

# INFLUÊNCIA DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA NA PERFORMANCE ESPORTIVA

Luiz Gustavo Cadinelli Ribeiro<sup>1</sup>

Rafael Pietro Garcia Baptista

---

<sup>1</sup> Curso de Educação Física - Centro Universitário de Volta Redonda – End.  
Correspondência: Rua Santa Catarina Nº42, PARAÍSO, RESENDE-RJ

## RESUMO

Segundo Samulski (2002) cabe ao psicólogo do esporte ampliar as habilidades psicológicas, estabilizar o comportamento emocional e otimizar o processo de reabilitação, por meio da aplicação de técnicas de treinamento psicológico. Diante desta afirmação o trabalho vem revisar qual a influencia da preparação psicológica na performance esportiva.

**Palavras-chave:** Treinamento psicológico, influencia.

## **ABSTRACT**

According Samulski (2002) it is the sport psychologist to expand the psychological skills, stabilize emotional behavior and optimize the rehabilitation process, by applying techniques of psychological training. Given this statement is to review the work which the influence of psychological preparation in sport performance.

**Key words:** Training psychological influences.

## 1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa de cunho bibliográfico tem como objetivo destacar a influencia da preparação psicológica na performance de atletas. Foi realizada através de uma revisão de literatura e análise de conteúdo. Esta assume a característica de uma pesquisa indireta, documental, através do método bibliográfico (MATTOS, 2004). Justifica-se o tema, em função da necessidade de um aparato psicológico aos atletas que estão em constante exposição a cobranças e fatores estressantes que em muitas vezes, se manifestam de forma exarcebada prejudicando a performance atlética.

Como referencial teórico utilizou-se de livros e periódicos da área de treinamento desportivo e psicologia do esporte, baseando-se em obras como Metodologia científica do treinamento desportivo de Manoel José Gomes Tubino (2003) e Treinamento ideal de Jürgen Weineck(2003), entre outras obras relevantes ao tema.

Segundo Bompa (2002), atualmente, os atletas preparam-se melhorando suas funções orgânicas, suas habilidades, assim como desenvolvem traços psicológicos, que possibilitam com que tenham maior capacidade para enfrentar tarefas com esforços cada vez mais intensos. Ainda para Bompa (2002), a preparação psicológica é necessária para atingir uma alta performance. Por sua vez, Tubino (2003), conceitua a preparação psicológica como elemento do treinamento desportivo, objetivando aumentar o nível de possibilidades psicológicas, provocando adaptações para acessibilidade de altos padrões de treinamento.

Segundo Zimbardo e Gerrig (2005) a psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e seus processos mentais. Considerada uma especialidade da psicologia, ou uma subárea das ciências do esporte, é definida como estudo do comportamento humano no contexto esportivo. Desta forma o psicólogo esportivo é visto como o profissional que tem a responsabilidade de criar artifícios mentais no atleta possibilitando sua alta performance.

Tubino (2003), subdivide em quatro fases a preparação psicológica; fase de psicodiagnóstico, de treinamento, de competição e de pós-competição. Segundo Samulski (2002) cabe ao psicólogo ampliar as habilidades e competências psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social), estabilizar o comportamento emocional, otimizar o processo de reabilitação e desenvolver os processos de comunicação de

atletas, técnicos e equipes por meio da aplicação de técnicas e programas de treinamento psicológico.

## **2. PERFORMANCE**

Segundo Bompa (2002) além do treinamento, há diversos fatores que podem afetar positiva ou negativamente a performance. Entre esses fatores, Figueiredo(2000) ressalta os aspectos psicológicos interferentes na performance atlética.

### **2.1 Aspectos psicológicos**

Segundo Figueiredo (2000), os principais aspectos psicológicos influenciadores da performance esportiva são a concentração, a motivação, a emoção e o estresse.

#### **2.1.1 Concentração**

Martin (1996) identifica a concentração em processos comportamentais distintos, que são dois: o primeiro é o comportamento de orientação, que coloca o indivíduo em contato com o estímulo, gerando uma resposta futura. Já o segundo processo refere-se aos fatores variáveis. Um exemplo de concentração é quando um jogador de basquete efetua um lance livre, no primeiro processo ele se orienta para cesta e o segundo processo é em relação as variáveis, aspecto da cesta, e sua própria postura.

#### **2.1.2 Motivação**

É uma força interna impulsora de determinadas ações, porém esta força não esta dentro do atleta e sim no ambiente que possui as condições determinantes da eficiência do estímulo. Samulski (1998) afirma que muitos atletas motivam-se por meio da imaginação e mentalizações positivas, outros utilizam maneiras como comprar um

presente para si mesmo após a obtenção de um resultado positivo ou até mesmo auto-elogios.

### **2.1.3 Emoções**

É comum ouvirmos que atleta não estava emocionalmente preparado para tal situação, ou que faltou controle emocional para o atleta. Segundo Martin (1996) as emoções tem três fases, a reação fisiológica, boca seca e/ou sudorese, depois a expressão dessa emoção, grito, choro, riso, etc. E por último a percepção dessa emoção. A ansiedade é uma das principais interferentes negativas no desempenho atlético, segundo Martin(1996).

### **2.1.4 Estresse**

Existem inúmeros fatores estressores que podem interferir na performance do atleta. Segundo Figueiredo (2000), a relação do estresse e a performance envolve uma interação entre as demandas motoras e cognitivas do atleta, a natureza do fator estressante e as características individuais do atleta.

## **3. PSICOLOGIA DESPORTIVA**

Judakov (1990) conceitua que a preparação psicológica como o nível de desenvolvimento do conjunto de qualidades e propriedades psíquicas do esportista das quais depende a realização perfeita e confiável da atividade esportiva nas condições extremas dos treinamentos e competições.

A preparação psicológica integra juntamente com outros aspectos do treinamento desportivo como tático, técnico e físico a preparação geral do atleta. Segundo Martin (1996) ela não deve ser feita de forma acidental e sim com intervenções sistematizadas e condizentes com a programação e o planejamento do treinamento. Segundo Tubino (2003) o atleta na preparação psicológica é preparado para responder positivamente aos estímulos ocorridos durante treinamento e competição.

### **3.1 Breve histórico da preparação psicológica**

A preparação psicológica em atletas tem origem nos atletas gregos que enfrentavam competições com grandes desgastes físicos e morais, e para que pudessem enfrentar tais situações, eram submetidos a um sofrimento ao longo de horas, sem descanso, aprendendo a superar dificuldades da competição no seu treinamento.

No século XX surgiram estudiosos da preparação psicológica na antiga União Soviética, e foram os grandes responsáveis pelas tendências evolutivas da preparação psicológica.

### **3.2 Fases da preparação psicológica**

Tubino (2003) acredita que existam quatro fases da preparação psicológica identificadas como, fase de psicodiagnóstico, fase de preparo psicológico de treinamento, fase de preparo psicológico de competição e a fase de preparo psicológico pós-competição.

O espanhol Buceta(2000) também acredita que existam tais fases, com a exceção da fase de psicodiagnóstico, que esta inserida no preparo psicológico de treinamento.

#### **3.2.1 Fase de Psicodiagnóstico**

Para Tubino (2003) a fase de psicodiagnóstico consiste como período pré-preparatório, onde são realizadas sondagens psicológicas traçando o perfil psicológico dos atletas e contribuindo para as formulações de quais procedimentos usar para o treinamento. Para Buceta (2000) é a fase onde se define a possibilidade de rendimento do atleta.

### **3.2.2 Fase de preparo psicológico de treinamento**

Nesta fase, segundo Tubino (2003), acontecem os principais estímulos adaptativos no atleta, gerando uma adequação comportamental e permitindo que o atleta aceite as cargas do treinamento. Os estímulos são voltados para a resistência psicológica, ambição e motivação. Buceta (2000) diz que a fase de preparo psicológico de treinamento é fundamental por ser a fase básica e dar subsídio para as outras fases.

### **3.2.3 Fase de preparo psicológico de competição**

É importante ressaltar que para a definição de que procedimentos utilizar nesta fase, Tubino (2003) diz que devemos considerar anteriormente as reações do atleta em competição, o momento certo para incentivá-lo, sua experiência, sua acomodação devido ao bom estado físico, tático e técnico, o endurecimento dos atletas devido a situações adversas e também ao seu controle da ansiedade. Segundo Buceta (2000) o objetivo da preparação psicológica de competição é obter resultados positivos em termos de performance sob condições estressantes e adversas.

### **3.2.4 Fase de preparo psicológico pós-competição**

É a fase onde há a avaliação das condutas e dos resultados dos treinamentos, a fim de que ocorram reformulações e ajustes para o próximo ciclo de treinamento.

## **3.3 Métodos de preparação psicológica**

Segundo Weineck (2003) Os métodos de preparação psicológica são divididos em 3 grupos de acordo com o objetivo da preparação. São eles: Métodos para melhoria da recuperação e aumento do desempenho físico, métodos para melhoria do processo de aprendizagem técnica e métodos para a reparação de distúrbios físicos que influenciem a performance.

### **3.3.1 Métodos de preparação psicológica utilizados para a melhoria da recuperação e performance.**

O treinamento autógeno (TA) foi desenvolvido por Schultz, e parte do princípio da hipnose, porém não ocorre a intervenção de outra pessoa e sim de auto-sugestão, concentração e relaxamento o que leva o atleta a um estado de hipnóide (semelhante a hipnose). Segundo Rosa (1973) o TA é de suma importância no restabelecimento da potência do atleta após a sobrecarga de treinamento ou competição. O TA é formulado a partir de exercícios sistematizados. O atleta utiliza de auto-sugestões em frases, como “estou muito tranquilo” e usa a imaginação e a concentração para realmente ficar tranquilo.

Segundo Genova (1972) uma recuperação de 5 minutos com o TA apresenta maiores resultados psíquicos do que 1 hora de recuperação sem TA, além de ser muito útil nos períodos que precedem a competição, a tensão emocional pode levar o atleta a uma intensa fadiga muscular, resultando do acúmulo de ácido láctico. O TA pode ajudar a prevenir esta situação. Porém segundo Cernikova/ Daskevic(1972) o TA pode provocar o excesso de relaxamento e tranquilidade sendo prejudicial a performance.

#### **4.3.2 Método de preparação psicológica para aprendizagem técnica**

O treinamento mental (TM) implica na mentalização e racionalização da sequência de movimentos a fim de aperfeiçoar o gesto motor. Segundo Weineck (2003) o TM através da idealização intensiva do movimento estimula o córtex cerebral gerando microcontrações nos músculos. Por este motivo constata-se que por meio da imaginação seja possível alterações metabólicas, aumento da frequência cardíaca e respiratória, maior sensibilidade da visão periférica e excitabilidade dos nervos periféricos.

De acordo com encefalografias durante a imaginação de um movimento, a atividade cerebral aumenta de 20 a 30%.

#### **4.3.3 Método de preparação psicológica para eliminar fatores desfavoráveis na performance**

A eliminação do medo, ansiedade e outros fatores pode ser obtida por meio da dessensibilização. Desenvolvida por Wolpe como terapia do comportamento ela preconiza o trabalho de fatores traumáticos para competições até que percam seu caráter negativo para os controles de movimento influentes na performance.

#### **4. PSICOLOGIA DESPORTIVA E PERFORMANCE**

Estudos realizados recentemente comprovam a eficácia e a importância da preparação psicológica. Santos e Shigunov (2000) entendem que a preparação psicológica esportiva é essencial no crescimento pessoal e no desenvolvimento positivos de fatores influentes na performance.

Uma pesquisa de Guedes (2009) realizada com atletas de alto nível de voleibol revela que os atletas percebem a necessidade e a importância de uma preparação psicológica devido a grande influência nas suas performances. Outras pesquisas também foram realizadas por Williams e Krane em 1993 e por Gould, Eklund e Jackson em 1992, com o objetivo de evidenciar como habilidades mentais podem estar associados a performance. Em 1998, Orlick e Partington realizaram uma pesquisa sobre a predisposição mental em atletas canadenses participantes das olimpíadas, tais atletas foram questionados sobre suas predisposições físicas, mentais e técnicas. Somente as predições mentais previram a performance desses atletas com sucesso, baseando a importância das habilidades mentais na performance.

Judakov(1990) diz que a preparação psicológica esportiva influencia a performance consistindo em contribuir para o aperfeiçoamento dos processos psíquicos, formando qualidades na personalidade do esportista, criando aspectos psicológicos ótimos durante a competição e os treinamentos como o controle de ansiedade, percepção e motivação. Além de desenvolver a cognição e aspectos técnicos do esporte em questão. Todos esses fatores englobados contribuem para uma atmosfera psicológica positiva.

#### **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A grande maioria dos pesquisadores ao abordar o tema se preocupou em enfatizar e evidenciar primeiramente diferenças significativas positivas na performance daqueles atletas que passaram por preparação psicológica tanto para maior resistência a altos níveis de treinamento, quanto na obtenção de resultados nas competições. Por muitas vezes o atleta que antes se mostrava resistente e indiferente a tal prática se rende a preparação psicológica ao conhecer os resultados e melhoria de sua performance. Porém tais casos também mostram como anteriormente havia uma situação de desconhecimento, distanciamento, falta de acesso ou até de interesse a trabalho de preparação psicológica.

Face ao exposto com base no referencial teórico, pode-se dizer que no Brasil a preparação psicológica ainda encontra-se em caráter emergencial e incipiente, pois são poucos atletas e clubes que possuem acompanhamento psicológico sistematizado.

Quando os dirigentes, técnicos, preparadores físicos e toda a comissão técnica envolvida forem alertados que os fatores psicológicos interferem exorbitantemente nas performances atléticas, talvez tenhamos um quadro de potencial generalizado, com potenciais físicos, técnico, táticos e principalmente psicológicos que contribuem positivamente para a melhor performance e desenvolvimento do esporte.

## 6. REFERÊNCIAS

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

BUCETA, J.M. **Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición**. Barcelona: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003.

CERNIKOVA, O., DASKEVIC. O. **A atividade de auto-regulação dos estados emocionais do atleta. Teoria prática da cultura física**. Berlin: Science 187, 1972.

DANTAS, Estélio H. M. **A pratica da preparação física**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento**. Em: RUBIO, K. **Psicologia do esporte: Interface, Pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000

GENOVA. E. **Mudança de algumas funções mentais em atletas de atletismo durante a recuperação, sob a influência do treinamento autogeno**. Berlin: Science 187, 1972

GUEDES. C. **Fatores psicológicos e a influencia no rendimento de voleibolistas**. EFDeportes.com, Revista Digital, n .77. São Paulo, 2009.

JUDADOV. N. **Fundamentos da preparação psicológica do sportista**. São Paulo: Editorial Planeta, 1990.

MARTIN. G.L. **Sport Psychology consulting: practical guidelines from behavior analysis**. University of manitoba,1996.

MATTOS. M. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: construindo seu trabalho acadêmico: monografia, artigo científico e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.

MATVEEV. L. P. **Teoria e a metodologia da cultura física : manual para os institutos da cultura física**. Moscou: Fizcultura y Sport, 1991.

ROSA. K. **Treinamento Autógeno**. Munique: Kindler Verlag, 1973.

SAMULSKI. D. M. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia.** São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS. S., SHIGUNOV. V. **Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada.** Tese pela Universidade Federal de Santa Catarina, 2000.

TUBINO. M. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** Rio de Janeiro: Shape, 2003.

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

WEINECK. J. **Treinamento Ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil.** São Paulo: Manole, 2003.

ZIMBARDO. G., GERRIG. J . **A psicologia e a vida.** Porto Alegre: Artmed, 2005.