma mais eficiente essa área já consagrada, como disciplina acadêmica e científica.

Pode-se perceber cada vez mais a organização de congressos e seminários que, conseqüentemente, vão proporcionar um conhecimento maior da área da Psicologia do Esporte.

2.3 Aspectos fundamentais da Psicologia do Esporte

Uma das razões para o interesse desta área, deve-se ao fato de um aumento de exigências nas competições. Conforme Carvalho (1986), desde o início das Olimpíadas, que ocorreu no ano de 776 a. C., até os dias de hoje, os novos recordes estão mais na dependência de fatores psicológicos, pois os atletas estão muito próximos dos seus limites físicos, orgânicos e técnicos de desenvolvimento.

Um outro aspecto importante que Cruz (1997) salienta é o fato de que o esporte, provavelmente, é um fenômeno social importante e influente do

século XX. O esporte influencia a vida de muitas pessoas, sejam praticantes, treinadores, árbitros, diretores ou torcedores. Por este motivo, não é surpreendente que haja um número cada vez maior de psicólogos, devido às interações que ocorrem em situações esportivas.

Já Mosquera e Stobäus (1984) abrangem mais o significado da Psicologia do Esporte em relação aos outros autores citados anteriormente. Enfatizam que a Psicologia Desportiva é muito mais do que a análise do desporto de um treinamento físico. A psicologia da vida desportiva perpassa uma série de variáveis que engloba toda a psicologia, implícita na análise de comportamentos individuais e grupais. Atende a como se desenvolve o corpo humano de maneira psicofisiológico. A psicologia da vida desportiva questiona a qualidade e não a quantidade de respostas. Esta qualidade aparece em como somos capazes de interpretar melhor um fenômeno tão desafiador e extraordinário como o esporte.

Esta percepção que os autores citados anteriormente dão à Psicologia do Esporte, é percebida por Cruz (1997). Ele relata que a Psicologia do Esporte não deve limitar-se ao estudo do esporte competitivo, mas também deve interessar-se pela prática da atividade física e do esporte como diversão, aventura, manutenção da condição física.

“O homem é muito mais importante que seus músculos, seu sangue e sua linfa. O homem parece representar um efetivo organismo vivo, que possui a

capacidade de desejar e movimentar-se." Frost, citado por Mosquera e Stobäus (1984, p.118).

Existem na literatura algumas definições sobre Psicologia do Esporte:

"A Psicologia do Esporte não é mais que a aplicação dos conhecimentos gerados pela psicologia à aqueles que fazem esporte" (Recio, 1996, p.137).

Para compreensão dos fatores psicológicos, a psicologia desportiva pretende entender melhor os comportamentos que interagem a partir do desenvolvimento de indivíduos dentro de um determinado grupo ou atividade. (Mosquera e Stobäus,1984).

"A psicologia do esporte é uma grande corrente de pensamentos em que convergem diversas doutrinas (psicologia, medicina, psiquiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, higiene, educação física, etc.) e, por conseguinte, se trata de um assunto de competência multidisciplinar aberto a contribuição que cada um pode ocasionar desde a base de sua própria preparação psíquica" (Antonelli e Salvivi, 1982, p.248).

“A psicologia aplicada ao esporte é a ciência que se ocupa de todos os aspectos psíquicos presentes em toda atividade física e desportiva” (Gonzáles, 1996, p.12).

“A psicologia do esporte é oriunda da ciência psicológica. Ela procura verificar o que acontece na área emocional do sujeito que pratica esporte, tanto profissional quanto recreativo. Atinge, então, desde esportistas de alto nível até crianças e adultos na terceira idade. Dessa forma a Psicologia do Esporte trabalha com tudo o que acontece no esporte vinculado à área emocional” (Becker, 1998a, p.6).

“A psicologia desportiva é uma área que procura aplicar os fatos e princípios ao aprendizado, desempenho e comportamento humano associado a todo o setor desportivo” (Lawther, 1973, p.1).

“A Psicologia do esporte se ocupa com análise e modificação de processos psíquicos e de ações esportivas” (Samulski, 1995, p.12).

“A psicologia do esporte, como área de estudo, envolve muitos indivíduos de antecedentes diversos, com um

interesse comum: conhecer mais sobre o atleta e o esporte” (Singer, 1977, p.4).

“Quanto à psicologia desportiva, poderíamos defini-la muito simplesmente como o estudo do comportamento humano em situação desportiva” (Brito, 1976, p.10).

“A psicologia esportiva como matéria científica examina as causas e efeitos dos fenômenos e das ocorrências que se desenrolam no homem antes, durante e depois de atividades desportivas” (Thomas, 1983, p. 2).

Através dos relatos dos autores citados pode-se perceber a responsabilidade que o profissional da Psicologia do Esporte tem sobre o ser humano.

Analisando as definições de Psicologia do Esporte feitas pelos estudiosos, observa-se o grande leque de opções em que ela pode atuar na relação do homem com o esporte. Do mesmo modo percebe-se a importância que o profissional desta área tem para com o bem estar das pessoas, seja no esporte competitivo ou não.

Para que ocorram esses benefícios citados anteriormente, o psicólogo do esporte, segundo Feijó (1992), deve dominar três áreas: psicologia, esporte e equacionamento das duas áreas.

Machado (1997a) já abrange a qualificação do psicólogo do esporte, afirmando que:

“a formação deste profissional exige uma grande abrangência, de forma a garantir boa cultura geral aliada aos conhecimentos específicos a que se está voltado. Muito mais do que conhecimentos fragmentados, cobra-se uma cultura alicerçada em elementos que contribuam para o entendimento do universo esportivo” (p. 11).

Entretanto Nitsch, citado por Becker Jr. & Samulski (1998), direciona mais o trabalho do profissional da psicologia do esporte na execução do movimento quando afirma que:

“O objetivo e a meta do treinamento psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos (preparação, pensamento, motivação), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento. Esta modificação será alcançada com ajuda de procedimentos psicológicos” (p. 14).

Já Gabler, citado por Samulski (1995), se preocupa mais com o rendimento, afirmando que:

*“ A meta principal do **coaching psicológico** é influenciar atletas como indivíduos e equipes, como grupos sociais de tal forma que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição. Nesse contexto, as metas específicas do rendimento esportivo devem orientar e direcionar a regulação psíquica na competição” (p.19).*

Samulski (1995) não se detém em que tipo de situação o psicólogo do esporte atua, se é competição ou lazer. Ele afirma que o objetivo do treinamento das capacidades psicológicas é desenvolver, estabilizar e aplicar as potencialidades e habilidades psíquicas em diferentes situações de forma variada e flexível.

O mesmo autor salienta que o aconselhamento psicológico tem como objetivo ajudar técnicos e desportistas a entender e a solucionar, da melhor maneira possível, os seus problemas psicológicos e sociais. Uma tarefa específica para o psicólogo é auxiliar emocionalmente as pessoas nas fases de insegurança, para que essas possam achar rapidamente a sua segurança e autoconfiança.

É importante salientar, também, as pessoas que fazem parte deste meio. Machado (1997a) nos relata que trabalhar com realizações, decepções, minimizar efeitos negativos das torcidas, ressaltar aspectos positivos de uma liderança, delimitar os papéis dos elementos dos grupos para seus dirigentes, simplificar as cobranças dos pais, fãs e familiares são atribuições que, aos poucos, os psicólogos do esporte vêm assumindo.

Independente do tipo de população com o qual irá trabalhar ou o objetivo proposto, fica evidenciado o grande estudo e responsabilidade que o psicólogo do esporte tem, visto o número elevado de pessoas que ele auxilia, tais como: atletas, pais, treinador, dirigente, preparador físico e outros.

Acredita-se que a Psicologia do Esporte é uma área que tem muito a crescer, a aprender e a contribuir, devido à importância que possui na nossa sociedade.

2.4 Aspectos da preparação do atleta

A preparação de um atleta é formada por fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Segundo Becker Jr. & Samulski (1998) todas estas áreas são de suma importância, entretanto devem ser apontadas algumas particularidades. Em primeiro lugar o bom treinador é aquele que participa de grupos de estudos e congressos científicos, além de conhecer toda a metodologia de treinamento físico-técnico-tático de seu esporte. Mesmo assim, os atletas que

são treinados por estes mesmos profissionais podem apresentar no momento da competição reações diferentes entre si, em relação ao rendimento. Uma possível explicação para essas condutas nas competições esportivas é o fator psicológico. Isto ocorre, principalmente, nas competições onde a pressão é grande, direcionando toda esta carga para a área emocional. Assim ele pode apresentar transtornos no rendimento na competição.

Isto não ocorre com todos os atletas, pois cada um tem uma personalidade diferente, ou seja, cada um tem visão ou reações diferentes em relação ao ambiente que o cercam. Deve ser salientado um princípio do treinamento desportivo que é a *individualidade*.

Em segundo lugar, importante de ser salientado, é o fato de o atleta geralmente treinar arduamente os aspectos físicos, técnicos e táticos. Quando surgem problemas sérios nestas áreas com os atletas de alto nível, eles são geralmente sintomas psicológicos e não causa. Um ponto crucial que pode-se levantar em relação ao esporte brasileiro é: *que tipo de Treinamento Psicológico é dado ao atleta nacional?*

Em relação ao treinamento físico, observa-se que os cálculos que os treinadores fazem para montar o programa de trabalho dos atletas é em relação à tarefa que irão enfrentar na competição. Essa análise é composta de um tempo de treinamento superior a de uma competição, ou seja, se jogador de futebol deverá correr 4 ou 5 quilômetros durante uma partida, é dada uma carga de treinamento

superior àquela distância; um tenista de alto nível, chega a treinar até 8 horas diariamente, para partidas que podem durar até 4 horas.

Na área técnica, está se desenvolvendo muito os fundamentos dos mais diversos esportes, com uma visão bastante criativa nos exercícios educativos.

Na área tática, dependendo de cada esporte, houve um desenvolvimento do posicionamento e movimentação das equipes.

Pensa-se que o aspecto psicológico é o que vai ser determinante para um atleta se sobressair sobre os demais. Acredita-se que se deva dar uma maior atenção nesta área, no sentido de que ela se insira como mais uma área de treinamento e aperfeiçoamento, e não como uma cura.

No entanto, pouco tem sido feito na América Latina para apoiar os atletas no aspecto do Treinamento Psicológico.

2.5 Treinamento Psicológico - Diferenças entre os esportes

Dependendo das características de cada esporte haverá uma exigência da preparação técnica, física e psicológica, por parte dos participantes, diferente (Taylor, 1993). Conforme o esporte, existirá um ou dois fatores que influenciarão mais sobre o rendimento do atleta. Assim, um programa de

preparação psicológica exige que estes fatores sejam o principal foco das sessões, como pode ser observado a seguir.

a) Duração da competição - Há esportes que duram 10 segundos e outros mais de 4 horas.

b) Tipo de demanda física - Existem esportes em que a habilidade motora fina é a principal; outros exigem uma preparação anaeróbica e não aeróbica.

c) Tempo usado para as ações durante a competição - Há esportes que possuem várias ações com intervalo de tempo entre elas (golfe); outros possuem uma única ação sem intervalo (corrida de 100 metros).

d) Tipo e quantidade de pré-preparação - Há esportes que se diferenciam; uma coreografia de nado sincronizado é diferente da exigência de um treinamento de pênaltis.

Becker Jr. & Samulski (1998) apresentam exemplos de três esportes que variam nas áreas em que foram descritas anteriormente.

Golfe: O jogo de golfe é um esporte em que a partida pode durar até 6 horas, tendo períodos curtos de rendimento com espaços ociosos de 5 a 20 minutos. Há pouco gasto aeróbico e anaeróbico e sua ação exige habilidade

motora fina. Se ocorrer algum tipo de fadiga ao atleta, é provável que seja em consequência do estresse da competição. A preparação pré-tiro exige atenção concentrada para acertar na bola com melhor eficiência.

Corrida de 100 metros: a duração entre os atletas profissionais é de 10 a 11 segundos, com grandes gastos de energias, com predominância anaeróbica, onde não há possibilidade de erros do atleta, desde a largada até a chegada. A preparação pré-corrida envolve, basicamente, concentração, descontração muscular e monólogo interno de confiança e de motivação.

Tênis: as partidas desse esporte podem durar de uma a quatro horas. As ações, segundo Taylor (1993), são rápidas (de 5 a 15 segundos) com intervalo de 30 segundos entre cada ponto e, aproximadamente, 2 minutos nos intervalos para descanso. O tênis exige uma habilidade motora média com predominância aeróbica e anaeróbica. A preparação pré-jogo envolve visualização de ações, monólogo interno de confiança e concentração na quadra.

O desenvolvimento da preparação psicológica mostra que existem várias possibilidades, em termos de técnicas, para ajudar o indivíduo a enfrentar uma elevada pressão e a conseguir render o máximo do seu potencial psicofísico na hora da competição. Analisando um atleta e seu grupo, psicologicamente, pode-se estabelecer um programa de treinamento mental específico para proporcionar uma melhora em determinados aspectos que não estão rendendo bem ou aperfeiçoar as demais qualidades. Assim salienta-se bem que não basta

ser estabelecido um programa de ***Treinamento Psicológico***, pois ele faz parte de um ***Programa de Psicologia Aplicada***, não funcionando isoladamente. A seguir apresentamos um programa básico de Psicologia Aplicada a uma equipe.

2.6 Programa de Psicologia do Esporte

Para inserir um programa de Psicologia Aplicada ao esporte, deve-se considerar, segundo Becker Jr. & Samulski (1998), algumas etapas que são as seguintes:

a) Informação

O psicólogo relata, para toda a equipe esportiva, o funcionamento do programa de Psicologia do Esporte. Nesta fase, reúne, também, informações necessárias em relação ao funcionamento da instituição e à equipe esportiva em que vai trabalhar. São utilizados entrevistas, inventários e observações pessoais do psicólogo.

b) Pré-programa

O pré-programa, organizado através das informações obtidas pelo psicólogo sobre o funcionamento da instituição e da equipe esportiva, será apresentado aos dirigentes e à equipe técnica para a análise. Se os dirigentes e a equipe técnica aceitarem o pré-programa, ele passará a ser o programa. Todos devem ter uma co-responsabilidade para a inserção do mesmo.

c) Programa

c.1) Avaliação psicológica

A avaliação psicológica será feita individualmente e em grupo. Na individual, o psicólogo avaliará a personalidade, bem como as percepções que o atleta tem da competição, do treinamento e de outros fatores envolvidos com o ambiente desportivo. No grupo, o psicólogo fará uma sociometria para constatar as lideranças, os conflitos, as amizades e os sujeitos isolados. Estes dados são relativos, uma vez que a experiência indica que há atletas com ótimo rendimento nos testes psicológicos, mas que no torneio não mostram um rendimento paralelo. Além disso, é necessário o psicólogo informar-se sobre cada atleta através da Comissão Técnica e observar, ele mesmo, a conduta tanto individual como em grupo nos treinamentos e competições. É importante ressaltar que os resultados das avaliações ficarão **somente com o psicólogo**, que deverá manter sigilo total sobre os mesmos.

Assim, o psicólogo poderá organizar um programa de intervenções, buscando equacionar problemas constatados na avaliação, bem como aperfeiçoar as qualidades que os desportistas já possuem.

c.2) Intervenção

c.2.1) Orientação.

Vital - O atleta é cercado por vários fatores ambientais que podem abalar a sua área emocional, como, por exemplo, a relação com a família, amigos, levando a sentimentos de irritação, raiva, trazendo como consequência

um desgaste psicofísico que poderá ter efeitos prejudiciais sobre o seu rendimento esportivo. O psicólogo poderá ajudar o atleta a enfrentar o problema, buscando alternativas satisfatórias para o mesmo.

Profissional - O atleta de alto rendimento utiliza a maior parte do seu tempo em treinamento. Através disso, é muito difícil ele conseguir exercer uma outra atividade profissional juntamente com o esporte. Entretanto, há atletas que buscam aumentar seu nível de instrução nas horas vagas. Estes atletas conseguem ter consciência de que sua carreira tem uma duração limitada. Os esportes de contato, onde há uma maior probabilidade de lesão, pode acabar com a carreira de um jogador através de uma jogada forte do adversário, como, por exemplo, no futebol. Assim, é muito importante que o psicólogo analise, juntamente com o atleta, as possibilidades para o seu futuro profissional. No caso do futebol, a maioria dos atletas possui um nível de instrução baixo e durante a sua carreira não se preocupam com a profissão futura.

O término da carreira do desportista, seja brusco ou normal, sempre é traumático e ocorre, numa grande parte dos mesmos, quadros de depressão e transtornos de conduta. Por isso, considera-se essencial que o psicólogo aborde com o atleta esta problemática e o ajude a ver uma alternativa profissional futura.

c.2.2) Treinamento Psicológico

Consiste no treinamento de habilidades psicológicas, com a utilização de técnicas e procedimentos que visam, numa etapa posterior, auxiliar no

desenvolvimento global do atleta como ser humano. Este treinamento psicológico pode ser:

Individual

Preparação psicológica que objetiva melhorar o rendimento esportivo ou a habilidade global do atleta como ser humano.

Grupal

Preparação psicológica que objetiva melhorar o rendimento desportivo da equipe (tática ou estratégica) ou a habilidade do grupo para comunicação entre seus membros e para superação de seus problemas comuns.

c.2.3) Psicoterapia

A ocorrência de psicopatologias entre os atletas, que necessitem a utilização de psicoterapia, segundo Becker Jr. (2000) é pequena. No entanto, há alguns atletas que podem apresentar transtornos que necessitem uma intervenção. Neste caso, deverá ser utilizada uma psicoterapia cognitiva, que proporcione ao atleta um aprendizado de como manejar o seu transtorno além de reforçar os seus aspectos sadios, de um modo dinâmico, para que ele possa retornar logo à sua produtividade anterior. Se, de um lado, o Treinamento Psicológico é realizado no local de treinamento (físico, técnico e tático), a psicoterapia deverá ser feita em consultório. A crítica é de que quando ocorre um

quadro deste nível, alguns dirigentes ou responsáveis pelo esporte fornecem essa informação à imprensa, não respeitando o direito de privacidade que o atleta merece como qualquer cidadão.

d) Avaliação dos resultados do programa.

A repercussão da implantação do programa deverá ser avaliada, em todas as fontes básicas (atleta, comissão técnica, dirigentes, funcionários, etc.) A avaliação dos resultados deverá ser *periódica e constante*.

e) Reestruturação do programa.

O programa deverá ser modificado com base na avaliação dos resultados. A avaliação constante dos resultados permitirá que o programa seja dinâmico e que vá ao encontro das necessidades individuais e grupais.

2.7 Aplicação das técnicas de preparação psicológica

a) O treinador psicológico

Quando se fala da aplicação das técnicas de preparação psicológica, a primeira questão que se apresenta é **Quem aplicará as técnicas de preparação psicológica?**

A aplicação das técnicas de preparação psicológica para os atletas não será, necessariamente, feita somente pelo psicólogo. Na verdade, ele não estará em contato com os atletas com a mesma frequência que o treinador e o

preparador físico. Desta forma, o psicólogo esportivo deverá fazer, na área de preparação psicológica, uma intervenção indireta sobre o atleta, capacitando o treinador e o preparador físico para esta tarefa, supervisionando o trabalho psicológico desenvolvido por eles (Becker Jr., 1978; Cruz, 1992). Mas, para que isso possa ser possível, deve ser oportunizado àquele que irá fazer este trabalho, uma formação adequada. Um dos aspectos fundamentais, salientados por Schultz (1969), para o sucesso de um programa de técnicas de preparação psicológica, é a *formação profissional* do sujeito que vai aplicá-las. Neste sentido, deve-se referir que essa formação não poderá ser só teórica. Há necessidade de uma formação na qual haja um suporte teórico, um treinamento prático e uma supervisão. A experiência prática tem um valor relativo pois, sem uma supervisão adequada, segundo Becker Jr. & Samulski (1998), pode ocorrer uma *cronificação de erros*, que poderá prejudicar praticantes que estiverem trabalhando com este tipo de profissional (?).

2.8 Fatores que interferem no desempenho do atleta

Existem vários fatores que interferem no desempenho do atleta e acredita-se que ao compreendê-los pode-se ter uma melhor idéia da influência que estes aspectos têm sobre ele. A Psicologia do Esporte deve compreender todos estes fatores, no sentido de poder auxiliar da melhor maneira possível.

a) Adolescência

A adolescência, segundo Aberastury & Knobel (1988), se caracteriza como um período de contradições, confuso e ambivalente, doloroso, caracterizado por fricções com o meio familiar e social.

Segundo Osório (1992), é uma idade não só com características biológicas próprias, mas com uma psicologia e até mesmo uma sociologia peculiar. O adolescente não pode ser estudado apenas sob uma ótica de suas modificações corporais, pois se estas geram as angústias básicas da puberdade, também é imprescindível que se obtenha o adequado entendimento da crise de valores pela qual passa este jovem, para que se possa compreender o real significado da transformação da criança em adulto.

Este mesmo autor considera a adolescência uma crise vital como tantas outras ao longo da evolução de um indivíduo, onde a palavra crise é entendida como um ponto conjuntural necessário ao desenvolvimento, ensejando o acúmulo de experiência e uma definição de objetivos. Para melhor definir o termo Erikson (1971) chamou a adolescência como crise normativa, de organização ou estruturação do indivíduo.

Afirma também que, do ponto de vista psicológico, a tarefa básica desta fase é a aquisição do sentimento de identidade pessoal. Por isso, diz-se que a crise evolutiva do processo adolescente é, sobretudo, uma crise de identidade.

Essa crise pela qual passa o adolescente é evidenciada pelo seguinte poema:

ADOLESCER

“Boneca, carrinhos...
Bonecos, aviões.
Cabeça confusa,
Responsabilidade, rebeldia,
Som, música, sexo, transa,
Diversão, namoro...
Indecisão, atração, enrolação...
Confusão, amor, paixão, medo.
Muita criança,
Muito adulto,
Muita responsabilidade,
Muito futuro em jogo...
Decisão certa, decisão errada...
Futuro perdido... Vida perdida,
Vida ganha,
Pensar demais, decidir demais
Vida jogada fora..., ou...
Vida vivida”.

(Tatiana Britto da Silveira, 14 anos, Belém - Pará, 1994).

O adolescente, portanto, apresenta uma série de manifestações de condutas contraditórias, que fica difícil estabelecer a fronteira entre o que é considerado normal ou patológico nesta fase. Aberastury & Knobel (1988), descrevem certas características da adolescência normal, chamando síndrome da adolescência normal, que constituem uma das mais importantes abordagens ao conhecimento da adolescência. São elas:

Busca de si mesmo e da identidade - procurando discriminar-se do mundo e ter seu próprio self.

Tendência grupal - a fragilidade egóica obriga a procura de outras identidades similares que, unidas, transmitem ao ego uma vivência de poder através do grupo.

Necessidade de intelectualizar e fantasiar - como forma de compensar e elaborar suas perdas infantis (da identidade, dos pais da infância, do corpo) com uma intensa atividade de fantasiar conscientes, sonhos diurnos e atividades intelectuais diversas.

Crise religiosa - oscilam entre o ateísmo mais absoluto ao misticismo mais fervoroso.

Deslocalização temporal - as noções conceituais de passado, presente e futuro se elaboram durante a adolescência. O adolescente é imediatista por angústia de distemporalidade, por temor de perder sua infância (passado), e, mais ainda, por temor do futuro (onde está a morte dos pais e depois sua própria morte). Quer algo agora ou nunca, ou se perde na negação da passagem do tempo.

Evolução sexual manifesta - desde o auto-erotismo até a heterossexualidade adulta. O problema sexual adolescente gira em torno do reaparecimento da problemática edipiana, que tem que se resolver uma vez mais, para se alcançar uma verdadeira genitalidade madura e responsável.

Atitude social reivindicatória - os intensos conflitos emocionais, as perdas de aspectos infantis de dependência parental; o novo corpo, os lutos em elaboração e um futuro ainda incerto obrigam a uma queixa sistemática e a uma reivindicação permanente.

Contradições sucessivas em todas as manifestações da conduta - que são entendidas como a projeção do mundo externo da ambigüidade, da identidade e do mundo interno do adolescente.

Separação progressiva dos pais - renunciando a dependência da infância para obter sua identidade, ou melhor, sua individualidade e subjetividade pessoal.

Constantes flutuações do humor e do estado de ânimo - a viabilidade interna e externa é enorme e o inter-jogo fantasia-realidade é excitante, triste ou exultante. Tudo acontece num ritmo intenso de ação, tornando-se difícil entender essas flutuações que, muitas vezes, nem o próprio adolescente compreende, embora as viva com intensidade e, em alguns casos, com perplexidade.

Importante também é a conceituação de puberdade, pois ela acompanha a adolescência. Etimologicamente do latim pubertate - sinal de pêlos, de barba, penugem - é compreendida como as transformações que ocorrem,

visivelmente, ou seja, no corpo de meninos e meninas; desta forma, o amadurecimento biológico do corpo estaria, sob o efeito dos hormônios, fornecendo condições para transformar uma criança em adolescente e, em um processo contínuo, possibilitar o aparecimento de um adulto. Isto seria compreendido por volta dos doze aos quinze anos, em média (Osório, 1992).

Para Aberastury & Knobel (1988), as fases citadas da adolescência - inicial, média e final - coloca os jovens diante da possibilidade de elaboração de três lutos, que seriam o luto pelo corpo infantil, o luto pela identidade e pelo papel infantil e o luto pelos pais da infância. Isto permitiria a construção de um novo jeito de ser e viver, elaborando uma nova maneira de perceber o social, discutindo, questionando e querendo mudar o mundo.

Esta construção no novo ser, citado anteriormente, vai depender muito do tipo de sociedade em que o adolescente vive e está inserido. Levinski (1998) descreve várias incoerências que o jovem passará na nossa sociedade atual. Entre elas estão:

- O jovem é considerado adulto aos dezesseis anos para poder votar, e aos dezoito anos ele responde legalmente pelos seus atos. Entretanto em nível econômico, ele não é considerado adulto por não ser independente e dificilmente o será aos vinte e um anos.
- Adolescentes que freqüentam o colégio e, posteriormente, a faculdade, precisam definir o que desejam do futuro aos dezesseis anos. Esta

decisão é difícil, imposta pelo sistema educacional vigente, que acontece, justamente, no auge de sua crise de identidade.

- A mídia faz com que a tradição de uma sociedade seja distorcida, pela grande penetração que possui na sociedade. O exemplo seria a passagem para a vida adulta: o adolescente tem que possuir carro ou passar no vestibular, entre outras coisas.

- A sociedade o condena por seus “atos irresponsáveis” (dirigir sem habilitação, atos de vandalismo), entretanto é menos grave do que aqueles modelos que lhe são apresentados diariamente pela mídia, ou a política cheia de corrupção.

- Até bem pouco tempo atrás, era proibido educação sexual nas escolas públicas brasileiras. Entretanto, as propagandas na mídia são de mensagens com supervalorização do lado erótico, visando ao consumo e não havendo nenhum tipo de restrições.

“Fala-se de amor e se faz a guerra, e, por meio da guerra, almeja-se a paz. Deseja-se liberdade, fala-se de confiança, mas usa-se da repressão, da violência e do suborno. Defende-se o sexo como expressão sublime do amor, e vende-se o corpo em anúncios de qualquer coisa que possa ser consumida. É neste mundo de contradições que o adolescente precisa aprender a viver, com as suas ansiedades e com as do próximo, esperançoso e desejoso de encontrar-se” (Levinski, 1998, p.33).

Após estas vivências, espera-se um maior equilíbrio emocional, maior estabilidade quanto à integração com a vida, os amigos, a família e a sociedade; a tomada de decisão profissional; relações amorosas estáveis e a consolidação da personalidade no final da adolescência. (Aberastury & Knobel, 1988; Osório, 1992; Outeiral, 1994; Blos, 1996).

Durante a adolescência, em razão das ansiedades mobilizadas pela ameaça da perda do vínculo simbólico residual da infância, o púbere tenta restaurar a situação original com a adesão a substitutos aleatórios dos primitivos objetos parentais. Isto explica as identificações dos jovens com seus ídolos, o caráter possessivo de suas relações de amizade, ou a supervalorização dos jovens com seus ídolos, a supervalorização do objeto amado (Osório, 1992; Outeiral, 1994).

De forma poética Tiba (1996) o caracteriza assim:

DIFÍCIL É LIDAR COM ELE, porque

ele não se entende com o próprio corpo e ainda é ridicularizado pelos seus
próprios colegas

ele quer resolver os problemas do mundo, mas se atrapalha com simples questões
de matemática

ele prefere a certeza de não estudar do que arriscar sua inteligência numa prova
escolar

ele nem bem se mete a arrumar o seu quarto, mas lava e lustra o carro como um
joalheiro

ele se indispõe contra os outros em defesa de seus pais que ele mesmo maltrata
ele fuma maconha empunhando a bandeira da ecologia
ele é rebelde sociável e seguramente instável
ele ri com lágrimas, enquanto chora com gargalhadas
ele brinca de brigar para amar
ele vive sonhos e projetos de um vir a ser porque adolescente é pequeno demais
para grandes coisas
grande demais para pequenas coisas.

Pode-se perceber que fase importante é a adolescência, quando ocorrem várias transformações e conflitos, uma vez que esta fase é a transição do mundo infantil para o adulto. Do mesmo modo, é difícil para os treinadores e para os pais conseguirem compreender e lidar com eles, visto os conflitos de valores e as várias transformações que ocorrem nesta fase. Assim o Psicólogo do Esporte tem que conhecer bem essa fase, para poder orientar tanto o atleta como as pessoas que fazem parte de sua vida, de forma a favorecer os relacionamentos do jovem, bem como seu desenvolvimento.

b) Ansiedade

A ansiedade é um fator comum na vida do ser humano. Ela se faz presente em várias situações, principalmente, em momentos que a pessoa não tem confiança ou controle da situação.

A ansiedade é o medo de perder alguma coisa, podendo ser real ou imaginária, ou seja, é um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algo perigoso. A ameaça em relação à sua intensidade dependerá do medo e da importância atribuída ao fato a ser realizado. Podem ocorrer antes, durante ou depois da situação em que a pessoa vai passar. (Viscott citado por Machado (1997b) e Cratty (1983))

“Chegar ao topo é fácil, permanecer lá é mais difícil. Toda pressão está em cima de você.” Neto - Futebol

Singer (1977) nos diz que a ansiedade é uma expressão da personalidade do indivíduo. A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível da habilidade do atleta e à natureza da atividade.

Para Freud (1989), níveis atípicos de ansiedade “inundarão o ego” quando o indivíduo fica continuamente exposto a tensões e ameaças ao seu bem-estar. Para alguns psicanalistas, o termo ansiedade é empregado somente para denotar um grau de apreensão, utilizando a palavra medo para uma avaliação racional de uma verdadeira situação ameaçadora.

O reconhecimento da limitação diante dos próprios poderes e da vulnerabilidade do ser humano frente aos estímulos que vem do interior e do exterior, limitação que não é expressão da patologia, mas inerente a condição

humana, é segundo Grunspun, citado por Machado (1997b), fonte universal de ansiedade.

Para Machado (1997b), quando pensamos em ansiedade estamos nos referindo a um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente.

Entende, ainda, que a ansiedade do ponto de vista médico, numa abordagem psico-sócio-biológica, acompanha permanentemente o desenvolvimento humano, podendo ser natural e até útil quando se pensa em defesa. Porém pode assumir um nível patológico quando mascara outras doenças e se constitui no que se denomina de “neurose de angústia”, em psicopatologia.

Conforme Cratty (1983), o termo ansiedade num contexto esportivo, interage com outras facetas do comportamento e dentro de inúmeras situações importantes no esporte. Os níveis podem variar sempre antes, durante e após uma situação competitiva, e nem toda a ansiedade é prejudicial, pois um bom desempenho requer um nível ótimo de ansiedade.

Procurando precisar melhor a avaliação da ansiedade, Spielberger citado por Becker Jr. (2000), tentou validar a idéia de se fazerem duas medidas separadas: ansiedade-traço, representando a disposição da personalidade de modo quase permanente, onde as reações variam nas diversas situações de

acordo com as condições do próprio indivíduo. E a ansiedade-estado, mostrando as reações do indivíduo a situações temporárias ou tensões situacionais.

Segundo o IDATE, (Spielberger, 1979), o estado de ansiedade refere-se a um estado emocional transitório, caracterizado por tensão e apreensão conscientemente percebidas. Ocorre por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo e os escores podem variar e flutuar no tempo. O traço de ansiedade refere-se a algumas diferenças individuais de certa forma estáveis em propensão à ansiedade, reagindo de maneira diferente diante de situações percebidas como ameaçadoras.

De maneira prática, um atleta que tem níveis baixos de ansiedade-traço não sendo ansioso por característica de sua personalidade, antes de uma competição pode apresentar níveis muito altos de ansiedade-estado. Mas o nível de ansiedade-estado não está ligado somente ao nível de ansiedade-traço de um indivíduo, quando a importância da situação para o indivíduo e a incerteza do resultado também são variáveis que podem interagir segundo Magill, citado por Cozzani et al. (1997).

O esporte, segundo Machado (1997c), é um meio através do qual se vivenciam as emoções com muita intensidade. As competições podem despertar sentimentos não só nos atletas como também nos espectadores. Esses processos emocionais podem acompanhar, regular e apoiar o momento esportivo, mas

também podem perturbar ou até impedir a atuação do esportista alterando o estado de ansiedade.

Becker Jr. (1983) acredita que através do quadro originado pela situação competitiva, pode-se deduzir que o atleta vive em um mundo que inspira alta ansiedade.

Navarro et al. (1995) vêm de encontro com a explanação do autor citado anteriormente, salientando que as situações esportivas, nas quais os atletas se deparam com os resultados, tempos e ainda as conseqüências de seus rendimentos, podem determinar seu futuro como esportista ou profissional do esporte (sair ou não da equipe titular, formar parte da seleção olímpica, alcançar medalha, etc.). Certamente um alto nível de ansiedade é levado em consideração como elemento interferente sobre o rendimento esportivo.

Segundo Machado (1997b), as pessoas que o atleta considera muito importante para a sua vida como o pai, a mãe e o técnico, desejam dele um determinado desempenho no esporte. Através disso, caso haja um fracasso do atleta perante essas pessoas especiais para ele, torna-se uma situação frustrante, diminuindo sua capacidade. Além disso, essas pessoas, ainda, cobram um certo desempenho dele. Consequentemente este fato vai gerar uma grande ansiedade, uma vez que o atleta fica “obrigado” a alcançar um determinado desempenho para não frustrar ou decepcionar os entes “queridos”.

Para dificultar ainda mais, o mesmo autor coloca que o jogador também fica ansioso, no caso de não saber quais as conseqüências que trarão um desempenho insatisfatório. O jogador entende que enquanto alcançar um desempenho bom, terá compensações financeiras, um certo status social e algumas outras coisas mais, enquanto que um desempenho baixo poderá excluí-lo da equipe, desclassificá-lo do campeonato. Além de a ansiedade ter dois sentidos: o prazer, conseqüência das conquistas de torneios, e outro prejudicial para o desempenho, visto através do fracasso de sua performance.

Thomas (1983) diz que o medo do fracasso pode atrapalhar o desempenho do atleta, e isso diminuir sua capacidade. Sendo assim, sua autoconfiança deve ser trabalhada para que a ansiedade não leve o indivíduo a executar uma ação fora de suas reais condições.

Radionov, citado por Silva e Silveira (1996), acrescenta que, de acordo com algumas propriedades psicodinâmicas do indivíduo, este poderá reagir de forma determinada frente às condições específicas da atividade.

Para Machado (1997c), é sempre conveniente que se consiga controlar as emoções. A percepção de que a competição estará à altura da capacidade de cada um, garante a participação de todos dentro de seus limites, não sendo preciso acionar dispositivos psicológicos que venham a desestruturar os atletas.

Cratty (1983) nos diz que o atleta poderá entender, desde que devidamente orientado, que uma ansiedade moderada e alguns níveis de ativação são úteis para o desempenho, e que não deve se alarmar com a presença de sinais fisiológicos de excitação e ativação.

Uma reflexão interessante relatada por Sonstroem (1984), é o fato de a ansiedade ter sido estudada no esporte partindo das atitudes emocionais negativas. Entretanto, a partir de estudos realizados em fisiologia e psicologia, têm-se evidenciado que um determinado tipo de ansiedade é necessário para a prontidão na execução de algumas tarefas.

Podemos perceber que a ansiedade pode ser maléfica ou benéfica dependendo do nível em que ela interfere. Freitas (1993) evidencia que a competição (tarefa), pela sua dificuldade, pelas expectativas criadas, pela presença de prêmios ou de público, etc. pode provocar aumento da ansiedade, a qual até certo ponto é benéfica e propulsiva, mas que demasiado elevada pode ter conseqüências negativas, interferindo na qualidade de execução da tarefa. Ele ainda acrescenta que a ansiedade pode ser gerada por três diferentes fatores: a tarefa, o meio ambiente e o indivíduo.

A tarefa é uma área que os atletas de alto nível dominam bem, geradora de pouca ansiedade.

O meio ambiente é, na realidade, o grande gerador de ansiedade, quer através dos pais, dos treinadores, do público, da comunicação social, e outros.

O indivíduo, através de sua personalidade, será mais ou menos ansioso. Por isso a grande necessidade do papel do psicólogo e do treinador para ativar o atleta quando há pouca excitação, ou sedá-lo em caso contrário, ensinando-o, assim, a lidar com as condições do meio.

Através da ansiedade podem ocorrer determinadas reações no atleta. Williams (1991) resume as reações físicas e psicológicas da seguinte maneira:

- sintomas físicos: aceleração da frequência cardíaca, aumento da pressão sangüínea;

- sintomas psicológicos nos momentos prévios da competição: desconfiança, pensamento negativo, inflexibilidade, preocupação, irritabilidade;

- sintomas psicológicos dias antes da competição: alteração do pensamento (por exemplo, por em dúvida a efetividade do treinamento), diminuição do autocontrole, fadiga, insônia.

Podemos perceber que o autor considera maléfica qualquer tipo de ansiedade, diferente de autores como Cratty (1983), Freitas (1993) e Sonstroem (1984) que crêem que um determinado nível de ansiedade é positivo para o atleta.

Becker Jr. (2000) relata, ainda, que a ansiedade e o acesso de informação possui três níveis:

Baixos: falha devido a várias informações que chegam à consciência

Moderados: parecem funcionar melhor. As pessoas excluem estímulos supérfluos e atendem aos importantes.

Altos: ocorre um estreitamento da atenção. Sinais importantes não são detectados o que prejudica a produção.

A ansiedade é um fator muito presente para o atleta. Cabe ao profissional da Psicologia do Esporte entender e transmitir ao jogador uma tranquilidade adequada para que esta apareça em um nível bom de rendimento, ou seja, deixá-lo à vontade para praticar seu esporte, podendo assim desenvolver todas as suas habilidades.

c) Competição

O esporte tem-se constituído, segundo Cruz (1997), num dos fenômenos sócio-culturais mais importantes do século XX. Para que todos estes recursos possam ser multiplicados, é necessário o sucesso nas competições e este está baseado na produção do atleta.

Para entendermos melhor a competição, Lawter (1973) relata que a palavra “competição” vem do latim, competere, que significa “buscar juntos”.

“A vida humana é uma seqüência de competições em diversos níveis: espiritual, mental, físico, social, ecológico e até espacial ou cósmico” (Cersósimo, 1996, p.13).

Sleek (1996) salienta a argumentação de psicólogos em relação à competição, dizendo que é um dom inato, por mais que a manipulação da socialização ou da cultura procure minimizar. Dá exemplos de competição dos homens pelo afeto das mulheres e vice-versa, dos irmãos pela atenção dos pais.

O mesmo autor acrescenta, ainda, que, segundo os psicólogos, a verdadeira competição vem de dentro de nós, um concurso conosco mesmos para tornarmo-nos o melhor que podemos.

Em relação ao momento atual, Becker Jr. (2000) acredita que o esporte foi transformado numa relação entre consumidor (espectador) e consumido (atleta). Através disso, as regras foram modificadas para tornar o esporte mais atraente para o espectador e resolver os problemas de tempo das partidas para a televisão. O atleta está tendo que ultrapassar seus limites constantemente, em um período curto, para poder contentar as empresas patrocinadoras.

Em relação à competição e à criança, Orlick, citado por Brauner (1994), aponta quatro reações adaptativas da criança, no esporte competitivo, para que ela seja beneficiada emocionalmente:

-Resposta Empática: desenvolvimento de emoções e sentimentos;

-Resposta Apreciativa Pessoal: frente a qualquer situação, tanto favorável como desfavorável, a criança deve buscar a solução contando com o apoio dos demais;

-Resposta Emocional: a criança deve buscar aprender a expressar e controlar suas próprias sensações e sentimentos;

-Resposta Opcional: frente a qualquer situação, tanto favorável como desfavorável, a criança deve aprender a escolher qual é a que mais lhe interessa.

Cersósimo (1996) afirma que a competição é um fator vigorosamente capaz de motivar para melhorar o desempenho da maioria das pessoas, parecendo proporcionar interesse e desafiando o colorido emocional à atividade.

Segundo Gould (1984), as motivações que definem as atividades desportivas, parecem ser: melhorar as suas habilidades, passar bem, fazer amigos, vencer, viver emoções, desenvolver o físico e o bem estar. Assim, o tipo de motivação, nesta idade, pode definir a orientação de jogar. Portanto, o que interessa não é a vitória contra um adversário, mas sim o progresso pessoal.

Para o psicólogo Becker Jr. (1991), a competição é uma situação ansiogênica por excelência, onde ocorre o “sofrimento” de milhares de pessoas - atletas, dirigentes, técnicos ou torcedores - antes, durante e após a atividade. E, no caso do atleta, há uma ativação enorme do aparelho psíquico, pois este tem a responsabilidade de corresponder aos anseios de todos.

Podemos perceber, assim, o grande número de pessoas envolvidas em relação ao desempenho do atleta, ficando ele com a responsabilidade de corresponder aos anseios das pessoas que o cercam.

Por outro lado, Mosquera e Stobäus (1984) dizem que as atividades físicas e desportistas denotam, em geral, coragem, lealdade e competição, quando, através dos desportos as pessoas compreendem as suas afinidades e as suas diferenças, tendo um sentido altamente relevante para o posicionamento dos sujeitos em uma cultura.

A competição esportiva requer que os participantes ajustem-se ao mundo real, permitindo então o desenvolvimento de valores que poderão ser positivos ou negativos, dependendo da interpretação que se der, segundo afirma Singer (1977).

Galwey (1996), também, relata que não haveria problema com a competição se a auto-imagem de cada um não estivesse em jogo.

O autor salienta isso, uma vez que o atleta estabelece sua superioridade derrotando o adversário, não apenas no jogo, mas também como pessoa. Ocasionalmente, no processo de medir a si mesmo e aos outros segundos suas habilidades, o verdadeiro e incomensurável valor de cada um é freqüentemente desprezado.

Infelizmente no esporte, o sucesso é fundamental, e é alcançado por poucas pessoas, principalmente quando o sucesso está relacionado diretamente com a vitória. Através disso, a grande maioria vivencia a sensação da derrota. E, quando isto acontece, freqüentemente, passa-se a por em dúvida o trabalho e o desenvolvimento competitivo, segundo De Rose Jr. (1994).

“Quando consegui ser o n. 1, cheguei a pensar em suicídio.” Boris Becker - Tênis

Na ótica de Azar (1996a), os atletas têm melhores desempenhos quando focalizam o controle e domínio da tarefa a ser realizada, em vez de focalizarem somente a vitória.

Ibid citado por Almeida Filho (2000) vem de encontro ao que foi exposto anteriormente, lembrando que o principal para o atleta é ganhar e conseguindo isto se sente superior ao seu adversário, conquistando, além da vitória, estima e honra.

Entretanto, o mesmo autor chega à conclusão de que “ a verdadeira competição é idêntica à verdadeira cooperação. Cada jogador esforça-se ao máximo para derrotar a outro pessoa; trata-se simplesmente de superar os obstáculos que ela apresenta” (p.165).

“Ficar no topo é mais difícil do que chegar lá.” Peter Sampras - Tênis

Entretanto, Brown (1994) discorda da competição no sentido de união das pessoas, visto que ele acredita que a competição não une as pessoas, mas as separa mais.

Uma das formas de contrapor situações desagradáveis na competição, advém do treinamento de autocontrole. Para Becker Jr. & Samulski (1998), através deste treinamento o atleta deve se controlar nas situações de competição, evitar reações psicofísicas como ansiedade e raiva, assim como comportamentos sociais inadequados como uma conduta agressiva.

Segundo Samulski (1995), a motivação para a competição pode originar-se no desejo de vencer os demais. Atletas competitivos quando estão em uma competição desenvolvem uma atitude dominante e de auto afirmação. Já o atleta cooperativo segue o desenvolvimento das próprias capacidades e de sua personalidade. O atleta competitivo valoriza mais o reforço externo, já o atleta cooperativo valoriza o reforço interno.

Uma visão mais ampla em relação à competição é dada por Feijó (1992) quando cita dois tipos de competição: competição interna e competição externa.

Na competição externa o objetivo principal é sobrepujar o adversário, é ganhar do oponente. O atleta, quando treinado em função dos outros, geralmente experimenta crescimento, ao invés de desenvolvimento. O

treinamento para a competição externa usa muito mais o crescimento localizado das aptidões musculares e técnicas.

Na competição externa, o atleta depende dos outros, em seu treinamento de crescimento. Já na competição interna, o atleta interdepende dos outros.

Entretanto, na competição interna seus critérios são basicamente educacionais e implicam no desenvolvimento constante da pessoa. O treinamento para a competição interna é a preocupação com a auto-realização, quando o treinador ocupa-se do desenvolvimento total do atleta.

O autor finaliza esses dois tipos de competições, salientando que devido à impopularidade da competição interna no esporte profissional ou no esporte de alto nível, encontram-se os casos mais graves e destrutivos de insatisfação, de desapontamento, de stress e de derrota pessoal.

Um outro aspecto salientado por Martens, Vealley & Burton (1990) sobre competição é o fato de ela ser um processo complexo composto de situações objetivas (espaço físico, adversários, arbitragem, preparação, etc.), situações subjetivas (interpretação que o atleta dá às situações anteriores), respostas (reações somáticas, emocionais, cognitivas e sociais) e conseqüências (manutenção da atividade, abandono, etc.). Todos esses fatores são, de acordo com os autores citados, modulados por fatores pessoais, envolvendo aí muitos

aspectos psicológicos, tais como: níveis de "stress" e ansiedade, motivação, além de outros fatores como a experiência e condição individual, entre outros.

Muitas exigências, ocasionando esses tipos de reações citadas anteriormente, segundo Becker Jr. (1999), têm origem, geralmente, no treinador e na família.

Scalan e Lawthwaite, citado por De Rose Jr. (1994), acrescentam que a competição infanto-juvenil é uma experiência que envolve companheiros, adversários, pais, técnicos, torcida e árbitros. Vários desses atletas não competem lutando, correndo, esforçando-se por sua própria vontade, mas sim na presença de outras pessoas e até por essas pessoas, principalmente pelos pais e técnicos.

Para Hellschien, citado por Roberts & Treasure (1995), o sucesso do jovem atleta depende principalmente de três fatores: qualidade do treinador, dos próprios atletas e dos pais dos atletas.

Aerts (1997) acrescenta, em relação aos pais e treinadores, que por eles não terem experiência e por não se darem conta da gravidade da questão, reduzem tudo a pequenas fórmulas de comportamento nas quadras e não chegam a perceber que pelas pressões que existem nela, está em jogo algo muito maior que a partida em si; trata-se da forma de vida de uma pessoa, da maneira como ela expressa a sua personalidade, suas ambições, seu jeito de ser.

Uma competição, dentro dos padrões dos adultos, sugere o desenvolvimento de valores da sociedade “ produtiva”: compromisso, resultado, responsabilidade. Porém os interesses da criança são: divertimento, movimento, liberdade, jogo. Esses desencontros podem ou não prejudicar a criança no seu desenvolvimento equilibrado e harmonioso? (Roberts e Treasure, 1995)

Muitos são os casos de jovens atletas, ainda em fase de aprendizagem, que, por apresentarem um crescimento acelerado, foram incluídos entre os que estão a disputar um campeonato de alto nível, sem contudo terem atingido uma fase maturacional ideal para tanto, nem mesmo terem atingido um nível adequado de aprendizagem da modalidade para poderem compor quadros competitivos, conforme Appay citado por Machado (1997b).

É importante um programa de treinamento adequado, pois, segundo Lintunem, citado por Becker Jr. (1998), um programa de educação física baseado em fortes competições esportivas, pode resultar em estresse que irá prejudicar os atletas.

Machado (1997b) adverte falando que os atletas adolescentes são submetidos a uma forma intensa e exaustiva de competição, nos mesmos moldes de adultos. Entretanto, não possuem uma estrutura fisiológica, emocional e psicológica para agüentar essa carga, em que os prejuízos superam os eventuais benefícios.

O mesmo autor relata que o jovem atleta está sujeito a muitas transformações físicas, psicológicas, sociais e fisiológicas que exigem uma correta orientação, antes da própria prática esportiva. Esta orientação precisa vir ao encontro das características peculiares da adolescência, respeitando suas particularidades, em todos os aspectos; não basta que a duração da prova seja adequada, ou que a altura da rede seja diferente, ou que a distância a ser percorrida seja outra que não a do adulto: é preciso que o tratamento empregado seja diferenciado. Os objetivos da competição precisam estar adequados para este nível de desenvolvimento.

Uma crítica que De Rose Jr. (1994) faz é o fato das competições infanto-juvenil serem organizadas e determinadas por critérios não muito claros, estabelecidos por adultos que ignoram as reais condições dos participantes.

A competição deve ser encarada pelo atleta como uma forma de lazer, de bem estar. Para isto é importante que a Psicologia do Esporte auxilie bem tanto ele como às pessoas que o cercam para, assim, o esporte ser encarado de uma maneira prazerosa.

d)Concentração

Concentração é um fator importante para o bom desempenho do atleta.

Pela importância que a concentração exerce no esporte, devemos entender como ela é estruturada, bem como sua função.

Segundo Samulski (1995), antes de definirmos concentração, devemos entender o que é atenção. A atenção é entendida como um estado seletivo, intensivo e dirigido da perfeição. Já a concentração, como salienta o autor, compreende-se como a focalização da atenção a um determinado objeto ou a uma ação, ou seja, é a capacidade de dirigir conscientemente a atenção a um determinado ponto no campo da perfeição.

Tanto Weinberg e Goud (1996) como Brandão (1993), definem a concentração contendo duas partes: a habilidade de alcançar a atenção com sinais pertinentes do ambiente e a manutenção deste foco de atenção.

A concentração é uma tarefa difícil e de importância fundamental para o desenvolvimento do atleta. Brandão (1993) salienta que a concentração é considerada um pré-requisito para a alta performance.

“Antes dos três minutos eu já estava divagando, sentindo a medalha no peito. Foi um flash de distração. Bastou isso e eu perdi.”
Aurélio Miguel - Judô

Pela importância que a concentração tem para os atletas, ela deve ter uma atenção especial, por isso que Becker Jr. (2000) acrescenta que a concentração em relação ao esporte é um dos principais problemas para o atleta.

Gallwey (1996) consegue enfatizar bem o real significado da concentração, onde diz:

“O valor da concentração torna-se claro à proporção que passamos a compreender que nada pode ser desfrutado ou apreciado se não puder ser percebido. A beleza não pode ser desfrutada a não ser que seja conhecida. A paz também não. O mesmo vale para o amor, a verdade e para tudo que é valorizado pelo homem. Por intermédio do aumento do efetivo poder da percepção, a concentração ilumina melhor o que valorizamos e assim nos permite conhecer e desfrutar melhor de tudo” (p.130).

O mesmo autor ainda define concentração como um ato de focalizar a atenção, permitindo, através de focalizar um único objeto, se acalmar. Concentrar significa manter a mente no aqui e no agora.

Gouvêa (1997) lembra que o baixo desempenho pode derivar do excesso de preocupação do atleta, gerando uma diminuição da concentração.

Orea (1992) vem ao encontro do autor citado anteriormente, relatando que a ausência de preocupação na atuação do atleta constitui um requisito prévio para conseguir uma boa concentração no jogo. No entanto, caso haja uma preocupação com a atuação, automaticamente a concentração diminui em relação

ao jogo. Este aspecto, segundo o autor, é o principal causa da falta de concentração.

Gonzalés (1996) acredita que para o atleta superar seus limites deve estabelecer objetivos, entre os quais está a utilização de estratégias como:

Uso de palavras sinal. Nos planos psicológicos de mentalização para a competição, muitos atletas usam “palavras chaves” que funcionam como estímulos para otimizar a atuação. Estas palavras são “disparadores” de atuações adequadas. Palavras como “alto”, “força” são utilizadas de acordo com a situação e a maneira particular de ser de cada atleta, assim como de cada esporte .

Pensamentos. Também por meio de pensamentos tais como: “tudo terminará dentro de uns segundos”, “tens que chegar primeiro”.

Concentração. A atenção se pode centrar nos golpes, nos chutes, nas sacadas.

Nideffer, salientado por Crespo e Miley (1999b), relata quatro tipos de concentração, demonstrados no quadro abaixo:

Quadro 3: Tipos de Concentrações

Direção da Atenção	
Externa	Interna

Ampla	Externa ampla Utilizada para executar rapidamente na situação (por exemplo, durante uma troca de golpes na rede, ou num “drible” rápido entre dois adversários).	Interna ampla Utilizada para analisar o ocorrido no último jogo e para planificar táticas (por exemplo, elaborar um plano para jogar contra um adversário, analisando a derrota anterior).
Estreita	Externa estreita Utilizada para concentrar-se exclusivamente em um ou dois pontos “chaves”.	Interna estreita Utilizada para ensaiar mentalmente um rendimento futuro ou controlar um estado emocional.

Logo, percebe-se que, através da concentração, o atleta pode focalizar sua energia e potencial, para que consiga ter uma atenção e percepção do jogo, obtendo um melhor desempenho na partida.

Em um jogo ocorrem várias modificações de estímulos e, segundo Figueiredo (2000), o atleta tem que ter habilidade de deslocar sua atenção de um estímulo para o outro para conseguir um bom desempenho.

Entretanto Weinberg e Moran citados por Crespo e Miley (1999b), citam alguns problemas de concentração que poderão atrapalhar o rendimento do jogador:

- Falta de interesse pela partida.
- Pensar em fatos ocorridos no passado.
- Pensar em acontecimentos futuros.

Acreditamos que a concentração é a “peça chave” para o bom rendimento do jogador. Através de uma boa capacidade de concentração o atleta não se influenciará por fatores como torcida, pais, ansiedade, excesso de motivação ou agressividade, tendo condições de se concentrar melhor no jogo e desenvolver com êxito todas suas habilidades no esporte. Portanto, a Psicologia do Esporte deve proporcionar todas as condições, com a finalidade de o atleta conseguir uma concentração suficiente para usar todo o seu potencial na hora da partida.

e) Motivação

Cratty (1983) relata que os atletas são cercados por diversos valores que podem, a um dado momento, levar à ação ou reduzir à inutilidade.

A motivação é um elemento importante na vida do ser humano principalmente no atleta. É através dela que o indivíduo vai se empenhar ou não para realizar uma tarefa.

Rodriguez, citado por Machado (1997a), relata que um dos principais fatores que interferem no comportamento de um indivíduo é, indiscutivelmente, a motivação, que influi em todos os tipos de comportamento, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com aprendizagem, desempenho, atenção.

Samulski (1995), ainda, acrescenta sobre motivação, descrevendo que é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Nitsch (1980) explana o conceito de motivação relatando que é quando através de um determinado fator que irá determinar a atualização de formas de comportamento dirigido a um objetivo.

Neste processo de motivação está inserida a relação entre a pessoa e o meio, sendo uma relação de valorização, que é mostrado no modelo 1 de Nitsch.

Para valorizar ou não essa relação ocorre uma avaliação subjetiva para, assim, haver a motivação. Essa avaliação subjetiva consiste em determinar a diferença entre uma conduta atual e uma condição futura.

Modelo 1 Nitsch:

Relação entre pessoa e situação



Em relação à motivação relacionada com o esporte, Feijó (1992) relata que uma pessoa está motivada para jogar uma partida quando ela demonstra interesse em jogar.

É importante observar os anseios dos atletas em relação à tarefa realizada, ou seja, os seus desejos em alcançar ou ultrapassar os objetivos propostos (Becker 2000, Samulski 1995, Freitas 1993).

Existe, também, o nível ideal de motivação, onde Samulski (1995) e Nitsch (1980) relatam que ela é ótima quando o grau de dificuldade é médio e essa dificuldade está orientada de acordo com as capacidades do indivíduo.

Isto é importante mencionar, visto que sendo a tarefa a ser realizada difícil e com intensidade elevada vai haver uma falta de motivação.

Freitas (1993) e Chelladurai (1991) relatam a extrema importância da definição dos objetivos dos atletas de acordo com os níveis de aspiração condicionados pelas reais capacidades atléticas. O desajustamento disso leva, freqüentemente, ao insucesso, à desmotivação e ao abandono.

“A psicologia da motivação esportiva não quer tirar a emoção da vitória, mas gostaria de tirar a agonia da derrota” (Azar, p.21,1996b).

O aspecto positivo de motivação, segundo Gonzáles (1996), é o atleta treinar com afinco. Assim progredirá mais que outro que sempre encontra desculpas para não treinar.

É necessário que o atleta tenha em mente a meta que almeja alcançar, para assim, motivar-se e conseguir chegar ao objetivo. Chelladurai (1991) relata que todo o atleta pensa ou almeja conseguir ser o melhor em sua modalidade esportiva e, para isso ele se motiva para alcançar essa meta, uma vez que o retorno é o status, o reconhecimento, a fama.

Entretanto, o mesmo autor salienta que para o atleta alcançar o seu objetivo ele deve ter um certo nível de resultados anteriores.

Podemos acrescentar, ainda, segundo Gouvêa (1997), que o desenvolvimento intelectual é um forte aliado do esportista que busca seu objetivo e o sucesso.

Cratty (1983) acrescenta que a motivação para desempenhar um determinado esporte é formada, várias vezes, pela combinação de fatos passados e próximos, ambos atuando sobre a consciência do atleta.

O mesmo autor acredita que os jogadores que freqüentemente apresentam desculpas fora de seu próprio controle (sorte, empenho), tanto para derrotas como vitórias, deverão precisar de um maior estímulo e sinais de sucesso para conseguirem ultrapassar o passado de derrotas. Já os atletas que seguidamente atribuem causas instáveis (esforço, sorte) para a vitória ou a derrota, mostram um passado relativamente contraditório em relação aos sucessos e fracassos (o atleta pode ter perdido ou ganho inesperadamente, ao contrário das suas experiências de derrota e vitória). Os atletas que já tiveram o passado de vitórias não são difíceis de serem motivados em futuras competições, uma vez que aguardam futuros sucessos por causa da percepção altamente favorável que têm de sua capacidade e da necessidade de se esforçar ao máximo para conseguir otimizar o objetivo proposto.

Chelladurai (1991) salienta também que as características físicas e a personalidade dão uma importante contribuição para chegar ao objetivo proposto. No entanto, determinadas características, tanto física como da

personalidade, são difíceis de mudar, ao contrário da capacidade técnica que é um componente transitório, uma vez que o técnico tem a capacidade de modificá-lo.

Cox, citado por Gouvêa (1997), acredita que um dos desafios mais importantes do técnico em relação aos atletas é a motivação. Ele relata isso, uma vez que em esportes individuais, como o tênis, o técnico pode trabalhar com o atleta individualmente, com o objetivo de orientá-lo psicologicamente para a competição. Entretanto, em esportes coletivos como o futebol torna-se difícil orientar o atleta individualmente. A orientação psicológica em equipes esportivas é normalmente um fenômeno de equipe ou grupo. O técnico costuma estruturar as atividades motivacionais para obter o máximo benefício a partir da discussão do tema com o grupo.

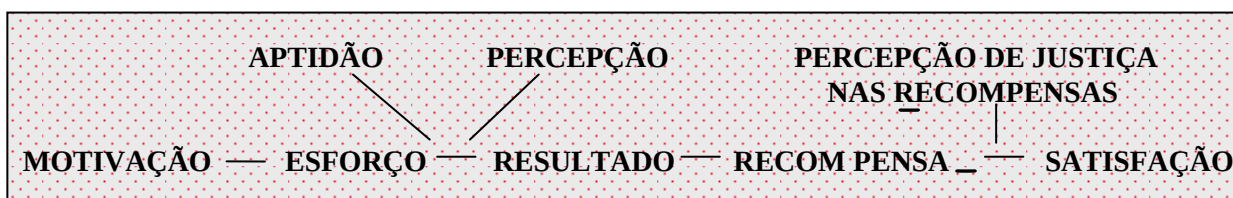
De Marco e Junqueira, citado por Gouvêa (1997), enfatizam, ainda mais, a motivação, lembrando que o papel mais importante desempenhado pelo técnico é o de motivador.

É importante salientar que o treinador mostre a responsabilidade, bem como a contribuição que o atleta tem para si e para com sua equipe como afirma Cratty (1983).

O atleta, ao alcançar o seu objetivo proposto, faz uma comparação do tipo custo-benefício de todo o seu empenho e dedicação. Ele vai ter como

referência o trabalho de outros atletas que ele conhece e acompanha. Se ele considerar satisfatórias e justas as recompensas por sua dedicação vai treinar com mais afinco e motivação para alcançar outros objetivos e conseguir obter novas satisfações no esporte. Esta análise é exemplificada na figura 1, conforme Chelladurai (1991)

Figura 1: Resumo de motivação.



O esquema nesta figura é uma adaptação a partir de L.W.Porter e E.E.Lawler,III: Managerial Attitudes and Performance. Homewood, III: Richard D. Irwin, inc,1968,p.165.

Uma crítica que Freitas (1993) manifesta é a motivação ser comparada com dinheiro, isto porque numa sociedade em que quase tudo se compra e se consegue com ele, falha na maioria das vezes como recurso de motivação na área do esporte.

Crespo e Miley (1999a) relatam os tipos de problemas relacionados com a motivação:

I. Falta de motivação:

Falta de motivação pelos treinadores durante os períodos de atividades intensas.

Ausência de motivação de participar em torneios de nível inferior.

O jogador percebe os treinamentos como monótonos e aborrecidos.

Devido a outros fatores: por exemplo, uma série de derrotas, troca de treinador, problemas pessoais.

II. Excesso de motivação:

Defrontar-se com partidas muito importantes.

Ao competir com uma soma muito importante de prêmios.

Após uma série de vitórias sucessivas.

III. Motivação negativa:

Medo de ganhar e perder.

Medo de certos adversários.

Temor de lesionar-se.

Temor de ser rechaçado por outros (pais, treinador, companheiros).

IV. Falsa motivação:

Motivo inadequado: “O esporte é tudo para mim”, “Se perder essa partida deixarei de praticar o esporte”.

Motivação extrínseca inapropriada: “Só me sinto motivado quando jogo por dinheiro, ou com muito público”.

Auto-recompensa inadequada: “Sempre tenho que me criticar durante uma partida”, “Quando perco, sempre culpo a mim mesmo”.

Os motivos e os estímulos para a motivação de uma determinada tarefa são amplos. Howe, salientado por Gouvêa (1997), cita três teorias relevantes sobre motivação nos esportes:

1- Teoria da Motivação da Realização, a qual esclarece o comportamento como resultado da necessidade de alcançar um padrão de excelência determinado pelo indivíduo, geralmente medido em relação ao desempenho de outros.

2- Teoria da Motivação através de reforços, a qual implica que todos os resultados de comportamento das contingências de reforço serão aplicados. Em esportes, um competidor realiza ações pelas recompensas fornecidas ou para evitar as conseqüências negativas que possam advir.

3- Teoria da Motivação pelo Incentivo, a qual descreve a ação como resultado de quatro efeitos que são: disponibilidade, expectativa de sucesso, incentivos ou valores aplicados pelo indivíduo na ação e motivos considerados como as necessidades mais generalizadas que atuam para modificar a força dos incentivos.

O mesmo autor acrescenta que a compreensão dos fenômenos relativos à motivação para o desporto, seja em aulas de Educação Física, seja por adesão

voluntária a grupos de competição, é difícil de ser concretizada na realidade brasileira.

Esta situação parece ocorrer primeiramente pela quase total ausência de pesquisas na área da Psicologia do Esporte com atletas brasileiros e na realidade nacional.

A motivação é um fator delicado de discutir, uma vez que várias pessoas que acreditam estarem motivando o atleta, na verdade, o estão prejudicando, sem perceberem.

Por isso a importância da Psicologia do Esporte ajudar o atleta e as pessoas ligadas a ele, para conseguir motivação suficiente para alcançar seus objetivos.

f) Pais e Torcida

O ser humano é um ser social, ou seja, ele vive com outras pessoas recebendo influências desde seus primeiros anos de vida.

Segundo Machado (1997c), o ser humano é um ser sociável e devido a isso vive em sociedade, sendo passível de sofrer influências que vão afetá-lo de várias maneiras, em vários níveis e nas mais variadas situações.

O mesmo autor relata que a interação da criança na sociedade sofre primeiramente influência dos pais, depois da escola, do professor e de outros grupos como, por exemplo, de uma equipe esportiva.

Em relação aos pais, eles têm papel fundamental para o bem estar do filho. Esse bem estar, também, se refere ao esporte. No entanto, dependendo do tipo de apoio que vai receber dos pais é que a criança vai conseguir o prazer de praticar a sua modalidade física preferida.

“Segundo meu pai, o resultado no esporte está apoiado em cinco princípios: honestidade, visão, dedicação extrema, perseverança e agüentar dor. Ele sempre me ensinou: ‘Esporte é cabeça’.” Robert Scheid - Iatismo

Bandura, citado por Gouvêa (1997), relata que a família, para a criança, se constitui na principal fonte de estímulo, de valores e de modelos, principalmente até o início da adolescência. O autor acredita que a presença de pais praticantes de esportes pode auxiliar e favorecer a aquisição de talento e desempenho para seus filhos.

Samulski (1995) salienta que a maioria dos pais apoiam ativamente as atividades esportivas de seus filhos. O apoio familiar consiste em: ajuda financeira, coordenação das atividades familiares com as atividades do treinamento, competição e apoio emocional durante a competição.

Mills & Clark (1982) explicam que esse apoio dos pais é necessário, uma vez que os jovens atletas não possuem habilidades de enfrentamento das dificuldades como os adultos.

Podemos perceber que os pais têm diversas funções em relação ao filho no esporte como foi explanado anteriormente. Também pode-se citar mais duas funções como técnico e torcedor.

De Rose Jr. (1994) relata que os pais possuem atitudes semelhantes aos técnicos, “orientando” os filhos da arquibancada, exigindo uma determinada pontuação e atitudes de “homem” entre outras coisas. Estes comportamentos vão propiciar indivíduos ansiosos que competem não para o seu próprio benefício, mas para agradar os pais.

Segundo Machado (1997c) os pais, com todas suas influências, são os torcedores mais ácidos.

O mesmo autor cita os pais como técnicos, dando respostas aos problemas táticos que trazem, como consequência, indecisão à cabeça do atleta, uma vez que essas táticas são diferentes das do treinador.

Hellstedt, citado por Mills & Clark (1982), acrescenta uma outra função dos pais que é a de atleta invisível, devido à grande interferência deles frente aos resultados do filho.

Smoll, citado por Almeida (1991), argumenta, também, que os pais se identificam com os filhos, perdendo a sua própria característica, valorizando a si próprio em função dos resultados que os filhos conseguem obter, exercendo, assim, uma grande pressão sobre estes e prejudicando a criança e o desporto.

Machado (1997c) relata que, infelizmente, até os pais vem a pressionar seus filhos por uma performance e desempenho mais apurada, esquecendo-se de que ali temos uma criança crescida, maturando-se gradativamente, sem condições e estrutura suficiente de responder com precisões emocionais e nem mesmo físicas.

Além disso, os pais estão mais interessados com os resultados dos filhos na competição, não se preocupando com seu desenvolvimento bio-psico-social que o esporte pode proporcionar.

Muitos pais, segundo Orlick, citados por Becker Jr. & Telöken (2000), sempre desejaram praticar determinado esporte e através disso projetam estes seus sentimentos no filho, induzindo-os a realizarem os seus sonhos.

Almeida (1991) relata resultados de um estudo realizado em pais de atletas, no qual é evidenciado a importância da vitória nas competições, havendo bastante comentário a este respeito, o que não ocorre em caso de insucesso.

Segundo Smith & Smoll, citado por Scalton (1998), as atitudes e condutas dos pais em relação à participação de seus filhos nas competições são as seguintes:

- a) Pais desinteressados - a característica desses pais é a ausência permanente nas atividades desportivas dos filhos;
- b) Pais super-críticos - esses pais estão sempre criticando e censurando. Parece que nunca estão satisfeitos com o rendimento desportivo do filho. Passam a impressão que é mais “a sua prova”, “o seu treino”, “o seu jogo” do que a tarefa do seu filho;
- c) Pais nervosos que gritam - trata-se daqueles pais que vivem gritando contra todos e contra tudo, enraivecidos, não deixando que se ouça mais ninguém, inclusive o treinador;
- d) Pais treinadores - é muito freqüente encontrar este tipo de pai junto ao banco de reservas ou à volta do local da competição, “dando instruções” aos praticantes. Essas ordens e orientações, muitas vezes, são contrárias às instruções do próprio treinador. Essa situação provoca confusão nas crianças, pois são duas pessoas diferentes, dando instruções ambivalentes sobre ações que ela deve executar nos treinamentos e competições; e
- e) Pais superprotetores - é mais comum encontrar esta situação entre as mães das crianças. É freqüente ouvi-las falar que vão retirar o filho do desporto pelos perigos que ele envolve.

De Rose Jr. (1994) acrescenta, ainda, outros dois tipos de pais: o pai "ex-atleta" que cobra do filho a sua imagem e semelhança e o pai que nunca

participou de qualquer atividade esportiva e que enxerga o filho como uma grande chance de se projetar. Nem todos os pais agem desta maneira inadequada e tanto um como outro podem contribuir significativamente para o sucesso do jovem.

O mesmo autor expõe que não é somente o pai “exagerado” que pode prejudicar o atleta. O pai “omisso” também pode exercer uma influência negativa no jovem atleta, no momento em que este se sentir desprotegido e desprestigiado, ocasionando a baixa auto-estima e confiança, aumentando a ansiedade e interferindo no desempenho do atleta.

Acreditamos que os pais devem deixar os filhos escolherem a modalidade esportiva que acham a mais atrativa e assim apoiá-lo. Segundo Smoll, citados por Becker Jr. & Telöken (2000), em várias pesquisas foram ouvidas crianças sobre os motivos de entrarem em programas esportivos, apontando os seguintes objetivos:

Ter alegria.

Aperfeiçoar suas habilidades e aprender novas.

Sentir emoções.

Adquirir forma física.

É importante observar que tipo de apoio e conselhos devem ser dados pelos pais às crianças. Crespo e Miley (1999b) indicam alguns conselhos de como os pais devem agir frente aos seus filhos no esporte:

- Centre-se fundamentalmente no rendimento e não exclusivamente no resultado da partida.
- Premie o esforço/trabalho duro antes do êxito. Evite premiar somente os resultados.
- Esteja preparado para ajudar emocionalmente e apoiar seu filho especialmente quando há problemas. Evite usar o castigo e a falta de carinho, afeto e amor como meio para seu filho se esforçar e jogar melhor.
- Faça com que seu filho se sinta valorizado e reforce sua auto-estima especialmente quando perde uma partida. Evite criticar os resultados do seu filho.
- Tente dar uma imagem positiva de alegria, calma durante os jogos. Evite comportar-se de forma negativa, parecendo nervoso junto ao campo.
- Reconheça e seja generoso com aplausos do rendimento e esforço dos adversários do seu filho.
- Respeite a experiência do treinador de seu filho. Evite criticar seus métodos de treinamento.
- Tente manter um equilíbrio entre seu interesse pelo esporte e os interesses que tenham os outros membros da família. Evite dar pouca atenção aos outros filhos da família.

Ao analisarmos esse tópico vemos que o psicólogo do esporte, também, deve intervir com os pais e isso Recio (1996) salienta, citando que o

psicólogo não precisa intervir diretamente com a criança. Os pais podem consultar o psicólogo para que possam saber a melhor maneira de ajudar o seu filho para obter o máximo rendimento de seu esporte, respeitando e assegurando seu bem estar.

Acreditamos, pelas observações realizadas, pelos estudos anteriores e por conhecimentos próprios que, na prática esportiva com crianças e adolescentes, o desempenho desejado deve ser partido do próprio atleta do que imposta pelo meio externo, qualquer que seja ele (pais, técnicos, torcida, etc.), conforme Machado (1997c).

Os pais, pela orientação de um técnico bem competente ou um psicólogo do esporte, podem mudar de atitude em relação ao apoio dado ao filho, entretanto é quase impossível mudar a atitude da torcida frente aos atletas.

Por torcida, entende-se segundo Becker Jr. (2000), pessoas que dedicam uma parte de seus tempo para assistir aos jogadores, mostrando suas qualidades, seja no local da competição ou pela televisão, rádio.

O mesmo autor acrescenta que alguns torcedores envolvidos com o esporte aderem a um clube para usufruir do seu prestígio, tendo pouco ou nenhum conhecimento sobre as atividades esportivas e não comparecendo aos jogos.

Em relação à influência da torcida, ela se faz presente em atletas, por mais experientes que sejam no esporte.

Conforme Singer (1977), a influência da torcida vai depender significativamente do nível de aprendizagem em que o atleta se situa. Nos atletas, que se encontram em um estágio inicial de aprendizagem, a influência da torcida poderá repercutir de maneira prejudicial no seu desempenho, visto que eles ainda não estão preparados para deparar-se com grandes torcidas.

No entanto, os atletas que estão em um estágio intermediário de aprendizagem podem mostrar um desempenho pouco prejudicial ou favorável. Já atletas que possuem um alto nível de habilidade terão seus desempenhos favorecidos ou sem nenhuma influência considerável diante das influências dos espectadores.

Um fato importante salientado por Becker Jr. (2000), é perceber a sociedade em que se vive, pois por ela se apresentar extremamente competitiva, leva o ser humano a competir quase todo o tempo, e ganhar torna-se uma maneira de satisfação. Isto é projetado para o esporte, fazendo com que a vitória tenha grande significado ao torcedor e o evento esportivo passe a se identificar com o seu dia-a-dia.

Tanto pais como a torcida exercem influência no atleta. O que vai diferenciar o grau de influência é a sua personalidade.

É importante a Psicologia do Esporte trabalhar com os pais dos atletas no sentido de que eles possam se tornar um ponto de apoio a esses jovens e não um ponto de cobrança. Isto se relaciona diretamente com a torcida, uma vez que o atleta se sentindo amparado, principalmente, pelos pais não vai sentir significativamente a pressão da torcida, seja ela a favor ou contra.

g) Técnico

O técnico tem papel importante no bom desempenho e êxito do atleta no esporte. É ele que está diretamente ligado ao atleta dando orientações e conselhos.

Martens, citado por Crespo e Miley (1999b), relata que o treinador tem o papel de treinar. Treinar significa ensinar, exercitar e ajudar os atletas a adquirirem habilidades relacionadas ao esporte, a melhorarem seu rendimento e a alcançarem seu potencial. Mas, também requer reconhecer, compreender e atender às necessidades sociais, emocionais e pessoais.

Através disso, acredita-se que o técnico tem que ter uma boa formação para poder orientar adequadamente o atleta. Becker Jr. (2000) relata as principais qualidades que podem contribuir para o seu êxito:

- 1) Conhecimento - deve ter o conhecimento sobre o que vai ensinar e habilidade para executar as tarefas.

- 2) Comunicação - Verbal: O atleta necessita entender o que foi dito pelo técnico.
- Não-verbal: É a comunicação que não a fala.
 - Escuta ativa: Modo produtivo de estabelecer um contato com o atleta.
 - Aptidão comunicativa do atleta: O técnico tem que ter habilidade de saber se comunicar de diferentes maneiras, para cada tipo de atletas.

3) Disciplina - esclarecer o que ele espera da conduta dos atletas.

Segundo Jolibois, citado por Machado, Miotto et al. (1997c), os técnicos fazem parte de uma categoria de importância externa muito elevada, uma vez que eles são responsáveis pela autenticidade do esporte, pelo desempenho de seus atletas, pela transparência de informações e pelo clima de cordialidade e cooperação que deve permanecer na equipe. Devido ao poder de influência exercida pelo técnico é almejado que ele tenha uma boa formação e saiba dialogar com seus atletas, para que o ambiente seja de participação e não de obediência, de comando, no uso restrito da palavra.

Samulski (1995) salienta vários aspectos necessários para um bom auxílio do técnico para o atleta. Entre elas estão:

- Estabelecer metas atrativas e realistas a curto, médio e longo prazo para o treino e para a competição, diferenciando entre metas individuais e metas do grupo.
- Desenvolver motivos nos atletas como: integração, cooperação, apoio social.
- Desenvolver autonomia, autoconfiança nos atletas no processo de treinamento.
- Reforçar e estimular os atletas positivamente, evitando comentários discriminadores durante a competição.
- Criar um bom clima emocional durante o treino e na competição.
- Evitar cargas excessivas no treinamento e exigências psíquicas demasiadas na competição.

Martens, citado por Crespo e Miley (1999b), mostra o quadro que comparam as características dos três principais estilos de treinamento.

Quadro 4: Estilos de treinamento

	Liderança		
	Autoritário	Cooperativo	Casual
Filosofia	Centrado em ganhar	Centrado no jogador	Sem ênfase
Objetivos	Realizar uma tarefa	Desenvolver habilidades sociais e realizar uma tarefa	Sem objetivos/botar a prova a independência do jogador
Tomada de decisões	O treinador toma todas as decisões	O treinador guia as decisões	Os jogadores tomam as decisões

Relação treinador/jogador	O jogador depende do treinador	O jogador é independente do treinador	Indefinido
Estilo de comunicação	O treinador fala	O treinador pergunta, escuta e fala	Indefinido
Como se julga o êxito?	Pelo treinador	Auto-evolução do jogador com a ajuda do treinador	De forma indefinida
Desenvolvimento do jogador	O treinador demonstra pouca ou nenhuma confiança no jogador	O treinador mostra confiança no jogador	Indefinido
Tipo de motivação do treinador	Motivação extrínseca	Motivação extrínseca e intrínseca	Sem motivação
Estruturas de treinamento	Inflexível	Flexível	Nenhuma

O técnico deve, também, tornar claro aos seus atletas o verdadeiro potencial dos adversários, explicitando os aspectos fortes e fracos, salientando as táticas da partida. O principal objetivo do técnico é alcançar as metas propostas do desempenho dos atletas e não o resultado final ou se o adversário é bom ou ruim, conforme esclarecem Cruz e Viana, citado por Buriti (1997).

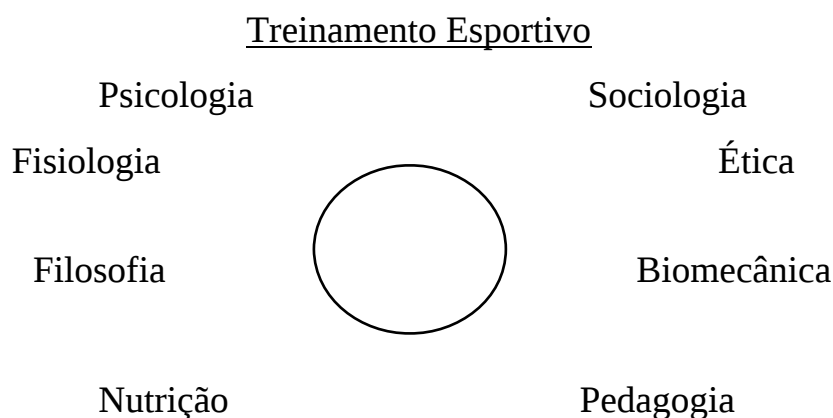
Através de todas as orientações citadas anteriormente, fica evidenciada a necessidade de troca de idéias entre técnico e psicólogo do esporte para ambos encontrarem o melhor caminho a seguir no sentido de auxiliar o atleta a se desenvolver.

Feijó (1992) relata que fica evidenciada a necessidade do diálogo aberto e inteligente entre treinador e psicólogo. Quanto mais o treinador compartilhar com o psicólogo seus planos táticos e aquilo que ele espera de cada

um dos seus jogadores, melhor será a percepção do psicólogo, quanto à contribuição que poderá dar. Por seu lado, o psicólogo deve constantemente colocar o treinador a par do seu plano de trabalho, bem como dos detalhes humanos que facilitarão a atividade de cada atleta ou o rendimento da equipe.

No entanto, muitos treinadores não pedem auxílio de um psicólogo do esporte. Gonzáles (1996) salienta que os treinadores trabalham com verdadeiro afinho para melhorar o rendimento dos seus atletas. Mas como os treinadores desconhecem técnicas psicológicas para melhorar a concentração, a motivação, a confiança, eles não as utilizam. Esta atitude não é uma forma de menosprezar as técnicas, mas sim falta de conhecimento.

Não podemos desprezar as outras áreas que envolvem o atleta, uma vez que o bom treinador é aquele que se importa com todas as áreas que contribuam para o bom rendimento do atleta. Isto é evidenciado pela ilustração de Becker Jr. (2000) em relação a todos os aspectos envolvido no treinamento de um atleta.



Cineantropometria

De Rose Jr. (1994) ressalva a incoerência entre o que o técnico explana nos treinos e o que é cobrado no jogo. O técnico exagera nas suas atitudes e solicitações, utilizando técnicas nada recomendáveis para os atletas conseguirem, de qualquer maneira, ganhar. O autor acredita que seja pelo medo de perder o cargo que o treinador haja dessa maneira (gritando, insultando, intimidando, etc.), trazendo conseqüências negativas sobre o jovem.

É claro que essa relação entre treinador e atleta é delicada e nem sempre é harmoniosa. Delgado e Gil (2000) relatam algumas queixas mais freqüentes dos jogadores acerca do comportamento de seu treinador, como:

Não tratam iguais todos os jogadores.

Praticam o autoritarismo.

Empenham em excesso as sanções e as normas.

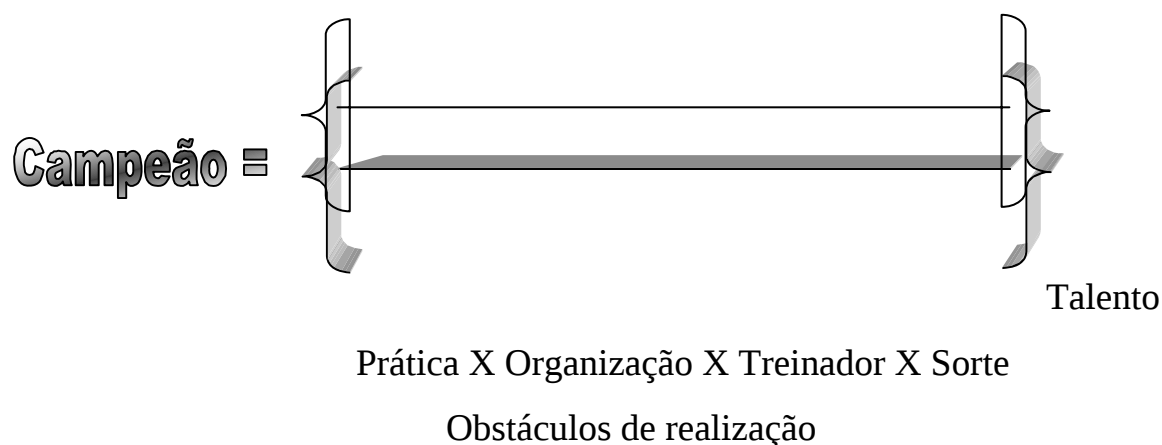
Já os treinadores reclamam de ajuda psicológica para manter o grupo disciplinado no trabalho.

O mesmo autor acrescenta, ainda, que as expectativas do treinador irão selecionar suas pautas de comportamento a respeito de cada atleta.

Halliwell (1994) lista uma série de habilidades psicológicas que considera ideal para técnicos e atletas trabalharem, a fim de melhorar o desempenho:

1. Planificação e preparação.
2. Planificação do tempo.
3. Comunicação: falar e escutar.
4. Controle dos pensamentos: positivo versus negativo.
5. Controle emocional: calma e tranquilidade.
6. Controle do stress.
7. Concentração.
8. Energia: mostrar entusiasmo, otimismo.
9. Estabelecimento de objetivos: individuais e de grupo.
10. Liderança.
11. Visualização imaginária.

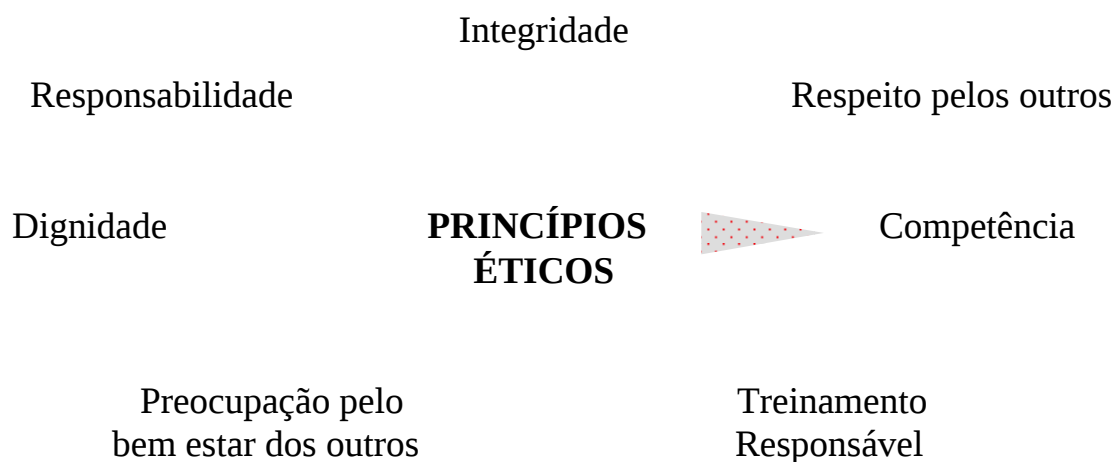
Stojan (1987) ainda acrescenta uma fórmula que foi exposta em um debate entre grandes treinadores europeus para criar campeões:



Acreditamos que o trabalho do treinador é bem abrangente, onde é preciso trabalhar vários aspectos do atleta para que haja um bom desenvolvimento dele no esporte. Do mesmo modo, a Psicologia do Esporte deve trabalhar, com o técnico, as frustrações, os desejos, as ansiedades que podem ser transferidas ao atleta, já que existe uma ligação forte entre ambos.

Devemos ainda acrescentar os princípios éticos de um treinador, que Crespo e Miley (1999a) mostram através do quadro abaixo:

Quadro 5: Princípios éticos de um treinador



h) Agressividade

A agressividade é uma atitude muito presente e discutida nos dias de hoje. Ela é evidenciada em todos os setores de nossa sociedade incluindo, em especial, o esporte.

A agressividade surge quando o indivíduo sofre um insulto físico ou ofensa do seu meio social, gerando um comportamento agressivo, tendo a intenção ou o desejo de prejudicar outra pessoa independente da realização da ação e de suas conseqüências (Becker, 2000 e Samulski, 1995).

Segundo Buriti (1997), dependendo das características da modalidade esportiva, bem como do tipo de competição que o atleta vai participar, é que vai surgir ou não a agressividade.

Becker Jr. (2000) cita dois tipos de agressão:

1) Ativa

Verbal (palavrões, rimas, comentários maldosos, etc)

Gestual (gestos simbólicos da cultura)

Física:

a) Sem contato corporal (simulação de agressão)

b) Com contato corporal

2) Passiva

Atitudinal (silêncio)

Condutual (obstrução de passagem ou fisionômica)

Cognitiva (pensamento, verbalização interna, etc)

No esporte, segundo Machado (1997b), pode ser de três formas: agressão física, agressão simbólica e agressão verbal. O autor acrescenta, ainda,

que a ação no esporte é agressiva quando uma pessoa quer atingir outra burlando as regras e normas do esporte, isto é, quando quer infligir golpes físico ou psicológico.

Um aspecto salientado por Samulski (1995) é o fato de atletas atropelarem, agredirem, pressionarem, prejudicarem e até machucarem intencionalmente outros atletas com o objetivo de ganhar ou de ter sucesso.

Gabler, citado por Samulski (1995), complementa a idéia do autor citado anteriormente, relatando que a conduta é agressiva quando uma pessoa desrespeita as regras esportivas e pretende prejudicar uma outra pessoa no sentido de provocar um prejuízo ou dano pessoal, do qual pode resultar alguma forma de lesão corporal ou dor psíquica.

Cratty (1983) enfatiza a agressividade de uma visão diferente. Ele salienta que ela deva ser estimulada de uma maneira boa para o atleta, entretanto o grande problema é fazer com que o atleta saiba dominá-la.

Em relação aos tipos de agressão, Becker Jr. (2000) enfatiza que no tênis a agressão é indireta, uma vez que a agressão direta é quase impossível pela limitação que a regra impõe. O objeto de agressão pode ser a bola, a qual alguns atletas golpeiam com violência para acertar seu oponente. No futebol a agressão é limitada, devido a este esporte ter contatos entre adversários, choques. Entretanto, a regra não permite a agressão direta.

Autores como Samulski (1995) e Becker Jr. (2000) afirmam que a mídia explora a violência no esporte, dando demasiada atenção e contribuindo, assim, para uma imagem negativa com relação ao esporte competitivo.

A agressividade destacada na mídia não contribui para o espetáculo que é o esporte, uma vez que o desempenho do atleta, segundo Becker Jr. (2000), fica prejudicado. Um outro fator que torna a agressividade maléfica é o fato de ser usada com o objetivo de trapacear outros jogadores. Uma das conseqüências são as lesões, evidenciadas pelo grande número de médicos esportivos exercendo suas funções.

Além disso, os jornais e revistas, como salienta Machado (1997b), usam uma linguagem toda especial, na qual os vencedores “arrasam”, a equipe “massacrrou” o adversário, o jogador “acabou” com o seu adversário e todos vinculam essas expressões em debates, aulas e encontros com um tom de ira. Percebe-se que a força de vontade, a garra, é salientada de uma forma brutal, através de atitudes violentas.

“Diante dos fatos observados, das conversas entreouvidas e das inflexões “sentidas” é que se conclui que os jovens fazem tudo pelo prazer de ganhar. Ainda que a vitória só interesse ao técnico, ao pai ou à torcida. E isso é muito evidente quando observamos que ele briga pela pressão sofrida de fora para dentro: a torcida inflama o

ambiente, o pai excita para a luta, o técnico orienta para a jogada faltosa. Hoje, a mídia, com seu poder de influência no mundo juvenil, repete lances de extrema violência com requintes de didatismo; a câmara lenta possibilita que se divida o momento da agressão, tornando-se fácil a cópia e a repetição do gesto, por vezes seguidas”(Machado 1997b, p.74).

Em relação à origem da agressividade, Becker Jr. (2000), acredita que durante os jogos e as competições, os pais e técnicos foram os maiores instigadores para reações agressivas.

Serpa e Carvalho, citados por Buriti (1997), relatam uma outra visão da agressividade nos jogadores e nos torcedores, a qual é explicada também pela frustração pessoal extradesportiva, quer pelo desempenho negativo da equipe, quer pelo reforço de expectativas criadas pela mídia.

Serpa, citado por Buriti (1997), explica o verdadeiro papel da mídia, relatando que sua função é a não vinculação da agressão como espetáculo.

Infelizmente o que ocorre é o inverso, pois a agressividade possui um espaço destacado nos meios de comunicação.

Cada vez mais, a agressividade e a ansiedade têm aumentado no esporte e isso se reflete ao aumento da pressão que se exerce de forma intensa e acentuada sobre os jogadores, técnicos e dirigentes, ocasionando um acentuado número de abandonos de adolescentes na atividade esportiva, segundo Becker Jr. (2000).

Richard citado por Machado (1997c) relata, ainda, que o aumento da agressividade e da ansiedade também deriva do tratamento que é dado pelos técnicos, pais, dirigentes aos atletas como se estes fossem adultos. A cobrança é do mesmo modo como é cobrado de adultos, sendo a vitória o interesse único dessas pessoas (não basta competir).

Um outro fator que envolve a agressividade com o esporte é o fato de torná-lo uma “válvula de escape” para as tensões acumuladas tanto por parte do atleta como pela torcida, técnicos, etc. como nos descreve Balbino, citado por Machado (1997b).

Groebel, citado por Buriti (1997), lembra que a agressão no desporto é o resultado da agressão que existe em nossa sociedade, e que parece utópico querer eliminá-la do desporto sem modificar a situação geral da sociedade.

Através desta explanação tem-se que ter sempre o princípio da tarefa da Psicologia do Esporte que, segundo Becker Jr. (2000), é responsável pelo bem-estar do indivíduo que pratica exercício ou esporte, mesmo que os objetivos sejam competitivos, recreativos, de manutenção ou reabilitação.

É importante que fique claro a agressividade no esporte, uma vez que esta manifestação está muito evidenciada em nossa sociedade, que, por consequência, poderá refletir diretamente sobre o atleta e o esporte.

i) Grupo

Segundo Andrade citado por Figueiredo (2000), o grupo é um conjunto de indivíduos que se reúne por ou para alguma coisa. Além disso, é uma situação indeterminada com dois referenciais: um problema comum e o conhecimento entre as pessoas.

Já para Weinberg & Gould, citados por Becker Jr. (2000), a característica de um grupo é a sua interação entre seus membros. Todos eles dependem um dos outros, assumindo objetivos comuns, onde há sentimentos de atração pessoal e linhas de comunicação aberta. O essencial para um grupo é que haja a necessidade de um sentimento de identidade coletiva, pela qual seus integrantes o consideram uma unidade em si mesmo, diferente dos demais. No esporte esta diferença é conseguida através dos uniformes, cânticos, rituais especiais. Através disso, é importante que o treinador ajude a desenvolver o conceito de equipe, para ele se desenvolver bem.

Pichon-Rivière, citado por Figueiredo (2000), acredita na necessidade da explicitação da tarefa no sentido de todos terem a compreensão e a conscientização de seus objetivos.

A mesma autora salienta que através disso as etapas de preparação para um campeonato são uma nova tarefa a ser realizada, que compreendida e incorporada pelos atletas permitem uma execução de maneira satisfatória.

É importante neste contexto grupal, segundo Capdevilla citado por Becker Jr. (2000), ter habilidades sociais para o relacionamento entre os atletas, tanto em esportes individuais como de equipe, uma vez que cada um tem suas individualidades.

Essas interações tornam-se mais complexas, como relata Figueiredo (2000), quando o número de participantes aumenta e isto é uma grande dificuldade para os treinadores.

Segundo Russel, citado por Figueiredo (2000), a coesão é, na opinião dos técnicos, o requisito principal para se obter o sucesso.

Entende-se por coesão, segundo Carron (1988), um processo dinâmico que se reflita na tendência do grupo de continuar junto, visando alcançar suas metas e objetivos. Além disso, o mesmo autor acrescenta que quanto mais tempo o grupo permanecer junto, maior será a coesão.

“O grupo deve ser uma só unidade, não devendo haver preferências entre seus integrantes. A unidade do time é um alicerce sobre o qual o grupo irá crescer e ter sucesso e é essencial para a existência do grupo. Mas a coesão de um grupo não aparece de uma hora para outra; é preciso que atletas e comissão técnica batalhem juntos para alcançá-la” (Figueiredo, 2000, p.120.).

O funcionamento de um grupo esportivo é apresentado por Mills, citado por Becker Jr. (2000), por um modelo que seria composto de:

1. Encontro e formação do grupo
2. Criação de normas básicas
3. Fase de confrontação
4. Fase de produção da equipe
5. Fase de dissolução da equipe

Todos os aspectos, salientados sobre o grupo, dependem de uma pessoa “chave” para que o grupo alcance os seus objetivos e, esta pessoa é o técnico. Segundo Becker Jr. (2000), o treinador é a figura fundamental para um bom rendimento da equipe, agindo constantemente, seja no treinamento ou na competição. O mesmo autor acrescenta a ajuda do psicólogo para realizar um trabalho de assessoramento ao treinador. Ele pode analisar e assessorar nos seguintes aspectos:

- Análise para a melhora da comunicação na equipe
- Assessoramento para a melhor coesão da equipe.
- Assessoramento para a determinação de objetivos individuais e grupais.
- Verificação de fatores psicológicos que bloqueiam ou diminuem o rendimento esportivo.
- Potenciação das habilidades psicológicas facilitadoras do rendimento.

Tendo seus principais objetivos, a integração grupal melhora a comunicação entre membros, o aumento do rendimento grupal e a atitude de responsabilidade com a equipe.

Apesar da notória evolução da Psicologia do Esporte na América do Sul, já referida por Salmela (1992), temos encontrado estudos em que o psicólogo, os treinadores e os preparadores físicos, opinam sobre esta nova área. No entanto, a revisão da literatura brasileira mostra que não há um só estudo que aborda a percepção do atleta sobre a Psicologia do Esporte. Parece um contrasenso que esta nova disciplina seja aplicada a um cliente – o atleta – e este não opine sobre o produto que está recebendo.

Objetiva a presente investigação verificar a percepção dos atletas sobre a Psicologia do Esporte.

Acreditamos com este estudo poder aprofundar o conhecimento da percepção dos atletas, contribuindo assim para avançar no conhecimento desta área que ainda se encontra no momento de construção de sua práxis.

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização do Estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva. Através desta se objetiva analisar a percepção de adolescentes, atletas de futebol e tênis de Porto Alegre, sobre a Psicologia do esporte.

Para Arnal, Ricón & Latorre (1991) a investigação descritiva proporciona estudar os fenômenos, tais como aparecem no momento em que se realiza o estudo.

3.2 Objetivo Geral

Verificar que percepção os atletas adolescentes de futebol e tênis do sexo masculino têm da Psicologia do Esporte nos principais clubes de Porto Alegre.

3.3 Objetivos Específicos

-Verificar se os atletas de futebol e tênis haviam tido algum tipo de auxílio da Psicologia do Esporte.

-Identificar os aspectos mais relevantes da Psicologia do Esporte na percepção desses atletas.

-Investigar a percepção dos atletas quanto à Psicologia do Esporte e sua relação com o técnico e o grupo.

3.4 Problema

Como os atletas do sexo masculino que praticam futebol e tênis nos principais clubes de Porto Alegre percebem a Psicologia no Esporte?

3.5 População

A população escolhida foi um total de 240 atletas de futebol, dos dois principais clubes de Porto Alegre e 58 atletas de tênis dos principais clubes de Porto Alegre.

Os clubes investigados foram: Sport Club Internacional e Grêmio Football PortoAlegrense no futebol e SOGIPA, Leopoldina Juvenil e Petrópolis Tênis Clube no tênis.

3.6 Amostra

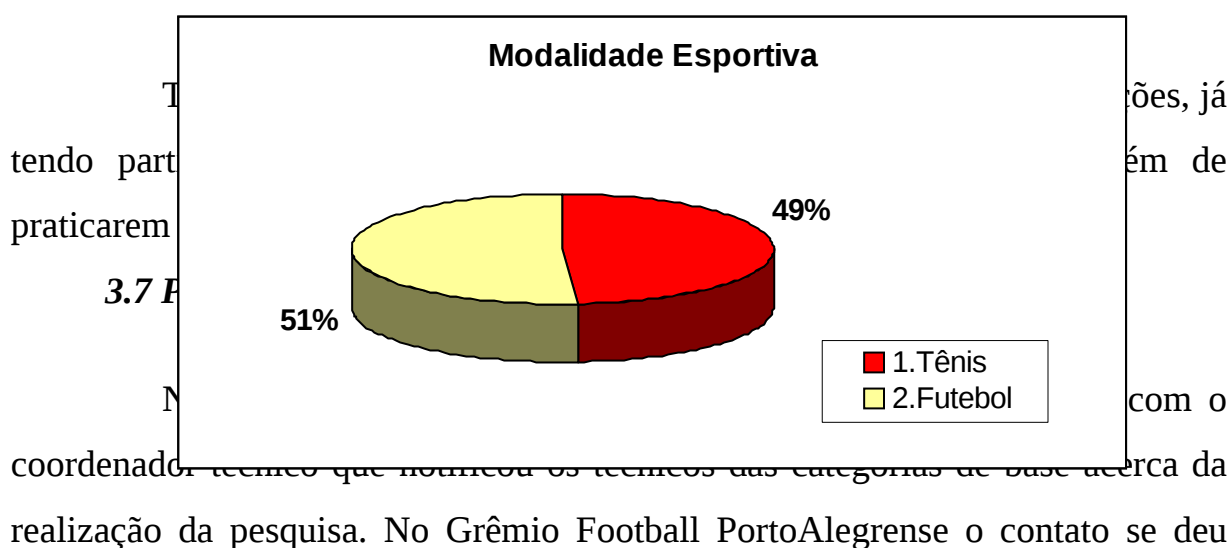
A amostra da pesquisa constituiu-se de 52 atletas de futebol e 50 atletas de tênis, todos do sexo masculino, sendo um número bastante representativo. A amostra do futebol constitui 22% do total, em relação ao tênis, onde foram entrevistados quase 90% da totalidade de atletas.

Percebemos que a distribuição da modalidade esportiva está proporcional, onde o futebol tem uma porcentagem de 51% e tênis 49%.

Tabela 1: Modalidade Esportiva

Modalidade Esportiva	F	%
1.Tênis	50	49,0
2.Futebol	52	51,0

Gráfico 1: Modalidade Esportiva



com a psicóloga do clube que reuniu os atletas para a aplicação dos questionários.

Os questionários foram aplicados de forma individual.

Os procedimentos de amostragem foram realizados de forma aleatória a partir da disponibilidade de clubes e atletas.

3.8.Instrumento

Foi realizado, inicialmente, um estudo exploratório para a elaboração do presente trabalho, através de entrevistas semi-estruturadas. Foram selecionados 8 sujeitos pertencentes a clubes com características semelhantes aos clubes selecionados para a coleta de dados do trabalho.

Em seguida foi formulado o instrumento definitivo de pesquisa para o levantamento dos dados. Este foi aplicado, em sua forma piloto, em 20 atletas de ambas modalidades esportivas proporcionalmente.

A construção do questionário teve como início uma entrevista semi-estruturada, a fim de obter dados para a elaboração deste. O próximo passo foi a revisão de literatura que abarcava a Psicologia do Esporte. Contou-se, ainda, com a experiência do autor do trabalho como atleta, percebendo a grande necessidade

da Psicologia do Esporte para um melhor rendimento no esporte. Além disso, houve a cooperação de quatro doutores para a validação do questionário.

O instrumento definitivo se compôs das seguintes áreas:

- Auxílio da Psicologia do Esporte.
- Psicologia do Esporte e relacionamento do atleta.
- Psicologia do Esporte e área de atuação.
- Importância da Psicologia do Esporte para o melhor rendimento do atleta.
- Psicologia do Esporte e o grupo, o atleta e o técnico.
- Aspectos negativos da Psicologia do Esporte.
- Comentários considerados importantes sobre a Psicologia do Esporte.

3.9 Procedimento da análise de dados

Foi realizado um estudo exploratório descritivo, através de percentagem, frequência, média e desvio padrão, a partir das respostas do sujeito ao instrumento utilizado. Para tanto foi utilizado SPSS (Pacote Estatístico Aplicado às Ciências Sociais).

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Análise Descritiva Quantitativa

Esta parte do estudo é constituída da descrição dos resultados encontrados, a partir das respostas dos atletas adolescentes. O objetivo desta análise é configurar a percepção que os atletas adolescentes têm da Psicologia do Esporte, quanto aos seus relacionamentos no meio esportivo, sua atuação, sua importância no seu rendimento, no grupo e com o técnico. Além disso, procuramos descrever comentários e críticas que os atletas consideraram importantes de colocar no questionário.

Para esta análise foram utilizadas as frequências e as porcentagens, assim como as médias e a dispersão das respostas. A finalidade foi verificar as respostas que surgiam com maior frequência na percepção dos atletas adolescentes da Psicologia do Esporte. Segundo nos descreve Kohan (1994), a análise descritiva visa reduzir o acúmulo de observações a um pequeno grupo de características básicas, facilitando a comparação das distribuições, bem como possibilita interpretações essenciais para a compreensão dos dados.

4.1.1 Dados biodemográficos de atletas adolescente do sexo masculino

Através do levantamento de algumas características biodemográficas de atletas homens adolescentes de tênis e futebol, pode-se perceber como está

inserida a Psicologia do Esporte nestes esportes, bem como que tipo de atleta está inserido nos clubes esportivos de Porto Alegre.

A idade dos atletas teve uma maior frequência entre 14 e 15 anos.

Tabela 2 Idade

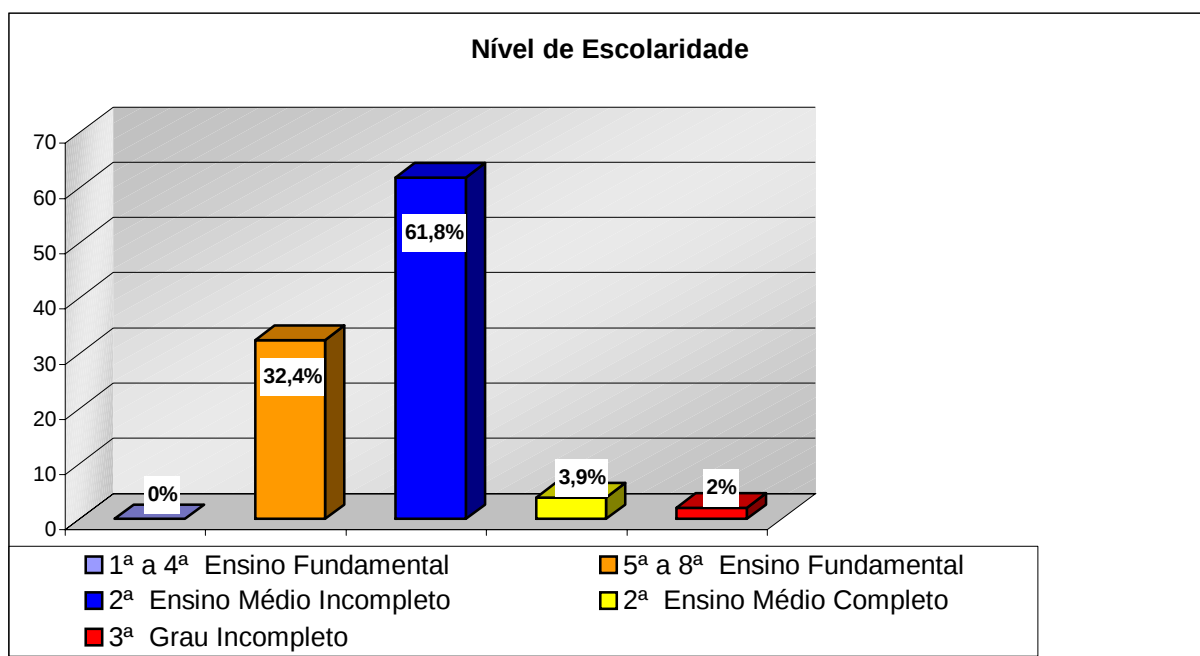
Idade	F	%
14	26	25.5
15	38	37.3
16	16	15.7
17	12	11.8
18	10	9.8

Em relação à escolaridade, pode-se perceber que os atletas se encontram entre o ensino médio (61,8%) e o ensino fundamental (32,4%), tendo apenas alguns atletas concluído o ensino médio (3,9%) e cursando o 3º grau (2%). Isto se deve, também, pela idade baixa que os atletas têm.

Tabela 3 Nível de Escolaridade

Nível de Escolaridade	F	%
1. 1ª a 4ª Ensino Fundamental	0	0
2. 5ª a 8ª Ensino Fundamental	33	32,4
3. 2ª Ensino Médio Incompleto	63	61,8
4. 2ª Ensino Médio Completo	4	3,9
5. 3ª Grau Incompleto	2	2,0

Nota: m=2,7, dp=0,62

Gráfico 2: Nível de Escolaridade

Sobre os resultados biodemográficos, chamou atenção o grande número de atletas cursando o Ensino Médio ficando evidenciado que os principais clubes esportivos de Porto Alegre estão se preocupando com a escolaridade de seus atletas. Em relação a isto, Gouvêa (1997) acredita que o desenvolvimento intelectual é um forte aliado do atleta que visa ao sucesso na sua modalidade esportiva.

Acredita-se que os responsáveis pelos atletas estão percebendo que eles tendo maior estudo vão poder encarar o esporte com mais seriedade e responsabilidade, podendo, assim, desenvolver-se mais.

Foi percebido que os clubes já estão pensando não somente no atleta em si, mas como pessoa, o qual deve se desenvolver biopsicosocialmente. Ou seja, uma pessoa, que possui uma vida além do seu esporte e que, também, precisa de instruções para enfrentar diversas situações decorrentes da vida.

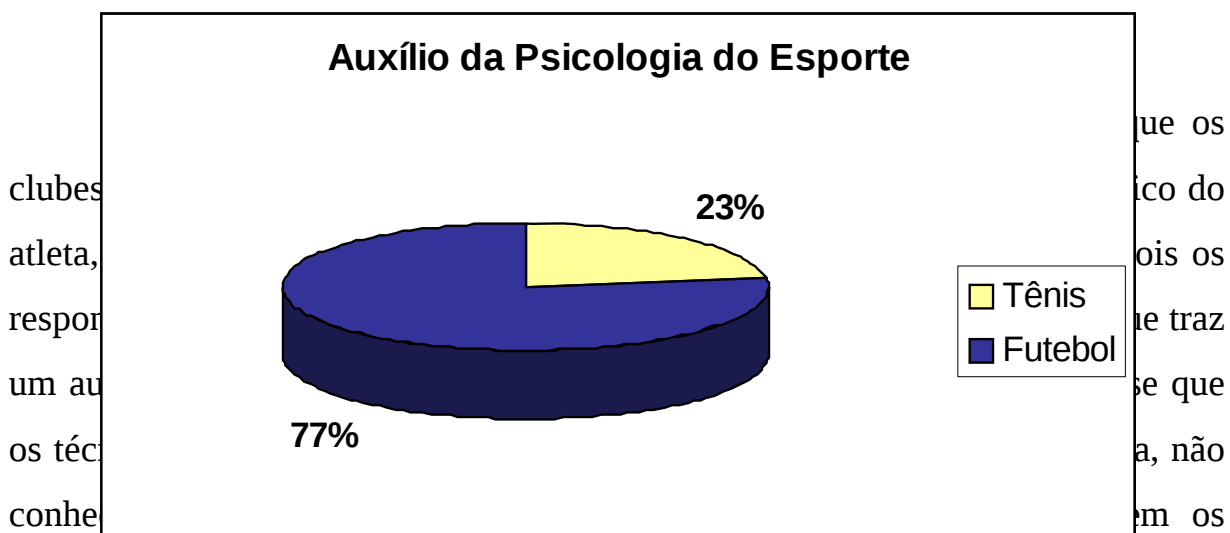
4.1.2 Auxílio da Psicologia do Esporte

Em relação a ter tido auxílio da Psicologia do Esporte, percebe-se de uma forma geral que existe uma distribuição eqüitativa entre os atletas (sim 44,1%; não 55,9%). No entanto, entre as modalidades esportivas se encontra uma diferença importante. No futebol a grande maioria dos atletas teve auxílio da Psicologia do Esporte (77,2%), enquanto no tênis poucos atletas tiveram auxílio da Psicologia do Esporte (22,8).

Tabela 4 Auxílio da Psicologia do Esporte

Aux. PE		Modalidade Esportiva		Total	%
		Tênis	Futebol		
Não	<i>f</i>	37	8	45	44,1
	%	82,2	17,8	100	100
Sim	<i>f</i>	13	44	57	55,9
	%	22,8	77,2	100	100

PE: Psicologia do Esporte

Gráfico 3: Auxílio da Psicologia do Esporte

resultados benéficos que podem trazer à sua equipe. Gonzáles (1996) relata que os técnicos trabalham bastante para melhorar o rendimento dos atletas, entretanto desconhecem as técnicas psicológicas que auxiliam para o bom desempenho dos jogadores, assim não as utilizando. Não é por desprezo pela Psicologia do Esporte, mas sim falta de conhecimento.

Por outro lado, acredita-se, também, que pelo fato de o futebol ser um esporte muito popular, tem mais recursos financeiros, e pode ter condições de ter um profissional à disposição dos atletas. Já no tênis, por ser uma esporte muito caro, onde o preço do material esportivo é elevado, além de sucessivas viagens, inviabiliza a contratação de um profissional ligado a Psicologia do Esporte.

4.1.3 Psicologia do Esporte e Relacionamentos do Atleta

Tabela 5: Psicologia do Esporte e relacionamento do atleta

	X	dp	Ordem de Importância
Treinador/Atleta	1,89	0,79	1
Pais/Atleta	2,63	1,09	3
Torcida/Atleta	3,54	0,77	4
Equipe/Atleta	1,92	0,87	2

Nota: 1.Bastante Importante; 2.Muito Importante; 3.mais ou menos Importante; 4.Pouco Importante

Observa-se que o trabalho da Psicologia do Esporte no relacionamento do atleta é bastante importante na relação com o treinador, evidenciado pela $m=1,89$. Muito importante para o atleta é o relacionamento com a equipe visto pela $m=1,92$, sendo suas respostas centradas nestas alternativas, evidenciado pelo dp de cada uma (0,79; 0,87). Em seguida, veio o relacionamento com os pais ($m= 2,63$; $dp=1,09$), considerado mais ou menos importante, embora com uma maior dispersão nas respostas, o que se verifica através do dp . Por último, considerado pouco importante pelos atletas foi o trabalho da Psicologia do Esporte no relacionamento com a torcida com uma média de 3,54% evidenciado, também pelas respostas estarem concentradas nesta alternativa ($dp=0,77$).

O fato de os atletas considerarem bastante importante a Psicologia do Esporte trabalhar o relacionamento entre eles e o treinador, mostra a relação intensa que há entre eles. Ou seja, o fato de ambos conviverem uma grande parte do tempo juntos (o atleta chega a ficar mais tempo com o técnico que com seus pais), faz com que surjam vários sentimentos e expectativas de um em relação ao outro, além de ocorrerem trocas de papéis como, por exemplo, o atleta ver o treinador como um pai e o técnico ver o atleta como um filho.

O atleta tem o seu mundo voltado para o esporte, diferenciado de outros jovens, que não praticam esporte de rendimento, devido ao grande tempo em que o mesmo está envolvido com treinos e competições. Nesse mundo esportivo é que vai ocorrer a maioria dos fatos decorrentes da vida como alegrias, tristezas, raiva, afeto, euforia por conseguir uma vitória em um campeonato, ir bem em uma prova do colégio, se apaixonar por uma menina. E quem vai estar presente, na maioria das vezes, nesses momentos e até mais que os próprios pais, é o técnico.

O técnico assume muito mais que o papel de técnico. Ele assume, também, a função de pai, de mãe, de amigo, de confidente, de professor do colégio, de orientador sexual. Enfim, o técnico está presente em todos os momentos e fases de desenvolvimento do atleta. Por isso a importância do técnico ter uma boa formação e estar atento, também, a todas as coisas que ocorrem fora de uma quadra.

Isto vem ao encontro do que Martins, citado por Crespo e Miley (1999a), salienta, ao relatar que além do treinador ensinar a adquirir habilidades no esporte, também tem que compreender e atender às necessidades emocionais, sociais e pessoais que o atleta necessite. Principalmente, na fase da adolescência que estão atravessando estes jovens, quando, segundo Erikson (1971), vivenciam além de uma crise evolutiva, sobretudo, uma crise de identidade.

Além dessa crise, Abrerastury & Knobel (1988) acrescentam outras como a manifestação da sexualidade, a separação progressiva dos pais, a busca de identificação e as constantes flutuações de humor.

Percebe-se o papel de extrema importância do técnico. É ele que vai orientar e estar mais presente nesta fase tão delicada e significativa do atleta.

Como foi evidenciado pelos próprios atletas a importância da Psicologia do Esporte em trabalhar o relacionamento dele com o técnico, Becker Jr. (2000) vem ao encontro dessa opinião dos atletas. O autor acredita que seja necessário um diálogo entre treinador e psicólogo, sendo que quanto mais o treinador compartilhar com o psicólogo seus planos táticos e tudo que espera de cada atleta, melhor será a visão do psicólogo. Já o psicólogo deve freqüentemente colocar o treinador a par de seu plano de trabalho, bem como os detalhes de cada atleta facilitando o desenvolvimento e desempenho deste. Além disso, também, do técnico ter uma boa formação para poder transmitir todo o seu conhecimento de uma maneira adequada e eficiente.

O trabalho da Psicologia do Esporte, no relacionamento do atleta com a equipe, ficou em segundo lugar de importância. Acredita-se que esta escolha tenha ocorrido, uma vez que a equipe se torna uma segunda família, onde há diferenças de maneiras de agir e pensar, mas que todos têm uma meta, ou objetivo a seguir e, quando maior a união da equipe, independente da modalidade esportiva, maior será o rendimento de cada membro. Figueiredo (2000) e Becker

Jr. (2000) observam que a união de uma equipe é fundamental para o bom desempenho.

Além disso, como nos relata Abrerastury & Knobel (1988) os adolescentes se sentem com poder andando em grupo. Assim percebe-se que é necessário que haja um trabalho no sentido de integração e colaboração do atletas para que todos possam se sentir fortalecidos e confiantes, para render o máximo possível.

Entende-se que não se deve ver o atleta somente individualmente, mas também coletivamente para que com isso seja possível perceber o potencial do atleta no contexto grupal.

Acredita-se que o fato de os atletas considerarem pouco importante o trabalho da Psicologia do Esporte no relacionamento deles com a torcida e de forma centralizada nesta alternativa, é devido ao suporte do técnico, da equipe e dos pais, que os ajudam a enfrentar e a entender a torcida. Acredita-se que os atletas que tenham um apoio junto ao treinador, aos colegas de equipe e aos pais, não irão ser influenciados de forma tão significativa pela torcida, seja ela a favor ou contra. Também deve-se salientar que estes jovens atletas não presenciaram um grande público em suas partidas, devido ao fato de não terem, ainda, chegado ao profissionalismo. Com isso, entendem que a torcida tem pouca interferência nos seus desempenhos nas partidas, pois estão acostumados com um número baixo de torcedores.

Em relação ao trabalho da Psicologia do Esporte no relacionamento do atleta com os pais, pode-se observar que há uma grande variação por parte do atleta em relação à sua importância. Apesar dessa variável ter sido a terceira colocada em ordem de importância, houve uma dispersão de respostas. Acredita-se que isso tenha ocorrido, também, pela variação de visões dos pais sobre o esporte dos filhos. Pois existem, segundo Becker Jr. (2000), pais que cobram resultados, exigindo bastante empenho, disciplina e o mais importante, títulos. Entretanto, existem pais que se preocupam mais com o bem estar de seus filhos no esporte, ou seja, estão apoiando o filho, a fim de ele se divertir e se desenvolver como pessoa e atleta. Há, também, aqueles pais submissos que nunca vão ver seus filhos praticarem esporte, bem como apoiá-los na sua modalidade esportiva.

A visão e o prazer que o atleta tem em relação ao esporte vai estar diretamente ligado ao tipo de pais que eles têm. Ou seja, os pais que incentivam e dão apoio de forma positiva, terão um filho com uma percepção feliz e prazerosa do esporte. Diferente de um atleta que tem pais críticos dando apoio somente quando consegue vitórias, terá uma visão do esporte de uma forma desprazerosa e negativa.

Os pais têm uma grande influência no atleta, principalmente, nos atletas adolescentes. Através disso, como nos relatam Miller & Clark (1982), o apoio dos pais é necessário, visto que os jovens atletas não têm habilidades de enfrentarem as dificuldades como os adultos têm.

Percebe-se, assim, que as três mais importantes variáveis estão ligadas e devem estar em harmonia para que a relação do atleta com elas, não seja prejudicial para sua vida como atleta tanto como pessoa. Através disso, acredita-se que os atletas adolescentes terão maior aproveitamento e prazer no seu esporte, além de poderem passar por esta fase bastante conturbada de vida de forma mais harmoniosa possível. Ficou, também, evidenciado através dos dados obtidos, que os atletas estão percebendo a importância da Psicologia do Esporte, no sentido de poder ajudá-los em seus relacionamentos, para que haja um melhor convívio deles com as pessoas que os cercam.

4.1.4. Psicologia do Esporte e Sua Atuação

Tabela 6: Psicologia do Esporte e sua atuação

	X	Dp	Ordem de Importância
Controle da Ansiedade	2,7	0,91	3
Controle da Agressividade	3,3	0,79	4
Capacidade de Concentração	1,6	0,80	1
Motivação do atleta	2,2	1,17	2

Nota:1.Bastante Importante; 2.Muito Importante; 3.mais ou menos Importante; 4.Pouco Importante

Percebe-se pelas médias de todas as variáveis, a definição de cada uma no grau de importância, não havendo nenhuma variável que chegasse perto de outra. Tanto a atuação da Psicologia do Esporte na capacidade de concentração, considerada bastante importante, quanto o controle da agressividade considerado pouco importante, tiveram um dp baixo (0,80; 0,79). Já a atuação da Psicologia do Esporte na motivação do atleta, considerada muito importante, como o controle da ansiedade, considerada mais ou menos importante tiveram uma dispersão das respostas vista pelo dp (1,17; 0,91).

De uma forma geral observa-se que os atletas têm bem claro o grau de importância da Psicologia do Esporte na capacidade de concentração e no controle da agressividade. No entanto, na motivação como no controle da agressividade não há definição tão clara dos atletas em relação à sua importância.

Percebe-se, neste aspecto, uma visão clara por parte dos atletas que definiram bem a importância de cada variável da atuação da Psicologia do Esporte.

A ajuda da Psicologia do Esporte na capacidade de concentração foi considerada pelos atletas o mais importante de ser trabalhado. Isto vem ao encontro do que foi relatado pelos autores, uma vez que é através da concentração que o atleta vai conseguir se centrar na partida e conseguir desenvolver e aplicar todas as suas habilidades.

Segundo Brandão (1993), a concentração é considerada um pré-requisito para um atleta de alta performance.

Acreditamos que é através da concentração que o atleta vai conseguir perceber todos aspectos significativos pertinentes à sua atuação, à sua equipe e ao(s) seu(s) adversário(s).

Becker Jr. (2000) relata que a concentração é um dos principais problemas do atleta, pois o mesmo é muito influenciado por aspectos externos e internos que prejudicam seu desenvolvimento.

Seguindo o mesmo raciocínio, Gouvêa (1997) afirma que o excesso de preocupação do atleta gera a diminuição da concentração, ocasionando um baixo rendimento.

Analisa-se, também, que a concentração inicia antes do jogo, como Taylor (1993) nos relata que a preparação pré-jogo envolve visualização de ações, monólogo interno de confiança e concentração na quadra.

Percebe-se que, por esses fatos relatados anteriormente, os atletas deram bastante importância à capacidade de concentração, de uma forma homogênea. Isto é muito importante, visto que eles estão conseguindo se perceberem, sabendo, assim, os aspectos que são mais importantes para a sua performance.

O segundo lugar em grau de importância foi a motivação do atleta. Isto se deve, devido à motivação ser o impulso para que o jogador tenha condições de superar limites e alcançar seus objetivos. É através da motivação que o atleta vai ter condições de superar fases difíceis como, por exemplo, esforçar-se para manter-se no topo do *ranking*. Mas para o atleta conseguir isto, ele dever ter, como salienta Nitsch (1980), uma relação de valorização entre ele e o meio, para que com isso o atleta se motive.

Entende-se que a motivação pode vir de duas maneiras: intrínseca e extrínseca. Segundo Samulski (1995), ter motivação para chegar a um objetivo, vai depender da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Compreende-se que os fatores intrínsecos estão relacionados à própria superação do atleta para almejar um resultado sonhado. Já os fatores extrínsecos seriam a premiação em dinheiro que os atletas recebem por conseguirem determinado resultado.

Em relação a isto, Freitas (1993) critica o fato da motivação ser comparada com dinheiro, visto que numa sociedade em que quase tudo se compra e se consegue com ele, este falha, na maioria das vezes como meio de motivação dos atletas.

Acredita-se que a motivação é um fator de extrema importância. Se as pessoas envolvidas na relação com os atletas conseguirem motivá-los de forma adequada, vão haver resultados mais satisfatórios com maior duração. Quem tem um grande papel de motivador é o técnico, segundo De Marco e Junqueira, citado por Gouvêa (1997).

Isto é importante de ser salientado, pois os atletas dão bastante importância à motivação, evidenciada pelos dados do trabalho. Logo, a Psicologia do Esporte deve estar atenta a este aspecto.

Outro item, considerado mais ou menos importante e de forma homogênea pelos atletas, foi o controle da ansiedade. É um aspecto importante e presente no meio esportivo mas, acredita-se que, se há um trabalho voltado a concentração do atleta, ele poderá não sofrer um grau prejudicial de ansiedade. É

claro que isso vai depender muito da personalidade do atleta, bem como da forma de como os pais e o técnico o motivam. A ansiedade pode dificultar bastante o desempenho do atleta, pois ela tem uma potência maléfica. Segundo Becker Jr. (2000), a ansiedade atrapalha a concentração do atleta. Porém, acredita-se que ela é fundamentalmente abafada, se os objetivos e as metas foram trabalhadas de forma correta, de forma coerente com a real condição de desempenho do atleta.

Por último, considerada pouco importante pelos atletas, foi o controle da agressividade. Acredita-se que isso tenha ocorrido, porque tanto o tênis como o futebol não deixa o atleta expressar com grande veemência a agressividade, ocasionando um controle maior do atleta sobre ela. Assim a manifestação da agressividade ocorre de forma esporádica, não sendo, considerada tão importante. Isto vem ao encontro da explicação de Becker Jr. (2000), em relação à agressividade limitada no futebol e agressão indireta no tênis.

Por outro lado, fica-se satisfeito por este resultado, pois entende-se que o atleta sabe que a agressividade vai atrapalhar e prejudicar o seu rendimento. Ele tem consciência e procura sublimá-la ou controlá-la a fim de que não o prejudique. Mesmo assim, deve-se estar atento, pois, segundo Samulski (1995) e Becker Jr. (2000), a mídia estimula bastante este tipo de ação, podendo ser manifestada, em algum momento, pelos atletas.

Acredita-se que essa ordem de definição de importância da atuação da Psicologia do Esporte é importante para ter-se noção de como o atleta percebe estas variáveis em relação a si próprio e com seu desempenho. Além disso, apesar de estar bem definida a importância de cada variável, deve-se estar atento, pois todas elas estão interligadas, ou seja, caso haja uma mudança ou distúrbio em uma variável, isto vai interferir diretamente nas outras. Independente da importância que o atleta dá a estas variáveis com a Psicologia do Esporte, a atenção é importante a todos estes fatores de sua atuação.

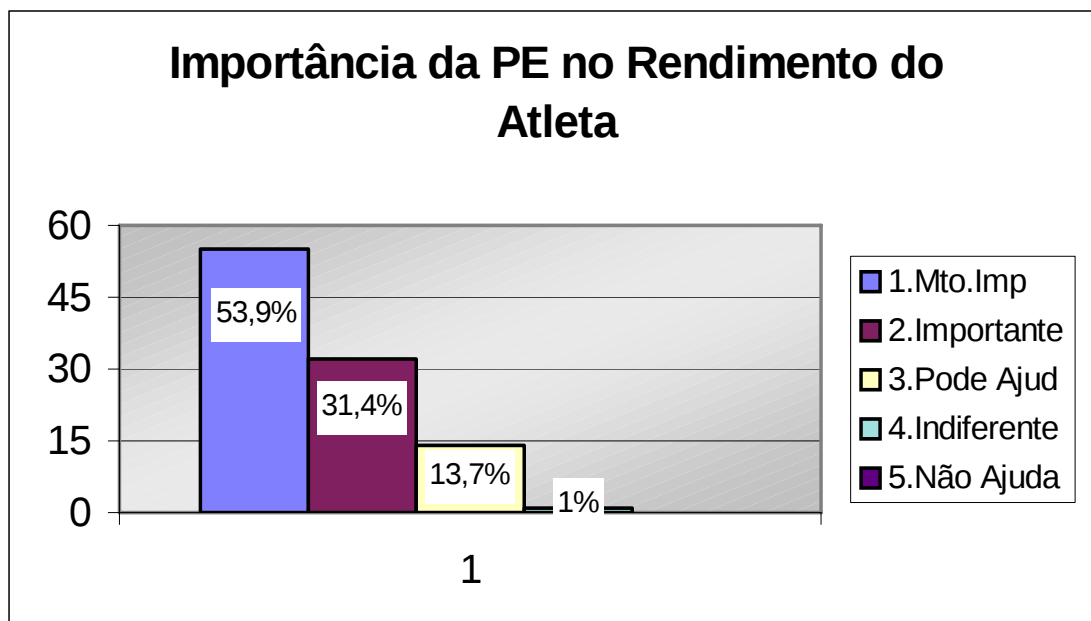
4.1.5.Importância da Psicologia do Esporte no Rendimento do Atleta

Tabela 7:Psicologia do Esporte e sua importância no rendimento do atleta

	F	%
1. Muito Importante	55	53,9
2. Importante	32	31,4
3. Pode Ajudar	14	13,7
4. Indiferente	1	1,0
5. Não Ajuda	0	0

Nota:m=1,6, dp=0,75

Gráfico 4: A Importância da Psicologia do Esporte no rendimento do Atleta



*PE = Psicologia do Esporte

Percebemos que a Psicologia do Esporte é muito importante na percepção do atleta para o seu rendimento através da sua porcentagem (53,9%), além disso seu dp (0,75) evidencia a homogeneidade dos atletas em relação ao grau de importância. Pela média ($m=1,6$) percebemos que os atletas acreditam que a PE tem um papel fundamental no seu rendimento, uma vez que ela se encontra entre muito importante e importante.

A grande maioria dos atletas considerou muito importante e de uma forma centralizada o trabalho da Psicologia do Esporte para o seu rendimento. Acreditamos que esse resultado é muito satisfatório para o reconhecimento do

trabalho da Psicologia do Esporte, no sentido de ser mais uma área a contribuir para o bom desenvolvimento e desempenho do atleta.

O mundo do atleta adolescente é muito complexo envolvendo várias situações e transformações muito significativas que irão influenciar a maneira de agir e pensar do jovem. O esporte será mais um mundo em que o atleta vai se inserir e caso nessa inserção haja aspectos significativamente prejudiciais, será uma mágoa difícil de esquecer. É importante que o atleta adolescente seja bem amparado por todos os profissionais que trabalham com ele, bem com seus familiares, para que com isso ele possa ter apoio dessas pessoas nos momentos difíceis em que eles irão enfrentar e atravessar.

Assim a Psicologia do Esporte, vem no sentido de poder ajudar, tanto essas pessoas que estão presentes com o atleta como ele próprio, para que com isso possa haver um relacionamento harmonioso. Além de favorecer ao atleta uma melhor maneira de enfrentar essa fase conflituosa pela qual está passando, principalmente dentro do esporte. Isto o que foi exposto, Becker e Samulski (1998) mostram no programa da Psicologia do Esporte para melhor auxiliar os atletas a encararem o esporte de maneira sadia, além de poderem se desenvolverem, dentro do esporte, como pessoa.

4.1.6. Psicologia do Esporte e o Grupo

Tabela 8: Psicologia do Esporte e o Grupo

	X	Dp
PE* ajuda a saber a importância que você tem no grupo	1,67	0,66
PE* ajuda a integrar-se na equipe	1,65	0,73
PE* ajuda para a tua cooperação na equipe	1,62	0,87

1.Concordo Totalmente; 2.Concordo em Parte; 3.Indiferente; 4.Discordo em Parte; 5.Discordo Totalmente.

*PE: Psicologia do Esporte

Pode-se perceber que as três variáveis (Psicologia do Esporte ajuda a saber a importância que você tem no grupo; Psicologia do Esporte ajuda a integrar-se na equipe e Psicologia do Esporte ajuda para a tua cooperação na equipe) se encontram entre Concordo Totalmente e Concordo em Parte, visto pelas suas respectivas médias (1,67; 1,65; 1,62) demonstrando, assim, que os atletas concordam, de uma maneira geral, que a Psicologia do Esporte pode ajudar no grupo.

Evidencia-se uma homogeneidade das respostas das variáveis da ajuda da Psicologia do Esporte na importância que o atleta tem no grupo e na ajuda da Psicologia do Esporte na integração do atleta na equipe vistas pelos respectivos dp.

Em relação à Psicologia do Esporte e ao grupo, os atletas concordaram que em todas as variáveis (Psicologia do Esporte ajuda a saber a importância que o atleta tem no grupo, ajuda o atleta a se integrar na equipe e ajuda o atleta na cooperação da equipe) a Psicologia do Esporte pode ajudar. Acredita-se que isso tenha ocorrido pelo atleta entender que o grupo o ajuda e o auxilia a conseguir desempenhar o seu melhor potencial. Em uma equipe, independente da modalidade ser individual ou coletiva, deve haver uma coesão entre os seus integrantes, para que com isso trabalhem juntos e cheguem ao objetivo proposto. Becker Jr. (2000) tem uma visão de que coesão é a união do grupo em busca dos mesmos objetivos, sendo necessário que essas metas sejam claramente definidas e que sofram mudanças de acordo com o progresso do grupo.

Entende-se que é importante o grupo nesta fase de vida, pois este vai dar o suporte para o atleta adolescente elaborar seus lutos decorrentes desta fase. Para Aberastury & Knobel (1988), a adolescência coloca os jovens diante da possibilidade de elaboração de três lutos, que seriam o luto pelo corpo infantil, o luto pela identidade e pelo papel infantil e o luto pelos pais da infância. Através disso, permite a construção de um novo jeito de ser e viver, elaborando uma nova maneira de perceber a sociedade em que vivem, discutindo, questionando e querendo mudar o mundo.

Percebe-se que, no grupo, os atletas poderão trocar experiências a respeito de dificuldades que estão passando e poderão ter uma maior comunicação e entendimento entre eles, trazendo, assim, um maior crescimento

tanto como pessoa, como atleta, fazendo com que toda a equipe consiga um desempenho melhor.

Becker Jr. & Samulski (1998) acreditam que a Psicologia do Esporte objetiva um melhor desempenho da equipe, como uma melhor habilidade do grupo na comunicação e superação de problemas comuns entre os atletas.

Acredita-se que a união do grupo facilita um clima agradável de crescimento, de aceitação da maneira de pensar e agir do outro, proporcionando que cada um procure desempenhar o seu papel dentro da equipe da melhor maneira possível.

4.1.7. Psicologia do Esporte e o Atleta

Tabela 9: Psicologia do Esporte e o Atleta

	X	dp
PE* ajuda a solucionar problemas pessoais	1,66	0,93
PE* ajuda o atleta a superar seus próprios limites	1,50	0,84
PE* ajuda o atleta a motivar-se mais no esporte	1,59	0,89
PE* ajuda o atleta a saber lidar com as influências dos pais	1,90	0,93
PE* ajuda o atleta a saber lidar com as influências da torcida	1,70	0,99
PE* ajuda o atleta a controlar a agressividade	1,47	0,64
PE* ajuda o atleta a controlar a ansiedade de uma competição	1,33	0,61
PE* ajuda o atleta a concentrar-se mais no jogo	1,28	0,56

1.Concordo Totalmente; 2.Concordo em Parte; 3.Indiferente; 4.Discordo em Parte; 5.Discordo Totalmente.

*PE = Psicologia do Esporte

Pode-se verificar que as variáveis da ajuda da Psicologia do Esporte em controlar a ansiedade de uma competição e concentrar-se mais no jogo foram as que mais se aproximaram da alternativa 1.Concordo Totalmente pelas suas média (1,33 e 1,28). Além disso, houve uma concentração nessas respostas percebidas pelos dp de ambas (0,61 e 0,56).

Já as variáveis de ajuda da Psicologia do Esporte ao saber lidar com as influências dos pais e as influências da torcida, foram as que apresentaram uma maior média (1,90 e 1,70), aproximando-se da alternativa 2.Concordo em Parte. Além disso, também, apresentaram uma maior dispersão de respostas, pelos dp comparados com as outras variáveis (0,93 e 0,99).

Em uma ótica geral, verifica-se que as respostas se encontraram entre 1.Concordo Totalmente e 2.Concordo em Parte, percebendo, assim, uma necessidade da Psicologia do Esporte em trabalhar estes aspectos com o atleta.

Em vista dos dados obtidos, pode-se salientar que o trabalho da Psicologia do Esporte é um fator extremamente importante para o atleta, pois eles concordaram em todas as variáveis que a Psicologia do Esporte os ajuda. Ou seja, todas as variáveis se fazem presentes no ponto de vista dos atletas.

Mais especificamente, pode-se salientar que tanto a concentração como o controle da ansiedade do atleta possuem um resultado mais homogêneo e perto da alternativa 1. Concordo Totalmente. Isso vem ao encontro de que os atletas relataram em relação à Psicologia do Esporte e sua atuação. Assim, também não se pode, deixar de destacar o significado da ansiedade do atleta no esporte. Isso evidencia que ela está presente e que o atleta sente a necessidade de entender e saber lidar com essa situação.

É interessante perceber que a concentração, quando alcançada, vai ajudar o atleta a conseguir um bom desempenho. Porém, a ansiedade descontrolada vai prejudicar o rendimento do atleta. Conclui-se que estas duas variáveis que mais se aproximaram da alternativa 1. Concordo Totalmente e que tiveram suas repostas mais concentradas são opostas uma à outra em relação ao rendimento do atleta. Assim, acredita-se que o atleta pode alterar seu estado mental em uma partida, variando, também, seu rendimento. Logo, é essencial o trabalho da Psicologia do Esporte.

Um outro aspecto significativo foram as variáveis sobre a influência dos pais e da torcida. Apresentaram uma média quase na alternativa 2. Concordo em Parte, além de haver uma grande dispersão de respostas.

Tanto os pais como a torcida influenciam a performance do atleta, no entanto vai depender muito de sua personalidade, como o apoio que tem de sua

equipe, do treinador e dos seus familiares, além, também, do momento de aprendizagem em que ele se encontra, para sofrer algum tipo de influência.

Em relação a isto, Singer (1977) acredita que para atletas que estão em um nível inicial de aprendizagem, a presença de torcida será prejudicial. Já em um nível intermediário, pode tanto ter influência positiva como negativa. Porém, um atleta de alto nível não sofrerá nenhum tipo de influência da torcida. Acredita-se que um atleta, que esteja em um alto nível, tem uma capacidade de concentração, além de já estar acostumado com a presença do público nos jogos.

Em relação aos pais, pelas maneiras de apoio aos filhos serem variados, vai depender do tipo de apoio que os atletas receberam destes. E, em determinados casos, é importante a Psicologia do Esporte trabalhar com os pais e não com o atleta, como explana Recio (1996), falando que a psicologia não precisa intervir diretamente com a criança. Os pais podem consultar o psicólogo do esporte para saber a melhor maneira de apoiar o filho para obter um melhor desempenho e assegurar um bem estar.

Pelas respostas apresentadas, percebe-se como o atleta é uma pessoa que merece uma atenção especial, devido a todos os fatores que interferem no seu desempenho, e de como ele está percebendo e dando importância a todos estes fatores que o cercam.

Por ele acreditar que a Psicologia do Esporte ajuda a solucionar os problemas pessoais, a superar seus próprios limites, a motivar-se e a controlar a agressividade, além dos outros fatores citados anteriormente, remete aos psicólogos do Esporte uma grande responsabilidade no trabalho e na conduta em relação a estes atletas para o seu bem estar. Pela importância que eles depositam na Psicologia do Esporte em trabalhar com estes aspectos, faz pensar que cada vez mais o atleta está tendo consciência dos fatores que podem influenciar o seu desenvolvimento como atleta e pessoa, além de acreditar e depositar confiança no trabalho da Psicologia do Esporte.

4.1.8. Psicologia do Esporte e o Técnico

Tabela 10: Psicologia do Esporte e o Técnico

	X	dp
PE* ajuda o atleta a saber dialogar com o treinador	1,8	0,80
PE* ajuda o atleta a saber entender os conselhos do treinador	1,69	0,89
PE* ajuda a entender as metas e objetivos que o treinador pretende com o atleta	1,66	0,90

1.Concordo Totalmente; 2.Concordo em Parte; 3.Indiferente; 4.Discordo em Parte; 5.Discordo Totalmente.

*PE = Psicologia do Esporte

Pode-se verificar, em relação à Psicologia do Esporte e ao técnico, nas variáveis de saber entender seus conselhos como entender suas metas e objetivos,

que ambas estão entre 1.Concordo Totalmente e 2.Concordo em Parte, evidenciado pelas suas médias (1,69; 1,66).

Em relação à ajuda da Psicologia do Esporte ao atleta saber dialogar com o treinador, percebe-se que ficou próximo de alternativa 2.Concordo em Parte, visto pela sua média (1,8). Além disso, as respostas foram mais concentradas, observadas pelo dp (0,80).

Todas as variáveis tiveram um índice de concordância por parte dos atletas elevado. Isto demonstra a importância que tem a Psicologia do Esporte em atuar na relação entre atleta e treinador.

Percebe-se que os atletas têm uma grande necessidade de poder interagir com o técnico no sentido de entender seus conselhos e objetivos. Isso perpassa nas suas mentes, pois conseguindo a confiança do técnico, poderão desenvolver todo o seu potencial.

Além disso, como os atletas estão na fase da adolescência, conquistando seu lugar no mundo, tentando ser aceitos pela sociedade em que vivem, entender e compreender os conselhos do treinador vai dar-lhes este “carimbo” de permissão a entrar nesse “mundo”, o mundo esportivo.

Pelas suas respostas chegarem quase ao Concordo em Parte em relação a saber dialogar com o treinador, comprova o que foi relatado anteriormente. Isto

porque, primeiramente, o atleta não se preocupa com o diálogo com o professor e sim com os seus objetivos. Além disso, o diálogo com o técnico, muitas vezes, é difícil pela autoridade que ele exerce sobre os atletas. Não há espaço para o atleta poder questionar, dialogar com o técnico, por todo o poder que ele exerce sobre a equipe, pois ele é que tem o poder de escolher quem joga, como joga, onde joga e com quem joga.

Através dessas situações, Delgado e Gil (2000) relatam que as queixas mais freqüentes dos atletas em relação aos técnicos é o fato de eles não tratarem iguais todos os jogadores, praticarem o autoritarismo e empenharem em excesso as sanções e normas. Já os treinadores reclamam de auxílio da Psicologia para conseguir manter a equipe disciplinada no trabalho.

Becker Jr. (2000) acredita que pela influência que o técnico exerce sobre os atletas, ele deve ter uma boa formação, para que consiga dialogar com os atletas de maneira adequada, fazendo com que o ambiente seja de cooperação e não de obediência.

Entende-se que, pelo papel que o técnico tem em relação aos atletas, é de suma importância o trabalho conjunto da Psicologia do Esporte com ele, a fim de que este possa transmitir seus conhecimentos da melhor maneira possível aos atletas, havendo troca, amizade e respeito entre eles.

4.1.9 Comentários sobre Psicologia do Esporte

Tabela 11: Comentários sobre Psicologia do Esporte

	<i>f</i>	%
a) Sem Comentário	72	70,6
b) Trabalho mais individual	2	2,0
c) Ajuda a parte mental	8	7,8
d) Ajuda o desempenho do atleta	7	6,9
e) Ajuda o atleta dentro e fora da quadra	5	4,9
f) Psicólogo estar mais disponível	4	3,9
g) Ajuda a ouvir os conselhos do técnico	1	1,0
h) Ajuda o grupo	2	2,0
i) Trabalhar em grupo e individualmente	1	1,0

Pode-se perceber que os comentários mais importantes em relação à Psicologia do Esporte foram no sentido da ajuda na parte mental do atleta (7,8%), seguidas pela ajuda no desempenho (6,9%), ajuda ao atleta dentro e fora da quadra (4,9%) e a disposição maior do psicólogo (3,9%).

Percebe-se, através dos dados obtidos pelos atletas, que eles consideram muito importante a parte mental e acreditam que através dela é que conseguirão um maior desempenho no esporte, conquistando títulos. Além disso, eles relataram que necessitam de um acompanhamento da Psicologia do Esporte mais constante, devido às suas exigências no esporte. Um fato interessante que

constata-se, foi o fato de o atleta se preocupar também com sua vida fora do esporte, achando que a Psicologia do Esporte deve auxiliá-lo neste sentido.

Todos estes aspectos trazidos pelos atletas fazem acreditar que a Psicologia do Esporte está conquistando um espaço muito importante e de presença essencial para o desenvolvimento do atleta e, também, do clube. Pois, o atleta está necessitando da Psicologia do Esporte um acompanhamento em todos os aspectos fundamentais de sua vida, acreditando e depositando sua confiança no sentido de poder superar seus obstáculos e desenvolver todo o seu potencial. Além disso, o trabalho que está ocorrendo com eles da Psicologia do Esporte não está atendendo a todas as suas exigências, devido ao trabalho não ser constante.

5. ANÁLISE DESCRITIVA QUALITATIVA DAS CRÍTICAS EM RELAÇÃO À PSICOLOGIA DO ESPORTE.

Às vezes, a análise quantitativa pode encobrir os sentimentos das pessoas estudadas.

Através de uma abordagem qualitativa pode-se ter um melhor acesso a estas informações. No presente estudo, as críticas dos atletas, sobre o programa de Psicologia do Esporte a que foram submetidos, podem servir para um posterior aperfeiçoamento do sistema.

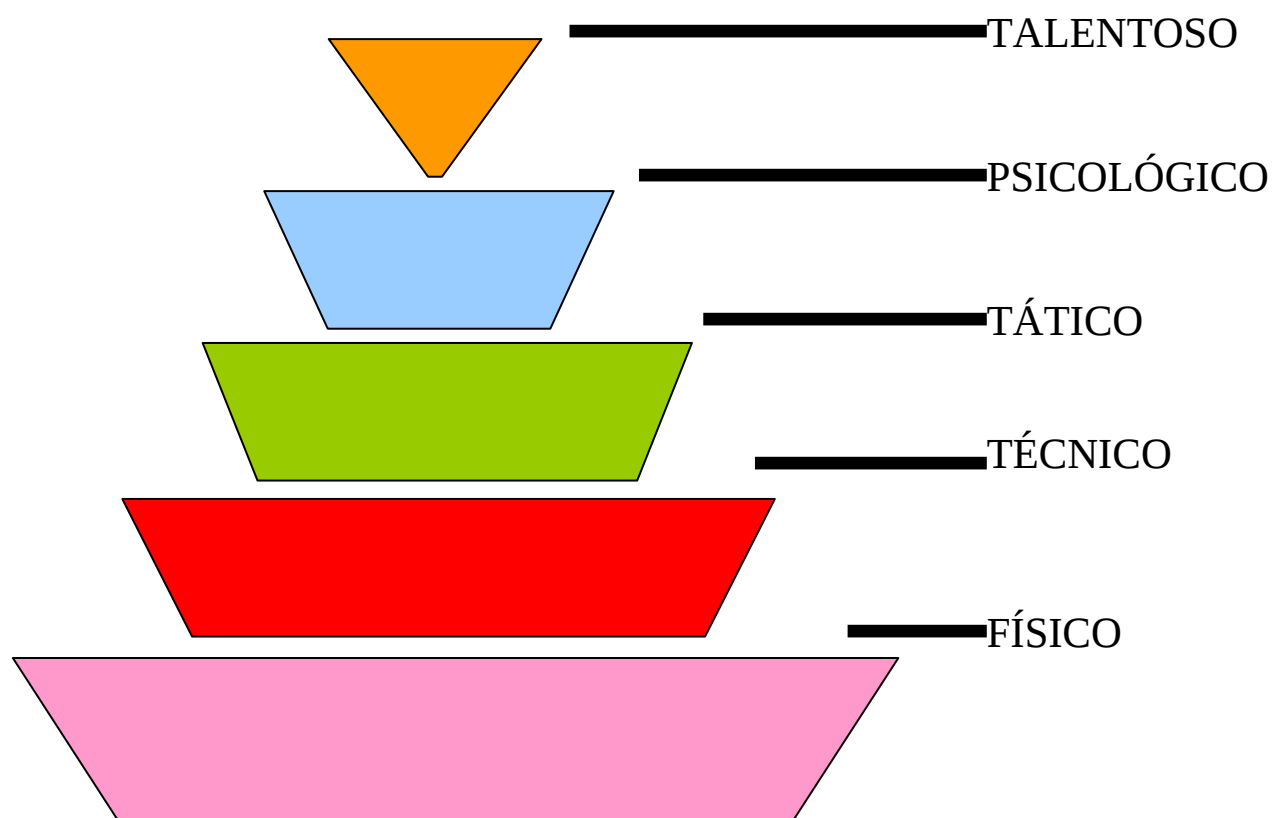
Os atletas relataram as seguintes críticas:

a) Esclarecer objetivos da Psicologia do Esporte

Muitos atletas acreditam erroneamente que a Psicologia do Esporte consiga fazer qualquer um campeão, como se fosse num toque de mágica. Independente do trabalho da Psicologia do Esporte, como de outras áreas, vai depender bastante do talento que o atleta possui para conseguir se destacar no esporte, o que é demonstrado por Becker Jr. (2000) na figura nº 02. Por isso, a importância do Psicólogo do Esporte esclarecer os objetivos e limitações de seu trabalho para não criar ilusões aos atletas sobre seu desempenho, bem como sobre o trabalho da Psicologia do Esporte.

Além disso, muitos profissionais que estão atuando na Psicologia do Esporte não estão formados adequadamente para realizar um trabalho coerente, responsável, com a necessidade do clube esportivo.

Figura 2: O Atleta de sucesso



Fonte: Becker Jr. (2000)

b) Demora para atingir objetivos

Isto vem ao encontro do que foi relatado anteriormente, em relação à falta de preparação dos profissionais no trabalho da Psicologia do Esporte. Devido ao fato de o profissional não estar adequadamente preparado, não

consegue planejar nem estruturar um programa de trabalho que atenda à necessidade do clube. Consequentemente, seu trabalho não possui uma estrutura com objetivos, tempo e intervenções, ficando sem um rumo a seguir. Através disso, se aparecer algum tipo de resultado, o que será difícil, demorará a se manifestar. Situações que devam ser trabalhadas no presente momento, não poderão ser abordadas pela falta de capacitação deste profissional. O que deve ser esclarecido pelo psicólogo aos atletas é que a preparação psicológica obedece a mesma ordem dos outros treinamentos (físico, técnico, tático, etc.). É necessário tempo para atingir níveis de excelência no esporte.

c) Poucos Psicólogos do Esporte

Por ser uma área que se está expandindo no meio esportivo, muitos profissionais estão querendo entrar neste meio. Entretanto, vários, entre eles, não têm nenhuma condição, nem formação para conseguirem planejar e desenvolver um trabalho coerente em relação à Psicologia do Esporte.

Acredita-se que antes de o profissional querer atuar no campo da Psicologia do Esporte, ele deva, como salienta Becker Jr. (2000), ser formado em Psicologia, fazer uma especialização em Psicologia do Esporte e ter supervisão do trabalho realizado em algum clube esportivo.

Supõem-se que, por isso, os atletas relataram a falta de um profissional da Psicologia do Esporte, um profissional coerente, sério, que entenda o trabalho que realiza.

d) Dar igual importância a atletas fracos e fortes

Este ponto reflete muito a sociedade em que vivemos, na qual os mais fracos são excluídos. Isto recai diretamente no esporte, onde a atenção é dada somente aos atletas que se destacam mais, ficando os mais fracos de lado. Na verdade, deveria ocorrer o processo inverso, pois os atletas, que não se destacaram, podem estar precisando ajuda da Psicologia do Esporte para poderem se desenvolver. O próprio psicólogo prefere trabalhar com o esporte profissional do que com as crianças.

Também ocorre a pressão que os técnicos e dirigentes exercem sobre o Psicólogo do Esporte a fim de que ele ajude cada vez mais os atletas em destaque, por exemplo, os titulares e não os reservas.

e) Ser mais flexível

Como foi dito anteriormente sobre profissionais mal preparados, isto ocasiona um autoritarismo por parte deles sobre os atletas. Isto ocorre por insegurança do seu trabalho. Um Psicólogo do Esporte que tenha uma boa formação, coerência, trabalhará de forma aberta, respeitando as opiniões dos atletas e sempre revendo o seu trabalho no sentido de poder cada vez mais oferecer o melhor ao clube.

f) Uso inadequado da Psicologia do Esporte pode prejudicar valores do atleta como pessoa

Como na nossa sociedade onde só a vitória interessa, no esporte isto se reflete diretamente. Muitas vezes as pessoas não estão preocupadas com o bem estar dos atletas, mas sim se alcançarão a vitória. Através disso, alguns profissionais utilizam o seu trabalho de forma incorreta para chegar à vitória, não se importando com os prejuízos que poderão causar. O próprio psicólogo pode ser uma figura a mais para o processo que sofre o atleta na busca do rendimento superior e de vitória. O *burnout* tem aumentado em todos os níveis de competitividade, por esta pressão é que o psicólogo precisa romper este ciclo de estímulos nocivos do contexto esportivo que faz apologia única de vitória sem importar-se com os prejuízos psicofísicos desta prática.

6. CONCLUSÕES

A análise dos resultados proporcionou as seguintes conclusões:

- a) Os atletas têm conhecimento dos benefícios que a Psicologia pode proporcionar ao Esporte;
- b) O trabalho com a Psicologia do Esporte nos clubes é esporádico;
- c) Os atletas não recebem esclarecimentos sobre os objetivos da Psicologia do Esporte;
- d) Os psicólogos têm trabalhado mais para o rendimento esportivo e menos para o desenvolvimento humano;
- e) Os atletas não estão motivados a trabalhar sua relação com a torcida.
- f) Há ambivalência dos atletas quanto a trabalhar seu relacionamento com os pais.
- g) Há debilidades nos programas de Psicologia do Esporte quanto às habilidades:
 - Integração grupal.
 - Modulação da ansiedade.
 - Atenção concentrada.
 - Motivação.
 - Cooperação.
- h) Há queixas sobre a conduta de alguns psicólogos sobre os seguintes aspectos:

- Rigidez;
- Dar menos importância aos atletas fracos que aos fortes;
- Demora em atingir objetivos;
- Uso inadequado da Psicologia do Esporte prejudicando valores pessoais;

O autor sugere que sejam divulgados estes resultados aos psicólogos e membros da comissão técnica dos clubes para o aperfeiçoamento dos futuros programas de Psicologia do Esporte.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se com esse trabalho poder abrir a visão tanto das pessoas envolvidas com a Psicologia do Esporte como as pessoas que fazem parte do meio esportivo da percepção dos atletas sobre a Psicologia do Esporte. Acredita-se poder chamar a atenção, no sentido das pessoas se preocuparem como os atletas estão percebendo este trabalho, bem como os aspectos mais significativos dos atletas. A Psicologia do Esporte está se desenvolvendo muito rapidamente. Apesar disso, a preocupação maior é trabalhar e desenvolver determinados aspectos no atleta para ele superar seus limites, não se preocupando com a sua opinião sobre isto.

Este trabalho veio no sentido de resgatar este aspecto esquecido pela Psicologia do Esporte. É evidente que este estudo não vai esclarecer todos os questionamentos vindos do atleta, no entanto vai servir como base ou estímulo para trabalhos futuros.

Aqui foi plantada uma semente com o desejo que se semeie e cresça, para que a Psicologia do Esporte cada vez mais se desenvolva e conquiste o seu espaço tão importante no meio esportivo.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência Normal**. São Paulo: Artes Médicas, 1988.
- AERTS, N. Tênis: um jogo mental. **Tennis View**, São Paulo, v.1, n.3, p.18, jun. 1997.
- ALMEIDA, P. et al. A relação pais-filhos no contexto da competição desportiva. In: **As ciências do desporto e a prática desportiva**. Porto: Universidade do Porto, 1991. v.1, p.213-220.
- ALMEIDA FILHO, J. **O príncipe do jogo e o do príncipe**. Maceió: CEFET, 2000.
- ANTONELLI, F.; SALVINI, A. **Psicologia del Deporto**. Valladolid: Minon, 1982.
- ARNAL, J.; RINCÓN, D. & LATORRE, A. **Investigación Educativa: metodología de investigación educativa**. Universidade de Barcelona, Barcelona: 1991.
- AZAR, B. Dedication wanes when the fun ends. **The APA Monitor**, Washington, v. 27, n. 7, p. 22, jul. 1996a.
- _____. Researchsers explore why some athletes `chock'. **The APA Monitor**, Washington, v. 27, p.21, jul. 1996b.
- BECKER JR. El condicionamiento de los deportistas de elite. **Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte**. Santiago (Chile), v.27, p.18-21, abril.1983.

- ____. Criança no esporte - O estresse competitivo. **Universo PSI:O Jornal do Estudante de Psicologia**, Porto Alegre, n.13, p.4, 1999.
- ____. A evolução da psicologia do esporte na América do Sul. In: WORD CONGRESS IN SPORTS MEDICINE, 21, 1978, Brasília. **Anais...** Brasília: FIMS, 1978.
- ____. **Influência da atividade física sobre a área emocional do ser humano**. Porto Alegre: IPA-IMEC, 1991.
- ____. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. Porto Alegre: Novaprova, 2000.
- ____. A preparação psicológica do atleta. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, Rio de Janeiro, v.10, n.47, p.15-18, jul./set., 1998.
- BECKER JR. B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 1998.
- BECKER JR. B.; TELÖKEN, E. A criança no esporte. In: BECKER JR. B. **Manual de psicologia de esporte & exercício**. Porto Alegre: Novaprova, 2000. p.131-157.
- BLOS, P. **Transição adolescente**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BOMFIM, E. M. Psicologia do esporte: atividades e requisitos para a formação profissional. In: ACHCAR, R (Coord.). **Psicólogo Brasileiro: práticas emergentes e desafios para a formação**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1994. p. 221-234.
- BRANDÃO M. R. F. *O universo psico-social dos atletas no esporte*. In: **Simpósio esporte: Dimensões sociológicas e políticas**. São Paulo, 1993. p. 65-72.

- BRAUNER, M.R.G. **El profesorado en los programas de iniciación al baloncesto:** Análisis empírico y propuesta pedagógica, Barcelona:. Universidade de Barcelona, 1994. (Tese de doutorado).
- BRAVO, R. P. Treinamento total: única solução para o desporto de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, n.44, p.24-32, 1980.
- BRITO, A. P. **Psicologia Desportiva**. Lisboa: Cultura e Desporto, 1976.
- BROWN, G. **Jogos cooperativos: teoria e prática**. São Leopoldo: Sinodal, 1994.
- BURITI, M. S . Variáveis que influenciam o comportamento agressivo de adolescentes nos esportes. In: BURIRI, M. de A. **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 1997. p.49-66.
- CARRON, A.V. **Group Dynamics in Sport**. London, Spody , 1988.
- CARVALHO, P. V. O papel do psicólogo na natação. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v.38, n.4, p.94-98, 1986.
- CERSÓSIMO, R. Psicoterapia dos Esportes: alto rendimento saudável do atleta competitivo. **Revista Âmbito Medicina Desportivo**, São paulo, n.6, p.7-18, 1996.
- CHELLADURAI, P. O treinador e a motivação dos seus atletas. **Revista Treino desportivo**, Lisboa, n.22, p.29-36, dez.1991.
- COZZANI, M. et al . Ansiedade: interferências no contexto esportivo. In: MACHADO, A. A . (org.). **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. 2. ed .Rio de Janeiro: Prentice Hall, 1983.

- CRESPO, M. ; MILEY, D. **Como ser un mejor padre de tenistas**: Consejos para ayudar a los padres de jóvenes tenistas. Federación Internacional de Tenis, (Canada), 1999 a.
- _____. **Manual para Entrenadores Avanzados...** (Canadá): International tennis federation, 1999b.
- CRUZ, J. **Paper Professional del Psicòleg de L'Esport**. Jornada de L'Associació Catalana de Psicologia de L'Esport, 10, Barcelona, 1992.
- _____. **Psicología del deporte: história y propuesta de desarrollo**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1997.
- DE ROSE JR., D. A Competição na Infância e Adolescência. **Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano**, São Paulo, n.5, p.6-12, 1994.
- _____. História e evolução da psicologia do esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.6, n.2, p.73-78, jul./dez. 1992.
- DELGADO, M. A.; GIL, J. Psicologia del Deporte Aplicada al Entrenador. In: CONFEDERAÇÃO OLÍMPICA BRASILEIRA. **Curso de Psicologia Aplicada ao Esporte de Alto rendimento**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2000.
- ERIKSON, E. H. **Infância e sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.
- FEIJÓ, O. G. **Corpo e Movimento**: uma psicologia para o esporte. Rio de Janeiro: Shape, 1992.
- FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: RUBIO, Katia (org.). **Psicologia do Esporte-Interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FREITAS, F. Psicologia no Esporte. **Revista de Medicina Desportiva**, Lisboa, v.11, n.64, p - , maio/Jun.1993.

- FREUD, S. **Obras completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1989.
- GALWEY, T. G. **O jogo interior de tênis**. Trad. Mario R. Krausz. São Paulo: Textonovo, 1996.
- GONZÁLES, J. L. **El entrenamiento psicológico en los deportes**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.
- GOULD, D. Psychosocial development and children's sports. In: THOMAS, J.R.(ed.). **Motor Development during childhood and adolescence**. Minneapolis: Burgess, 1984. p.34-40.
- GOUVÊA, F.C. A motivação e o esporte: uma análise inicial. In: BURITI, M.de A. **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 1997. p.149-173.
- HALLIWELL W. La motivación en los deportes de equipo. **Apunts: Educación Física y Deportes**, p.35, p.51-57, 1994.
- KOHAN, N.C. **Diseño estadístico - Para investigadores de las Ciencias Sociales y de la Conducta**. Buenos Aires: Eudeba, 1994.
- LAWTHER, J. **Psicologia Desportiva**. Rio de Janeiro: Fórum, 1973.
- LEVINSKY, D. L. **Adolescência: reflexões psicanalíticas**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.
- MACHADO, A. A. Agressão e ansiedade em esportistas adolescentes. In: BURITI, M. de A.(org.). **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 1997b. p. 67-90.
- _____. (org.). **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997a.
- MACHADO, A. A. et al. O momento esportivo e uma forte interferência externa: a torcida. In: BURITI, M. de A.(org.). **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 1997c. p.113-121.

- MARTENS, R., VEALLEY, R.S., BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.
- MILLS, J.; CLARK, M. Exchange and communal relationships. In: WHEELER, L. **Review of personality and social psychology**. Beverly Hill: Sage, 1982. p. 121-144.
- MOSQUERA, J.; STOBÄUS, C. **Psicologia Desporto**. Porto Alegre: Editora da UFGRS, 1984.(Livro texto, 21).
- NAVARRO J. I. et al. Ansiedade pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, n.7/8, p.7-17, dez. 1995.
- NITSCH, J. Técnicas de motivação no esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, São Paulo, n.46, p.35-46, jul./set. 1980.
- OUTEIRAL, J. O. **Adolescer. Estudos sobre a adolescência**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- OREA D. G. **La selección de talentos en tenis (valoración del rendimiento deportivo)**. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- OSÓRIO, L. C. **Adolescência Hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- RECIO, G. P .Aplicaciones de la psicologia ao tenis de alto nivel. **Apunts Educación Física y Deportes**, n. 44-45, p.136-142, 1996.
- ROBERTS, G. C.; TREASURE D. C. Motivacional determinants of achievement of children in sport. **Revista de Psicología del Deporte**, Valencia, v.7, p.123-134, nov.1995.
- SALMELA, J. H. **The word sport psychology sourcebook** - 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, Il, 1992.

- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária - UFMG, 1995.
- SCALON, R.M. **Fatores motivacionais que influem na aderência e no abandono dos programas de iniciação desportiva pela criança**. Porto Alegre: Escola de Educação Física da UFRGS, 1998. (Dissertação, mestrado em Ciências do Movimento Humano).
- SCHULTZ, J. H. **El entrenamiento autógeno**. Barcelona: Médica, 1969.
- SILVA, C.; SILVEIRA, F. **Estudos das relações emocionais dos atletas frente a situação competitiva**. Porto Alegre: PUCRS, 1996. (Trabalho de conclusão do Curso de Psicologia)
- SINGER, R. N. **Psicologia dos Esportes: mitos e verdades**. São Paulo: Harbra, 1977.
- SLEEK, S. Competition: Who's the real opponent? Trad. Vera Maria Moreira Kude. **The APA Monitor**, Washington, v.27, n.7, p.8, jul. 1996.
- SONSTROEM, R. J. Na overview of anxiety in sport. In: SILVA J. M.; WEIBERG, R (ed.) **Psychological foundations of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1984.
- SPIELBERGER, C. D. et al. **Manual do IDATE: - Inventário de Ansiedade Traço-Estado**. Trad. Adap. Ângela M. B. Biaggio e Luiz Natalício. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.
- STOJAN, S. Quien es un buen entrenador? Su trabajo y sus problemas. In: **SIMPÓSIUM INTERNACIONAL, 2**. Real Federación Española de tenis. Valencia, 1987, p.21-29.
- TAYLOR, J. Applying mental skills training to the specific needs of athletes and the particular demands of the sports. In: SERPA, J. ALVES, B.; FERREIRA, V; PAULA-BRITO, A. (eds.), In: **WORLD CONGRESS OF SPORT PSYCHOLOGY, 8. Anais...** Lisboa, ISSP, 1993, p.405-409.

THOMAS, A. **Esporte:** Uma introdução à Psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

TIBA, Içami. **Adolescência:** o despertar do sexo. São Paulo: Gente, 1996.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico.** Barcelona: Ariel, 1996. p.7-21.

WILLIAMS, M. J. **Psicologia Aplicada al Deporte.** Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

9. ANEXO

9.1 Questionário

Idade: _____ Modalidade esportiva: _____

Escolaridade: _____

Instruções

Este é um trabalho de Mestrado em Ciências do Movimento Humano, da Escola Superior de Educação Física - ESEF, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.

Solicitamos sua importante colaboração para o desenvolvimento desta pesquisa que tem como objetivo verificar a participação da Psicologia do Esporte e sua percepção pelos atletas.

Por favor responda a todas as questões formuladas a partir de sua vivência como atleta. Se desejar acrescentar alguma informação adicional, pode fazê-lo no final do questionário. Os dados são confidenciais.

Você já teve o auxílio da Psicologia do Esporte?

☐ Sim

☐ Não

Questão A

Em relação às afirmações sobre Psicologia do Esporte, numere em ordem de importância.

- ☐ Uma área que atua no relacionamento entre treinador e atleta.
- ☐ Uma área que atua no relacionamento entre pais e atleta.
- ☐ Uma área que atua no relacionamento entre torcida e atleta.
- ☐ Uma área que atua no relacionamento entre equipe e atleta

Questão B

Em relação às afirmações sobre Psicologia do Esporte, numere em ordem de importância.

- ☐ Uma área que atua no controle da ansiedade.
- ☐ Uma área que atua no controle da agressividade.
- ☐ Uma área que atua na capacidade de concentração.
- ☐ Uma área que atua na motivação do atleta no esporte.

Questão C

Marque somente uma alternativa que corresponda à sua opinião.

Você acha que a Psicologia do Esporte é importante para o seu melhor rendimento no esporte?

- A) Muito importante
- B) Importante
- C) Pode ajudar
- D) Indiferente
- E) Não ajuda

Marque com um X a alternativa que melhor representa a sua opinião, sobre a Psicologia do Esporte e o grupo:

Opinião	Concordo totalmente	Concordo em parte	Neutro (indiferente)	Discordo em parte	Discordo totalmente
Categoria					
1. A Psicologia do Esporte ajuda a saber a importância que você tem no grupo.					
2. A Psicologia do Esporte ajuda a integrar-se na equipe.					
3. A Psicologia do Esporte ajuda para a tua cooperação na equipe.					

Marque com um X a alternativa que melhor representa a sua opinião, sobre a Psicologia do Esporte e o atleta:

Opinião Categoria	Concordo totalmente	Concordo em parte	Neutro (indiferente)	Discordo em parte	Discordo totalmente
4. Ajuda o atleta a solucionar problemas pessoais					
5. Ajuda o atleta a superar seus próprios limites					
6. Ajuda o atleta a motivar-se mais no esporte					
7. Ajuda o atleta a saber lidar com as influências dos pais.					
8. Ajuda o atleta a saber lidar com as influências da torcida.					
9. Ajuda o atleta a controlar a agressividade.					
10. Ajuda o atleta a controlar a ansiedade de uma competição					
11. Ajuda o atleta a concentrar-se mais no jogo.					

Marque com um X a alternativa que melhor representa a sua opinião, sobre a Psicologia do Esporte e o técnico:

Opinião Categoria	Discordo totalmente	Discordo em parte	Neutro (indiferente)	Concordo em parte	Concordo totalmente
12. Ajuda o atleta a saber dialogar com o treinador					
13. Ajuda o atleta a saber entender os conselhos do treinador					
14. Ajuda a entender as metas e objetivos que o treinador pretende com o atleta.					

Aspectos críticos (negativos) sobre a Psicologia do Esporte:

Comentário que considerar importante: _____

Obrigado pela colaboração