

Ficha de Leitura número ①

Nome: Joana Filipa Pinto Correia

Turma: D

I. Referência bibliográfica:

Alves, J., Brito, A., e Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto – Manual do Treinador*, (Volume I) Lisboa: Edições Psicosport.

II. Resumo

Este livro procura estabelecer uma panorâmica da Psicologia do Desporto de uma forma clara e acessível, começando por introduzir algumas noções gerais sobre a mesma. A Psicologia do Desporto pode ser definida como o estudo do comportamento dos indivíduos na situação de prática desportiva e os fenómenos da vida consciente ligados a essa actividade específica. Neste sentido, importa salientar as situações na aprendizagem, no treino, nos estágios, nas viagens, nas competições (antes, durante e depois), na vitória e na derrota, nas lesões, na fama e na glória, no infortúnio e no abandono e também nas relações interpessoais, com os colegas, adversários, treinadores, dirigentes, juizes. O público, a comunicação social, as suas influências sobre os desportistas, o conjunto de valores e símbolos, instituições e funções que compõem e integram o mundo do desporto são também alvo de estudo da Psicologia do Desporto.

No primeiro capítulo, esta obra procura situar a Psicologia do Desporto historicamente, referindo-se a Modelos de intervenção psicológica e descrevendo mesmo a própria evolução e intervenção no terreno do Psicólogo do Desporto. Da mesma forma que a Psicologia do Desporto tem evoluído, quer no conhecimento, quer na incidência dos fenómenos que estudo, também a intervenção dos Psicólogos do Desporto tem desenvolvido a sua acção no campo da ciência.

De facto é notória a importância assumida por um Psicólogo do Desporto, uma vez que lhe compete aumentar a auto-confiança, a capacidade de liderar com a competição, reduzir a ansiedade, desenvolver a preparação mental para o treino e competição e pedir aconselhamento. A sua actuação deverá contribuir para a melhoria da prestação do atleta, integrar uma equipa técnica pluridisciplinar em cooperação, adequar o trabalho rigorosamente ao contexto desportivo em que se insere, desenvolver a sua acção nos terrenos em que se

movimentam os desportistas, trabalhar continuamente durante todo o processo de treino-competição, adoptar estratégias de intervenção psicológica e respeitar/ajudar os seus atletas.

Já no segundo Capítulo, é abordada a filosofia do treino que consiste na orientação de treinadores para a tomada de decisões importantes, pois determina o modo como vemos o mundo e como interpretamos as nossas experiências. Uma filosofia bem definida permite-nos criar certezas relativamente à formulação de regras de treino, estilos de jogo, disciplina, códigos de conduta perspectivas de competição, objectivos a curto e a longo prazo e muitos outros aspectos de treino. A filosofia de treino envolve duas vertentes: o auto-conhecimento (valores, personalidade, auto-estima e abertura aos outros) e os objectivos de treino (ganhar divertindo e desenvolvendo). Para complementar os objectivos de treino, este livro tem em anexo um questionário sobre exercícios de treino (Exercício Nº 1; Hierarquia de valores; Exercício Nº 2 Conheça os três “Eus”; Exercício Nº 3 Questionário da Avaliação da Auto-estima; Exercício Nº 4 Porque queres ser treinador?)

O terceiro capítulo procura explicar o que é a motivação, como se desenvolve e de que forma influencia a prestação dos atletas. A motivação pode explicar comportamentos inapropriados ou de sucesso de atletas, e justificar as estratégias dos treinadores perspectivando o aumento do empenho dos jogadores (discursos estimulantes e convincentes, transmissão de entusiasmo, incentivos). O treinador tem um papel determinante no modo como o jogador se empenha no processo de treino, quer a curto prazo, quer a longo prazo, já que deverá transmitir energia para cumprir o programa de trabalho que exige esforço e motivação dos atletas. Neste sentido, para que o treinador possa desenvolver um trabalho competente e adequado deverá ter em atenção as características dos seus atletas, os processos psicológicos da motivação, as estratégias motivacionais possíveis e o esforço de adaptação das mesmas.

Por último, no quarto capítulo é desenvolvido o conhecimento do atleta e descrito como deve ser elaborado o seu dossier (história do atleta e perfil psicológico), enquanto ferramenta essencial para obtenção de um melhor rendimento e favorecimento do seu equilíbrio.

III. A apreciação crítica do leitor

a) Registo de duas frases marcantes:

“Se não souberes para onde vais, qualquer estrada te leva lá.” (Para ser um treinador de êxito é necessário saber o que queremos atingir na nossa actividade e escolher o melhor caminho para lá chegar, ou seja possuir uma filosofia bem definida.)
(página 21)

“Se dedicares tanto tempo ao desenvolvimento da tua filosofia como dedicas ao desenvolvimento do conhecimento técnico do desporto, serás melhor treinador.”

(Martens, 1897, p.4) (página 22)

“Não são as motivações do treinador mas sim os interesses dos jovens que devem determinar os objectivos e metodologias do treino.” (página 42)

“O treino pode ser trabalho para o treinador mas deve ser divertimento e fonte de realização pessoal para o praticante.” (página 43)

b) Parte mais interessante:

Um papel de um Psicólogo do Desporto é determinante. Este deve possuir conhecimentos, se possível, experiência, na área do desporto, colaborar intimamente com os treinadores e restante equipa técnica e de apoio e guardar sigilo quanto a dados psicológicos que obtêm os atletas. Na sua condição de especialista das ciências do desporto, compete-lhe aumentar o repertório do indivíduo no sentido de otimizar o seu rendimento de acordo com as suas potencialidades e condição de Ser Humano que pratica desporto, e também estudar psicologicamente a população desportiva, objectivando a construção de uma fundamentação científica de apoio do trabalho desenvolvido no treino desportivo.

c) Esta obra fez-me reflectir sobre: a importância do conhecimento do manual do treinador para que o mesmo possa tomar certos cuidados na elaboração de planos de treino da sua equipa. *“Treinar sem planificação é o mesmo que construir um edifício sem planta.”* Enquanto futuros treinadores devemos ter a preocupação de equacionar todos os problemas (sociais, psicológicos, financeiros, administrativos, técnico, etc.) e pôr em prática o nosso plano de trabalho.

No seu conjunto, a Psicologia do Desporto procura o equilíbrio e o bem-estar do atleta, a sua superação e o contributo positivo das vivências desportivas para todos os outros aspectos da vida.