

IDENTIFICAÇÃO E CONTROLE DE EMOÇÕES E REAÇÕES EM AMBIENTES ESPORTIVOS DE FUTEBOL DE CAMPO PARA MELHORA DO DESEMPENHOIrene Araújo Corrêa¹**RESUMO**

O principal objetivo deste estudo é propor a identificação e o controle de emoções e reações em ambientes esportivos de futebol de campo. Essa identificação permite o conhecimento dos padrões de resposta emocional dos atletas e, com isso, é possível desenvolver estratégias específicas de enfrentamento, tanto individuais como em grupo. A prática de novos tipos de enfrentamento e, conseqüentemente, a obtenção de novos resultados, faz com que o atleta adquira condições de gerenciar suas emoções. Dessa maneira, desempenhará as suas funções, independente das circunstâncias do jogo, das competições, da vida pessoal e de outros fatores que possam interferir no desempenho.

Palavras-chave: emoção, preparação emocional, controle emocional e desempenho

ABSTRACT

Identification and Control of Emotions and Reactions in Soccer Sporting Environments to Improve Performance

The main objective of this study is to propose the identification and control of emotions and reactions in soccer sporting environments. This identification allows to know the patterns of emotional response of the athletes and, therefore, it is possible to develop specific coping strategies, both individually and in groups. The practice of new types of coping and, consequently, the obtaining of new results, makes the athlete acquires conditions of managing their emotions. This way, they will might perform their tasks independently of the circumstances of the game, of competitions, personal life and other factors that may interfere in the performance.

Key words: emotion, preparation emotional, emotional control and performance

1-Programa de Pós graduação lato sensu em Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento

araujocorrea@hotmail.com

Rua Silva Jardim, 3029
Centro - São José do Rio Preto - SP
CEP: 15010060

INTRODUÇÃO

Nos programas de treinamento de jogadores de futebol amadores ou profissionais, a preparação emocional recebe pouca ou quase nenhuma atenção. Sem espaço para a preparação emocional, é comum encontrarmos atletas que são “descobertos” nas categorias de base e lançados ao time principal sem habilidades de enfrentamento para situações dentro e fora de campo, decorrentes da cobrança e da exposição que sofrem.

Na literatura sobre o tema, os estudos realizados são referenciados a partir de diferentes denominações e com pouca especificidade. Durante toda preparação no futebol é importante que seja estabelecido um espaço para a preparação psicológica, com a realização de atividades que potencializem as habilidades emocionais que os atletas já possuem e também com atividades que possam ser associadas ao desenvolvimento de novas habilidades. “Muitos jogadores realizam excelentes jogos, começam a ver seus nomes destacados pela imprensa, admirados pela torcida, e, de repente, a promessa de um grande jogador desaparece como fumaça.

“Ninguém consegue entender como um “craque”, que realizava jogadas fantásticas, parou de produzir resultados satisfatórios de uma hora para outra” (Lima, 2010).

Alguns componentes comportamentais que influenciam o desempenho de um atleta, e são responsáveis por sua competência emocional no esporte, devem ser considerados e trabalhados de maneira efetiva desde a base. As emoções são parte fundamental da experiência do ser humano e tem um papel importante na sua vida como atleta.

Apesar dessa importância óbvia, as emoções receberam pouca atenção nas comissões técnicas de equipes de futebol. Confundindo preparação emocional com motivação (que é apenas um dos resultados almejados no escopo da preparação emocional), muitos técnicos ou outros integrantes de comissões técnicas improvisam abordagens ou até mesmo contratam profissionais de entretenimento. Chegam até a provocar emoções, mas que distanciam o

atleta do foco, provocando respostas fisiológicas improdutivas.

Martin (2001), considera que “as emoções não são facilmente compreendidas ou descritas”.

Segundo Samulski (2002), o treinamento mental “é a imaginação de forma planejada, repetida e consciente de habilidades motoras, técnicas, esportivas e estratégias táticas”. Essas estratégias são fundamentais para que o desempenho do atleta tenha controle adequado, haja promoção do bem-estar psicológico e auto-regulação ao nível de ativação, para que o atleta se sinta confiante, concentrado, focado e comprometido.

Lima (2010), considera “fundamental que o atleta desenvolva um autoconhecimento em termos de seu potencial e de suas limitações”. Conhecer os fatores que mais influenciam as emoções e reações em campo e, a partir disso, desenvolver e praticar estratégias comportamentais, torna mais consistentes a atitude e o desempenho. Além disso, essa capacidade de gerenciar as próprias emoções, o estado de espírito e o bom humor, propicia motivação para desempenhar as funções, independente das circunstâncias do jogo, das competições, de sua vida pessoal e de outros fatores que possam interferir.

O objetivo deste estudo é propor a identificação e o controle de emoções e reações em ambientes esportivos de futebol de campo. Essa identificação permite o conhecimento dos padrões de resposta emocional dos atletas e, com isso, é possível desenvolver estratégias específicas de enfrentamento, tanto individuais como em grupo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Todos os elementos da amostra participaram após lerem, livre e espontaneamente da pesquisa conforme resolução 196/96 do Ministério da Saúde.

Amostre de 60 jogadores, todos do sexo Masculino, com Idade entre 18 a 20 anos (atletas de futebol sub-20) das equipes Mirassol FC (clube) e Pantanal (clube empresa).

Observações e entrevistas com questionário com jogadores do Campeonato: Paulista Sub 20 e Copa São Paulo.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

Crítérios: Etapa 1 - Observações: Foram observados 4 jogos antes da aplicação do questionário: Mirassol Jogos-MFC X Rio Preto; MFC X PAEC; Pantanal Jogos-PFC X América FC; PFC X Atlético (MG).

Objetivo específico: verificar os comportamentos em campo

Etapa 2 - Aplicação do questionário

Foram feitas cinco perguntas (anexo 1) a 60 jogadores sub-20, para identificação de emoções e reações como nervosismo, inquietação e ansiedade, antes, durante e após a partida.

Objetivo específico: desenvolver estratégias com metas distintas e resultados convergentes.

Etapa 3 - Apresentar algumas estratégias

Objetivo específico: demonstrar a eficiência das estratégias e propor a utilização.

Quadro 1 - Síntese dos procedimentos de observação

	Questões	Objetivos	Estratégia proposta
1°	Antes da partida me sinto ansioso, inquieto e nervoso.	Verificar a forma de uma determinada resposta (movimentos específicos, palavras, pensamentos ou emoções antes do jogo).	Simulações sob condições similares as de competição ou fazer um plano de competição que deve ser bem treinado para seguir no dia da competição.
2°	Durante o jogo se eu falho fico ansioso e nervoso por algum tempo.	Verificar a duração dos pensamentos e a interferência dessas emoções.	Relaxamentos para produção (eliciação) de estados internos contrária ao excesso de tensão até para discriminação de níveis de ativação, contração e relaxamento muscular apropriados a desempenhos específicos.

3°	Quando a situação muda no jogo (o time leva um gol, é marcado um pênalti ou gol contra) me sinto ansioso, nervoso e penso que perdemos o jogo.	Verificar o efeito físico que a resposta provoca e pensamentos negativos e fatalistas.	Na última hora imediatamente anterior às competições realizar exercícios de respiração e prática encoberta que permitam aos atletas discriminar estados internos,
4°	Depois da maioria dos jogos me sinto feliz com minha atuação independente do resultado.	Verificar comprometimento com as tarefas e com os resultados.	Reforçamento de aproximações sucessivas da resposta final esperada
5°	Fico muito preocupado com o próximo jogo.	Verificar nível de antecipação e ansiedade do atleta.	Autoconversação para se concentrar no aqui e agora. Criar rotinas de pré-execução bem treinadas (cadeia comportamental).

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

Quadro 2 - Mirassol FC (SP) 32 atletas

	Questões	Resposta	Resultado
1°	Antes da partida me sinto ansioso, inquieto e nervoso.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Vinte atletas responderam que se sentem ansiosos, inquietos e nervosos muitas vezes.
2°	Durante o jogo se eu falho fico ansioso e nervoso por algum tempo.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Quinze responderam que só às vezes se sentem ansiosos e nervosos se falham durante o jogo.
3°	Quando a situação muda no jogo (o time leva um gol, é marcado um pênalti ou gol contra) me sinto ansioso, nervoso e penso que perdemos o jogo.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Quinze responderam que às vezes se sentem ansiosos e nervosos quando a situação muda.
4°	Depois da maioria dos jogos me sinto feliz com minha atuação independente do resultado.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Vinte e cinco responderam que muitas vezes se sentem felizes com a atuação independente do resultado.
5°	Fico muito preocupado com o próximo jogo.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Dezoito atletas responderam que se preocupam na maioria das vezes com o próximo jogo.

Quadro 3 - Pantanal FC (MS) 18 atletas

	Questões	Resposta	Resultado
1°	Antes da partida me sinto ansioso, inquieto e nervoso.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Nove atletas responderam que se sentem ansiosos, inquietos e nervosos.
2°	Durante o jogo se eu falho fico ansioso e nervoso por algum tempo.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Nove responderam que só às vezes se sentem ansiosos e nervosos se falham durante o jogo.
3°	Quando a situação muda no jogo (o time leva um gol, é marcado um pênalti ou gol contra) me sinto ansioso, nervoso e penso que perdemos o jogo.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Nove responderam que às vezes se sentem ansiosos e nervosos quando a situação muda.
4°	Depois da maioria dos jogos me sinto feliz com minha atuação independente do resultado.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Oito responderam que na maioria das vezes se sentem felizes com a atuação independente do resultado.
5°	Fico muito preocupado com o próximo jogo.	Quase nunca Raramente Às vezes Muitas vezes Na maioria das vezes	Sete atletas responderam que se preocupam na maioria das vezes com o próximo jogo.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A partir desse estudo realizado em dois grupos distintos, o Mirassol FC, time tradicional do interior paulista observado durante o Campeonato Paulista e o Pantanal FC, clube empresa do Mato Grosso do Sul, observado durante a Copa São Paulo, foi possível delinear uma postura de desinformação e distorções sobre o trabalho psicológico aplicado à preparação esportiva pelas comissões técnicas. De acordo com os dados coletados foi possível concluir que os atletas não aprendem a gerenciar as próprias emoções.

Nesse cenário proponho que o trabalho psicológico tenha mais espaço nas comissões técnicas, que mais estudos sejam realizados e divulgados para o entendimento das estratégias e conseqüentemente haja benefícios para o esporte e assim as intervenções possam ser justas e extensivas a todos.

REFERÊNCIAS

- 1- Lima, A. Inteligência Emocional e Performance Esportiva. www.arilima.com-2010.
- 2- Martin, G.L. Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações Práticas em Análise do Comportamento. Traduzido por: Noreen Campbell de Aguirre. Título original: Sport psychology consulting: practical guidelines from behavior analysis. Campinas, Instituto de Análise do Comportamento. 2001.
- 3- Samulski, D.M. Psicologia do Esporte: Manual Para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo. Manole. 2002.

Programa de Pós graduação lato sensu da UGF: Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento

IDENTIFICAÇÃO E CONTROLE DE EMOÇÕES E REAÇÕES EM AMBIENTES ESPORTIVOS DE FUTEBOL DE CAMPO PARA MELHORA DO DESEMPENHO

1-Antes da partida me sinto ansioso, inquieto e nervoso.

- () Quase nunca
 () Raramente
 () Às vezes
 () Muitas vezes
 () Na maioria das vezes

2-Durante o jogo se eu falho fico ansioso e nervoso por algum tempo.

- () Quase nunca
 () Raramente
 () Às vezes
 () Muitas vezes
 () Na maioria das vezes

3-Quando a situação muda no jogo (o time leva um gol, é marcado um pênalti ou gol contra) me sinto ansioso, nervoso e penso que perdemos o jogo.

- () Quase nunca
 () Raramente
 () Às vezes
 () Muitas vezes
 () Na maioria das vezes

4-Depois da maioria dos jogos me sinto feliz com minha atuação independente do resultado.

- () Quase nunca
 () Raramente
 () Às vezes
 () Muitas vezes
 () Na maioria das vezes

5-Fico muito preocupado com o próximo jogo.

- () Quase nunca
 () Raramente
 () Às vezes
 () Muitas vezes
 () Na maioria das vezes

Recebido 19/02/2011

Aceito 23/02/2011