

PSICOLOGIA DO ESPORTE: INTERVENÇÃO PRÁTICA

*Dietmar Samulski**

RESUMO

A intervenção psicológica é discutida na prática esportiva, por exemplo, no esporte escolar e de rendimento, podendo ser realizada através de determinados programas psicológicos de treinamento assim como através de medidas psicológicas.

São esclarecidas as formas de intervenção, treinamento, acompanhamento psicológico ("Coaching") e aconselhamento psicológico ("Counselling").

Treinamento psicológico

Segundo NITSCH (1985) "o objeto e a meta do treinamento psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, pensamento, motivação, estado de humor), ou seja as bases psíquicas da regulação do movimento. Esta modificação será alcançada com ajuda de procedimentos psicológicos"

As seguintes metas principais podem ser alcançadas através de medidas psicológicas de treinamento.

- A melhoria planejada e sistemática das capacidades e habilidades psíquicas individuais do rendimento.
- A estabilização e otimização do comportamento na competição.

Segundo NITSCH (1985) distinguem-se as seguintes formas psicológicas de treinamento (VER ESQUEMA 01):

A meta do treinamento das capacidades psicológicas é desenvolver, estabilizar e aplicar as capacidades e habilidades psíquicas em diferentes situações em forma variada e flexível.

Através do Treinamento de Auto-controle, o desportista deve aprender a se controlar – sem ajuda externa – nas situações extremas e difíceis de treinamento e de competição, a fim de evitar reações psicofísicas exageradas (por exemplo: ansiedade, raiva) e comportamento social inadequado (por exemplo: conduta agressiva).

No treinamento de habilidades psíquicas distinguimos o Treinamento Mental e o Treinamento da Concentração.

Por Treinamento mental entende-se a imaginação da forma planejada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas esportivas.

O treinamento da Concentração constitui a melhoria da capacidade de focalizar a aten-

Professor Doutor da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais.

ção em um ponto específico do campo da percepção.

O Treinamento de Auto-controle diferencia-se no Treinamento da Auto-motivação e no Treinamento da Psico-regulação.

Através do Treinamento da Motivação pretende-se alcançar as seguintes metas:

- O alcance do melhor nível possível da ativação.
- O desenvolvimento da motivação do rendimento e da força de vontade.
- A fixação de metas exigentes e reais.
- A atribuição das causas de sucesso e de fracasso em forma adequada.
- O desenvolvimento da auto-motivação e da auto-responsabilidade.

A meta do treinamento da Psico-regulação é a estabilização e a reestabilização de um nível ótimo das funções psico-vegetativas. Dependendo do tipo de problema psicoregulativo existente aplicam-se uma das técnicas seguintes: técnica de relaxamento, de ativação ou de estabilização.

Acompanhamento psicológico ("Coaching")

Segundo GABLER (1987), a meta principal do Coaching Psicológico é, "influenciar atletas como indivíduos e equipes como grupos sociais de tal forma, que possam realizar suas

possibilidades máximas de rendimento na competição. Neste contexto, as metas específicas do rendimento esportivo devem constituir a base da regulação psíquica na competição"

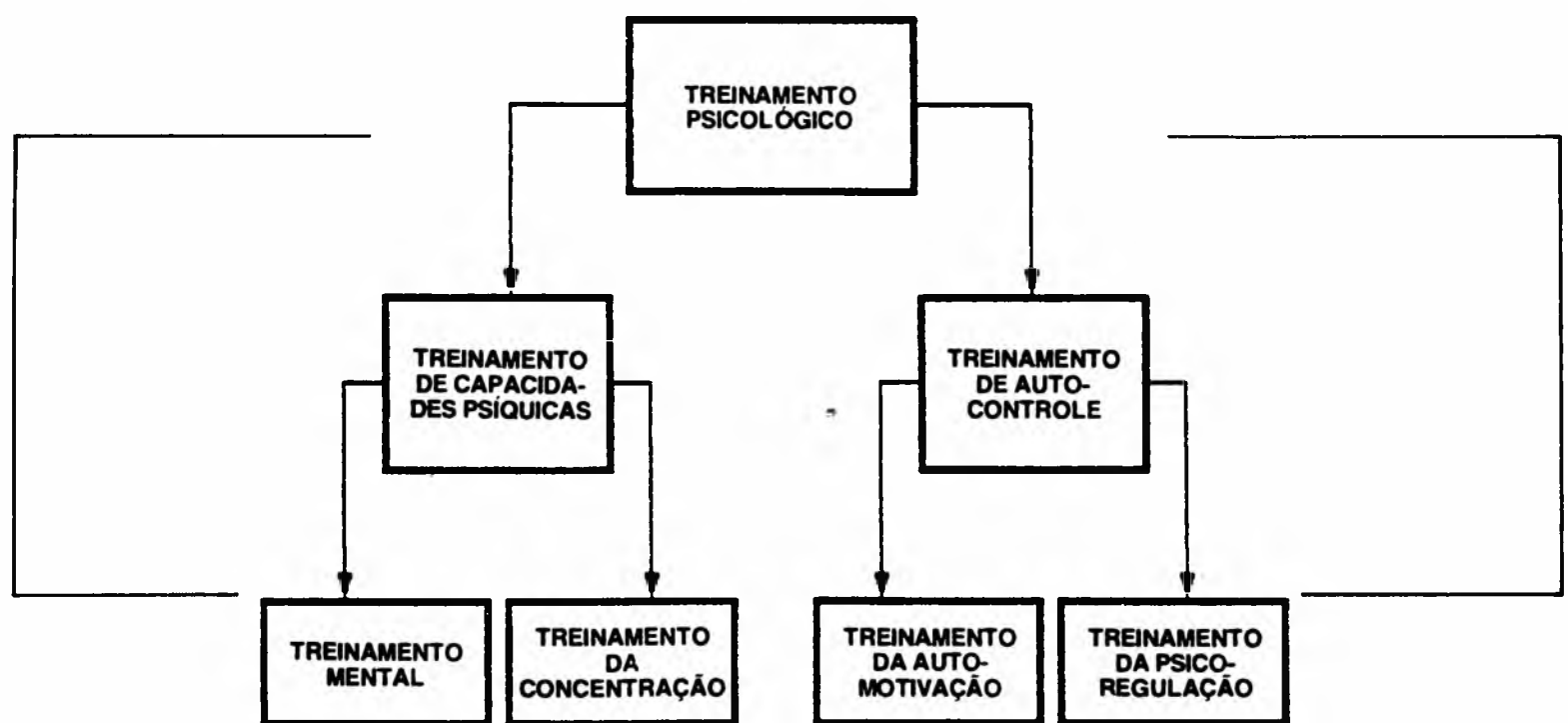
As principais tarefas do Coaching Psicológico são sobretudo a preparação psicológica em função do adversário, o desenvolvimento da auto-confiança e da força de vontade assim como a aplicação de medidas de motivação e orientação tática antes, durante e depois da competição. No caso do Coaching o trabalho do psicólogo esportivo está diretamente ligado a situações concretas.

Aconselhamento Psicológico ("Counselling")

O Aconselhamento Psicológico tem como meta, ajudar aos técnicos e desportistas, entender e solucionar da melhor maneira possível os seus problemas psicológicos e sociais. Uma tarefa específica para o psicólogo é ajudar emocionalmente as pessoas nas fases de insegurança, a fim de que elas possam encontrar rapidamente a sua segurança e auto-confiança.

Na aplicação de medidas de aconselhamento psicológico se dá uma ênfase ao desenvolvimento da auto-responsabilidade.

As diferentes formas de intervenção psicológica não devem ser vistas isoladamente, porém aplicadas em conjunto segundo o problema psicológico existente.



ESQUEMA 01: Modelo das diferentes formas do treinamento psicológico no Esporte (Segundo NITSCH e SAMULSKI, 1987)

ABSTRACT

SPOTS PSYCHOLOGY. PRACTICAL INTERVENTION

The psychological intervention of the Sporting practices (ex. School and competitive sports) can be done by means of some psychological training programs as well as psychological

counselling and coaching. Later on, methods on intervention, training psychological coaching and counselling will be exploned.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GABLER, H.. Psychologisches Training im Spitzensport. **Sportpsychologie**, (3): 5-10, 1987
- JANSSEN, J. P. / HAHN, E. (Eds.): **Aktivierung, Motivation, Handlung und coaching im Sport**. Schorndorf: Hofmann, 1983.
- NITSCH, J. R.: Psychoregulatives training im Leistungssport. In: GABLER, H. et al. (Eds.): **Psychologische diagnostik und Beratung im Leistungssport**. Deustcher Sportbund. Frankfurt, 1985.
- SAMULSKI, D.. Wie motivieren sich Leistungssportler selbst? **Sportpsychologie**, (1): 7-11, 1987.
- SCHUMACHER, G. / et alii., Das Betreuungssystem der oesterreichischen Eisschnell-laeufer. **Leistungssport**, (2): 25-29, 1988.
- SONNENSCHHEIN, I.: Das Koelner Psychoregulationstraining. Koeln: bps-Verlag, 1987
- SYER, J. / CONNOLY, C.: **Psychotraining fuer Sportier**. Reinbek: Rowohlt, 1987.

Recebido para publicação: setembro de 1988.