Recebido: 14/02/2013 Emitido parece: 02/05/2013 Artigo original

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA APLICADA AO ESPORTE: O QUE OS TREINADORES PENSAM SOBRE ISSO?

Filipe Júlio Lopes[1], Marcelo Callegari Zanetti[1,2], Afonso Antonio Machado[1]

RESUMO

A busca pela excelência no esporte é constante. Compreende-se que, para melhorar a performance do atleta ou/e equipe no dia da competição, faz-se necessário um trabalho interligado com outras vertentes no planejamento, esse como técnico, tático, físico e psicológico, por exemplo. Mas, o que encontramos é totalmente contrário do que seria recomendado, ainda é redundante o trabalho psicológico comparado aos outros aspectos no cenário esportivo. Contudo, procuramos indagar 8 treinadores de diversas modalidades esportivas sobre seu pensamento com estes aspectos e também o conhecimento que o mesmo possui nestas respectivas áreas. Segundo os relatos é indubitável o positivismo do trabalho psicológico em meio ao esporte, porém, os treinadores são irrefutáveis ao conhecimento dessa área pertinente ao treinamento.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Esporte. Treinadores.

THE IMPORTANCE OF SPORT PSYCHOLOGY APPLIED TO: THE COACHES THINK ABOUT WHAT THAT?

ABSTRACT

The pursuit of excellence in sport is constant. It is understood that in order to improve the performance of the athlete and / or team on race day, it is necessary to work interconnected with other aspects in planning, such as technical, tactical, physical and psychological, for example. But, what we find is totally opposite of what is recommended, although the psychological work is redundant compared to other aspects of the sports scene. However, we ask eight coaches of various sports on his mind these aspects and also with the knowledge that it has in these respective areas. According to reports there is no doubt the positivism of psychological work amid the sport, but coaches are irrefutable knowledge of the area relevant to the training.

Keywords: Sports Psychology. Sports. Coaches.

INTRODUÇÃO

O esporte vem crescendo e despertando atenção e interesse de muita gente por todo mundo. Em consequência, as modalidades esportivas vêm ganhando mais adeptos, tendo os atletas como principal foco de atenção, criando expectativas para que os mesmos apresentem sempre sua melhor performance (VIADÉ, 2003; BARA FILHO, MIRANDA, 1998; SAMULSKI, 2002; SOUZA FILHO, 2000; BECKER JUNIOR, 2000; FONSECA, 2001).

Imbuídos nisso, nesses momentos de desconforto, desequilíbrio, angustia, medo, impossibilidades de executar algo por motivos físicos, psicológicos podemos nos apoiar a psicologia do esporte, uma área que investiga o atleta, o técnico, a torcida etc. o comportamento de causas e efeitos psíquicos que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício (BECKER JUNIOR, 2000).

Bompa (2002) declara que, o treinamento psicológico é necessário para assegurar um desempenho físico elevado, melhorando a disciplina, a perseverança, a força de vontade, a confiança e a coragem.

Já Samulski (2002), diz que o objetivo do treinamento psicológico é desenvolver e melhorar as habilidades e competências psicológicas (cognitivas, motivacional, emocional e social) de atletas, técnicos e equipes, por meio da aplicação de técnicas e programas de treinamento psicológico, tendo como principais objetivos: desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e técnicos; estabilizar o comportamento emocional durante a competição (autocontrole emocional); acelerar e otimizar o processo de reabilitação e recuperação e melhorar os processos de comunicação (liderança e comunicação).

Porém, Weinberg e Gould (2001) nos mostram que, o treinamento das habilidades psicológicas é frequentemente negligenciado pela maioria das equipes e atletas, devido à falta de conhecimento, à percepção de falta tempo ou a crença de que habilidades psicológicas são inatas e não pode ser ensinado, o que, a nosso ver, configura-se como um gravíssimo erro, já que as questões psicológicas estão presentes em todas as sessões de treinamento e competições, faltando apenas um adequado direcionamento das ações para que elas sejam efetivamente resolvidas.

Por essa e outras razões, se faz importante à aplicação da Psicologia do Esporte junto ao atleta, pois são muitos os problemas que os rodeiam, advindos da prática desportiva, com as quais a psicologia esportiva entra com sua parcela para contribuição do praticante (MACHADO, 2006).

JUSTIFICATIVA

Este trabalho justifica-se pela importância de se conhecer a opinião de treinadores acerca do papel da Psicologia do Esporte em suas ações de trabalho, o que pode nos permitir um olhar mais crítico em relação à dimensionalidade dada pelos mesmos a este componente do treinamento.

Tal leitura também nos permite pontuar parâmetros que devam ser investigados e abordados junto a estes treinadores para que possam reverter tais conhecimentos na elaboração e aplicação nos programas de treinamento, possibilitando assim obter melhor resposta no rendimento dos atletas, bem como, melhor manejo em relação às questões emocionais vivenciadas no âmbito esportivo por estes indivíduos.

OBJETIVO

Este estudo teve como principal objetivo verificar a importância dada por treinadores esportivos à Psicologia do Esporte.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Amostra

Parte-se de uma pesquisa qualitativa. Para Lefévre e Lefévre (2003), quando uma pesquisa é qualitativa, isso não quer dizer que ela não possa ser também quantitativa. Afinal, em pesquisa social, quantidade e qualidade são conceitos complementares e não, como muitos acreditam mutuamente exclusivos.

Neste, entrevistamos 8 (oito) treinadores com média de idade de 34,6 anos, tempo médio de prática como treinador de 13,1 anos, sendo que 37,5% dos mesmos atuam em esportes individuais e 62,5% em esportes coletivos. Em relação ao sexo tivemos 12,5% do sexo feminino, e 87,5% do sexo masculino, o que denota ainda a baixa participação das mulheres nesta função. Os treinadores eram de diversas modalidades esportivas da cidade de São José do Rio Pardo – SP.

Instrumento

Para a obtenção dos dados optamos por uma pesquisa de caráter descritivo (THOMAS e NELSON, 2002), composta por um questionário com dados sócio-demográficos (idade, tempo de prática e tipo de esporte (coletivo ou individual)), e também um questionário a respeito do conhecimento e importância dos aspectos técnico, tático, físico e psicológico dado pelos treinadores.

REVISÃO DE LITERATURA

Importância da Psicologia Aplicada ao Esporte

O esporte de alto rendimento está afunilando cada vez mais, são detalhes que fazem a diferença no resultado de uma partida, em uma ação a ser executada, são pequenas coisas que, por muitos banais, diferenciam o atleta vencedor do perdedor e/ou a equipe campeã das outras, (JONES; HARDY, 1990; ROTELLA; LERNER, 1993 apud RÚBIO, 2000).

O que se pretende com o treinamento psicológico é a modificação nos processos e estados psíquicos, dosificando melhores níveis psicológicos (motivação, percepção, pensamento) nas quais possam trazer benefícios para uma melhor desenvoltura do atleta e/ou equipe (NITSCH, 1985).

De acordo com Gomes Sanchez (1977), J.L. Fernandes (1981) apud Rúbio (2000), um atleta para competir depende da sua preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica. Esses quatro fatores devem ser tratados com a mesma importância e, juntos, podem dar ao atleta ou à equipe melhores condições de obter os resultados desejados.

A preparação psicológica é uma área como qualquer outra, que visa o trabalho global do atleta, em todas suas faces, buscando sempre a efetividade do atleta (BUCETA, 2003).

Harris e Harris (1987) apud Brandão e Machado (2007), aponta que, não podemos considerar o rendimento esportivo como uma combinação de fatores isolados que se unem por um meio misterioso e unificado ao chegar o dia da competição.

A psicologia do esporte deve ser integrada igualmente as outras áreas as quais dirige o processo do treinamento desportivo, estando assim unificadas, ligadas as áreas a que compete o treinamento dirigido ao sucesso (VALDÉS CASAL, 1996).

O treinamento as competições desportivas, submetem ao atleta altas cargas psíquicas e físicas, possibilitando esforços máximos (VALDÉS CASAL, 1996).

Para Buceta (1998), a incorporação da Psicologia do Esporte na área do treinamento desportivo pode ser decisiva para que os atletas tolerem e controlem devidamente os elementos motivantes ou estressantes dos treinamentos ou das competições, desenvolvendo e fortalecendo, assim, sua capacidade como atletas e competidores (...).

Em alguns casos os atletas rendem abaixo do esperado, podemos entender esse, por motivos de preocupação, pressão, essa exercida muita das vezes pela torcida, pelo treinador uma das figuras máximas da equipe, que por si só, sempre espera o rendimento máximo do atleta. Assim, compreendemos ser essa, uma questão mais psicológica do que dos outros componentes do treinamento (MACHADO, 2006).

Contudo, Samulski (2002), coloca que o treinador deve entender o desenvolvimento do atleta não exclusivamente sob os aspectos físico-técnico-táticos (o atleta não é uma máquina de rendimento!), más também deve preocupar-se com o desenvolvimento intelectual, motivacional, emocional e social do atleta. Por esse motivo ele deve integrar e aplicar medidas pedagógicas, psicológicas e sociais no treinamento.

Brandão (2007) apud Brandão e Machado (2007), afirma que, o psicólogo deve detectar e avaliar as necessidades psicológicas dos desportistas, planificar, de acordo como regime de treinamentos, o trabalho psicológico para que os atletas desenvolvam e aperfeiçoem as habilidades psicológicas que correspondem às fases competitivas.

Concomitantemente a busca da melhora da performance, a psicologia do esporte visa também um estado ótimo de saúde, bem – estar, maior socialização do atleta, estimulando um estado adequando ao atleta ou/e equipe (RÚBIO, 2003).

Más para que isso ocorra, o psicólogo do esporte, o treinador e o educador físico, segundo a ideia de NITSCH (1986), além de transmitir conhecimentos e habilidades técnicas esportivas, precisam de conhecimentos e capacidades psicológicas específicas para melhor compreender o comportamento humano no âmbito do esporte.

No treinamento diário, é exigido do treinador uma grande intuição e sensibilidade para entender melhor o comportamento emocional e social dos atletas (SAMULSKI, 2002).

Apoiando-se nessa ideia, de que os agentes como os citados acima, devam estar preparados com o comportamento do atleta, vemos que se faz importante, preparar não somente o treinador, más também o atleta, para que o mesmo saiba através de algumas técnicas de motivação, controle emocional, concentração, relaxamento, estar atento as possíveis exigências no desenrolar de uma partida (SAMULSKI, 2006).

Não obstante, BECKER JUNIOR e SAMULSKI (1998), argumentam que a aplicação das técnicas de preparação psicológicas para os atletas não será necessariamente feita somente pelo psicólogo. Na verdade, ele não estará com os atletas com a mesma frequência que o treinador. Dessa forma o psicólogo do esporte deverá fazer, na área de preparação psicológica, uma intervenção indireta sobre atleta, capacitando o treinador para essa tarefa.

Pode-se acreditar também, que, o trabalho desenvolvido por uma equipe interdisciplinar, pode melhor corroborar na busca da performance ideal de seus atletas, e, dela "equipe", cada um deles tendo papel muito importante a ser trabalhado, planejado de forma natural, dando condições melhores aos atletas (BARA FILHO e MIRANDA, 1998).

Da mesma forma que o treinamento físico, o tático, por exemplo, sendo praticado constantemente no cotidiano do atleta, o trabalho psicológico deveria e deve fazer parte do planejamento diário do atleta e do técnico, tendo um acompanhmento permanente (SAMULSKI, 2002).

Partimos daqui, para uma abordagem em estudos relacionados à psicologia do esporte, pois sem ela é impossível conseguir o resultado esperado no esporte, é determinadamente importante, quanto, vista nos aspectos físicos, técnicos, táticos, sociais etc. (MACHADO, 2006).

Acreditamos que a psicologia do esporte sendo trabalhada da mesma forma como nas outras áreas, consigamos ter uma prática mais equilibrada e assim uma melhor performance.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O questionário é do tipo likert, variando as respostas (0 – Não sei) até (5 – muito Importante) e também (0 – Não sei) até (5 – Muito Elevado). Consideramos os resultados de maiores índices a respeito da importância dos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos (4 – importante e 5 – muito importante). Já para análise dos dados sobre o conhecimento dos treinadores, levamos em consideração (4 – elevado e 5 – muito elevado).

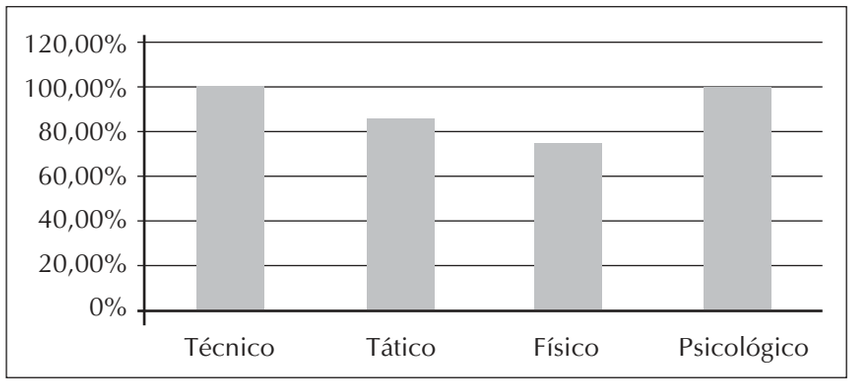
Quando perguntado aos treinadores sobre a importância dos aspectos (técnico, tático, físico e psicológico) na preparação de uma equipe e/ou atleta, podemos perceber maior ênfase na preparação psicológica e técnica (100%), seguido da tática (87,5%) e o físico (75%). Tais resultados demonstram que para estes treinadores é de suma importância a preparação dos atletas e/ou equipe nos aspectos psicológicos e técnicos.

Notamos na pesquisa de Coimbra *et al.*, (2008) que a relação que os treinadores acreditam ter maior importância dos respectivos aspectos, se aproxima um pouco dos nossos dados, entendo ser o mais importante aspecto para a preparação do atleta: o tático com 100%, físico 98, 3%, e o técnico e psicológico com 96,6%. Apesar de notarmos o psicológico com um percentual abaixo dos demais, é significativo o grau de importância que os treinadores dão ao mesmo.

Ainda, nos poucos trabalhos encontrados na área, achamos o estudo de Barreiros *et al.*, (2011), elaborado em Portugal, com 15 treinadores da primeira liga portuguesa de futebol. Quando perguntado se é importante treinar o componente psicológico, todos responderam que sim, obtendo unanimidade na resposta, ainda no mesmo trabalho, foi perguntado qual o predomínio atribuído aos diversos componentes

do rendimento desportivo no futebol (componentes como um todo, componente psicológico, componente físico e tático). Dos 15 treinadores que compunham a pesquisa 66% responderam componentes como um todo; 27% afirmaram o psicológico e 7% anotaram o componente físico, tendo o tático 0% das respostas.

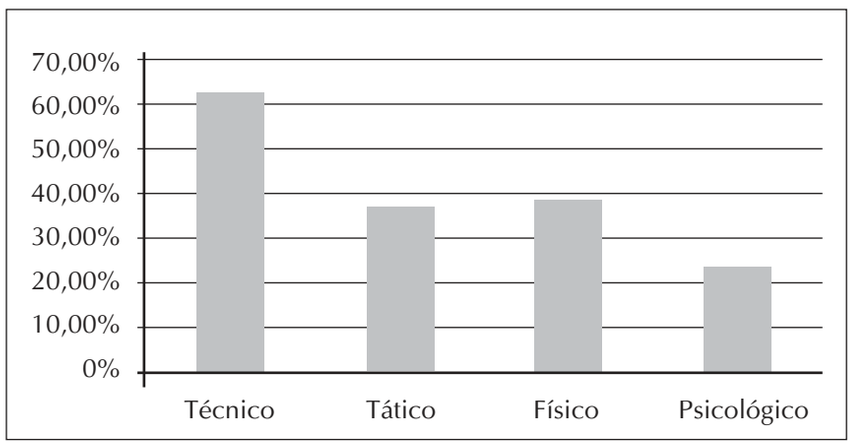
Gráfico 1. Importância dos aspectos na visão dos treinadores.



Da mesma forma que questionamos a importância do aspecto citado, perguntamos sobre seu conhecimento como treinador. Percebemos por meio dos dados, que, apesar de todos os treinadores acharem importante trabalhar todos os aspectos com certa significância, eles relataram não possuir conhecimento necessário para trabalhá-los. Podemos identificar facilmente isso na porcentagem psicológica com (25%) dos treinadores com conhecimento acerca da área, seguido do técnico com (62,5%), tático e o físico com (37,5%) cada um.

Apoiados no estudo de Coimbra *et al.*, (2008), é notório que o respectivo conhecimento dos treinadores se assimila, obtendo com maior índice o aspecto técnico e por último o psicológico com menor conhecimento por eles.

Tabela 2. Conhecimento dos treinadores.



Engajado no estudo, elaborado pelos autores em Portugal, partimos da conclusão que, os mesmos também não possuem conhecimento necessário a serem trabalhados. Assim, se faz importante recorrer a Cruz e Viana (1996) e Martens (1987), que sugerem que a falta de conhecimento por parte dos treinadores para

treinar as competências psicológicas essenciais para treinar o atletas, bem como a ideia de as encarar como qualidades inatas, constituem algumas das razões pelas quais o treino mental ou a preparação psicológica dos atletas é negligenciado (a). Fonseca (2000), também nos alerta que a insuficiente informação e investigação sobre este tema, no contexto português, poderá estar relacionada com o fato de a formação de treinadores, de uma forma geral, menosprezar o componente psicológico do rendimento desportivo, o que pode ser comprovado pela carga horária, diminuta e largamente inferior, que lhe é atribuída em comparação com as demais componentes do treino, dado este que vai de encontro com a realidade brasileira.

Sendo assim, poucos são os treinadores que possuem conhecimento sobre a Psicologia do Esporte, podendo este, ser por questões econômicas, políticas, pela falta de interesse na área, ou mesmo por falta embasamento científico (SANTOS e SHIGUNOV, 2000).

Segundo Feijó (1998), o preparo psicológico tem sido usado por atletas, treinadores, dirigentes e jornalistas para explicar derrotas e vitórias. No entanto, apesar de sempre utilizado, raramente é bem definido. Devido essa falta de definição e conhecimento que para alguns a Psicologia do Esporte se limita a apenas a aplicação de algumas técnicas psicológicas para aqueles momentos de crise vividos pelos clubes.

Também perguntamos aos treinadores: "Qual a importância do Psicólogo do Esporte na Comissão Técnica", todos eles relataram ser Importante e Muito importante a participação do mesmo concomitantemente às outras áreas.

No momento em que, indagamos se eles já tinham trabalhado com algum Psicólogo do Esporte, um dos oito treinadores respondeu que sim, que já tinha trabalhado com um Psicólogo do Esporte, mas que seu nível de satisfação com o trabalho do mesmo era razoável.

CONCLUSÃO

Pela análise dos dados constatamos que os treinadores consideram os aspectos psicológicos, técnicos, táticos e físicos como algo importante ou muito importante a ser trabalhado em seus planejamentos e treinamentos. Porém, percebemos por meio dos relatos que seus conhecimentos acerca dos aspectos psicológicos ainda são muito baixos em comparação com os outros fatores.

No mínimo acreditamos haver grandecontrassenso em relação às constatações, já que, os treinadores creditam muita importância à preparação psicológica, mas, relatam ter pouco conhecimento acerca deste fator. Neste sentido, podemos concluir que tais treinadores reconhecem sua deficiência em relação a esta formação, o que gera alguns questionamentos e propostas de pesquisas futuras: 1. Estariam estes treinadores acomodados em relação às suas formações, a ponto de conviver com suas deficiências de maneira passiva? 2. Há oferta de cursos de formação e aperfeiçoamento em Psicologia do Esporte, acessíveis e que contemplem a realidade destes treinadores? 3. Até quando as faculdades de Educação Física continuarão tratando esta temática tão importante como perfumaria na confecção de suas grades curriculares? Há propostas que caminham na construção de uma formação mais sólida e que contemple o homem como todo e não somente como um robô composto por estruturas físicas? Estas são questões que devem ser respondidas à luz da ciência, que possivelmente nos dará a possibilidade de em um futuro não tão distante encontrar uma Psicologia do Esporte presente no contexto do treinamento desportivo e em todas as suas vertentes.

REFERÊNCIAS

BARA FILHO, M. G.; MIRANDA. R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, n.3, p. 62-72, 1998.

BARREIROS, A. N.; SILVA, J. M. G.; FREITAS, S. F.; DUARTE, D. F. T. S.; FONSECA, A. M. L. F. M. O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no Futebol profissional?. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.17, n.1, p.128-137, jan/mar, 2011.

BECKER JUNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre; Nova Prova, 2000.

BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 1998.

BOMPA, T. O. **Periodização. Teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed. São Paulo. Phorte, 2002.

BUCETA, J. M. **Psicologia Del entrenamento deportivo**. Madrid: Editorial Dykinson, 1998.

BUCETA, J. M. **Cuestiones actuales em La aplicación de la psicología al deporte de competicíon**. Barcelona. Universidad Nacional de Educacíon a Distancia, 2003. Disponível em: http://www.palestraweb.com/zona_libre/PUBLICACIONESdivulgativas3.pdf . Acesso em: 05.nov.2012.

BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício – Teoria e Aplicação**. vol.1. São Paulo: Atheneu, 2007.

COIMBRA, D. R.; GOMES. S. S.; CARVALHO. F.; FERREIRA. R.; GUILLEN, F.; MIRANDA. R.; FILHO. M. B. Importância da psicologia do esporte para treinadores. **Conexões**.Campinas. v.6, n.0, p.419-429, jul. 2008.

CRUZ, J.; VIANA. M. O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In CRUZ, J. (Ed). **Manual de Psicologia do Esporte**. Braga: SHO, 1996. p.535-565.

FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o esporte:** corpo e movimento. 2. ed. Rio de Janeiro. Shape,1998.

FONSECA, A. M. A Motivação dos jovens para o desporto e os seus treinamentos. In GARGANTA, J. (Org.). **Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos colectivos**. Porto: FCDEF, 2000. p.155-174.

FONSECA, A. M. A psicologia do esporte e a batalha da qualidade. **Ver. Port. De Ciência do Desporto**, Porto.v.1, n.1, p.114-123, 2001.

LEFÉVRE, F.; LEFÉVRE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo, um novo enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos)**. Caxias do Sul: Educs, 2003.

NITSCH, J. Psychoregulatives Training im Leistungssport. In GABLER, H. (Org.). **Psycbologie, Diagnostik und Beratung im Leistungssport**. Frankfurt: Deustscher Sportbund, 145-174, 1985.

NITSCH, J. **Anwendungsfelder in der Sportpsycbologie**. Koln: Bps-Verlag, 1986.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte:** Da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível. 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006

MARTENS, R. **Coaches guide to sport psychology**. Champaign, IL Human Kinetics, 1987.

RÚBIO, K. **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisas e Intervenção**. 1.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RÚBIO, K. **Psicologia do Esporte Aplicada.** 1.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte.** 1.ed. Barueri: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. M. **Tênis:** dicas psicológicas para vencer. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 2006.

SANTOS, S. G.; SHIGUNOV, V. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade "teórica" que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba: v.5, n.2, p.74-83, 2000.

SOUZA FILHO, P. G. O que é psicologia dos esportes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n.4, p.33-36, 2000.

THOMAS, J. R.; NELSON. J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre. Artmed, 2002.

VALDÉS CASAL, H. M. **Personalidad, actividad física y deporte**. Colombia, Revista Kinesis, 1996.

VIADÉ, A. **Psicologia del rendimiento deportivo**. Barcelona: UOC, 2003.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

[1] Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE – IB/UNESP/Rio Claro.
[2] Universidade Paulista – UNIP/Campus de São José do Rio Pardo.

Av. 24A, 1515
Bela Vista
Rio Claro/SP
13509-900