

MONICA SARAIVA CORDEIRO

A PSICOLOGIA DESPORTIVA NO FUTSAL PARA PRÉ-PÚBERES DE 10 A 12 ANOS.

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.
Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

Curitiba
2011

A PSICOLOGIA DESPORTIVA NO FUTSAL PARA PRÉ-PÚBERES DE 10 A 12 ANOS.

O presente artigo científico tem por objetivo ampliar o conhecimento do profissional de Educação Física, dentro do tema Psicologia Desportiva, na modalidade futsal, buscando, através de uma revisão de literatura, o embasamento interdisciplinar entre pedagogia, a psicologia da educação e as preparações técnica e tática para otimizar a atividades do profissional da área esportiva que atua na faixa etária entre 10 e 12 anos, responsável pela elaboração do treinamento na modalidade específica de futsal, bem como pela formação de valores humanos.

Introdução

O profissional da Educação Física precisa desenvolver pesquisas para o trabalho como técnico (a) bacharel que é para trabalhar com o treinamento desportivo em: preparação física, preparação técnico-tática, pedagogia, psicologia da educação e psicologia desportiva ou do esporte, além do que já possui de sua graduação, sempre atualizando seus conhecimentos.

“A função da psicologia do esporte consiste na descrição, na explicação e no prognóstico de ações esportivas, com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção, levando em consideração os princípios éticos” (Nitsch, 1986). Sendo assim, como deve ser trabalhada a psicologia desportiva no futsal para os jogadores pré-púberes de 10 a 12 anos ?

O objetivo deste estudo é através de revisão de literatura, discutir treinamentos com a adequada psicologia desportiva para os jogadores de futsal.

Revisão de Literatura

O desenvolvimento humano são processos de mudanças do nível simples para o mais complexo, dos aspectos físico, mental e emocional pelos quais o ser humano passa desde a concepção até a morte.

No aspecto físico acontece por exemplo o desenvolvimento motor em estágios, desta maneira : A-) dentro do útero até 1 ano é a fase motora reflexo; B-) de 1 a 2 anos é a fase motora rudimentar; C-) de 2 a 7 anos é a fase motora fundamental; D-) 7 a 14 anos é a fase motora especializada. Em cada uma destas fases existem estágios, então de 10 a 12 anos têm-se: o estágio transitório em seu final, e o estágio de aplicação, concluindo com os 14 anos o estágio de utilização permanente de uma vida normal. Aos 10 anos no final do estágio transitório que é um período agitado com muitas descobertas e uma numerosa forma de combinações de padrões motores ampliando as habilidades motoras, os pais, professores e treinadores devem incentivar a criança ajudando-a a um maior controle e competência motora em suas inúmeras atividades. A criança não deve restringir as habilidades mas manter o envolvimento nas várias atividades.

De acordo com Marcondes (1.970), desenvolvimento significa o aumento da capacidade do indivíduo na realização de funções cada vez mais complexas, e é medido por meio de testes ou provas funcionais. O desenvolvimento motor, do indivíduo é adquirido ou aprendido através do seu próprio movimento, por imitar os adultos e em outras crianças que as rodeiam.

Para Gallahue e Ozmun (2.002) o desenvolvimento motor da criança tem a influência do meio social, e biológico. Este indivíduo participa da escola e isso exige várias modificações e adaptações das estruturas afetivas, cognitivas, sociais e motoras.

Um aspecto do processo desenvolvimentista total é o desenvolvimento motor e está intrinsecamente inter-relacionado às áreas cognitivas e afetivas do comportamento humano, sendo influenciado por muitos fatores. A importância do desenvolvimento motor ideal não deve ser minimizada ou considerada

como secundária em relação a outras áreas do desenvolvimento. O desenvolvimento motor total é realizado do bebê ao adulto em um permanente aprender a mover-se de maneira eficiente, no cotidiano de um mundo em constante modificação. Segundo Oliveira (2001), toda sequência básica do desenvolvimento motor está apoiada na sequência de desenvolvimento do cérebro.

O desenvolvimento global da criança se dá a partir do movimento que segundo Le Bouch (1995), é o fio condutor do qual acontece a formação da unidade da pessoa corporal e mental, não sendo um elemento facultativo que se acrescenta à educação intelectual. Os elementos do desenvolvimento motor são: a motricidade fina, a motricidade global, o equilíbrio, o esquema corporal, a organização espacial, a organização temporal e a lateralidade.

Fases do desenvolvimento físico

Toda a evolução do desenvolvimento humano é gradual e continua. As modificações não são radicais, e as maiores alterações acontecem na infância e na adolescência, sendo que a idade adulta é de maior estabilidade. A infância até os 12 anos, então vem a chamada pré-adolescência aos 13 anos e a adolescência a partir dos 14 anos.

A criança entre os 6 e 10 anos aumenta 2 e 3 quilos e cresce de 5 a 7,5 centímetro. Em geral o crescimento das meninas começa dois anos antes que os meninos. A maior fase do crescimento das meninas é dos 11 aos 12 anos e os meninos tem seu auge dos 13 anos e ao estado maduro aos 17 anos, considerados maiores para a reprodução aos 18 anos de idade, depois das fases da infância e da adolescência.

As fases do corpo não amadurecem todas com a mesma velocidade, primeiramente são: a cabeça, as mãos e os pés, então, seguidas pelos braços e pernas. O tronco e os membros são os últimos a crescer.

Durante o surto de crescimento os ossos ficam mais longos e densos e o crescimento muscular é mais acentuado nos meninos que nas meninas. Já no caso da gordura, ela aparece mais nas meninas do que nos meninos. A maturação da sexualidade também acontece normalmente para os meninos e meninas.

A puberdade ou maturidade sexual deriva-se da palavra “púbis”, que diz respeito a cabelo, então, pubescente significa criar cabelos ou tornar-se cabeludo, esse modo de se definir o desenvolvimento humano é referente ao processo completo da maturação fisiológica nesta fase da pré-adolescência, e segunda infância onde tudo se inicia.

Na menina as funções sexuais de amadurecimento sexual também é demorado inicia-se aos 12 ou 13 anos e biologicamente está completo aos 18 anos e nos meninos na mesma idade, com o ovulação na nova moça e a espermatogênese no novo rapaz que quando adultos vão possibilitar a cada casal a capacidade de procriação e antes disso a já a vida conjugal efetiva para isto acontecer, como diz a tradição familiar.

Esta maturação sexual acontece devido ao funcionamento de glândulas endócrinas, advindas com o aumento da idade cronológica para o desenvolvimento do adolescente. A função da glândula timo que é frenadora das glândulas sexuais ou gônadas, regride e cerca de 5 anos antes da puberdade já existem hormônios característicos masculinos, coletados nos

meninos e hormônios femininos estrógenos coletados nas meninas, ambos através do exame de urina, embora em proporções ainda muito reduzidas.

As meninas, com um ano e meio antes da menarca, que é a primeira menstruação apresentam uma excreção cíclica de hormônios estrógenos. As glândulas endócrinas são órgãos que produzem e liberam substâncias na corrente sanguínea que irão atuar em alguma parte distante do corpo, são elas; a pituitária ou hipófise, a tireóide, a para-tireóide, as supra-renais, as gônadas, a pineal.

Fases do desenvolvimento mental

A maturidade tem vários aspectos, são eles: maturidade social – compreende a evolução da sociabilidade, no sentido de superação do egocentrismo infantil, na contribuição para o bem-estar social e a participação nas decisões de interesse social. A maturidade intelectual, refere-se à maneira como a pessoa vai conhecendo a si mesma e ao mundo que a cerca. A maturidade física, engloba o desenvolvimento das características físicas, estatura, peso, sexo, ser canhoto, destro, índio, etc.

Especificamente, o desenvolvimento mental envolve: a ampliação dos horizontes, o indivíduo tornar-se sempre mais capaz de compreender e de pensar em nos momentos do passado, do presente e do futuro. Há um aumento da capacidade de lidar com abstrações e símbolos; a capacidade de atenção e concentração por períodos mais longos cada vez mais; acontece um declínio do devaneio e fantasia, percebem a realidade; o desenvolvimento da memória; um aumento da capacidade de raciocínio, que na infância é ingênuo e egocêntrico.

Jean Piaget (1.896-1.980), é um cientista que entres outros, do século XX, acredita que desenvolvimento humano se faz através de estágios e todos passarão por estes, pois eles sucedem na mesma ordem em todos os indivíduos, embora possam variar as idades.

O desenvolvimento mental ou cognitivo, estudado por Piaget preocupa-se com forma como os indivíduos conhecem o mundo exterior e com ele se relacionam.

As idades entre 10 e 13 anos pesquisadas neste artigo científico, pelas definições de Piaget, colocam estas crianças dentro dos seguintes conceitos de desenvolvimento mental. Dos 7 aos 11 anos; estágio das operações concretas – acontece o desenvolvimento lógico sobre coisas concretas; compreensão das relações entre coisas e capacidade para classificar objetos; superação do egocentrismo da linguagem; aparecimento das noções de substâncias, peso e volume. Dos 12 e 13 anos: estágios das operações formais – desenvolvimento da capacidade para construir sistemas e teorias abstratos, para formar e entender conceitos de amor, justiça, democracia, etc; do pensamento concreto, sobre coisas, passa para o pensamento abstrato, “ hipotético-dedutivo”, isto é, o indivíduo se torna capaz de chegar a conclusões a partir de hipóteses: se A é maior que B e b é maior que C, A é maior que C.

Nas segundas fases da infância 10-11 anos, para Piaget existem pontos do desenvolvimento mental chamados: descentralização, reversibilidade, aptidão para o aprendizado, fatores em ação na maturidade cognitiva e aptidão moral.

A descentralização ocorre: para a fase de 10-11 anos seu interesse que era para o imediato e o momentâneo e depois desaparecia do quadro de

referência, começa a estar menos egocêntrico, a criança consegue descentralizar-se, ele é capaz de ver as coisas agora como os outros a vêem. É capaz de se concentrar em mais de um aspecto de uma situação ao mesmo tempo.

A reversibilidade: é um aspecto fundamental do pensamento, que conduz ao senso crítico, fator inibidor de brincadeiras e do desprendimento da realidade para brincar, mas é um processo que dá a pessoa, e nesta fase à criança a possibilidade de ver que um processo pode seguir em duas direções. Mais importante ainda: a própria reversibilidade implica uma série de relações causa-efeito. A criança ficou capaz de prever as conseqüências de algo que ela está fazendo no momento presente.

A aptidão para o aprendizado é o armazenamento e classificação dos fatos para utilizá-los em diferentes processos de pensamentos. Desse conceito básico, os educadores extraem os conceitos: “aptidão para a leitura”, “ aptidão para os números”. As crianças precisam destes preparos na educação normal, pois a educação precoce representa exatamente um aprendizado, mas um período de provações e frustração, tanto para a criança quanto ao adulto. O tempo é precioso e não deve ser desperdiçado ou mal utilizado.

Fatores em ação na maturidade cognitiva: o aprendizado não está vinculado apenas à idade cronológica, mas também aos fatores que envolvem a vida da criança como a maturidade emocional, o ambiente e a educação desempenham um papel importante na maturidade cognitiva.

Aptidão moral: na primeira infância a situação do movimento da educação é centralizada, já na segunda infância a direção tomada será a descentralização. Novas ações serão tomadas pela criança e o seu auto-controle será muito importante para fluidez social que sem atrapalhar seu aprendizado deve funcionar de modo adequado. Por conseqüência as crianças começam a desenvolver atitudes de comportamento social e moral.

No aspecto do desenvolvimento social nesta segunda infância 10, 11, 12 anos, o desprendimento dos pais começa a acontecer por ficarem longo tempo do dia afastados. O grupo dos pares passa a determinar os padrões de desenvolvimento das crianças em seus comportamentos e atividades. São tios e tias, avôs e avós que auxiliam o desenvolvimento das crianças no mundo, e eles tem agido ao longo da história. A vida contemporânea atual tem uma tendência mais da forma de poucos filhos e pais, tios e até os avós, trabalhando, pois a perspectiva de longevidade tem aumentado e a qualidade de vida também, relegando novamente à educação formal nos vários setores como: desportivo, tecnológico, idiomas e lazer aprendizagens adequadas ao tempo atual do terceiro milênio.

B-) Caracterizar o treinamento aeróbico e anaeróbico nos atletas pré-púberes de 10 a 12 anos.

A atividade física traz aos seres vivos benefícios imediatos, em maior magnitude é a melhora da aptidão física relacionada à saúde. O treinamento aeróbico de intensidade alta contribui de forma significativa para a melhora da aptidão aeróbica e da força muscular (Baquet e col, 2.001). O treinamento anaeróbico aumenta a eficiência dos sistemas produtores de energia anaeróbicos, possibilita uma melhora da tolerância aos desequilíbrios ácidos-

básicos e consiste normalmente de exercícios físicos de curta duração com alta intensidade.

As atividades físicas auxiliam na prevenção e reabilitação de doenças crônicas e seus fatores de riscos na infância e adolescência. Seus benefícios vão ainda mais adiante, pois acontece a melhora na aptidão cardiorrespiratório, força muscular, flexibilidade e composição corporal na vida diária de seus praticantes, a maioria ligada aos esportes. Na infância e adolescência é quando se prepara o indivíduo para que sua prática esportiva possa ser praticada para as competições e mesmo para a sua própria qualidade de vida, a saúde mental tem diminuição de sintomas depressivos e da ansiedade, fortalecer a massa mineral óssea e muscular, reduz as chances de osteoporose, melhora os níveis das atividades físicas e o estilo de vida é saudável, além de diminuir a tendência a obesidade.

C-) Caracterizar como são desenvolvidas as qualidades físicas força e resistência para os atletas de 10 a 12 anos.

As qualidades físicas força, resistência e velocidade, segundo Machado(2.003) são três tipos de capacidades condicionais, ou seja, precisam ser treinadas sempre.

A força é de extrema dificuldade, pois suas modalidades são extremamente complexas e depende de vários fatores Weineck, (1.986). Para o futsal é certamente a força de chute e para a firmeza no equilíbrio durante os dribles, as situações de maior necessidade desta força física treinada em atuação.

A resistência, segundo Zakaharov ,(1.992), é a qualidade ou capacidade física que possibilita o desportista a realizar, durante um tempo prolongado, o trabalho muscular, mantendo os parâmetros dos movimentos. Os tipos de resistência mais trabalhadas no futsal são: aeróbica e anaeróbica, sendo que a resistência anaeróbica é uma capacidade de realizar esforço de elevada intensidade em curtos espaços de tempo e a resistência aeróbica é uma capacidade associada a anterior, mas de baixa ou média intensidade.

O aperfeiçoamento com exercícios físicos para atleta de 10 a 12 anos do futsal proporcionará a eles e elas um desempenho melhor em suas atividades.

D-) Situar o desenvolvimento motor geral da criança atleta de 10 a 12 anos.

O desenvolvimento motor ocorre no indivíduo através de mudanças que acontecem durante a vida de cada ser humano em fases e estágios. A fase mais importante do desenvolvimento motor está na infância. A origem dos estudos em desenvolvimento motor, aconteceu com o intuito de entender o desenvolvimento cognitivo a partir do movimento e não com o interesse de saber sobre as mudanças no comportamento motor.

O desenvolvimento motor é amplo, e considerando as habilidades de direção e de combinação motoras, seus níveis anuais de crescimento nas meninas de 10 aos 12 anos e nos meninos de 10 aos 14 anos tem claros progressos, mesmo que levemente menores do que na fase anterior aos seus 10 anos.

As mudanças na forma do movimento durante a segunda infância 10 a 12 anos, adolescência e durante toda a vida estão relacionadas com a idade cronológica. Acontece o estirão de crescimento e novos padrões de movimentos dentro das habilidades motoras já adquiridas, mas feitos com certa

suavidade em relação aos padrões adultos do movimentos desportivos. Quando adultos haverá um maior controle coordenação, levando a um melhor desempenho das habilidades.

No estágio de aplicação como e chamado de 11 a 13 anos, do desenvolvimento motor, o enfoque da criança será a forma, a habilidade e a precisão do desempenho motor e é caracterizado também por ser propício a refinar e usar habilidades complexas em jogos, atividades de liderança e esportes escolhidos.

E-) Descrever como deve ser a nutrição do pré-púbere de 10 a 13 anos atletas de futsal.

Os principais benefícios e objetivos da nutrição esportiva são: promover a saúde, melhorar o desempenho e otimizar a recuperação pós-exercício.

O primeiro fator que influencia o desempenho do atleta é o treinamento geral dele, depois vem a nutrição composta basicamente por: água, proteínas, gordura e minerais.

A alimentação e o treino estão muito ligadas, é necessário fazer pequenas, nos lanches e refeições grandes nos três principais horários: desjejum, almoço e jantar, mas a quantidade não deve ser exagero.

Nas idades de 10 a 12 anos a necessidade de carboidratos, principalmente aos 10 anos aumenta, mas os minerais, lipídios e glicídios, assim como para todos os atletas as proteínas em maior escala, não devem ser esquecidos. Devido ao crescimento e desenvolvimento, a ingestão diária de proteínas por unidade de peso corporal é maior para crianças do que aos adultos. A criança que é atleta precisa mais de proteínas do que aquela que não pratica esportes. Durante o treinamento é importante não esquecerem os atletas, de beberem líquido, de agradável sabor com glicose em sua composição e pequena quantidade de cloreto de sódio (sal).

F-) Caracterizar onde está o desenvolvimento psicológico do pré-púbere de 10 a 12 anos.

De acordo com a autora Marilda Facci, (2.004), a história da psique humana é a historiada sua própria construção, portanto, ela é mutável e invariável no decorrer do desenvolvimento histórico.

Seguinte este conceito, o traço fundamental da psique humana, é que esta se desenvolve por meio da atividade social, que por sua vez tem como linha principal a mediação por meio de instrumentos que se interpõem entre o sujeito e o objeto de sua atividade. As funções psicológicas superiores (tais como a atenção voluntária, memória, abstração, comportamento intencional, etc) são resultados da atividade cerebral, têm uma base biológica, mas, basicamente são produtos da interação do indivíduo com o mundo, interação mediada pelos objetos construídos pelo ser humano. “ As formas superiores de comportamento formaram-se graças ao desenvolvimento histórico da humanidade e originam-se na coletividade em forma de relações entre os homens, e só depois se convertem em funções psíquicas da personalidade”, Facci, (2.004). Davidov e Shuare (1.987), dizem que o desenvolvimento psíquico do homem há prevaecimento do princípio social sobre o princípio natural-biológico.

Vigotsky, afirmou em 1.930, ser muito importante no aspecto do desenvolvimento humano, estudar a afetividade e o intelecto como unidade e

não mais pertinente abordar o desenvolvimento psíquico como um mecanismo adaptativo do comportamento, como Freud e Piaget.

O desenvolvimento psicológico dos 10 a 12 anos.

Nesta faixa etária da vida é marcada com as mudanças físicas e psicológicas, chamada também de pré-adolescência. As crianças passam a ter mais responsabilidades e passam a exigir dos adultos comportamento que mostre mais respeito. A compreensão das crianças sobre a sociedade e sua diversidade é mais ampla, sobre suas ordens sociais e grupos, tornando-se instáveis a respeito do desenvolvimento psicológico, mesmo que sejam de comportamento adequada em sala de aula e treinamento desportivo.

Outro psicólogo do esporte, Eber Sphächer (1.987), afirma que a “ percepção entende-se por um lado como o processo de apreciar a realidade, como também da vivência dos sentidos ao receber, analisar, transmitir as informações e, conseqüentemente, os conhecimentos sobre si e seu determinado ao meio ambiente. Esse conhecimento é de requisito para a orientação sobre possibilidade e limites de uma ação, adaptada à situação”.

G-) Citar aspectos importantes da psicologia desportiva que podem ser utilizados no treinamento desportivo de atletas do futsal de 10 a 12 anos.

A utilização do conhecimento da psicologia desportiva para o treinamento desportivo, aplicada de forma básica pelo (a) profissional da Educação Física tornará o seu trabalho muito melhor, levando a uma pesquisa mais ampla para um treino mais completa como neste artigo científico com enfoque nos atletas de futsal de 10 a 12 anos.

De acordo com Valdir J. Barbanti (2.003), “a psicologia do esporte dá ênfase em sua literatura e pesquisa da psicologia do esporte na área da aprendizagem e desenvolvimento, motivação, personalidade, ansiedade. Seus temas centrais são: prática mental, aprendizagem motora, desenvolvimento motor, estresse, motivação, agressão no esporte, personalidade, estrutura grupal, atitudes e interesses. É uma área profissional e academia que estrutura que estuda o esporte, o exercício e a atividade física por meio de processos psicológicos “.

Em um treinamento total os atletas deverão ter: a preparação física, a preparação técnico-tática, a preparação médica e a preparação psicológica. Os profissionais da Educação Física que irão trabalhar com a preparação física e as preparação técnica-tática, após a liberação para tais atividades pelos médicos que cuidam desta preparação, precisam ter também um profundo conhecimento da psicologia da educação e pedagogia. E, desportiva ou do esporte, porque o ensino da Educação Física, para todas as áreas e especialmente a desportiva de competição, necessita deste conhecimento e prática para ter uma maior qualidade.

Dentre as qualidades humanas e comportamentais que o profissional da Educação Física deve ter existe principalmente estas características: pontualidade, vestibular compatível, linguagem precisa, entusiasmo, asseio, ponderação, energia e calma, persuasão. Cada área do treinamento total em seu trabalho definido. Na preparação física: a preparação neuro-muscular, a preparação orgânica (cardiovascular/pulmonar), a periodização técnica. Na preparação técnico-tática: a preparação técnica, a preparação tática e o controle direto dos atletas. Na preparação “médica” existe: planejar e fiscalizar

a alimentação; a profilaxia e recuperação de doenças e lesões; prevenir acidentes através da inspeção de locais; prevenir a aplicação de cargas de trabalho excessivas, realizar testes, exames e controles; outras atividades de medicina desportiva, feita por médico (a). Já a preparação psicológica, área de conhecimento e pesquisa do profissional da Educação Física e com atuação de psicológica, faz: o psicodiagnóstico, a socialização dos atletas, as abordagens psicológicas individuais, a regular e controle do stress e de tensões psicológicas, correções de desvios ou deturpações de comportamento, orientação da comissão técnica quanto ao modo de com cada atleta. Existem ainda a função de supervisor que auxilia em vários serviços e para as viagens de competição, por exemplo, que é interesse que seja realizado também por um(a) profissional da Educação Física.

Na parte da psicologia do esporte existem para o atleta algumas divisões específicas que são: o psicodiagnóstico com a psicologia individual onde o profissionalismo de ambas as áreas: Educação Física e psicologia em atuação fazem o papel de representar os perfis psicológicos dos atletas através da identificação dos traços caráter; o preparo psicológico de treinamento com: a distribuição do tempo para trabalho e lazer; reforço e uso de recompensas e repressões; utilização de incentivos à motivação.

Dentro ainda do preparo psicológico de treinamento existe: a psicologia educacional que vai proporcionar um ensino com que o atleta atinga: a retenção do que deve ser aprendido, a transferência de uma habilidades para outra; o uso de filmes, vídeo-tape e outras tecnologias para a instrução; ordem sequencial de aprendizagem de habilidades; emprego de métodos subliminares. Fase seguintes da psicologia do esporte é o preparo psicológico de competição, onde a psicologia será clínica, talvez aliada com a psiquiatria aonde: haverá a minimização de síndromes comportamentos, tais como: o atleta que perde competições importantes, mesmo quando tem maiores chances de ganhar; o atleta constantemente confundido, possivelmente devido a fatores psicológicos; inadaptação ao sistema; síndrome pré-agonística; o atleta que se a covarda face à manifestação da torcida. E o preparo psicológico de pós-competição: a reavaliação do processo.

Na fase do preparo psicológico em treinamento nesta faixa etária de 10, a 12 anos, 13 anos, precisa revisar e conseqüentemente em toda vida profissional de atleta estes conceitos de: percepção no esporte, atenção e concentração, tomada de decisão e imaginação e treinamento mental, entre outras são muito importantes no treinamento desportivo.

No conceito percepção, formulado por Nistch (1.986), existe uma reciprocidade entre: a relação e a elaboração de informações, e o comportamento ou ação (tática), organizada intencionalmente para se obter um objetivo determinado. Esse é o raciocínio muito importante a ser feito nas ações esportivas, porque a percepção constitui um pré-requisito tanto para a organização e a orientação na ação (tática) como para a tomada de decisão e sua avaliação após e execução da ação tática.

Nos esportes, o processo de percepção deve ser considerado analisando-se pois aspectos que se relacionam e se completam: A-) percepção externa: por exemplo, o tipo e a forma como as informações a respeito do meio ambiente são percebidas; nos esportes: as informações sensoriais captadas pelos sistemas visual, acústicas, tátil. B-) Auto-percepção (percepção interna): abrange a informação sobre a própria pessoa: sistemas sensoriais, cinestésico,

vestibular/equilíbrio, muito requisitada nos esportes individuais. A percepção é considerada uma forma de reconhecimento, de aproximação e interação com o meio ambiente.

A atenção e a concentração tem muita importância em paralelo com a aprendizagem esportiva de novas técnicas e estratégias táticas exigindo inclusive a máxima concentração durante o treinamento. Rützel (1.977), define atenção como “ um processo seletivo: a percepção e a imaginação interna são dirigidas, focalizadas, fixadas e concentradas simultaneamente a um estímulo específico, ou seja, a conteúdos dos pensamentos e da imaginação “. O treinador (a) precisa estar em condições de perceber as situações mais exigidas em atenção e aplicar em resposta, medidas psicológicas adequadas para regular a atenção de seus atletas.

A concentração, de acordo com Weinberg (1.999), “ é a capacidade de manter o foco de atenção sobre estímulos relevantes do meio ambiente “, quando muda o ambiente o foco de atenção precisa ter mudado junto e pensamentos sem importância podem aumentar os erros na competição. A tomada de decisão no esporte é um evoluem processos de recepção, elaboração e armazenamento de informação; por isso a tomada de decisão é considerada uma “ cognição em ação “.

Conhecimentos de percepção das atividades em uma abordagem ecológica da cognição e da utilização de materiais tecnológicos onde a mente-computador é uma idéia básica e a fluidez do funcionamento do reino vegetal, colocam a mente do atleta a processar informações de memória e mudanças rápidas, muito úteis na práticas desportivas de competição.

Os conceitos de: imaginação e treinamento mental são variados mas dentre eles, por Samulski, (2.000) treinamento mental é “ a imaginação de forma planejada, repetida e consciente de habilidades motoras, técnicas esportivas e estratégias táticas “. E para o autor Eberspächer, (1.995) o treinamento mental é “ a repetição planejada da imaginação consciente de uma ação prática”.

Segundo Eberspächer (1.995) o treinamento mental, pode ser realizado pelo atleta, logicamente com o discernimento e orientação do profissionalismo da Educação Física com seus três modos: treinamento de auto-verbalização, treinamento ideomotor e treinamento de auto-observação.

O treinamento por auto-verbalização consiste em repetir mentalmente a prática do movimento, de forma consciente. No treinamento por auto-observação o atleta deve se observar através de ‘ olhos mentais”, como se fosse um filme bem definido sobre a prática do movimento que ele realiza. Assim, o atleta assume a prática de espectador de si próprio, ou seja, ele se de uma perspectiva externa.

Conclusão

O treinador, que é o profissional de Educação Física deve apresentar em relação ao seu perfil de vida: capacidade de julgamento de si mesmo e seus atletas; atividades respeitadas em relação aos seus atletas; acessibilidades ao diálogo; fácil utilização dos princípios pedagógicos da aprendizagem; capacidade de manter seus atletas: atentos, motivados e alegres;

posicionamento sempre aberto à reflexão e à análise crítica; capacidade de liderar o grupo de atletas.

Referências bibliográficas:

- Apolo, Alexandre. **Futsal, metodologia e didática na aprendizagem**. São Paulo, Phorte Editora Ltda, 1ª ed., 2.004.
- Campos, Dinah H. Martins de Souza. **Psicologia da adolescência**. Rio de Janeiro, Vozes, 8ª edição, 1.984.
- Chandler, T. Jeff e Brown, Lee W. **Treinamento de força, desempenho humano**. Rio Grande do Sul, Artmed, 1ª ed. 2.009.
- Costain, Lyndel ; Super Nutrientes . São Paulo, 1ª ed., Ed.Publifolha, 2005.
- De Rose Jr., Dante e colaboradores. **Esporte e atividade física na Infância e adolescência** .São Paulo, 2ª ed., Artmed,2.009.
- Foss, Merle L. e Keteyian, Steven J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte** . Rio de Janeiro, 6ªed., Ed. Guanabara Koogan S.A.,2.000.
- Gallahue, David L. e Ozmun, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. Editora Phorte, 2.002
- Gomes, Antonio Carlos **Treinamento Desportivo** . Rio de Grande do Sul, 2ªed. Artmed, 2.009.
- Gonçalves, Maria A. S. **Sentir, Pensar , Agir, corporeidade e educação** . São Paulo, 6ªed., Papyrus Editora, 2.002.
- Gould, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício** . Rio Grande do Sul, 4ªed.,Artmed, 2.008.
- Leal, Maria Cristina K., texto para **Curso de Avaliação Diagnóstica – enfoque psicoeducacional** –Jean Piaget (estágios do desenvolvimento) consultório de Psicologia Clínica e psicopedagogia - Curitiba –PR.
- Manning, Sidney Alpern. **O desenvolvimento da criança e do adolescente** . São Paulo, 1ªed., Editora Cultrix.
- Marcondes, E. **Crescimento normal e deficiente**. Monografias Médicas. Ed.Savier. São Paulo, 1970.
- Musseau, PH.; Conger, J.J. **Desenvolvimento e Personalidade da criança**. 4ªed. São Paulo: Harbra,1.974.
- Pillati, Nelson. **Psicologia Educacional** – 2ªed., São Paulo:Ática,1.985.
- Samulski, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. Editora Manole, 2ªed. 2.009.
- Schmidt, Richard A. e Wrisberg, Craig A. **Aprendizagem e Performance Motora** . Porto alegre, 2ªed. Artmed,2.009.
- Weinberg, Robert S. e Gould, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do Exercício**. Editora Artmed, 4ª ed., 2.008.