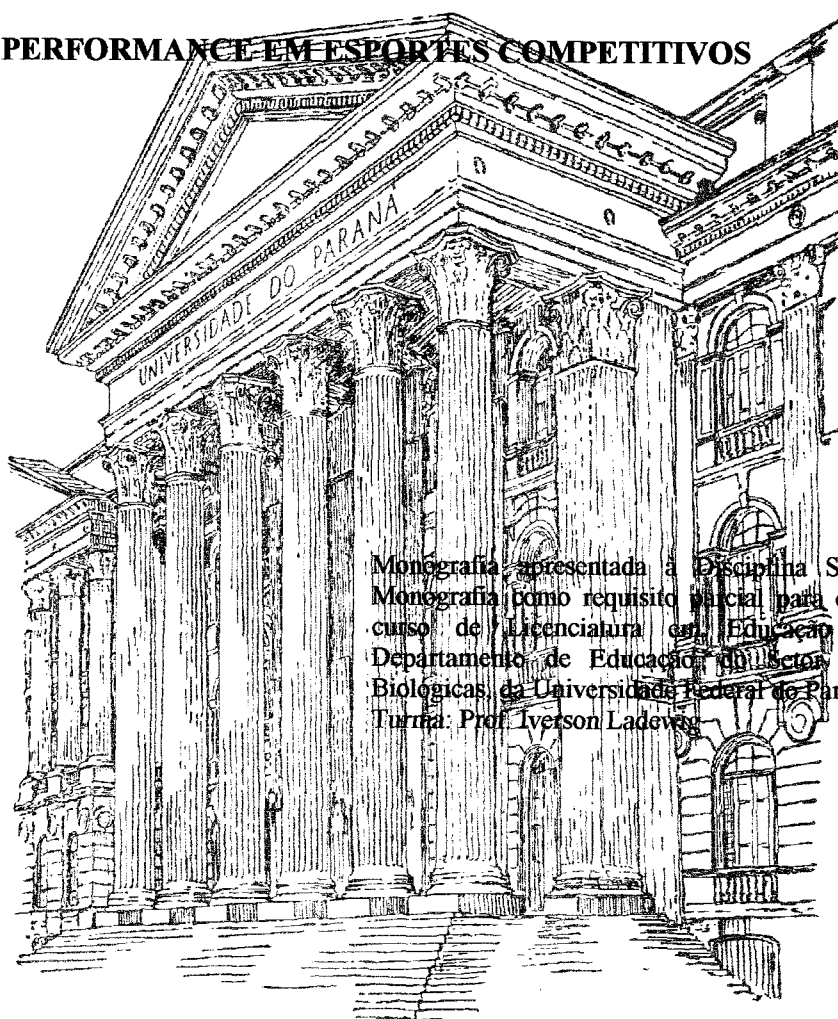


PAULO ALBUQUERQUE BARBOSA

**ATUAÇÃO DO TÉCNICO E SUA INFLUÊNCIA POSITIVA E NEGATIVA NA
PERFORMANCE EM ESPORTES COMPETITIVOS**



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Turma: Prof. Iverson Ladeveig

**CURITIBA
2001**

PAULO ALBUQUERQUE BARBOSA

**ATUAÇÃO DO TÉCNICO E SUA INFLUÊNCIA POSITIVA E NEGATIVA
NA PERFORMANCE EM ESPORTES COMPETITIVOS**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso em Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.
Turma: Prof. Iverson Ladewig

ORIENTADOR: PROFESSOR FLORESVAL ARMANDO BIANCHI FILHO

Dedico esta monografia a todos aqueles que lutam por seus ideais e se dispõem a influenciar positivamente este mundo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus... o qual é o sentido de minha vida e pelo qual cheguei até aqui.

Agradeço a meus pais, Darçy e Luiza, que me criaram dentro dos princípios bíblicos, e oportunizaram o meu desenvolvimento e a tomada de decisões na minha vida.

Agradeço a meus irmãos, Marcos, Lívia, Angela, Sandro e André, que de uma forma ou outra contribuíram para a minha formação, e a meu vô Pedro, que tem muito ainda a ensinar, e ao Bruno Teles que recuperou a monografia um dia antes da entrega.

Agradeço a todos os professores que me ajudaram e dificultaram a minha vida, mas que indubitavelmente contribuíram para a minha formação. Em especial agradeço ao professor Floresval Filho, que me animou ao se dispôr a ajudar-me no desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço a meus amigos e a todos que diretamente ou indiretamente contribuíram comigo.

SUMÁRIO

RESUMO.....	vi
1.0 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVO GERAL.....	4
2.0 REVISÃO DE LITERATURA	5
2.1 ASPECTOS COMPORTAMENTAIS POSITIVOS E NEGATIVOS.....	5
2.2 STRESS E ASPECTOS COMPORTAMENTAIS NEGATIVOS.....	14
2.3 PERFORMANCE E COMPORTAMENTO POSITIVO DO TÉCNICO.....	22
3.0 METODOLOGIA.....	32
4.0 CONCLUSÃO.....	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35

RESUMO

Este trabalho teve como um dos objetivos salientar a importância de aspectos psicológicos no esporte competitivo, já que muitos estudiosos consideram que a medicina esportiva e a técnica desportiva estão atingindo o seu limiar (THOMAS, 1983 cita SCHILING, PILZ, 1983) ; e de demonstrar o que a comunidade científica recomenda no que diz respeito ao comportamento afetivo do técnico junto aos seus atletas, na tentativa de levá-los a fomentar toda as suas potencialidades num momento decisivo frente a situação competitiva. Pesquisas recentes demonstram que o treinador utiliza demasiadamente aspectos comportamentais negativos para motivar seus atletas em detrimento a aspectos comportamentais positivos que devem ser utilizados o máximo possível, o que é altamente não recomendado pela ciência desportiva (SHIGUNOV, 1998, WEINBERG, GOULD, 1999). Esta utilização negativa pode ser feita tanto por desconhecimento do técnico como por falta de reciclagem e apoio e pelo stress ao que o treinador de esportes competitivos está submetido. Foram utilizados periódicos recentes onde se há uma base científica concernente a psicologia desportiva, o qual é um campo que tem muito a ser explorado. O comportamento ideal de um treinador é abordado, bem como as medidas que o técnico deve tomar para controlar o stress e levar a sua equipe a atingir os seus objetivos de uma maneira sadia e nobre e o funcionamento da mente nos momentos de pressão e negativos e nos momentos de comportamentos positivos utilizados pelos treinadores, e a influência nas tomadas de decisões.

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Vivemos uma época em que indagamos até aonde poderá ir o homem e até quanto o ser humano ultrapassará os seus limites. Presenciamos uma realidade desportiva onde deve-se concordar que o homem atingiu um patamar no que diz respeito à sua performance desportiva, que está cada vez mais difícil ser superada.

THOMAS (1983) cita SCHILLING, PILZ (1983), onde este afirma que a medicina desportiva contribuiu muito para o desenvolvimento dos atletas, mas o preparo destes está se aproximando do ideal. A técnica desportiva também se aproxima da perfeição. No entanto, nos deparamos com o aspecto influenciador na performance desportiva que não está sendo explorado devidamente pelos treinadores, a psicologia desportiva (DE ROSE, 1997, SANTOS, 2000).

Cabe a ela, então, contribuir para o desenvolvimento cabal da capacidade de performance em potencial do atleta, e dispor este a funilar suas forças no momento decisivo? Com certeza a psicologia desportiva tem muito para contribuir para o desenvolvimento da performance de atletas e, não obstante, esta também tem um campo riquíssimo para ser explorado e experimentado.

Contudo, novas descobertas (BARA FILHO, 1998, CURY, 2000, COLEMAN, 1995) têm-se feito nos últimos anos, e conceitos como preparo psicológico, neuro-linguística, prática mental, stress pré-competitivo, aspectos comportamentais, inteligência multifocal, inteligência emocional, e outros, necessitam de sua devida experimentação e uso, pois são fatores como estes que vão diferenciar uma equipe de outra e um atleta de outro nas horas mais importantes e na tomada de decisão.

Entretanto, aqueles que estiverem utilizando adequadamente a psicologia desportiva em seu cotidiano de treinamento e competições, estarão um passo à frente daqueles que a

desconhecem. E, portanto, a tendência natural e científica é que equipes ou atletas mais treinados e preparados psicologicamente, tenham uma vantagem considerável sobre os leigos no assunto (COUNSILMAN, 1993 citado por MIRANDA, 1998). Pois se vê que o homem técnica- biologicamente está se aproximando de seus limites, mas a sua mente e inteligência (CURY, 1999, COLEMAN, 1995), bem como toda a sua disposição psicológica, têm muito ainda a ser explorado através de uma adequada e continuada preparação psicológica (SANTOS, 2000, MATSUDO, (1997).

1.2 JUSTIFICATIVA

Em esportes de competição, muitas vezes não é a melhor equipe teórico-técnico-tático que vence uma disputa, e sim, aquela que está mais motivada e com mais vontade de ganhar, e com uma maior força emocional e preparo psicológico; sendo, ainda, muito importante os traços da personalidade. Esta motivação em vencer é influenciada por diversos fatores, tais como: reconhecimento, status, realização pessoal, recompensa econômica (ou alguma outra), ascensão esportiva, etc. TRIPLETT (1897) citado por APAF (2001) é considerado como o primeiro investigador a conduzir um estudo no âmbito da psicologia do esporte. Ele observou ciclistas em várias condições de interação social e concluiu que a presença de outros competidores facilitava ou aumentava o desempenho dos ciclistas. Este trabalho lançou as fundações do que é atualmente referido como investigação da facilitação social. Quanto a isto, vale descobrir e fazer uso dos fatores que podem influenciar a motivação dos atletas estimulando o desenvolvimento de todas as suas potencialidades e, assim, aplicá-los antes, durante e após as partidas e competições; bem como aumentar a ênfase do treinamento em aspectos psicológicos, já que estes podem vir a decidir uma partida ou uma competição (SHIGUNOV, 1998, SANTOS, 2000).

Os aspectos psicológicos têm uma fatia considerável na influência dos resultados em esportes de competição. Contudo, o investimento e treinamento destes fatores são escassos, e

não há quase uso e desenvolvimento desses aspectos junto aos atletas. Necessita-se, então, de mais estudos para mostrar como investir no desenvolvimento de aspectos psicológicos durante o treinamento e competições, bem como, maior domínio e dedicação nesta área pelos professores, resultando o treinamento ideal no cotidiano dos atletas. Pois a educação psíquica é tão necessária quanto a educação física para um alto rendimento saudável do atleta e de todos os envolvidos nos esportes competitivos.

Pois apesar dos técnicos reconhecerem a importância do treinamento psicológico não utilizam deste componente em seus treinamentos, seja por falta de divulgação ou pelo pouco preparo e conhecimento dos treinadores (SANTOS, 2000). E estes ainda utilizam demasiadamente comportamentos afetivos negativos em detrimento aos positivos que devem ser manifestados o máximo possível (WEINBERG, 1999, SHIGUNOV, 1998 cita BRUSTAD, 1998) estas atitudes comportamentais negativas se tornam evidentes no Estado do Paraná, onde muitos técnicos começaram a imitar os comportamentos agressivos de treinadores de renome no âmbito nacional e internacional, em especial no voleibol, os quais vieram para a capital.

Entretanto, a demasiada utilização de atitudes negativas por treinadores podem ter com certeza um estímulo que vem a ser despertado pelo fato de existirem em nossa cultura, como apontam TANDY e LAFLIN (1980) citados por SERPA (1993), modelos de comportamentos na sociedade, que determinam uma procura de identificação, quer pela prática, quer pela identificação com os heróis, e pela procura de sucesso e status. Pois os professores identificam os seus heróis e os imitam, bem como os seus erros também, não tendo, assim, o mínimo de senso crítico e conhecimento de sua área de atuação e em saber qual é a melhor maneira de se comportar com seus atletas diante dos estresses competitivos e no seu cotidiano de treinamentos.

O que, contudo, motivou a realização desta pesquisa e de saber o que a teoria científica aconselha, já que mesmo verificando comportamentos afetivos negativos tendiam a baixar a

performance (CERCÓSIMO, 1996), e assim, tentava-se evitar de utilizá-los com os atletas, muitos, contudo, criticavam o fato de não xingar os atletas e nem pressioná-los, por isso foi buscado saber neste trabalho o que a ciência desportiva em detrimento ao senso comum aconselha.

1.3 OBJETIVO GERAL:

Determinar a influência dos fatores psicológicos no rendimento de atletas ou equipes no esporte competitivo e principalmente se equipes mais condicionadas e treinadas psicologicamente tendem a superar equipes consideradas de um nível técnico-tático superior a elas. E, ainda, contrastar bibliograficamente a utilização pelo técnico de comportamentos afetivos negativos e positivos junto ao atleta, e suas influências positivas e negativas no funcionamento da criação de pensamentos dos atletas e nas suas atitudes diante dos focos das tensões e dos momentos antiestressantes e de menor pressão.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ASPECTOS COMPORTAMENTAIS POSITIVOS E NEGATIVOS

O esporte competitivo é considerado muito desgastante organicamente, porém o êxito nas competições não depende somente de uma boa condição física dos atletas. Muitos envolvidos no esporte competitivo (atletas, técnicos, estudiosos), consideram importante a presença de um trabalho psicológico dentro do processo de treinamentos e competições (SANTOS, 2000); projeta-se então, a importância do conhecimento a respeito de fatores psicológicos como medo, ansiedade e estresse, concentração, relaxamento, motivação e autoconfiança. Um planejamento adequado, então, no que diz respeito aos aspectos psicológicos da performance otimiza a relação atleta-esporte (BARA FILHO, 1998) e, conseqüentemente, influencia mobilização de todo o potencial físico-mental-emocional dos atletas para a competição.

BARA FILHO (1998) com base em suas experiências próprias e no relato de atletas, técnicos, professores de Educação Física ou simples observadores do esporte, notou que todos os envolvidos no esporte competitivo consideram importante o treinamento psicológico, mas pouco se faz especificamente para trabalhar o controle de fatores psico-emocionais. MIRANDA (1998) diz que a desarmonia psicológica é fator inibidor do rendimento e como problema da preparação psicológica é um dos mais complexos do treinamento desportivo, todo esforço deve ser feito para permitir aos atletas responderem positivamente aos estímulos psicológicos que aparecerão nos treinamentos e competições.

Contudo, devido à exigência de constante elevação da performance desportiva, o esporte não pode desprezar nenhuma área que interfira no comportamento esportivo, onde se destaca a psicologia desportiva:

“Novos impulsos resultam da ambição do homem de melhorar constantemente as performances no esporte de competição de alto nível ao aperfeiçoar a atividade desportiva. A medicina desportiva, contribuiu muito para isto, mas o preparo físico dos atletas de alto nível, está se aproximando do ideal. Também a técnica desportiva aproxima-se da perfeição. Agora cabe à psicologia dos esportes, por meio

de seus conhecimentos na psicologia geral e de suas próprias pesquisas, ajudar a desenvolver por completo a capacidade de performance em potencial e a disposição do atleta, de modo que ele seja capaz de realizar a performance desportiva no momento decisivo (THOMAS, 1983 cita SCHILLING, PILZ, 1983)".

MIRANDA (1999) cita COUNSILMAN (1993), um dos maiores técnicos de natação, que já apontava em 1997 a importância de um preparo psicológico para atletas da seguinte maneira: "Eu acredito que se você der a três técnicos diferentes- um fisiologista, um expert em correção de nado e um psicólogo- e equipes idênticas, a equipe do último vencerá sempre."

Aspectos psicológicos no esporte competitivo é um tema em que MIRANDA (1998) desenvolve muitas pesquisas onde ele difunde a importância sobre o controle de fatores psico-emocionais como o medo, ansiedade e estresse e melhorar a concentração, relaxamento, autoconfiança e motivação. Onde estes aspectos são tratados como fatores essenciais para o desenvolvimento cabal do atleta influenciando posteriormente nos resultados das competições.

DE ROSE (1992) citado por SHIGUNOV (1998) nos desperta também sobre a importância de aplicação de testes como: alerta mental, liderança, fatores psicossociais, personalidade, stress e esporte, reações pré-competitiva no futebol e na luta, influência do stress no desempenho, reações emocionais em atletas, traços de personalidade, avaliação psicológica em atletas, preparação psicológica em atletas, prática mental, para uma maximização do potencial dos atletas; utilizando, assim estes testes como ferramentas imprescindíveis ao conhecimento do treinador, para que este venha tomar as atitudes certas de acordo com cada indivíduo e de cada situação; pois cada atleta age de diferentes formas em cada momento de uma competição, e conhecer seus atletas com o auxílio destes testes se torna premente.

A utilização do teste perfil psicológico para avaliação inicial dos atletas e determinação das características de cada um em nadadores jovens de nível competitivo foi

considerado pelo treinador como um dos pressupostos iniciais visando melhorar a performance dos atletas. E concernente a isto foram trabalhados os seguintes pontos: manter o otimismo e entusiasmo frente ao erro e equilíbrio dos componentes fundamentais do stress competitivo, evitando assim elevada tensão emocional (neuroses de situação-stress) e diminuição da performance. Foi visto a relação entre a capacidade física e autoconfiança e a importância da percepção de sua aptidão física. Este teste nos dá ainda, em suma, o perfil do atleta bem preparado: boa condição física e psicológica e que tem confiança em si próprio e na sua capacidade de rendimento (BARA FILHO, 1998).

Contudo no que diz respeito a atuação dos técnicos SHIGUNOV (1998) fez uma pesquisa onde foi verificado que a maioria “justificou que comportamentos afetivos negativos (xingar, punir, gritar, criticar, feedback punitivo) eram usados com frequência com o objetivo de melhorar a performance de seus atletas.” Mas tais resultados são contrários ao proposto por BRUSTAD (1988), CLAXTON (1988) e CHELLADUREI (1984) citados por SHIGUNOV (1998) e WEINBERG (1999), onde afirmam que os técnicos devem manifestar ao máximo comportamentos afetivos positivos (elogiar, chamar pelo primeiro nome, demonstrar afeto). E apesar de estudos demonstrarem com clareza a atuação do técnico, que deveria ser positivo, eles tem atitudes ainda mais negativas, pois responderam a pesquisa de SHIGUNOV (1998) dizendo que usam de atitudes negativas com frequência.

Tais atitudes pedagógicas do treinador e sua relação com os atletas, ultimamente, têm sido enfocados como vertentes de estudos. Os técnicos de sucesso, como mostram estudos de CARRON (1984), MARTENS (1981), SINGER (1986) e THOMAS (1981) citados por MIRANDA (1997), apresentam três vertentes básicas de atuação: 1) o conhecimento do esporte e as ciências a ele ligadas, 2) a motivação para ser um bom técnico e 3) a empatia ou atenção para os aspectos afetivos na inter-relação.

Não existe substituto para o conhecimento profundo das técnicas, regras e estratégias do esporte em que se é técnico.

O conhecimento das técnicas de ensino e aprendizagem é importante para os treinadores no aspecto da eficácia, motivação e melhor desempenho, sendo o conhecimento da didática pressuposto básico.

Outra questão que tem merecido estudos é a motivação que o técnico tem para com a sua função, no sentido de dispor de tempo para dedicar-se totalmente aos seus atletas, bem como a importância de sua empatia, entendida como a habilidade de entender os sentimentos, pensamentos e emoções dos atletas e compartilhá-los com os mesmos, usando, portanto, esses artifícios para a obtenção de resultados positivos no esporte competitivo, convivendo com os atletas de uma maneira digna e gratificante.

Enfim, deve haver preparação de diferentes níveis de treinadores para se harmonizar com o nível de capacidade dos praticantes, dos seus motivos, dos interesses, e também o estudo do conteúdo específico da modalidade treinada, filosofia e ética.

Assim, treinar é o processo que consiste na integração, interdependência e diferentes vertentes de realização de um fim, apesar de ser multifacetado.

O processo do treinamento deveria responder a questões que estão ligadas aos comportamentos, atividades, conteúdos e avaliação que os técnicos demonstram e utilizam no seu desempenho profissional; e detectar a percepção e a valorização de treinadores em relação aos comportamentos afetivos e de instrução no processo do treinamento, é de total preeminência de conhecimento e domínio do técnico.

Os técnicos, como mostra a pesquisa de Shigunov no quadro 1, ao serem perguntados se “justificam-se comportamentos afetivos negativos para obtenção de performance de seus atletas”, a maioria dos técnicos indiferente ao sexo e à modalidade, surpreendentemente, optou por responder que tais comportamentos são justificados, 37,6%, e 42,8% responderam com um nível “médio” e poucos julgam, 14,2%, que eles não se justificam, contradizendo, assim as propostas de especialistas (WEINBERG, 1999, CURY, 2000) que afirmam que os técnicos devem manifestar ao máximo comportamentos afetivos positivos.

QUADRO 1 – Frequência e média dos quesitos pesquisados

	Afetneg		Afetpos		Didático		Tempom		Orgplane		Reciclag		Jogoam	
Fr. Per.	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1 e 2	29	37,6	00	0	00	0	02	2,5	00	0	01	1,2	01	1,2
3, 4 e 5	33	42,8	13	16,8	06	7,7	10	12,9	07	9	09	11,6	05	6,4
6 e 7	11	14,2	61	79,2	68	88,3	62	80,5	66	85,7	63	81,8	67	87
Nãoresp	04	5,1	03	3,8	03	3,8	03	3,8	04	5,1	04	5,1	04	5,1
Nunca	08	10,3	00	0	00	0	01	1,2	00	0	01	1,2	01	1,2
Rarame	27	35	00	0	01	1,2	02	2,5	01	1,2	03	3,8	07	9
Às vezes	33	42,8	08	10,3	05	6,4	06	7,7	08	10,3	23	29,8	19	24,6
Frequen	06	7,7	40	51,9	42	54,5	39	50,6	27	35	37	48	26	33,7
Sempre	00	0	26	33,7	26	33,7	26	33,7	38	49,3	10	12,9	21	27,2
Nãoresp	03	3,8	03	3,8	03	3,8	03	3,8	03	3,8	03	3,8	03	3,8

Legenda: afetnegat= afeto negativo; afetposit= afeto positivo; tempomet= tempo e material; orgplanej= organização e planejamento; jogoamis= jogos amistosos; Fr.= frequência; Per= porcentagem; raramen= raramente; frequen= frequentemente; nãoresp= não respondeu

Assim, ao responderem com aceitação aos comportamentos negativos, pode-se julgar que na prática as atitudes dos técnicos sejam mais negativas ainda, pelo fato de terem respondido que tais comportamentos são utilizados com maior frequência de “raramente” e “às vezes”, indicando uma incorporação, no seu cotidiano, de tais atitudes, apesar de estudos indicarem com clareza a atuação do técnico, que deveria ser positiva.

CURY (2000), ainda em suas pesquisas, nos alerta para o funcionamento de nossa mente, e sua resposta a estímulos na nossa memória, destacando, assim, a importância do fenômeno Ram (Registro Automático da Memória) que registra na memória todas as

experiências que transitam no palco de nossas mentes; ou seja, tudo que pensamos e sentimos é registrado automático e involuntariamente pelo fenômeno RAM. Este fenômeno tem mais afinidade com as experiências que tem mais “volume” emocional, ou seja, ele registra de maneira mais privilegiada. Por isso, “recordamos” com mais facilidade as experiências que nos deram mais tristeza ou alegria, o que reforça ainda mais o fato do técnico utilizar aspectos comportamentais positivos em detrimento ao negativos, e enfatizar aos seus atletas a execução da técnica correta e os acertos e, então, não ficar comentando demasiadamente sobre os erros de seus atletas e a conseqüente punição que estes sofrerão se errarem.

Contudo, as experiências produzidos pelos estímulos estressantes, bem como aspectos comportamentais negativos, por serem mais angustiantes são registradas de maneira privilegiada na memória, ficando, portanto, mais disponíveis para serem lidos. Uma vez lidos, geram novas cadeias de pensamentos negativos e novas emoções tensas. Assim, fecha-se o ciclo psicodinâmico que gera determinados transtornos psíquicos e conseqüentemente , abrindo uma enorme probabilidade dos atletas diminuírem a sua performance. Contudo, não podemos esquecer, da importância no cuidado da qualidade de pensamentos e emoção que transitam em nossas mentes, sendo, assim, de indubitável preeminência a utilização de aspectos comportamentais positivos para a manutenção desta qualidade mental e conseqüentemente, a melhora da performance.

É preciso, então, repensar este bombardeamento de informações negativas gerado por este sistema de comunicação e seu impacto sobre a construção multifocal da inteligência (CURY 2000). Este tipo de “violência mental” e às vezes até física, amplamente divulgados pelos treinadores e até na mídia, estimula o fenômeno RAM a registrar contínua e privilegiadamente a” violência e a possibilidade do fim (derrota)” nos arquivos inconscientes da personalidade (CURY 1999). Tal registro fica disponível para que o fenômeno ACH faça uma leitura instantânea capaz de gerar cadeias súbitas de pensamentos negativos. Tais pensamentos, por sua vez, produzem um gatilho emocional instantâneo que gera ansiedade,

irritabilidade, angústia e, conseqüentemente, desencadeia sistemas psicossomáticos e de diminuição da performance.

No entanto, relações entre o treinador e os atletas, de uma maneira encorajadora e sem negativismos, produzem exatamente o efeito contrário, sendo uma enorme arma de melhora da performance dos atletas nos momentos mais difíceis.

Portanto, devemos usar o fenômeno RAM para registrar aspectos positivos e motivadores, e assim, garantir esta influência mental para o benefício do melhor desempenho possível dos atletas, evitando, assim, registrar pela utilização de aspectos comportamentais negativos, experiências negativas em nossa memória, pois muitos treinadores tratam a memória de seus atletas como um depósito de lixo, impedindo níveis de tranquilidade, alívio e segurança que seus atletas precisam engendrar.

E ainda, ao continuar a análise do quadro 1, referente aos comportamentos afetivos positivos a grande maioria dos técnicos, 79,2%, indiferente ao sexo e a modalidade, considera-os muito importantes, e a sua freqüência ocorre ‘as vezes’, 10,35%, “frequentemente”, 51,9% e “sempre” com 33,7% . Isto vem corroborar as propostas científicas , para as ações do técnico serem positivas e com as afirmações sugerem serem fatores imprescindíveis na boa relação humana (WEINBERG e GOULD, 1999).

Contudo, apesar de a grande maioria dos técnicos indicar a importância dos comportamentos afetivos positivos, e isto sugerir uma atuação positiva, parece não acontecer na realidade, com a mesma intensidade, pelo fato de as freqüências não confirmarem com todo o rigor assertiva anterior, pois menos da metade utiliza tais comportamentos sempre, denotando uma coerência na práxis.

Muitos comportamentos, afetivos negativos e positivos, podem acontecer por falta de preparo dos técnicos e outros por falta de atualização e convivência (SHIGUNOV, 1998, SANTOS, 2000).

Ao analisar-se a frequência dos diferentes comportamentos, pode-se perceber que a grande concentração das respostas foi no “frequentemente” e “sempre”. Porém os itens reciclagem e jogos amistosos, apesar de serem valorizados, possuem uma frequência muito baixa e dispersa, sugerindo falta de oportunidades dos professores para atualizarem-se e praticarem os acertos das técnicas e táticas através dos jogos amistosos nas modalidades esportivas que treinam.

Parece que tal fato sugere uma falta de oferta de atualização, treinamento e acesso ao material para o aperfeiçoamento dos técnicos do estudo.

No entanto, pelo quadro 1, percebe-se que os técnicos, poucos, julgam que não se justificam sentimentos negativos para obtenção da performance, e grande maioria tem uma percepção de valor médio. E apenas a minoria, indiferentemente ao sexo e as modalidades, julgam que se justificam sentimentos negativos para a obtenção da performance, apesar de considerarem que eles empregam com maior frequência “raramente” e “às vezes”, havendo uma mescla de percepções e julgamentos quanto ao valor das diferentes atitudes negativas.

Os técnicos, na sua maioria, consideram muito importantes os comportamentos afetivos positivos e têm a percepção de que estes acontecem “frequentemente” e “sempre”. Os dados mostram a percepção da importância dos técnicos em relação a uma atuação positiva, mesmo que isto seja, apenas, o ideal, e não colocado em prática.

Os técnicos percebem como muito importantes os comportamentos de competência didática, além da distribuição do tempo, uso do material, organização e planejamento, bem como a reciclagem e a participação em jogos e amistosos, e consideram que isto ocorre “frequentemente” e “sempre”, sugerindo uma percepção valorativa dos itens que integram uma ação de sucesso no treinamento; e aqueles que tem dificuldade de se integrar a estes itens tem uma possibilidade maior de cometer erros na sua atuação, bem como utilizar demasiadamente aspectos comportamentais negativos junto aos seus atletas.

Outro fator a ser considerado é que quando estes itens são dificilmente vivenciados, a tendência do técnico, na ânsia de obter vitórias nas competições, é que este se estresse. O que desencadearia ainda mais a utilização de aspectos comportamentais negativos com seus atletas, sendo que o stress é um componentes de extrema consideração no comportamento do técnico, pois o comportamento humano muda diante dos estímulos estressantes; o stress altera a percepção e a ação e daí o rendimento (CERCÓSIMO, 1996). E na maioria dos casos, se engessa tanto a inteligência que se trava a capacidade de pensar, por isso se têm aquela sensação de “branco” na memória dos atletas e dos técnicos (CURY, 2000), e é por isso também que não se justificam a demasiada utilização de aspectos comportamentais negativos, pois esses geram uma “bola de neve” que os técnicos não conseguiram vencer, pois este ciclo ainda gera mais estresse, pois a performance da equipe ou dos atletas baixam e o treinador vai ficando cada vez mais nervoso e estressado, e assim fica mais ainda agressivo com seus atletas, até que ele não consegue vencer esta “bola de neve”; e depois de queimar toda a sua energia cerebral ele desiste de tentar melhorar a performance com atitudes negativas, e fica então calado e procura de alguma maneira então melhorar.

Por outro lado, quando ele fica “quieto no seu canto”, os atletas paradoxalmente, por não estarem sobre aquela constante pressão do técnico sobre seus ouvidos, tendem a melhorarem sua performance. Mas, contudo, quando o treinador percebe que sua equipe está melhorando e começa a esboçar alguma reação, ironicamente o técnico se levanta de seu “banco”, e começa outra vez a utilizar aspectos comportamentais negativos com seus atletas; os quais voltam para aquele ciclo vicioso do estresse e do medo de errar, e a cadeia começa tudo outra vez; e o técnico vai tentando assim, lutar contra um jogo que não irá nunca vencer, “como em um ciclo de stress”. Contudo, não podemos esquecer que superar o medo, vencer a ansiedade (estresse) e trabalhar as dores da existência são as mais difíceis lições da vida (CURY, 2000).

Portanto, os problemas que estão ligados ao desempenho e a relação dos técnicos com seus atletas, devem ser sempre aventadas e analisadas, proporcionando subsídios para que essa vivência seja uma experiência dignificante e construtiva. Pois embora a atividade física em si mesma tenha efeito ansiolítico, antiestressante, os esportes, jogos, as competições podem ser ansiogênicos. Distinguir uma condição da outra é muito importante: quando é ansiolítica, gera prazer e quando ansiogênica, gera dever. O atleta está mais sujeito às condições ansiogênicas e estressantes, o que merece uma atenção especial dos profissionais da área. Pois a percepção e a ação sofrem influência e alteram às situações estressoras e o rendimento decai.

Quanto a isto vale-se entendermos os processos do stress e como ele se desencadeia e a sua influência no comportamento dos atletas e principalmente dos técnicos; já que a relação entre a utilização de aspectos comportamentais negativos e o stress é indubitável.

2.2 STRESS E ASPECTOS COMPORTAMENTAIS NEGATIVOS

O stress está sempre em qualquer nível de competição esportiva e em qualquer idade que ela seja realizada. No esporte infanto-juvenil, portanto, o stress apresenta-se sob várias formas, que vão desde manifestações somáticas até psicológicas e também sociais, e sobretudo as pressões que o técnico impõe sobre seus atletas com a ânsia desnorteada de levá-los a vitória, e é nestas horas estressantes que o técnico age de forma mais agressiva ainda; o que em vez de motivar os seus atletas tende a baixar a sua performance. Pois o atleta se concentra em não errar para não ser execrado por seu técnico e acaba diminuindo muito a sua concentração nos acertos e na técnica e execução correta dos movimentos, e conseqüentemente diminuindo a sua concentração naquilo em que ele deve fazer em detrimento ao aumento da sua concentração naquilo em que ele não deve fazer, as conseqüências serão extremamente previsíveis; pois a probabilidade deste aluno fazer o que ele não quer é agravante, devido ao fato já citado que a sua concentração está toda voltada

para o fato de tentar não errar. Contudo, se o técnico leva seu atleta a se concentrar nos acertos, através da utilização de aspectos comportamentais positivos junto aos seus atletas, os resultados seriam bem mais positivos, como o próprio nome desta atitude nos descreve aspectos comportamentais positivos (DE ROSE 1997).

Contudo, pergunta-se o porque das atitudes agressivas dos técnicos para com os seus atletas. Tal fato, pois, já comentado anteriormente na pesquisa feita por SHIGUNOV (1998), nos mostra muitos fatores que contribuem para o desencadeamento de suas atitudes comportamentais negativas. Diante, portanto, desta pesquisa considera-se, entre tantos outros agravantes para as atitudes negativas do técnico, o nível de stress que este e seus atletas podem apresentar frente a situação competitiva, pois como em qualquer outra atividade da vida o esporte também pode ser um evento potencialmente gerador de stress. E vale a pena destacar que diante de eventos estressantes, facilmente o comportamento racional submete-se ao comportamento emocional: descontrole, prejuízos individuais para a equipe e para a sociedade. O atleta, o treinador e todos aqueles ligados de alguma forma nos esportes competitivos sofrem este desalinhamento (CERCÓSIMO, 1996). E, quanto a isto, deve-se considerar que este stress intenso rouba energia do córtex cerebral, energia esta que será usada nos órgãos de economia do corpo, por exemplo, a musculatura. O resultado deste roubo de energia é um cansaço físico exagerado e inexplicável, por isso estão continuamente fatigados e não sabem o motivo, baixando, assim, a performance como “induzindo-se” ao erro (CURY, 2000).

A competição exige do atleta uma preparação adequada e muito sacrifício. No esporte competitivo, no entanto, há uma vitrine onde muitos fatores contribuem para que ele de uma certa forma, bem contestável, nos destaque quem é ou quem são os melhores. Aceitar este desafio requer do técnico e principalmente do atleta muito treinamento e principalmente conviver com situações potencialmente geradoras de stress. Saber lidar com tais situações é um atributos fundamentais para se obter o sucesso desejado e é evidente que fatores como a

experiência e a qualidade técnica poderão auxiliar na estruturação de comportamentos mais adequados (DE ROSE ,1997).

A profissão de técnico pode ser muito aprazível, gratificante e desafiante quanto frustrante, difícil e geradora de stress se o técnico não estiver com um mínimo de preparo para reagir coerentemente frente a situações adversas. Pois quando o professor se insere no meio desportivo desprovido da capacidade de lidar efetivamente com a situação competitiva, ele fica potencialmente sujeito ao stress. A competição, por sua vez, é sentida como maléfica quando o trabalho a ser executado e seus objetivos estão fora de controle e notadamente ameaça a integridade física e a auto-estima do indivíduo envolvido, bem como os atletas e o técnico (COELHO, 1998), o qual desta maneira tende a manifestar os seus instintos mais irracionais. Alguns professores, quanto a isto, dizem que “quanto mais estressado estiver um indivíduo mais burro ele fica”; ou seja, a manifestação de comportamentos fora de controle e agressivos (comportamentos afetivos negativos), serão eminentes quanto maior for a falta de tolerância do técnico frente a situações adversas.

Fator também considerado é a diferença entre a percepção de competência com a exigência requerida pela competição a ser encarada e o trabalho a ser desenvolvido, e esta situação é a grande responsável pela Ansiedade de Estado presente. A ansiedade por sua vez é a causa principal que conduz o indivíduo ao stress (COELHO, 1998).

Os psicólogos esportistas, geralmente usam os termos Ansiedade e Estresse semelhantemente, já que sua relação é considerada bem estreita nos esportes competitivos (MIRANDA, 1998 cita BRANDÃO, 1995). Para ele, o estresse é uma “combinação ou situações que uma pessoa percebe como ameaçadora e causam ansiedade” e quando os atletas e técnicos são incapazes de lidarem com situações conflitantes presentes e com a ansiedade em geral, ocorre um processo de reações psicológicas que levam, conseqüentemente, ao fracasso. Contudo este geralmente é precedido por comportamentos afetivos negativos dos técnicos para com seus atletas.

A ansiedade é definida pela maioria dos psicólogos em suma (CERCÓSIMO 1996), como: “Um sentimento subjetivo de apreensão e ativação psicológica elevada” e como: “A predisposição geral de uma pessoa para perceber uma situação ameaçadora ou não”.

O stress por sua vez é definido na maioria das bibliografias (CERCÓSIMO 1996) como: “Respostas não específicas do corpo para qualquer exigência feita sobre ele” e como: “Uma exigência psíquica e/ou carga física, a qual é vivenciada como uma carga intensa, e que conduz a reações específicas de defesa para dominar a situação ameaçadora”.

O stress, contudo, não pode ser considerado exclusivamente como algo negativo. A princípio a sua manifestação no organismo é para deixarmos em estado de prontidão para situações mais difíceis. Portanto, a continuidade deste estado de prontidão por um longo período nos faz manifestar aspectos negativos de agressividade, pois tendemos a ficar fora de controle, Pois o comportamento humano muda diante de estímulos estressantes (CURY, 2000). Cabe, então, o correto discernimento do indivíduo em controlar as suas atitudes e as razões para o desencadeamento dos seus atos negativos.

Por sua vez a ansiedade não pode ser considerada, também, como exclusivamente prejudicial. Pois o bom desempenho depende de níveis de ansiedade ótimos. E quando isto acontece diz-se que o atleta está psicologicamente em controle.

Para entendermos a ansiedade podemos contextualizá-la sob a forma de duas manifestações. Temos a Ansiedade-Estado: que é o estado imediato caracterizado por medo, apreensão e tensão, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, etc. E a predisposição em perceber certas situações como ameaçadoras ou não é uma característica da personalidade e responder a isto, com o aumento subsequente da ansiedade-estado denomina-se ansiedade-traço.

Contudo, um dos fatores que mais influenciam na qualidade da performance é o grau de ansiedade-estado que se encontra o indivíduo antes da competição.

Quando existe um descontrole da ansiedade do atleta, ocorrem reações cognitivas e somáticas. A ansiedade-cognitiva, é o componente mental da ansiedade-estado causado pelo medo de cometer erro numa avaliação negativa, e isto causa reações como o próprio medo, apatia, desinteresse, pensamentos negativos, etc. A ansiedade-somática, é caracterizada pelos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade e liga-se diretamente com a ativação fisiológica causando manifestações como: taquicardia, aumento da frequência respiratória, dor de estômago, boca seca, sudorese nas mãos, tensão muscular, lentidão, menor explosão muscular (BARA FILHO e MIRANDA, 1998).

Entretanto, o que se pode verificar é que quando o técnico utiliza-se de aspectos comportamentais negativos com os seus atletas a performance destes tendem a diminuir. O que indubitavelmente nos leva a relacionar o demasiado uso de aspectos comportamentais negativos nas competições e durante os períodos que a antecedem com o aumento da ansiedade-cognitiva e suas consequentes reações somáticas negativas, culminando, por fim, com considerável diminuição no desempenho do atleta.

O medo do fracasso é uma das piores situações que o atleta pode se defrontar e isto engendra ansiedade, tensão e outras reações prejudiciais no organismo. E, o técnico agindo de maneira negativa com seus atletas, fomenta, ainda mais o medo no atleta e conseqüentemente a ansiedade. Pois o atleta se preocupa em não errar para não ser advertido pelo técnico com aspectos comportamentais negativos, e é nessas horas que ele mais erra; devido a menor concentração no movimento e na técnica a ser executada no momento decisivo, e ao sermos subjugados pelo medo, não conseguimos gerenciar os pensamentos nos focos da tensão (CURY, 2000), criando uma total desarmonização psíquica.

O fracasso, por fim, não pode ser evitado em todos os momentos, e este deve ser encarado como uma oportunidade de amadurecimento e de uma lição a ser apreendida, e como uma chance de ampliar a sua visão do mundo que lhe cerca e de se desenvolver, principalmente no que diz respeito a aspectos psicológicos.

O psicólogo desportista SINGER (1996) citado por MIRANDA (1997) afirma: “Estamos tentando fazer com que os atletas pensem menos em vencer e no medo de perder, e pensem mais como competir de uma maneira cada vez melhor”.

CERCÓSIMO (1996) comenta sobre profissionais que ajudam a cuidar da saúde, catalisando positivamente os benefícios da Educação Física e dos esportes, incentivando uma cultura saudável, antiestressante em oposição à qualidade de vida criada pela sociedade altamente competitiva.

CURY (2000), criador da teoria sobre a Inteligência Multifocal, também nos desperta para o mal da competição predatória em nossa sociedade, e através de sua análise sobre a inteligência de Cristo, nos demonstra como o Mestre da Sensibilidade se comportava nos focos das tensões.

Entretanto, o medo é considerado como uma das emoções mais negativas do esportista, pois este destrói a harmonia. O medo, como desarmonização psíquica nas competições, pode ser controlado com os seguintes passos pedagógicos segundo ALEXSEEV (1994) citado por MIRANDA (1997) :

- 1- não xingar o atleta;
- 2- não menosprezar o atleta;
- 3- conscientizar o atleta para que ele identifique o melhor modelo de seu estado físico, psíquico e pessoal;
- 4- depois da competição, com calma, diagnosticar a causa ou as causas do medo.

Entretanto, além destes fatores, sugere-se em regime de treinamento competitivo outro recurso pedagógico – evitar a palavra não. É melhor dizer o que fazer ao invés de dizer não. Isto faz com que o atleta se concentre e canalize suas potencialidades naquilo em que o técnico está dando ênfase. Se o técnico comentar o que se deve fazer, o atleta se concentrará no acerto. No entanto, se ele enfatiza o que não se deve fazer, o atleta, por sua vez, voltará a sua atenção prioritariamente em não errar, esquecendo-se do que se deve fazer. Pois o atleta

pensa que se ele não errar não terá que ser agredido verbalmente, e até fisicamente pelo técnico, e este acaba sendo um dos objetivos do atleta em detrimento a sua ótima performance desportiva.

Seguindo, então, estes passos pedagógicos, no combate ao medo do atleta, os técnicos devem exercitar a força mais poderosa do homem: A bondade.

Contudo, para um melhor desempenho dos atletas o treinador e o psicólogo precisam identificar o seu meio de atuação ideal, não permitindo que o medo domine os atletas fazendo, sobretudo, que este acredite nas suas capacidades de competir bem e atingir os seus objetivos, os quais podem variar muito de um atleta para outro, o que se torna premente o conhecimento do técnico quanto aos objetivos de seus atletas, se tornando também necessário trabalhos psicológicos distintos para cada grupo de atletas de acordo com suas necessidades e testes que por exemplo diagnosticarão os traços de personalidade e reações emocionais e fatores psicossociais.

Além disto, o planejamento do treinamento psicológico devem estar inseridos no contexto esportivo desde o início da temporada até as competições alvos, a fim de que os atletas evoluam psicologicamente e produzam resultados satisfatórios e com influência positiva na performance e nos resultados finais. Pois um planejamento adequado permite a otimização da relação atleta – esporte, e assim, a mobilização de todo o potencial físico – mental – emocional dos atletas no momento decisivo (MIRANDA, 1998).

Portanto, o tratamento adequado com os atletas se faz de extrema necessidade, e cabe ao técnico ter conhecimento de aspectos psicológicos e como atuar e se relacionar com seus atletas, bem como controlar as suas atitudes comportamentais negativas, desencadeadas no técnico geralmente devido ao stress e a estafa à que está submetido.

Quanto a isto, o stress e a estafa são considerados como elementos intimamente associados. Sendo a estafa um tipo de stress crônico que se acumula, desenvolvendo

desequilíbrio psicossomático, e o stress uma resposta física, mental e química do corpo às circunstâncias de risco ou de intimidação.

O stress, portanto, experimentado de forma contínua, relaciona-se com a falta de independência, baixo senso de realização profissional e atitude comportamental de inferioridade, acompanhado de sensação de isolamento e de defesa (COELHO, 1998 cita AUSTIN, 1981), fatos que devem ser aventados pelos treinadores, para que estes possam perceber em que situações se encontram e como se tratar.

Entretanto, dentro da perspectiva do que pode desencadear o stress, existem várias origens que podem ser diagnosticadas, mas a despeito de todos os diversos fatores, o principal causador do stress e da estafa do técnico é a inconstância e a incerteza de realização e sucesso (COELHO, 1998).

Técnicos que trabalham por um longo tempo e com muita intensidade, não se reciclando e não encontrando meios de diminuir sua jornada de trabalho e as exigências que este acarreta, estão sendo afetados por um estado de inadequação intermitente, causando stress e conseqüentemente a estafa. O técnico, então, se descontrola perdendo, assim, a sensibilidade emocional do inter – relacionamento social com seus atletas, levando, enfim, a um comportamento agressivo e inapropriado, contrário aos aspectos comportamentais positivos que devem ser usados o máximo possível. Finalmente, todo este processo conduz o treinador a utilizar aspectos comportamentais negativos, acarretando todas as suas possíveis conseqüências.

O stress pode ser facilmente observável no esporte competitivo por qualquer observador, pois as pessoas envolvidas demonstram grande tensão nervosa durante toda a extensão de uma competição. Para os atletas e técnicos, conviver com o stress da competição é bem desconfortável. Este fator é tão problemático que afeta diretamente a performance, transformando esta situação frustrante, desgastante e responsável por muitas desistências tanto de técnicos como de atletas.

Compreendemos este ciclo pois devido a diminuição da performance a pressão aumenta ainda mais sobre os técnicos, por seus superiores (dirigentes de clubes, coordenadores, etc). Os treinadores, então, num gesto desesperador em evitar a pressão daqueles que lhe exigem resultados de vitória a qualquer preço, pressionam ainda com mais intensidade seus atletas, e este processo nos trás um ciclo vicioso em que a tendência é de sempre piorar.

Se torna, então, latente o controle deste stress, pois assim sendo, o técnico agirá com mais coerência com seus atletas, utilizando mais aspectos comportamentais positivos com estes, os quais melhorarão a sua performance com um efeito assim, num círculo vicioso contrário àquele provocado pelo stress. Os objetivos portanto, desta maneira serão atingidos com muito mais facilidade e dignidade.

2.3 PERFORMANCE E COMPORTAMENTO POSITIVO DO TÉCNICO

Diante de tantos fatores relacionados a aspectos negativos que devem ser evitados podemos abranger as demais relações psicológicas de imprescindível preeminência de conhecimento do treinador. Pois para alcançar resultados elevados no esporte competitivo se faz necessário não só uma atenção ao planejamento do treinamento da técnica dos movimentos, mas também dominar determinadas qualidades e propriedades psicológicas que irão decidir uma competição.

FECHIO (1997) nos demonstra através do teste Perfil Psicológico (BRANDÃO, 1993 citado por FECHIO, 1997), aplicados em nadadores jovens de nível competitivo, que as variáveis, energia negativa e controle da atenção, são as variáveis que apresentaram avaliações mais baixas (regular), indicando assim que os nadadores têm uma maior dificuldade para lidar com o stress das competições e para manter uma concentração elevada. Verificou-se também que quanto mais elevado o nível competitivo do nadador, mais se torna necessário o aperfeiçoamento das qualidades psicológicas. Existindo, assim, uma interação e

ligação entre o aumento da responsabilidade do atleta e a necessidade de uma preparação psicológica mais intensa e adequada.

O desenvolvimento da personalidade de um atleta tem a sua devida consideração, já que da mesma forma que fatores psicológicos influenciam o atleta, a atividade desportiva também contribui para o amadurecimento da personalidade. Portanto, o esporte fomenta positivamente a disposição para o rendimento, a auto disciplina e a força de vontade, sendo que características de personalidade são importantes para o rendimento, como capacidade de liderança, dominância, extroversão e perseverança (FECHIO 1997).

No entanto, para que as cargas da competição sejam suportáveis o atleta deve focalizar suas intenções para realizar suas próprias metas e padrões pessoais e não devido a alguma motivação estranha à sua vontade, com isto a sua motivação pode ser diferente às razões do técnico e dos seus pais. Portanto o treinador deve saber que o prazer do sucesso de seu atleta depende diretamente do treinamento e esforço que ele dedica ao mesmo.

De acordo com MONPEAN (1991) citado por FECHIO (1997), o atleta se defronta com vários fatores estimulantes, bloqueadores ou debilitadores do seu potencial; significando tudo isso que a mente pode ser um aliado valioso ou um inimigo destruidor.

As emoções podem inspirar ou inibir a performance desportiva. As emoções positivas podem muitas vezes conduzir o atleta ao seu potencial máximo e ao sucesso. Contudo, quando toda esta excitação se transforma em ansiedade ou muda de atitude agressiva para atitude incontrolada, o atleta pode cometer erros.

Faz-se então necessário trabalhar o atleta visando a separação dos aspectos psicológicos negativos, dando-lhe suporte psíquico favorável no sentido de obterem performance melhor, inicialmente transpondo suas próprias dificuldades para, então, posteriormente vencer seus adversários. Por isso avaliar e traçar o perfil psicológico dos atletas se faz necessário, pois segundo BRANDÃO (1993) citado por FECHIO (1997)

servirá de norteador de um treinamento psicológico específico levando em consideração as dificuldades e deficiências determinadas pelo teste.

Um conhecimento sobre a psicologia esportiva segundo MIRANDA (1999) pode determinar o sucesso de um planejamento de treinamento, pois este irá auxiliar o atleta a atingir todo o seu potencial tanto na sua performance atlética como em sua vida cotidiana. Ele também constatou que em todas as ações dos atletas, o estado psicológico em que eles se encontram é fator determinante para sua performance, pois sua ação mecânica está diretamente relacionada ao seu estado psicológico.

Quanto isto se faz necessário compreender a psicofisiologia que considera que há uma importância em uma simultaneidade entre aspectos fisiológicos e psicológicos, e estes devem estar numa natureza conjunta e não tratados isoladamente. Pois o sucesso no esporte competitivo segundo WEINBERG e GOULD (1995), está relacionado a uma preparação adequada, tanto de fatores físicos (força, velocidade, flexibilidade) quanto mentais (concentração, auto-estima, motivação, controle da ansiedade). Este fator, portanto, está cada vez mais com uma base teórico/científica sólida, mas na prática ainda não se vê grandes evoluções (SANTOS, 2000).

Compreende-se, entretanto que um atleta que tenha trabalhado em seus treinamentos as suas qualidades físicas num nível ótimo, necessita incontestavelmente de um estado psicológico excelente para reverter positivamente todo o seu desenvolvimento de seu estado físico, técnico e tático em uma performance ideal, cabal e vitoriosa.

O trabalho psicofisiológico, considerado a sua importância, nos dá através de estudos de ALEXSEEV (1993) citado por MIRANDA (1997), uma proposta de como encarar esses estados psicofisiológicos, como se segue (e em seguida veremos uma proposta de CERCÓSIMO (1996) para os profissionais da área melhorarem o rendimento do atleta):

1- Estado Psicológico da Norma: é o estado funcional e saudável do organismo, demonstrado por uma situação de equilíbrio deste que expressa nossa condição básica para

uma rotina diária normal, chamada, também como Higiene Cíclica, considerando que não há muitas alterações consideráveis psicológicas na rotina diária de um atleta.

Este estado, porém, não é o mais adequado em situações competitivas. Mas ele é muito importante para o Estado de Mobilização antecedente a competição, pois a conservação do atleta é fundamental.

Diretrizes que favorecem o estado de norma:

- Não Sofrer : quando sofremos, todo o organismo e sistemas funcionam mal. Portanto tirar o sofrimento da mente das pessoas não é possível, então, podemos criar mecanismos que ajudem o atleta a substituir o sofrimento por outra emoção; e principalmente utilizá-lo para garimpar tesouros mais ricos e escondidos em nossa personalidade.

Procurar, também, não sofrer por antecipação; e deixar, assim, para envolver as emoções tensas nas produções de pensamentos só horas antes do momento decisivo (CURY, 2000).

Para termos bom resultado na substituição do sofrimento, o atleta pode criar imagens mentais que melhoram o humor. Imaginar todas as contribuições que o exercício pode proporcionar, ou até mesmo imaginar uma pessoa, paisagem, ou melodias significativas para ele. E utilizar técnicas motivacionais e de relaxamento, controle do stress e um bom relacionamento técnicos-atletas-companheiros é de grande importância para que os treinamentos não sejam momentos de sofrimento.

- Manter Sempre o Bom Humor : seja qual for a situação, quando se mantém o bom humor, os órgãos funcionam melhor, não há espasmos no coração, a respiração é melhor e o atleta sente seus músculos mais fortes. Contudo, mesmo em regime de competições, onde existe um alto desgaste físico e alta tensão emocional, é preciso manter o bom humor, pois a competição deve ser tratada como uma atividade funcional, espontânea e satisfatória MIRANDA (1997) cita FEIJÓ (1992).

Na verdade o bom humor funciona como um elemento básico para a manutenção do otimismo perante os desafios que o atleta é submetido no seu cotidiano. E este mantendo o otimismo desenvolve uma forte expectativa no sentido, em que, tudo dará certo na vida e na competição, apesar das investidas contrárias. E estes fatores só contribuem para a manutenção da motivação.

- Restabelecer as Forças a Tempo : o técnico, entre todos os aspectos de seu treinamento deve tomar cuidado, em que na ânsia de levar seus atletas a melhorarem a sua performance, conduza-os inevitavelmente ao “overtraining”. Isto ocorre devido uma recuperação inadequada, onde o técnico aumenta ainda mais os estímulos dos treinamentos, não dando tempo para a devida recuperação de seus atletas.

Portanto, o restabelecimento das forças é um processo de homeostase que permite a facilitação da manutenção da qualidade de vida positiva do atleta. Para que isto ocorra sugere-se McCANN (1995) citado por MIRANDA (1997), que uma intervenção deve focalizar os seguintes objetivos: a performance, o bem-estar psicológico, a educação de técnicos e atletas, a proteção da saúde física dos atletas, uma melhor comunicação técnico-atleta e o desenvolvimento de recursos para o atleta melhor lidar com o processo de treinamento. Observa-se, então, que uma intervenção elaborada qualitativamente deve atingir o atleta nos aspectos psicológicos, fisiológicos, sociais e atléticos.

2- Estado Psicológico da Mobilização : é considerado o melhor estado para a intervenção na competição que o atleta obtém. É um modelo de estado combativo ótimo. Este modelo reúne três componentes básicos:

O primeiro é o componente físico. O segundo componente é o emocional, considerado como o nível mais adequado da excitação emocional, possibilitando o melhor modo de intervenção. O terceiro componente é o mental: programa preciso do comportamento a ser realizado que o atleta tem em mente. Este sugere que os três componentes atuem de uma forma simultânea, para que o estado combativo esteja num nível ótimo.

Desta forma, o treinamento deve estar voltado para uma orientação integrativa e significativa proporcionando uma rigorosa inter-relação e interdependência entre os componentes físicos, mental e emocional.

No estado psicológico de mobilização o atleta é capaz de manter os três componentes no melhor nível, do início ao final da competição (mobilização máxima). É comum observar que atletas que perderam este estado de mobilização máxima até o final da competição perderam a chance da vitória, e aqueles que conseguiram mantê-la até o final conseguiram vitórias históricas (MIRANDA, 1999).

O treinamento psicofisiológico é uma ótima estratégia para melhorar a performance, reestruturar processos de pensamentos ineficientes e manter a mobilização máxima no decorrer de toda a competição. Portanto, o atleta preparado psicofisiologicamente “sentirá” o seu corpo, antecipará e estará aberto às demandas estratégicas no processo competitivo.

3- Estado Psicológico Patológico : considerado uma desarmonização psíquica que influencia diretamente a performance do atleta.

O total desinteresse pela prática desportiva é um dos componentes que delata um atleta com alguma patologia. Isto se dá devido a uma desarmonização cíclica, que por falta de cuidado, gera o afastamento do atleta.

Para tentarmos evitar tal processo ALEXSEEV (1993) citado por MIRANDA (1997) propõe uma profilaxia pedagógica, citada a seguir, educando o atleta à prevenir a desarmonização cíclica:

- Fazer da competição uma festa, um fenômeno lúdico

Segundo ele, a competição deve ser sempre uma festa, porque esta é, maneira de se manifestar todas as possibilidades do atleta, e trazer esta realidade relacionando as competições com os treinos. Entendendo-se, assim, que a competição seria somente mais um ítem do processo de treinamento, tornando-se bem mais atraente e menos agressiva aos atletas.

E como consequência os atletas teriam mais prazer em competir e os resultados surgiriam naturalmente. O que deve ser uma das prioridades do técnico, que este treine a sua equipe com naturalidade e prazer, com uma ótima inter-relação com seus atletas (MORAES, 2001). E ,então de uma forma natural os resultados serão alcançados. E o técnico não precisa, portanto, pressionar e utilizar aspectos comportamentais negativos com seus atletas; pois o técnico agindo de acordo com esta proposta e utilizando ao máximo aspectos comportamentais positivos, recomendadas pela comunidade científica, conseguirá mobilizar toda a potencialidade de seus atletas.

-Crer nas próprias possibilidades

A confiança é a maior força do homem (ALEXSEEV, 1993 citado por MIRANDA, 1997). O atleta precisa acima de tudo acreditar nele mesmo, evitando assim, a falta de concentração, o desânimo, o medo e outros. A confiança é pré-requisito básico para a mobilização máxima, e pode ser usada como fonte de energia; pois adquirir confiança é um processo em que o atleta afasta sua energia da vitória e desenvolve um sentido de integridade, capacidade pessoal e preparo, concentrando-se, assim, no processo de ativação e não na vitória (BARA FILHO, 1998).

-Mobilizar para transpor dificuldades

O atleta que encara o esporte como algo que lhe mostrará as suas limitações e como superá-las em todos os aspectos da vida, se manterá mobilizado, e então, agirá com mais equilíbrio e domínio e da maneira que gostaria, e qualquer situação inesperada terá um efeito físico e emocional menor. Pois transpor dificuldades é algo que ele está mobilizado a conviver.

-Respeito aos atores sociais

Respeitar todos em uma competição, facilita a capacidade de realizar tarefas e otimizar a auto-realização. O atleta tem que ser nobre e o esporte só lhe fará bem a alma se houver respeito pelos outros.

A capacidade de ser empático (saber como o outro se sente) é muito importante para compreender o valor do respeito.

Mas para desenvolver estas qualidades nobres nos atletas, o treinador deve possuir algumas características nobres: ser modelo positivo de comportamento e liderança, ter senso de humor e atitude positiva, dividir atenção e esforços da mesma forma com todos da equipe, transmitir valores educativos, morais e sociais, fazer com que os atletas não considerem a competição maior que a vida, trabalhar para que o atleta focalize o que fazer para vencer e não diretamente na vitória, evitar menosprezar ou ridicularizar o atleta por cometer um erro, sendo estes últimos aspectos de suma importância para o bom funcionamento da mente (CURY, 1999) no ambiente do esporte competitivo.

-Mobilização máxima até o final da competição

Conduzir a mobilização máxima presume o desenvolvimento do auto-conhecimento sobre a persistência e a motivação. O talento é responsável por apenas 5% das conquistas. Para manter-se a persistência do atleta, deve-se focalizar sua própria qualidade e confiar que para conquistar algo, é preciso ser paciente, calmo e relaxado.

O prazer e a satisfação dos atletas deve ser um dos objetivos principais do técnico, pois quando o atleta gosta do que faz, treina e compete melhor e com alegria; e os resultados virão com mais facilidade.

Persistência e a automotivação são uma das aptidões que diferenciam aqueles que fracassam ou vencem seus desafios de vida, nos diz COLEMAN (1995) em seus escritos sobre Inteligência Emocional.

CERCÓSIMO (1996), como já comentado, para melhorar o rendimento do atleta, nos demonstra a seguinte proposta:

Meta: Pessoa saudável – Atleta saudável – Rendimento saudável.

- 1- Os profissionais atuando como psicoterapeutas sociais.
- 2- Diminuir o estresse.

- 3- Aumentar a auto-estima.
- 4- Ajustar o nível de aspiração.
- 5- Trabalhar a:
 - . repressão – expressão
 - . rejeição – aceitação
 - . projeção do eu – aprovação
- 6- Reavaliar e corrigir conceitos como:

- saúde, competição;
- competidor, competitivo, rival, adversário, inimigo, concorrente;
- sucesso, derrota, vitória, fracasso;
- agressividade, frustração;
- limites;
- torcida;
- rendimento saudável.

Conceitos falsos alteram o comportamento do atleta. Corrigir os conceitos para corrigir os comportamentos.

7- Respeitar os eixos emocionais e racionais do atleta avaliando-os, corrigindo-os, aprimorando-os.

8- Estrutura esportiva humanista personalista: respeitar o atleta como ser humano e pessoa.

Enfim, através da simultaneidade psicofisiológica pode-se alcançar resultados bem satisfatórios e auxílio para a construção de métodos e técnicas para se trabalhar o binômio corpo-mente. Para o atleta será um ótimo auxílio para atingir todo o seu potencial tanto de performance quanto de cidadão. Para o técnico lhe ajudará a detectar e observar com maior facilidade problemas com os atletas, não deixando que estes percam sua motivação no esporte, e que principalmente não prejudiquem suas vidas (MIRANDA – 1999), sendo, assim, notória a importância de se investir na preparação psicológica e na união da área da Educação

Física com os Psicólogos do Esporte numa maneira mais enfática, mostrando tanto a necessidade como os benefícios que este tipo de preparação pode proporcionar, principalmente no sentido de amenizar os danos psicofísicos deste tipo de profissão atleta (SANTOS 2000), levando os que participam do esporte competitivo a vivenciá-lo de uma maneira dignificante e enriquecedora.

3. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado através de pesquisa bibliográfica acerca dos fatores psicológicos que influenciam no rendimento esportivo e também do treinamento e comportamento ideal dos treinadores nos focos dos estresses competitivos recomendados na bibliografia especializada.

Foram utilizados como referências bibliográficas basicamente artigos periódicos de pesquisas científicas depois do ano de 1990, dando preferências aos trabalhos realizados nos últimos anos.

Após análise de todas as obras científicas, foram consideradas as que pareceram de concisão e significância para estruturar a importância da psicologia esportiva e sua subsequente utilização correta nos momentos decisivos de uma competição e treinamentos; e as relações entre esporte competitivo, stress, comportamentos positivo/negativos, funcionamento da mente e rendimento.

4. CONCLUSÃO

São muitas as exigências e as áreas que o técnico deve dominar e estar atualizado, no entanto, como pode-se evidenciar através deste trabalho, um dos fatores imprescindíveis de conhecimento e atuação do técnico está centralizada no seu domínio de como agir com sua equipe e atletas, considerando o emocional e a força mental destes e a melhor maneira de mobilizar a performance máxima no momento decisivo.

Infelizmente, muitos treinadores cometem absurdos no esporte competitivo, pois muitos são os treinadores que desconhecem a importância de utilizar o tratamento ideal com seus atletas, bem como utilizar aspectos comportamentais positivos o máximo possível e encarar a competição como um processo natural de um treinamento, enfatizando aspectos agradáveis, controlando o stress e não fazendo da cabeça de seus atletas um depósito de lixo emocional (CURY, 2000), mas levando estes a se concentrarem na técnica correta e nos seus acertos em detrimento aos erros (DE ROSE, 1997); pois a mente tem afinidade e registra aquilo que tem mais volume emocional, e no momento decisivo de uma competição são estes pensamentos que estarão disponíveis para serem lidos pela mente. Portanto, para gerenciarmos os pensamentos nos focos da tensão e evitar a desarmonização psíquica (MIRANDA, 1998) se torna premente, entretanto, a máxima utilização do técnico de aspectos comportamentais positivos, evitando, entretanto, um bombardeamento de informações negativas aos atletas; pois esta “violência mental” só baixará a performance (CURY, 2000) aumentando o stress competitivo; fatores estes muito bem fundamentados e propostas pelas pesquisas científicas (BARA FILHO, 1998; MIRANDA, 1999; WEINBERG e GOULD, 1999).

Contudo, este trabalho visa esclarecer a importância da atuação do técnico frente a situação competitiva e de como agir com seus atletas com o intuito de fomentar todas as suas potencialidades, principalmente nos momentos de maior pressão.

Enfim, para termos uma maior conclusão sobre a psicologia desportiva, existe uma necessidade de serem feitas mais pesquisas no Brasil e um maior conhecimento e utilização dos técnicos do treinamento psicológico; pois existem muitos testes psicológicos mas o desenvolvimento deste trabalho e a sua importância ainda não é muito discutida (considerando a sua significância). Existem, também, muitos testes psicológicos no Brasil mas poucos trabalhos que discorrem mais claramente sobre a utilização destes; e principalmente não há uma continuidade do treinamento psicológico (SANTOS, 2000).

Esta trabalho, entretanto, também acende uma proposta de pesquisa de campo, onde ficará mais evidente o contraste da utilização do treinador de aspectos positivos e negativos com os seus atletas; podendo-se, por exemplo, para tal comparar o momento em que o técnico para de usar comportamentos negativos para motivar a sua equipe e o número de pontos que os seus atletas fizeram enquanto o técnico ficou em silêncio.

Portanto, estar em harmonia com o que a comunidade científica propõe neste trabalho, é a oportunidade do técnico se despertar para a significância de fatores psicológicos e mudar as suas ações pedagógicas; influenciando seus atletas e preparando-os tanto para as vicissitudes do esporte competitivo, quanto para os desafios da vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARA FILHO, Maurício Gattás, MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Treinamento desportivo**. Londrina, v. 3, n. 2, p. 75-84, 1998.
- CERCÓSIMO, Rúbens. Psicoterapia dos esportes. Alto rendimento saudável do atleta competitivo. **Âmbito Medicina Esportiva**. Rio de Janeiro, Ano 3, n.32, p. 7, jun. 1997.
- COELHO, Ricardo Weigert, COELHO, Yara Baduschi. A influência da experiência, do sexo e da característica do esporte no nível de stress do técnico desportivo frente a situação competitiva. **Treinamento desportivo**. Londrina, v. 3, n. 2, p. 19-26, 1998.
- COLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro. Objetiva, 1995.
- CURY, Augusto Jorge. **O mestre da sensibilidade: análise da inteligência de Cristo**. São Paulo, v.2: ed Academia de Inteligência, 2000.
- CURY, Augusto Jorge. **O mestre dos mestres: análise da inteligência de Cristo**. São Paulo, v.2: ed Academia de Inteligência, 1999.
- DE ROSE JR, Dante. Sintomas de stress no esporte infanto-juvenil. **Treinamento desportivo**. Londrina, r.3, v. 2, p. 12-20, 1997.
- FECHIO, Juliane Jellmayer, BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. A influência da atividade física nos estados de humor. **Revista da APEF**. Londrina, v. 12, n. 2, p. 21-27, 1997.
- FECHIO, Juliane Jellmayer, BRANDÃO, Maria Regina Ferreira, ANDRADE, Douglas Roque, MATSUDO, Sandra Mahecha. Perfil psicológico de nadadores jovens de nível competitivo. **Revista da APEF**. Londrina, v. 12, n. 1, p. 25-34, 1997.
- MATSUDO, Sandra. Perfil psicológico de nadadores jovens de nível competitivo. **Revista da APEF**. Londrina, v. 12, n. 1, p. 25, 1997.
- MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Treinamento desportivo**. Londrina, v. 3, n. 3, p. 62-72, dez. 1998.

- MIRANDA, Renato, BARA FILHO, Mauricio Gattás. Estados psicológicos do atleta competitivo. **Treinamento desportivo**. Londrina, v. 4, n. 3, p. 61-68, 1999.
- MIRANDA, Renato, RIBEIRO, Luiz Carlos. Motivação: a compreensão teórica para a melhoria do desempenho atlético nos treinamentos e competições esportivas. **Treinamento desportivo**. Londrina, v. 2, n. 1, p. 1997.
- MORAES, Elizabeth. Uma realidade no mundo esportivo: nossas crianças a caminho do sucesso. <http://www.existencialismo.org.br/jornalexistencial/renatarealidade.htm>. 2001. Acessado em 26/08/2001.
- PSICOLOGIA DO DESPORTO. Associação Portuguesa de Árbitros de Futebol – APAF. <http://www.apaf.pt/Trabalho1.htm>. Acessado em 28/08/2001.
- SANTOS, Giovanna dos, SHIGUNOV, Viktor. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada. **Treinamento Desportivo**. Curitiba, v.5, n.2, p. 74-83, dez 2000.
- SERPA, Sidónio. Os comportamentos agressivos no desporto – uma introdução ao estudo. **Revista da Educação Física**, v.4, n.1, p. 10-13, Lisboa, 1993.
- SHIGUNOV, Viktor. A questão de gênero no perfil e nas manifestações dos espectadores esportivos. **Treinamento desportivo**. Londrina, v.3, n.3, p. 27-37, 1998.
- SHIGUNOV, Viktor. Idade, sexo e modalidade esportiva como fatores influenciadores do nível de ansiedade-estado pré-competitiva. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. São Paulo, v. 19, n. 3, p. 71, maio 1998.
- SHIGUNOV, Viktor. O perfil de atuação dos técnicos esportivos: Percepção da importância de ações pedagógicas. **Treinamento desportivo**. Londrina, v.3, n.1, p. 5-9, maio 1998.
- SOUZEDO, Flávio. A ansiedade e a tensão da performance do atleta. **Medicina Esportiva**. São Paulo, n. 17, p. 28, out. 1997.
- THOMAS, Alexander. **Esporte: introdução à psicologia**. Ao Livro Técnico. Rio de Janeiro, 1993.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de documentos científicos**. V. 2, 4, 7. Curitiba/PR: Ed. Da UFPR, 2000.

WEINBERG, Robert Stephen, GOULD, Daniel. **Foundations of sport and exercise psychology**. 2a ed. Human Kinetics, Champaign, 1999.