
A Psicologia e o esporte: uma união imprescindível

FERNANDA DA LUZ COSTA ROSSI¹
MARCOS MAESTRI²

RESUMO

O presente trabalho é uma pesquisa bibliográfica sobre a relação entre a psicologia e o esporte e tem por objetivo apresentar os vários enfoques do esporte e tipos de atletas derivados desses enfoques. Além disso, identificar a importância da presença do psicólogo no treinamento individual e nas equipes esportivas, juntamente com a descrição das funções deste profissional no treinamento das habilidades psicológicas.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Psicologia Desportiva. Atletas.

INTRODUÇÃO

Por esporte “compreende-se toda atividade destinada ao aperfeiçoamento físico e mental do homem, seja pela prática livre de exercícios, seja através das competições” (CALÓ, 2000, p.1). E, neste sentido, é uma atividade intencional e não aleatória, dividida em desporto amador e profissional. O esporte amador seria aquele em que o atleta não treina com intenções lucrativas, mas, antes disto, para se divertir e ao público que o contempla. No caso do desportista profissional, há uma intenção econômica e lucrativa em seu contexto, o que pode ser analisado em cima de toda a publicidade e preparação do local onde tal situação é disputada (MOSQUERA, 1984).

Segundo Marques (2000, p. 87), “o esporte é um dos maiores fenômenos sociais da modernidade”. Tanto que é cada vez mais comum encontrá-lo em todos os níveis da sociedade. Seja na forma de lazer, na vida escolar, nos cuidados com deficientes, nas situações de reabilitações físicas ou terapêuticas. Assim, Thomas (1983, p. 1) descreve o esporte como sendo:

¹ Mestranda na Universidade Metodista de São Paulo – SP. Professora no curso de Psicologia da Uningá.

² Doutorando em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Mestre em Educação. Professor e Supervisor de Estágio no curso de Psicologia da Universidade Estadual de Maringá - PR.

Um fenômeno social que aparece diariamente, a qualquer hora, nas mais variadas formas sociais e de organização. Crianças e adolescentes praticam educação física na escola. [...] Muitas pessoas praticam esporte em suas horas de lazer. [...] São desportistas ativos por razões de saúde, porque gostam de conviver com outras pessoas, porque têm prazer no movimento ou porque querem gozar a sensação de relaxamento e distensão que se apresenta depois de exercícios físicos. Outros, aproveitam-se da oferta de sua firma, praticando esporte depois ou nos intervalos do trabalho (esporte classista). E, em último lugar, para determinados desportistas o objetivo é alcançar elevadas performances desportivas. Exercitam-se e treinam durante anos.

E exatamente dentro desta concepção, o esporte pode ser dividido em quatro áreas de atuação (RÚBIO, 1999):

1. **O esporte de rendimento** – é aquele em que o atleta faz do esporte a sua profissão. Quase que 90% de seu tempo passa treinando e buscando o aperfeiçoamento, tentando atingir, nos campeonatos, o seu máximo. Para tal, é supervisionado por uma comissão técnica que lhe indica os horários e números de treino, as habilidades que devem ser aperfeiçoadas, entre outros deveres. Este é o caso do indivíduo mais exigido tanto física, quanto mentalmente, pois para alcançar os títulos desejados e quebrar os recordes estabelecidos, têm, muitas vezes, que negligenciar família, amigos, estudos e oportunidades de emprego (THOMAS, 1983).
2. **O esporte escolar** – ocorre no âmbito de colégio, sendo obrigatório nos currículos educacionais de primeiro grau. Serve para introduzir o esporte na vida do ser humano e, por vezes, desperta o desejo nestes alunos de se tornarem desportistas profissionais.
3. **O esporte recreativo** – é aquele em que o atleta busca o bem-estar. É praticado voluntariamente e segundo o tempo e horário de cada indivíduo, na modalidade que melhor lhe servir. É o esporte com objetivos de beleza física e prazer individual. Devido ao culto do corpo que se tem presenciado nos últimos tempos, academias e um alto número de novas modalidades esportivas têm surgido a cada dia.
4. **O esporte de reabilitação** – devido a um grande número de portadores de doenças físicas e ou mentais, muitas pesquisas têm sido feitas no sentido de incluí-los em situações diversas. O esporte reabilitador cumpre bem tal função. Além do que, alcança vários benefícios físicos e psicológicos. Um exemplo é a equitação com portadores de Síndrome de Down (RÚBIO, 1999). É usado também para com indivíduos sedentários e doentes, que necessitam de um controle que o esporte pode proporcionar (CAMPOS et al., 2000).

O psicólogo do esporte, segundo Rúbio (1999), pode atuar em todas estas áreas. No esporte de rendimento, no sentido de analisar e transformar os determinantes psíquicos que interferem no rendimento do atleta. No esporte escolar, pesquisando os processos de ensino do esporte e como ele se reflete na formação do indivíduo. No esporte recreativo, analisando o comportamento recreativo de diferentes faixas etárias. E,

finalmente, no esporte de reabilitação, desenvolvendo um trabalho de prevenção e intervenção da relação do esporte com as emoções.

Entretanto, a procura de um psicoterapeuta no esporte ocorre em maior grau e, quase que exclusivamente, com atletas de auto-rendimento e, na maioria das vezes, só em casos extremos. Desta forma, a grande maioria dos trabalhos da psicologia esportiva se faz em cima de atletas de elite. Isto porque vem-se observando que tem sido cada vez mais difícil um atleta obter grandes diferenças em treinamentos desportivos. Pois, apesar de cada esporte ter suas regras, estratégias, limites, objetivos e “heróis”, todas estas informações são conhecidas pelo público que o pratica. Por isso, praticamente, toda a comissão técnica de um dado desporto (técnico, preparador físico, dirigente e o próprio atleta) acaba por seguir um mesmo ritmo, uma mesma linha de treinamento, salvo guardando as características pessoais de cada equipe. Entretanto, a base de trabalho acaba por ser a mesma.

Diante deste fato, o que leva um atleta a destacar-se ou não em um campeonato é sua postura emocional, como comenta Caló (2001, p.1):

O desporto mundial é rico em exemplos de atletas com capacidades físicas e técnicas extraordinárias que “não conseguem se firmar” da forma que poderiam, ao mesmo tempo em que podem-se citar vários exemplos de atletas considerados por muitos como apenas “esforçados” que atingem resultados expressivos em suas modalidades, tendo posições de destaque em equipes e seleções nacionais. Podemos citar, também, exemplos de atletas de repercussão mundial que, mesmo tendo acompanhamento nutricional e excelente preparo físico, têm lesões freqüentes devido ao estresse.

Por esta razão, as academias e clubes esportivos têm procurado preparar o atleta num todo: físico e psíquico, com o objetivo de que os resultados sejam melhores a cada momento, pois, como afirma Abdo (2000, p.15), “a preocupação com resultados mais e mais surpreendentes leva os técnicos e professores de Educação Física à busca de conhecimentos que possam auxiliar na conquista da performance desejada”.

Ser preparado tanto física quanto psiquicamente significa reconhecer que o atleta tem sentimentos, emoções, sonhos e fantasias e estes componentes fazem parte do treinamento desportivo, pois as mesmas não são esquecidas no momento de treinamento nem no campeonato, muito pelo contrário, tornam-se um grande fator de influência na obtenção dos resultados. Ou seja, da mesma forma que o mundo tem mudado, se globalizado, as exigências e necessidades do esporte também mudaram, por isso faz-se necessário entender como é a atividade esportiva hoje.

Becker (2000) afirma que o perfil do esporte tem mudado. Antes tinha um objetivo recreativo e educacional, como uma brincadeira, enquanto que nos dias atuais, o esporte foi transformado em um espetáculo, onde o atleta tem que apresentar o máximo de rendimento com a maior rapidez possível, como segue:

O maior rendimento hoje não é suficiente amanhã, pois toda a sociedade está a exigir dele que a cada competição ultrapasse seus limites. Para alcançar este rendimento houve uma enorme evolução da preparação física, técnica, tática e da tecnologia aplicada ao esporte. Os treinadores e preparadores têm aumentado sobremaneira a carga de treinamento transformando o atleta em máquina e o esporte em trabalho compulsório (p. 16).

Assim, o talento, que foi durante muito tempo a base de qualquer esporte, deixou de ser um requisito único. Mas, antes, somam-se a este talento o treinamento que obteve, a rotina diária que seguiu, os alimentos que ingeriu, os patrocínios que conquistou e as pressões pelas quais passou. Estas circunstâncias são as que ditarão os resultados de uma competição. Estes fatos geram um grande estresse no atleta, podendo levá-lo a perder uma prova mesmo sendo seu adversário menos preparado.

Ou seja, o esporte perdeu o sentido de jogo, para se tornar uma profissão de difícil manutenção e altíssima exigência. Situação analisada facilmente nos campeonatos. Isto, devido ao fato de que a competição é o momento mais esperado do esporte, pois são através das provas que se pode alcançar o desfecho de todo o esforço despendido anteriormente.

De Rose Jr. (2000b, p.31) assinala que “a competição é o momento no qual o atleta demonstra toda a sua qualidade; é onde aparecem suas falhas; é a chance de consagração ou o risco do fracasso”. Exatamente, por isso, o desportista tem se preparado cada vez mais para estes momentos, não bastando mais uma preparação apenas física, mas surge a necessidade de um diferencial diante das provas, o preparo mental, pois “durante e após uma competição, o atleta recebe um número incontável de estímulos que podem ser positivos ou aversivos, e que o auxiliam ou atrapalham no processo de escolha da resposta adequada” (CALÓ, 2000, p.2)

Uma grande parte dos atletas é assessorada em suas necessidades técnicas, físicas e preparatórias e, mesmo tendo apenas o técnico como seu tutor, este procura lhe preparar da forma mais completa possível. Entretanto, quando ocorre um resultado negativo em dada competição, surgem sentimentos muito fortes de desajuste, fracasso, incapacidade e tristeza, sendo que, o que muitas vezes está faltando é desenvolver algumas habilidades psicológicas.

Como afirma Weinberg (2001, p. 250):

As pessoas não entram no mundo equipadas com habilidades mentais – é um equívoco pensar que campeões são natos e não fabricados [...] Sim, todos nós nascemos com certas predisposições físicas e psicológicas, mas habilidades podem ser aprendidas e desenvolvidas, dependendo das experiências que encontramos em nossas vidas.

Entretanto, poucos são os atletas que buscam este tipo de auxílio. O que se observa é que, quando um atleta demonstra precisar de melhor preparo físico, um preparador físico é escalado para tal trabalho, mas se o desportista está mal psicologicamente, o profissional que atua nesta circunstância acaba por ser o próprio treinador ou um amigo. Tanto que, na Copa do Mundo de 1998, quem assumiu o posto de preparador psicológico da seleção brasileira de futebol foi um engenheiro (CALÓ, 2001).

É exatamente por esta falta de amparo que se observa a necessidade e importância de um psicólogo agir conjuntamente com outros profissionais, no sentido de assegurar a boa qualidade de um esportista, pois, quanto mais um atleta está rodeado por uma gama de profissionais especializados, mais suas habilidades são trabalhadas, possibilitando, desta forma, mais chances de vitórias a cada prova. Sem contar que tem-se observado a interdisciplinaridade como uma tendência mundial. Citam-se, como exemplo, os

hospitais e as escolas, onde há cada vez um número maior de profissionais diferentes, mas com um mesmo objetivo: propiciar um ambiente de trabalho e vida adequados ao sujeito ali inserido. De Rose Jr (2000 b, p. 31) confirma este ponto imprescindível na vida de um atleta:

Um atleta, para competir, depende de sua preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica. Esses quatro fatores devem ser tratados com a mesma importância e, juntos, podem dar ao atleta ou à equipe melhores condições de obter os resultados desejados. [...] A preparação técnica ocorre simultaneamente com a física e consiste na aprendizagem e no aperfeiçoamento dos gestos básicos de cada esporte e suas variações, progredindo para a preparação tática (individual e coletiva), que é enfatizada em períodos mais próximos à competição. É também neste período que se enfatiza o aspecto psicológico. Com esse trabalho procura-se preparar o atleta para as diferentes solicitações de uma competição.

Não é difícil encontrar equipes desportivas, onde o atleta é amparado apenas pelo técnico. O que pode ocorrer por uma dificuldade econômica, que dificultaria a contratação de outros profissionais, como também pela falta de conhecimento sobre a necessidade de uma comissão técnica completa, principalmente quanto à presença de um psicólogo nesta equipe. Este, na verdade, seria o maior problema. De Rose Jr. (2000 b, p. 34 e 36) descreve bem a razão de tal circunstância:

Muitos técnicos, por terem sua formação na área de educação física, na qual a psicologia faz parte dos currículos [...] se consideram (de forma errônea) capacitados a desempenhar esse papel tão importante [...] em nosso país qualquer pessoa (formada ou não) julgava-se e ainda se julga capaz de atuar como técnico em equipes, prescrever exercícios e elaborar metodologias para atividades, entre outras [...]. No entanto, sendo uma área multidisciplinar, com possibilidades de ambos os lados, a investigação e o estudo dos fenômenos não poderiam ser monopólio de um setor só.

Samulski (apud De ROSE JR., 2000 b, p. 35) completa que:

A Psicologia do Esporte tem como funções primordiais a descrição, a explicação e o prognóstico de comportamentos com o fim de aplicar e desenvolver programas de intervenção, buscando o melhor rendimento dos atletas e respeitando os princípios éticos. Dessa forma, espera-se que o psicólogo esportivo atue neste sentido, mas **sempre em conjunto com a comissão técnica, e nunca perdendo de vista os objetivos traçados por ele.** Deve também lembrar que, nessa estrutura, **o técnico é o ponto central e é quem toma as decisões sobre o aproveitamento ou não de determinado atleta** (grifos nossos).

Isto posto, comprova-se que o esporte mudou e com ele as necessidades do atleta. Desta forma, quanto mais resultados tal indivíduo pretender alcançar, mais necessitará de um quadro de profissionais que o direcionem para tal circunstância e, neste sentido, como coloca Brunoro e Afif (apud FLEURY, 1998, p. 51), o psicólogo é fundamental

Quando uma equipe considera a estrutura emocional algo que influenciará nos resultados, passa a dar maior atenção à psicologia porque a parte mais emocional aparece nos momentos de decisão de um grande time. Se os jogadores não estiverem em sua melhor condição emocional, podem perder um jogo decisivo e, com isso, um campeonato. Conseqüentemente, todo investimento efetuado e a dedicação dos atletas ao longo da temporada vão por água abaixo.

Assim, quando o esporte se torna uma profissão, estar qualificado de todas as formas pode fazer toda a diferença na obtenção de resultados. Enfim, o esporte mudou. E o atleta, quem é ele e quais são suas necessidades?

O ESPORTE E O ATLETA

Como o esporte é composto por várias modalidades, como atletismo, corrida, natação, futebol, tênis, vôlei e tantos outros, cada um deles é estruturado com um tempo específico de duração da competição, um número diferente de regras, um recorde específico e um estilo de trabalho único. Como, por exemplo, a corrida de 100 metros, que tem a duração de 10 a 11 segundos de exercício, exigindo um grande desempenho anaeróbico e a impossibilidade de erros. Enquanto o tênis, uma partida pode durar entre uma e quatro horas, acarretando em um desempenho tanto aeróbico quanto anaeróbico, sendo que o erro em um momento não acarreta na perda da prova.

Mas há um fator imutável, independente da escolha do esporte. Este fator é o atleta, pois, por mais diferente que seja o desporto, quem o faz é um ser humano. Claro que as pessoas são diferentes em suas personalidades, sendo suas razões exclusivas de cada um, mas as emoções são as mesmas em todas as pessoas. E é neste sentido que a Psicologia encontra seu fundamento de ação no esporte. “Psicologia significa o estudo ou discurso (logos) acerca da alma ou espírito (psique). [...] é a ciência do comportamento. [...] o estudo de todas as manifestações do ser humano” (BRAGHIROLI, 1990, p. 23).

Assim, para se entender a atuação de um terapeuta no desporto, faz-se antes necessário conhecer quem é o atleta, com suas necessidades e dificuldades. Neste sentido, Becker (2000, p. 318) descreve que

Há no esporte um momento em que toda a responsabilidade está nas mãos de um só atleta e este tem toda a noção da responsabilidade que incide sobre ele e o ato motor que irá executar dentro de alguns segundos [...] Numa situação estressante como essa, os atletas podem apresentar diferentes reações de sucesso ou fracasso.

Este momento, para o atleta de auto-rendimento, é decisivo. Entretanto, cada indivíduo reage de uma forma diferente diante de uma situação como essa. E, muitas vezes, aposta a sua atuação no treino, alcançando, desta forma, o fracasso ou a vitória. Segundo Becker (2000), há quatro tipos de atleta:

1. EQUILIBRADO – seu rendimento é o mesmo tanto nos treinos quanto nas competições.

2. POSITIVO NOS CAMPEONATOS – tem um rendimento altíssimo durante o campeonato, enquanto nos treinos não apresenta boas colocações. É um atleta que surpreende.

3. OSCILANTE – seu desempenho depende do momento, seu rendimento é imprevisível.

4. POSITIVO NOS TREINOS - são os atletas que apresentam um desempenho altíssimo no treinamento. No entanto, no momento de campeonato, sua atuação é bem irregular.

Ou seja, os dois primeiros se destacam em suas atuações, principalmente quando são testados de forma estressante nos treinamentos. O grande problema fica com os dois últimos, pois o atleta Oscilante ou o Positivo nos Treinos são mais suscetíveis a se deixarem levar pelas emoções. Sentimentos como medo, ansiedade ou vergonha do público são comumente apresentados como fatores que impedem a vitória. Há, ainda, situações de nível pessoal, tais como: problemas familiares, dificuldades financeiras ou discussões com pessoas inseridas no esporte. Estas circunstâncias também influenciam nos comportamentos durante o campeonato.

E não se pode esquecer que cada indivíduo é único e reage diferente mesmo quando colocado diante de uma mesma situação. Sentimentos ou situações, tais como as descritas acima, podem servir como força propulsora de incentivo para um atleta vencer, enquanto que para outros pode servir como a chave de uma derrota. E exatamente para se evitar que o resultado de um campeonato seja negativo, devido à dificuldade destes participantes, é que se faz tão importante a presença de um equilíbrio emocional no momento de competição.

Isto porque, como descreve De Rose Jr. (2000 b, p.31),

qualquer que seja o nível dos atletas, o fator que determina toda a preparação e os cuidados é a competição [...]. Portanto, toda a preparação se faz com o objetivo de proporcionar ao atleta condições para atingir o melhor nível de desempenho em uma determinada competição. É claro que devem ser consideradas as peculiaridades de cada esporte e os diferentes tipos de competição [...]. Mas, independentemente desses fatores, o trabalho de preparação é árduo e exige do atleta muitos sacrifícios e total dedicação ao seu trabalho.

Normalmente, dentro deste trabalho de preparação, estão envolvidos vários profissionais que atuam direta ou indiretamente no resultado das competições, por exemplo: técnico, preparador físico, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, árbitro, dirigentes, imprensa, entre outros.

De maneira geral, uma equipe tem uma estrutura básica na qual o posto central é ocupado pelo técnico, que tem como responsabilidade maior organizar e colocar em prática os planos elaborados para tal equipe, tomando as principais decisões. Dependendo de suas convicções e também de fatores extra-equipe (como dirigente, patrocinadores, etc.), o técnico pode ser assessorado por profissionais, como preparador físico, médico, fisioterapeuta e assistente técnico, que formariam a comissão técnica responsável pelo trabalho multidisciplinar com os atletas (De ROSE Jr., 2000 b, p.32).

Feijó (2000) descreve ainda que há uma vasta diversidade profissional, com diferentes pontos de vista sobre o esporte e, dependendo desta visão, há um tipo específico de profissional que o desenvolve:

Existem várias maneiras de se interpretar o esporte. Ele pode ser visto do ponto de vista da biomecânica. Pode, também, ser encarado sociologicamente, além de se enquadrar dentro de outras disciplinas, como a Filosofia, a Administração, a História, a Arte, a Economia. A dimensão humana do esporte, que dá ênfase aos seres que praticam jogos, presta-se perfeitamente para ser analisada pela Psicologia (p. 21).

Desta forma, procuramos descrever alguns papéis que o psicólogo pode desempenhar numa equipe esportiva e, neste momento, pretende-se aprofundar este assunto.

O PAPEL DO PSICÓLOGO EM EQUIPES DESPORTIVAS

Em primeiro lugar, faz-se necessário entender as áreas de estudo que a Psicologia Esportiva aborda, como bem descreve De Rose Jr. (2000 a, p.30):

A Psicologia do Esporte aborda e investiga duas áreas de estudo: o **esporte** e o **exercício** [...] No caso do esporte, a psicologia tem buscado investigar aspectos relacionados à prática esportiva estruturada, visando o rendimento esportivo individual e coletivo, cujo objetivo é a obtenção do melhor desempenho e, é claro, a vitória. [...] Na área do exercício a psicologia tem atuado no sentido de contribuir para a manutenção do bem estar geral do indivíduo (não atleta) que faz da atividade física um meio para a melhora de seu estado geral de saúde (inclusive a saúde mental) (grifos nossos).

Pois, como citado anteriormente (RÚBIO, 1999), o *esporte* se divide em quatro perspectivas: rendimento, escolar, recreativo e de reabilitação. E, em todos estes, tanto o psicólogo quanto profissionais do esporte podem atuar. Apenas não se pode esquecer de que é papel de um terapeuta trabalhar no sentido de “desenvolver habilidades psicológicas para melhorar o desempenho em competições e nos treinamentos” (WEINBERG, 2001, p. 29).

No contexto competitivo, que envolve o *exercício*, o papel deste profissional é, primeiramente, analisar a atividade física, observando o que ocorre nestas circunstâncias que modificam os comportamentos do atleta, interferindo no seu desempenho. Em segundo lugar, o atleta é analisado em suas características pessoais e grupais que o levam a assumir determinado comportamento (De ROSE Jr., 2000 a).

Como o principal objetivo da Psicologia Esportiva é trabalhar os sentimentos e comportamentos inadequados, como ansiedade, frustração e estresse, substituindo-os por atos sobre os quais o indivíduo possa ter controle, surge o Treinamento Psicológico que “é um programa de preparação composto por diferentes técnicas que proporcionam ao atleta ou praticante de exercício a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico” (BECKER, 1998, p. 14).

Weinberg (2001, p. 248) chama este preparo de “Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP)” explicando-o como sendo “a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas. [...] Tal como as habilidades físicas, habilidades psicológicas também precisam ser sistematicamente treinadas”.

Estas habilidades são desenvolvidas no THP em três fases: educação, aquisição e prática. Na fase de educação, os atletas são informados sobre o que é a Psicologia Esportiva, as conquistas que podem ocorrer através dela e os direitos e deveres que terão neste treinamento. É neste momento que são esclarecidas as dúvidas que os contratantes têm. A fase de aquisição é o momento onde ocorre efetivamente o treinamento. Através de encontros formais e informais são usadas técnicas e estratégias que direcionam os atletas a adquirir as habilidades por eles pretendidas, enquanto que, na fase prática, o atleta, de forma supervisionada, avalia se as habilidades que foram estudadas e exercitadas foram alcançadas, para que, em caso negativo, elas possam ser re-elaboradas.

Para isto, características como: estabelecimento de metas, auto-regulação da atividade, auto-imagem, motivação, mentalização, auto-confiança, concentração, entre outros, são trabalhadas e estudadas tão exaustivamente quanto as atividades físicas, pois, segundo Samulski (apud BECKER, 2001, p. 25), “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”. Estas habilidades são desenvolvidas em reuniões grupais ou individuais com dinâmicas de grupo e técnicas estudadas na graduação de psicologia.

E o mais importante, e que prova a seriedade do psicólogo neste trabalho, é que estas habilidades não modificam o atleta apenas em sua atuação na academia ou campeonato e, sim, em todo seu contexto de vida. Por exemplo, se um indivíduo aprende a controlar sua ansiedade, esta característica não se fará presente apenas antes de entrar no ringue para uma luta, mas também ao enfrentar uma situação de dificuldade financeira.

Pois, como afirma Samulsky (2002, p.8):

O aconselhamento psicológico tem como meta ajudar os técnicos e desportistas a entender e solucionar, da melhor maneira possível, os seus problemas psicológicos e sociais. Uma tarefa específica do psicólogo é ajudar emocionalmente as pessoas nas fases de insegurança, a fim de que elas possam encontrar rapidamente a sua segurança e autoconfiança.

E, neste sentido, o psicólogo pode atuar como clínico ou consultor. As duas áreas têm em comum a tentativa de levar os atletas a desenvolverem capacidades que os levem a alcançar um excelente rendimento tanto nos treinos quanto nos campeonatos. A diferença está no fato de que o clínico trabalha de forma individual, com desportistas que “experenciavam problemas emocionais, tais como depressão, ansiedade, medo, dependência de drogas e conflitos pessoais [...] sendo capazes de diagnosticar e tratar psicopatologias, administrar e interpretar testes psicológicos” (BRANDÃO, 2000, p.40).

Enquanto que o consultor atua juntamente com a comissão esportiva da vida do atleta, seja este de um esporte individual, como o tênis, até um esporte de equipe como o vôlei, a atuação do profissional ocorre no sentido de ser um intermediário entre

técnico e atleta, em medir o potencial dos desportistas, analisar as condições dos treinos e preparar técnicas de habilidades mentais que possibilitem a otimização do desempenho de tais indivíduos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo da Psicologia Esportiva é cuidar do ser humano em questão no todo em que ele está inserido, levando-o a aprender e a lidar com as situações da melhor forma possível, o que possibilita atletas mais estáveis em seus comportamentos e com maior chance de obter resultados positivos tanto nos treinos quanto nos campeonatos. Por esta razão, torna-se tão imprescindível a inclusão do Psicólogo na comissão técnica de esportes de rendimento. Sua atuação pode, além de ser positiva para os atletas, ser produtiva nos resultados. “O atleta de alto nível tem que buscar o equilíbrio emocional. Fica clara a importância do quociente emocional no desempenho dos atletas de alto nível. Quem tiver mais competência emocional terá vantagens” (LUXEMBURGO apud FLEURY, 1998, p. 120).

REFERÊNCIAS

- ABDO, Eliane. Psicologia do esporte no Brasil. In: RÚBIO, Kátia. **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 15-20.
- BRAGHIROLI, Elaine Maria et al. **Psicologia geral**. 9. ed. Porto Alegre: Vozes, 1990.
- BECKER Jr., Benno; SAMULSKI, Dietmar. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre: Feevale, 1998.
- BECKER Jr., Benno. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Novaprova, 2000.
- BRANDÃO, Maria Regina F. A formação e profissionalização do psicólogo do esporte. In: RÚBIO, Kátia. **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 37-44.
- CALÓ, Fábio Augusto. **O que é a psicologia do esporte**. Disponível em <<http://pages.apis.com.br/psiocologia/PsiEsporte.htm>>. Acesso em 05 abr. 2000.
- CALÓ, Fábio Augusto. **O que é a psicologia do esporte**. Disponível em <<http://pages.apis.com.br/psiocologia/programa.htm>>. Acesso em 23 out. 2001.
- CAMPOS, Rebecca et al. Psicologia do esporte de reabilitação. In: RÚBIO, Kátia. **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 97-104.
- DE ROSE Jr., Dante. A psicologia do esporte e no esporte: a participação do profissional do esporte e da psicologia. In: RÚBIO, Kátia. **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000 a, pp. 29-36.

- _____. O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte. In: RÚBIO, Kátia. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000 b. p. 29-40.
- FEIJÓ, Olavo G. Psicologia do esporte e no esporte. In: RÚBIO, Kátia. **Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 21-28.
- FLEURY, Susy. **Competência emocional: o caminho da vitória para equipes de futebol**. São Paulo: Gente, 1998.
- MARQUES, José Anibal A. Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens. In: RÚBIO, Kátia. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p. 29-40.
- MOSQUERA, Juan José M. **Psicologia do desporto**. Porto Alegre: Ed. da Universidade, 1984.
- RÚBIO, Kátia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 3, n. 19, p. 60-69, 1999.
- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Monole, 2002.
- THOMAS, Alexander. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1983.
- WEINBERG, Robert S. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

