

**Fichas de Leitura número ③**

---

**Nome:** Joana Filipa Pinto Correia

**Turma:** D

**I. Referência bibliográfica:**

Brito, A. Iniciação à Psicologia do Desporto para Atletas. Gráfica 2000

**II. Resumo**

O livro de António de Paula Brito encontra-se organizado em vários temas e algumas fichas que os reforçam (ex. Stress pré-competitivo, Preparar uma prova, Lidar com o resultado, Treinadores, A família, Desporto sempre, etc.).

Este livro inicia com uma definição de Psicologia do Desporto. Assim sendo, a Psicologia do Desporto é um ramo da Psicologia que se preocupa com os fenómenos Psicológicos específicos do Desporto, tendo como principais finalidades resolver os problemas dos atletas e contribuir para o seu melhor equilíbrio. Após breves referências históricas, surge um capítulo muito interessante que se debruça sobre alguns dos fenómenos psicológicos específicos do desporto, tendo em conta que este é vivido de forma diferente por cada um. Para se praticar desporto, existem motivações (interesses, razões), desde o fazer sentido pelo movimento, o desejo de competir, de fazer melhor, de se ultrapassar, de vencer, e também de conviver.

Em cada desporto, os valores e os resultados são atribuídos de formas distintas, e o esforço aplicado pelos atletas é praticamente ilimitado porque é sempre possível fazer-se mais e melhor.

O desporto tem um mundo próprio, e é nesse mundo que se move o atleta, sendo necessário conhecê-lo e compreendê-lo.

A aprendizagem é também um dos temas focados pelo autor. A aprendizagem assimila-se pela prática e pela experiência, e encontra-se na base do treino. Devido à complexidade das suas regras, exige-se ao treinador que desenvolva um trabalho consciente/seguro, onde todos os passos e etapas devem ser conhecidos e percorridos, na tentativa de alcançar um determinado objectivo, que deverá ser comum ao do atleta (deverão trabalhar os dois para a mesma coisa). Neste sentido, atleta e treinador devem desenvolver um trabalho cooperativo e de inter-ajuda para que as dificuldades possam ser superadas, e se possa avançar para o passo seguinte depois de tudo compreendido, realizado e executado, correctamente.

O treinador deverá ser considerado uma pessoa especial, uma vez que dirige e ensina atletas. Alguns treinadores foram grandes atletas, uns estudaram mais do que outros, ou seja, possuem conhecimentos, estudos e experiências diferentes. Para além de ensinar, treinar e desenvolver a aprendizagem, deve saber orientar e dirigir os atletas e as equipas, dando-lhes confiança, força, técnica, ensinando-lhes as melhores táticas.

Na parte final do livro, é feita uma alusão ao abandono da competição por parte dos atletas, que acarreta algumas consequências de ordem psicológica e mesmo de saúde. O ideal seria prosseguir com uma actividade tão próxima ou semelhante quanto possível àquela que realizavam no seu dia-a-dia. Apenas posteriormente deveria começar a ser reduzida, mas sem nunca ser abandonada. Tanto os médicos do desporto, como os psicólogos do desporto aconselham a actividade física racional durante toda a vida, em particular para aqueles que tiveram uma prática muito intensa.

### III. A apreciação crítica do leitor

#### **a) Registo de duas frases marcantes:**

**“O desporto tem um mundo próprio (...). É nesse **MUNDO** que se move o atleta e É **NECESSÁRIO CONHECÊ-LO E COMPREENDÊ-LO.**” (página 24)**

**“Um bom treinador é aquele que conquista o respeito e a amizade dos atletas.”**  
(página 73)

#### **b) Parte mais interessante:**

É importante que o atleta manifeste as suas dúvidas e dificuldades pois apenas ele sabe quando realmente aprendeu. O atleta aprende melhor quando é apoiado, elogiado (reforço positivo), do que quando é repreendido, castigado ou ridicularizado (reforço negativo).

Considerarei também interessante a analogia estabelecida entre o desporto e um filme, uma vez que antes de uma prova ou competição pensamos em tudo o que vamos fazer (vemos, antecipamos, planeamos, imaginamos). Cada vez que imaginamos, vemos as imagens em sucessão como num filme, tudo começa a partir do nosso cérebro e vai, através do sistema nervoso, até aos músculos que executam. Em qualquer situação desportiva, jogamos sempre com imagens.

Por último, considerei muito curiosas as questões práticas colocadas no final da apresentação de cada tema, uma vez que permitem ao leitor uma reflexão sobre o mesmo e a retirada das suas próprias ilações.

- c) Esta obra fez-me reflectir sobre:** a utilidade/interesse da Psicologia do Desporto e também sobre a importância da relação atleta-treinador. Esta deve procurar ser sempre sincera, frontal, crítica, onde o atleta não deverá submeter-se simplesmente à autoridade. Um bom treinador deve conquistar o respeito e a amizade dos atletas.