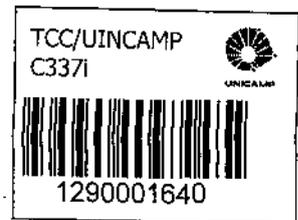


Carmo José Cesar

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS
PARA SUPERAÇÃO DA CARGA DO
TREINAMENTO ESPORTIVO: uma
proposta de trabalho junto a modalidade
judô.

Campinas - 2000
Carmo José Cesar





INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS
PARA SUPERAÇÃO DA CARGA DO
TREINAMENTO ESPORTIVO: uma
proposta de trabalho junto a modalidade
judô.

Trabalho de monografia de conclusão do Curso de Educação Física, modalidade Bacharelado em Esportes, da Faculdade de Educação Física, da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do Prof. Dr. Orival Andries Junior.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Orival Andries Junior'.

Campinas - 2000

Agradecimento

Agradeço ao meu orientador, Professor Dr. Orival Andries Junior, pela amizade e pelos conhecimentos que adquiri enquanto seu aluno e orientando.

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus filhos e principalmente à minha esposa que sempre esteve a meu lado em todos os momentos me dando forças, me incentivando sempre.

SUMÁRIO

RESUMO	06
INTRODUÇÃO	07
Capítulo I - A PSICOLOGIA DO ESPORTE	10
1,1- Histórico	11
1.2- Área de Atuação	12
1.3- Aspéctos da Psicologia do Esporte	14
Capítulo II - O JUDÔ	19
O JUDÔ NO BRASIL	23
Capítulo III - INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NECESSÁRIAS AOS ATLETAS DURANTE AS DIVERSAS FASES DO TREINAMENTO DO JUDÔ: proposta de trabalho.	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
BIBLIOGRAFIA	39

RESUMO

Nos anos passados na FEF-UNICAMP, tive a oportunidade de acompanhar competições de altíssimo nível técnico, dentre as quais a destacar as Olimpíadas de 1996 e 2000. O que pude observar foram atletas que estavam no melhor do seu preparo físico e técnico, mas que nos momentos decisivos demonstravam falta de atenção/concentração, agressividade, controle da ansiedade e alto índice de stress. Sendo estes, aspectos da Psicologia do Esporte, a proposta é de introduzir dentro de uma periodização de treinamento esportivo, uma série de intervenções que terão como finalidade primeira fazer com que o atleta possa resistir com maior tolerância aos treinamentos e possa também desenvolver não só os aspectos da Psicologia do Esporte supra citados, mas também, os relacionados à personalidade, medo, motivação, socialização e liderança. Em se tratando de um trabalho voltado especificamente para uma modalidade esportiva, o judô, que tem suas características próprias como determinante de prerrogativas de análises da psicologia, tratarei dessa modalidade, numa perspectiva de esclarecer ao leitor aspectos referentes à mesma, no tocante ao treinamento e comportamento dos atletas durante cada fase de preparação.

INTRODUÇÃO

Durante minha vida acadêmica tenho notado que muitos atletas têm demonstrado dificuldades comportamentais quando estão em fase de treinamento intenso. Isso já era notado na época em que era atleta. Hoje revendo algumas atitudes e manifestações que vinham a tona em meu comportamento durante as fases do treinamento, consigo identificar alguns pontos que, se trabalhados teriam dado um maior conforto e uma maior disposição para que eu pudesse encarar o treinamento de uma forma mais tranquila e menos estressante.

Tudo isso me instigou e, me levou à elaboração deste trabalho monográfico, no qual tentarei construir uma ponte entre a minha experiência como atleta e tudo o que se estuda em psicologia aplicada ao esporte.

Para a elaboração deste trabalho segui uma linha investigativa e como em toda investigação, procurei responder a perguntas básicas, as quais deverão conduzir o raciocínio e dar uma sequência lógica a esta monografia. Sendo assim este trabalho passa por momento na tentativa de responder às nossas instigações.

Em uma primeira etapa, versarei sobre a temática da psicologia do esporte, tentando assim esclarecer o papel desta área de conhecimento,

que tanto tem interferido no processo de treinamento.

Em se tratando de um trabalho voltado especificamente para uma modalidade esportiva, o judô, que tem suas características próprias como determinante de prerrogativas de análises da psicologia, tratarei dessa modalidade, numa perspectiva de esclarecer ao leitor aspectos referentes a mesma, no tocante ao treinamento e comportamento dos atletas durante cada fase de preparação.

Por se tratar de uma proposta de trabalho, no momento seguinte tratarei desses aspectos tentando elaborar uma proposta que terá a ousadia de inovar e provocar polemica no tocante à preparação de judocas.

Como esta monografia não pretende ter seu fim em si mesmo, tecerei algumas considerações a fim de introduzir o tema ao leitor de uma maneira lógica e clara.

O que será tratado neste trabalho?

Ao observarmos a Educação Física pela ótica da preparação de atletas, percebemos "Técnicos", com sua total atenção voltada a gestos mecânico-técnicos, movimentos marcados, táticas, preparação e condicionamento físico, etc. Estas preocupações ocorrem pela necessidade de se conseguir resultados o que por vezes transforma atletas em máquinas e na maioria das vezes são tratados como tal.

Minha proposta é de que transformemos estes atletas “máquinas” em atletas humanos, preocupando-nos com seu comportamento e seus sentimentos.

Acompanhando o atleta diuturnamente, percebemos que ele pode apresentar manifestações diversas tais como insônia, apreensão, medo, nervosismo, impaciência, euforia e outras tantas que devem ser observadas pelo técnico e levadas em conta no planejamento das atividades de treinamento, de maneira a deixar o atleta mais à vontade e relaxado.

Em conjunto com o exposto no parágrafo anterior teremos também durante o treinamento, momentos que se fazem necessárias inserções de atividades com a finalidade de desenvolver os aspectos psicológicos que o atleta irá precisar para a prática do esporte.

Em resumo, qualquer planejamento de trabalho com atletas, não só deve priorizar o desenvolvimento físico, mas principalmente o desenvolvimento das suas habilidades levando em consideração seu estado emocional e suas particularidades em relação aos aspectos psicológicos.

O alvo deste trabalho então será o como trabalhar o emocional e o desenvolvimento das habilidades, inserindo na *periodização do treinamento* (Barbanti 82) atividades que dêem aos atletas condições de desempenhar sua função de maneira mais natural e suportável, a medida

do possível.

Como será desenvolvido este trabalho?

Entre os assuntos que serão colocados em forma de capítulos versarei a respeito de: 1- A psicologia do esporte, sua história, aplicação, área de atuação e aspectos gerais e específicos relativos ao Judô; 2- O esporte Judô, história e os pontos de convergência entre a cultura e a filosofia de um povo para que o esporte, a princípio exclusivamente praticado pelos japoneses, fosse difundido pelo mundo; 3- Proposta de periodização e intervenções psicológicas necessárias aos atletas durante as diversas fases do treinamento – propostas de trabalho – com a finalidade de fazer com que o atleta supere os “Traumas” e os “Fantasmas” e por fim, Considerações finais.

CAPÍTULO I

PSICOLOGIA DO ESPORTE

Existe uma certa concordância quanto à definição da psicologia do esporte entre autores da área, como podemos notar em Samulski (1992:12) que coloca que *"A Psicologia do esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte e constitui um campo de aplicação da psicologia"*.

Ainda em Rubio (1999:60) *"A psicologia do esporte vem se somar a antropologia, filosofia e sociologia do esporte compondo as chamadas ciências do esporte"*.

No mesmo artigo, Rubio escreve ainda que nos primórdios a psicologia do esporte relacionava à disciplina apenas aspectos biológicos e que hoje atua também em situações envolvendo: motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas.

Tendo então como base esta disciplina que segue os conceitos da psicologia geral, a Psicologia do Esporte vem se somar à Antropologia,

Filosofia e Sociologia do Esporte compoem as chamadas Ciências do Esporte.

A Psicologia do Esporte, hoje, tem sua atuação e estudo voltado à motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo e bem estar de atletas caracterizando-se assim como um espaço onde os aspectos sociais, educacionais e clínicos se completam.

Temas que abrangem a Psicologia do esporte, principalmente os que dizem respeito à preparação emocional do atleta têm requerido muita atenção dos profissionais da área, visto que este trabalho é tido como um diferencial, pois o nível técnico dos atletas e equipes de alto rendimento está cada vez mais equilibrado.

I.1 – Histórico.

A preocupação com a Psicologia do Esporte é recente.

Há controvérsia com relação à quem e quando foram realizadas as primeiras experiências em Psicologia do Esporte.

De acordo com Raposo(1996) em Buriti(1997), o primeiro estudo feito em Psicologia do Esporte foi realizado por N. Triplett, psicólogo da Universidade de Indiana, no ano de 1895. Apaixonado por ciclismo ele estudou o rendimento de atletas em diversas situações tais como : corrida contra o relógio, corrida em grupo e corrida de regularidade.

A publicação deste trabalho foi feita em 1897.

A este estudo pioneiro seguiram-se outros. Foi na década de 1920 a 1930 que GRIFFITH instituiu a Psicologia do Esporte como cadeira acadêmica e, como pesquisador fundou o primeiro laboratório da área.

Diversas publicações foram feitas através de suas observações, em campo e no laboratório sendo que a mais destacada segundo relato de Buriti(1997), foi *Psychology Of Coaching* publicada em 1926 e *Psychology Of Athletics* publicada em 1928.

COLEMAN GRIFTH é considerado o pai da Psicologia do Esporte (Buriti, 1997), sendo o primeiro psicólogo contratado por uma equipe, para que através de suas intervenções obtivesse uma melhora no rendimento do grupo.

Tendo como base os trabalhos de GRIFFTH, teve início o desenvolvimento de um campo denominado Psicologia do Esporte, muito próximo do lazer e da atividade física, sendo integrado ao currículo dos cursos de Educação Física, o que ocorreu pela primeira vez na Universidade da Califórnia em Berkeley cujo responsável por ministrar a disciplina foi FRANKLIN HENRY no ano de 1938 (Buriti, 1997).

Na década de 1960 a Psicologia do Esporte viveu uma fase de grandes produções que marcaram a história da área, contribuindo para a Psicologia Social na Atividade Física e Esporte. Nesta época foram

editados trabalhos que servem de referência até os dias de hoje, como o International Journal of Sport Psychology e o Journal of Sport and Exercise Psychology.

Em 1965, foi fundada a International Society of Sport Psychology na cidade de Roma – Itália.

O Brasil é pioneiro na América Latina sendo que em 1979, foi criada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação e somente em 1986 é que foi criada a sociedade Sul – Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação tendo como seu presidente o brasileiro B. BECKER.

1.2 – ÁREAS DE ATUAÇÃO

Rubio(1999) cita Lesyk(1998) dando três possibilidades de atuação para o profissional da área:

- O Clínico;
- O educativo;
- O da pesquisa.

O mesmo artigo cita Singer(1988) que escreve; quanto a atuação, os profissionais podem desempenhar os seguintes papéis:

- Especialista em psicodiagnóstico;
- Conselheiro;
- Consultor;
- Analista;
- Otimizador.

Já Samulsky(1992), além de destacar a necessidade de formação e conhecimento abrangentes, escreve como tarefas da Psicologia do Esporte:

- O ensino;
- A extensão;
- A pesquisa;
- A intervenção.

Destas tarefas, o pesquisador vislumbra como sendo, pela sua visão, diferenciados em quatro seguimentos:

- 1.– Esporte de rendimento;
- 2.– Esporte escolar;
- 3.– Esporte recreativo;
- 4.– Esporte de reabilitação.

Discorrendo um pouco a respeito de cada um destes seguimentos, teremos:

- ESPORTE DE RENDIMENTO: busca otimização da performance analisando os determinantes psicológicos que interferem no rendimento do grupo e/ou do atleta.

- ESPORTE ESCOLAR: preparação dos praticantes para a cidadania e lazer analisando os processos de ensino, educação e socialização que refletem no desenvolvimento do praticante.

- ESPORTE RECREATIVO: visa o bem estar das pessoas, analisando os comportamentos nas diferentes faixas etárias, classes socioeconômicas levando em conta motivações, interesses e atitudes.

- ESPORTE DE REABILITAÇÃO: trabalho voltado à prevenção e recuperação de lesionados e portadores de deficiência física e mental.

Samulsky (1992) cita como tarefa da Psicologia do Esporte a intervenção psicológica no treinamento esportivo sendo este o foco principal desta monografia.

1.3 – ASPECTOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Serão alvos de intervenção os aspectos fundamentais da Psicologia do Esporte:

- 1.- A INTERAÇÃO SOCIAL;
- 2.- MOTIVAÇÃO;
- 3.- ANSIEDADE;
- 4.- LIDERANÇA;
- 5.- AGRESSIVIDADE;
- 6.- MEDO;
- 7.- STRESS;
- 8.- CONCENTRAÇÃO/ATENÇÃO;
- 9.- PERSONALIDADE.

Em se tratando de um esporte específico que no caso desta monografia é o Judô, darei maior atenção a alguns aspectos deste esporte que são necessários para um bom desempenho técnico; a saber: atenção/concentração, medo, ansiedade e motivação.

I.3.1- CONCENTRAÇÃO/ATENÇÃO

Aspectos do comportamento exigidos em momentos que requerem dos atletas a capacidade de direcionar suas ações, sejam elas psíquicas ou motoras, a situações específicas e singulares inerentes ao esporte e a competição em curso.

1.3.2- MEDO

Estado emocional vivenciado pelo atleta, que pode levar ao comprometimento de seu desempenho, através do mal direcionamento das suas energias, as quais deveriam estar canalizadas para o treinamento e acabam sendo bloqueadas por este sentimento.

1.3.3- ANSIEDADE

Desejo e necessidade de que todo o treinamento, bem como a competição cheguem logo ao seu final. A expressão deste sentimento vem acompanhado de grande carga emocional, que pode comprometer o processo de treinamento. A ansiedade no atleta pode se manifestar através de insônia, inapetência, euforia, irritabilidade entre outras.

1.3.4- MOTIVAÇÃO

Predisposição psicológica que leva o atleta a buscar atingir seus objetivos e metas. O desenvolvimento de todo o treinamento depende do grau de motivação do atleta. Quanto mais motivado ele estiver, mais produtivo e eficaz será seu treinamento bem como seus resultados.

CAPÍTULO II

O JUDÔ

A respeito do esporte JUDÔ, é importante conhecermos um pouco de sua história, que não é tão distante assim, para que possamos ter uma visão ampla do tema em questão.

O Judô teve início no final do século XIX mais precisamente em 1882, sendo preconizado por Jigoro Kano. O Japão naquela época passava por profundas mudanças sociais, pois acabara de deixar o sistema feudal assumindo o imperialismo como forma de governo. Isso trouxe sérios problemas de ordem estrutural à sociedade daquele fim de século. Nas escolas de lutas (academias), aconteciam acirradas disputas de territórios, essas disputas aconteciam através de lutas, que mais se assemelhavam a guerras, entre os discípulos do mestre de uma academia contra os de outra. Este conflito era motivado pela disputa do poder, e pela hegemonia do estilo e da arte marcial da academia vitoriosa na região.

Mestre Jigoro Kano através de um estudo sistematizado das artes marciais, em especial o Jujitsu como professor e doutor em letras e profundo admirador das artes marciais, procurou criar uma luta que

pudesse fazer com que seus praticantes além do prazer da prática, tivessem como base filosófica à cultura milenar japonesa. As bases dessa nova luta seriam o respeito, a disciplina, a hierarquia e o culto aos mestres.

Nasce então o Judô, alicerçado em uma bagagem cultural marcada pela rigidez de conduta, pela seriedade e sobriedade social. Judô quer dizer - caminho suave - e sua principal filosofia é a de usar a força do adversário contra ele mesmo. Essas pérolas filosóficas foram difundidas pelo mundo através da imigração japonesa.

A data de 1882 marca também a montagem e fundação do instituto Kodokan, escola criada para o ensino desta luta criada por mestre Kano, desenvolvida no final da década de 1870, início da de 1880, e que para não ser confundido com sua origem passou a ser denominado Judô Kodokan.

Alguns fatos são relevantes e devem ser levados em consideração. Jigoro Kano, jovem de aparência franzina, era graduado em Filosofia pela Universidade Imperial de Tóquio. A abertura dos portos japoneses em 1865, causou profundas transformações políticas, sociais e culturais marcando a era “Meiji”. A abolição do sistema feudal, a rejeição da cultura e das instituições antiquadas e a introdução dos conhecimentos e da cultura dos países ocidentais; foram fatores que muito contribuíram

para a falência das tradições entre elas as artes marciais. O Jujitsu pega carona na história entrando em declínio.

Com sua visão crítica e seus conhecimentos filosóficos, mestre Kano observou no Jujitsu que suas técnicas apresentavam valores educativos, aprimoravam o autodomínio e promoviam a superação dos próprios limites. Preocupado com a quebra dos valores culturais e morais, criou diversas atitudes que com o passar do tempo vieram a tornar-se tradições dentro do Judô. Para ser admitido no Kodokan, o aluno tinha que empenhar sua palavra e seguir normas que eram:

1º) Se admitidos no Kodokan, prometer não ensinar e nem divulgar os conhecimentos da arte que lhe era ensinada, salvo com autorização dos mestres.

2º) Não fazer demonstrações públicas com o fim de obter lucros.

3º) Sua conduta ser de forma a nunca comprometer e desacreditar o Kodokan.

4º) Não abusar nem fazer uso indevido dos conhecimentos que vier a ter.

Outras tradições são: a) a roupa – chamada Judogui;
b) o local onde se praticava – salões revestidos por tatamis feitos com tramas de palha de arroz – chamados

Dojô;

c) a hierarquia e a disciplina;
d) o cumprimento como sinal de respeito mútuo.

Somente a salientar, o Judô foi criado em um momento ímpar vivido no Japão. Os jovens eram divididos em clãs ao redor de academias de lutas e o que importava era a supremacia de uma sobre as outras. Isso na maioria das vezes gerava conflitos, causando desgaste moral ou levando alguns até a morte.

Com Jigoro Kano, surge a vontade de se fazer uma luta que integre seus participantes através de métodos eficazes tornando seus participantes, em sua maioria, respeitadores dos seus superiores em nível de desenvolvimento (os sempais), bem como respeitadores dos seus inferiores (os corais), tudo supervisionado e acompanhado pelo seu mestre (o sensei).

JUDÔ NO BRASIL

A história do Judô no Brasil se confunde com a da própria imigração japonesa.

A imigração japonesa para o Brasil teve início em 1908, com a chegada do navio Kasato Maru no porto de Santos, litoral de São Paulo.

No final da década de 1910, teve início a prática desta luta. Primeiro praticada somente entre os japoneses, que faziam do Judô uma atividade social, uma forma de manter laços e diminuir a saudade da pátria longínqua. Poderíamos dizer que praticavam um Judô localizado, restrito a pequenos grupos e sem finalidades lucrativas.

Por outro lado, surgiram os “lutadores”, que lançavam desafios lutando publicamente; com isso visavam a implantação do Judô, mas também faziam dessa prática uma forma de ganhar dinheiro (a revelia de sua criação no final do século anterior). O precursor desses desafios foi Mitsuyo Maeda o qual detêm a seu crédito o primeiro registro nos anais da história do Judô.

Apesar do esforço de Maeda visitando diversas capitais, aceitando desafios e vencendo a todos eles, o Judô apesar de ser reconhecido como uma eficaz forma de luta, só houve maior interesse nas cidades de maior contingente de imigrantes, tais como: São Paulo, Suzano, Mogi das

Cruzes, Bastos, Campinas e outras. Mesmo assim, o judô somente teve seu desenvolvimento no final da década de trinta, início da década de quarenta com a chegada dos grandes mestres.

Assim, com muito esforço de brasileiros e japoneses, o judô progride muito em São Paulo, no ano de 1951 foi realizado o primeiro campeonato oficial.

O judô era ligado à confederação de pugilismo, mas se fazia necessário a criação de um órgão que controlasse e coordenasse as atividades judoísticas. A federação paulista foi fundada em 1956 e a do Rio de Janeiro, em 1962. Já a confederação brasileira foi fundada em 1972, mas reconhecida oficialmente em 1979.

Nesta análise do judô no Brasil, temos que levar em consideração que o esporte somente evoluiu graças à socialização, ao aprimoramento e ocidentalização de costumes dos imigrantes, o que deu aos brasileiros, condições de entender e participar deste esporte com muito destaque.

Traçando um paralelo entre a criação da luta, sua bagagem cultural e logicamente sua história, podemos chegar aos aspectos psicológicos necessários aos praticantes desta luta os quais acredito serem muito importantes principalmente para formação das habilidades e do caráter dos atletas. Estes aspectos são: liderança, forte personalidade, agressividade (quando em luta), alto grau de concentração e atenção.

Esta luta foi esportizada em 1964, nas Olimpíadas de Tóquio entrando como esporte demonstração, As mudanças nas regras e na organização logicamente que vieram, mas a carga cultural/filosófica ainda existe e é o que faz com que seus praticantes mantenham a integridade do esporte. Apesar do tempo, os aspectos psicológicos requisitados ainda são os mesmos sendo acrescentados mais alguns como: motivação, interação social, medo, stress e ansiedade.

Em Munique-1972 passou a fazer parte oficialmente como esporte olímpico. O Brasil nesta olimpíada se faz representar e consegue seu primeiro resultadô de destaque no esporte que foi a medalha de bronze conseguida por Shiyaki Ishi.

CAPÍTULO III

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NECESSÁRIAS AOS ATLETAS DURANTE AS DIVERSAS FASES DO TREINAMENTO DO JUDÔ: proposta de trabalho.

Quanto ao treinamento físico e técnico, devemos considerar quatro fases ou *períodos do treinamento*, Barbanti (1982), a saber:

1. Período pré-preparatório - ênfase ao psicodiagnóstico
2. Período preparatório: geral e específico
3. Período de competição
4. Período pós competição ou de transição

Relacionando os períodos com os aspectos a serem trabalhados, teremos algumas sugestões de preparação psicológica, que deverão dar ao atleta condições de suportar todo o treinamento com o máximo de tranquilidade e segurança.

Segue, então, a proposta de treinamento físico/técnico bem como as intervenções psicológicas a executar em cada período.

1o Período - Período pré preparatório – psicodiagnóstico

DURAÇÃO DO CICLO = 04 semanas.

QUADRO DE TRABALHO SEMANAL

Segunda-feira a Sexta-feira:

Treinamento aeróbio = 30 minutos.

Treinamento anaeróbio = 90 minutos.

Atividade desenvolvida – Musculação com ênfase para trabalho de resistência muscular.

Treinamento técnico = 90 minutos.

Coleta de dados para confecção do perfil psicológico = número de horas vai depender da necessidade.

Neste período serão coletados dados com a finalidade de traçar o perfil “psicológico” do atleta.

Com o auxílio de um profissional de psicologia, testes específicos a cada aspecto psicológico, deverão ser aplicados.

Um relatório detalhado deverá ser confeccionado para que o treinador ou técnico possa programar melhor as atividades a serem desenvolvidas.

Além dos testes, outro procedimento muito importante para se traçar o perfil psicológico neste período, são as observações feitas pelo avaliador, bem como as informações oferecidas pelo treinador/técnico.

A observação fornecerá dados significativos para o desenvolvimento da preparação dos outros períodos.

Obs. É importante que sejam feitas observações em diversas situações em que o atleta será exigido. Isso enriquecerá em muito o psicodiagnóstico, otimizando o treinamento.

O preparador e o atleta devem estabelecer um bom vínculo entre si, pois isso dará ao atleta confiança no trabalho a ser executado.

Especificamente na modalidade a que se destina este trabalho (o judô), serão enfocados os seguintes aspectos psicológicos:

- Concentração / atenção;
- Medo;
- Ansiedade;
- Motivação.

Esta avaliação será feita através de treinamentos básicos da própria modalidade, que por si só possui características próprias as quais desenvolvem, para sua prática competitiva, os aspectos acima citados.

Para um melhor registro do desenvolvimento do atleta durante os treinamentos, semanalmente preencheremos uma ficha que poderá ter o seguinte modelo:

Ficha de observação

nome:

sexo:

idade:

peso:

tempo que pratica o esporte:

altura:

1. Como você percebe a relação do atleta com os outros colegas de treinamento:

comunicativo

trata-os de forma agressiva

isola-se do grupo

outras:

2. Com relação a tomar iniciativa:

- toma frente de situações
- espera o grupo ir para acompanhá-lo
- demora para reagir às situações

outras:

3. Durante os treinamentos:

- compreende prontamente as instruções
- é necessário repetir várias vezes as instruções para que atenda
- conversa muito durante o treinamento
- desperta-se durante a atividade parecendo estar no “mundo da lua”
- persistente perante as dificuldades
- desiste frente as primeiras dificuldades

4. Como reage quando é frustrado

- Xinga é agressivo
 cala-se procura alguém para conversar
 outras: _____

5. Quando enfrenta dificuldades no treinamento, qual a sua atitude:

- procura o treinador/técnico
 reclama
 desiste
 outras: _____

6. O atleta apresenta alguma alteração física durante o treinamento:

- sudorese excessiva distúrbios intestinais
 tiques roer unhas
 tonturas
 outras:

7. Outras considerações que achar importante:

OBS: Esta ficha será de grande auxílio no decorrer do trabalho porque através dela poderemos verificar em que estágio do desenvolvimento técnico/físico e psicológico o atleta se encontra.

2o Período – Preparatório

Este período que é dividido em duas partes, preparatório geral e preparatório específico, é também o mais importante, pois oferecerá os subsídios psicológicos para que o atleta tenha um bom desempenho no esporte, no período competitivo.

No preparatório geral serão trabalhados aspectos do perfil psicológico sem que se dê ênfase a uma característica específica.

Já no preparatório específico, será dada ênfase às dificuldades de cada atleta. Tais dificuldades foram levantadas a partir do roteiro de observação e do “feeling” do preparador.

É importante ressaltar que cada atividade a ser realizada, tende a trabalhar mais de um aspecto.

Atividades que serão desenvolvidas neste período:

1. Treinar com olhos vendados;
2. Guia de cego (ora como guia, ora como cego);
3. Durante o treino, colocar diversos estímulos externos, tais como: música, rádio ou televisão com alto volume, barulho de torcida, etc;
4. No final do período, valorizar momentos de concentração e relaxamento.

Segue abaixo quadro de atividades referente ao período em questão:

PERÍODO DE PREPARAÇÃO GERAL

DURAÇÃO DO CICLO – 09 SEMANAS

QUADRO DE TRABALHO SEMANAL

Segunda-feira a Sexta-feira:

TREINAMENTO AERÓBIO = 60 minutos por sessão.

Frequência do treinamento = 05 vezes por semana.

Sugestão: corridas, natação, hidroginástica, bicicleta, etc.

Obs. Levando em conta o conforto do atleta, procurar locais agradáveis, se possível com pouco barulho; muita sombra; um piso plano e regular e não muito duro (para evitar lesões). O ambiente ao qual o atleta está inserido tem suma importância no desenvolvimento do treinamento. Não sendo possível fugir da rotina, a variação dos locais funciona muito no que diz respeito a motivação.

TREINAMENTO ANAERÓBIO = 120 minutos por sessão.

Frequência do treinamento = 04 vezes por semana.

Musculação e ginástica localizada – objetivo do programa: desenvolvimento da força.

TREINAMENTO TÉCNICO = 90 minutos; treinamento específico no *dojô* (cap.II – pág 22 desta).

Trabalho psicológico = 30 minutos;

Frequência: 03 vezes por semana.

Aspecto a ser trabalhado: atenção/concentração.

Durante o treinamento, adicionar estímulos externos – música, alteração de luminosidade, sons de pessoas torcendo (algumas incentivando, outras vaiando).

PERÍODO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA

DURAÇÃO DO CICLO = 11 SEMANAS

QUADRO DE TRABALHO SEMANAL

Segunda-feira a Sábado

TREINAMENTO AERÓBIO = de 30 a 45 minutos por sessão.

Frequência do treinamento = 04 vezes por semana.

TREINAMENTO ANAERÓBIO = 120 minutos por sessão.

Frequência do treinamento = 06 vezes por semana.

Atividade aplicada = Musculação.

Objetivo do programa = desenvolvimento da força e velocidade, sendo alternadas as sessões na sequência de duas sessões destinadas ao desenvolvimento da força para uma de desenvolvimento da velocidade.

TREINAMENTO TÉCNICO = 120 minutos por sessão diária.

INTERVENÇÕES INSERIDAS neste período = seguir com a mesma prescrição do período de preparação geral, adicionando elementos de motivação que serão; leituras dirigidas e filmes, os quais devem destacar momentos de superação, não só relacionados com esportes mas principalmente em momentos relacionados à vida.

3o Período - Competitivo

Período conhecido como de lapidação, onde a concentração maior do volume x intensidade do treinamento físico, estará voltado à capacidade técnica individual de cada atleta. Devemos tomar cuidado para não induzir o atleta ao stress ou ao supertreinamento.

É importante e prioritário preparar o atleta para a competição, mas que ele chegue na competição com sua ansiedade controlada, e um “baixo” nível de stress.

Para que o trabalho tenha bons resultados, neste período se faz necessário mudar a rotina dos treinamentos e colocar ao máximo o atleta em contato com outras atividades.

Por exemplo: atividades de hidroginástica, após treinamentos fortes, sendo utilizada como relaxamento (água com temperatura de 32° a 34°) ajudando também sua recuperação muscular.

Outras atividades recomendadas são: sessões de massagem, dança de salão, caminhadas, banhos em cachoeiras e etc.

OBS. Atividades altamente estimulantes e motivantes, são as leituras dirigidas e assistir a vídeos ou filmes. Estes recursos, já utilizados no período anterior, também devem ser utilizados no período de competição com enfoque voltado aos possíveis adversários que irá enfrentar durante a competição.

PERÍODO DE COMPETIÇÃO

DURAÇÃO DO PERÍODO = 12 SEMANAS

QUADRO DE TRABALHO SEMANAL

Segunda-feira a Sábado:

TREINAMENTO AERÓBIO = 60 minutos por sessão.

Frequência do treinamento = 04 vezes por semana.

Prescrição é a mesma dos períodos anteriores

TREINAMENTO ANAERÓBIO = 120 minutos por sessão.

Frequência do treinamento = 06 vezes por semana.

Atividade aplicada – Musculação com enfoque ao treinamento de força e velocidade sendo alternados os programas, sempre começando a semana pelo treinamento de força.

TREINAMENTO TÉCNICO = 120 minutos cada sessão diária.

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS PARA ESTE PERÍODO

Considerando como sendo a reta final da preparação, as atividades desenvolvidas serão:

- CONTROLE DA ANSIEDADE E DO MEDO –

Exercícios de relaxamento:

Segunda-feira, Quarta-feira e Sexta-feira – sessões de alongamento.

Terça-feira e Quinta-feira – Hidroginástica.

Sábado – sessões de massagem.

Todos os dias da semana, menos no Domingo – sessões de treinamento mental. Mentalização e simulação de competição de forma hipotética e simulada pelo subconsciente.

OBSERVAÇÃO GERAL: Em todos os períodos os Domingos são reservados para o descanso das atividades. Neste dia não se faz nada relacionado ao treinamento.

4o Período - Transição

DURAÇÃO DO PERÍODO = VARIÁVEL CONFORME O CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES. Em geral tem duração de 30 dias.

Neste período o atleta, na grande maioria das vezes, vai passar por momentos de euforia pela vitória ou frustração pela derrota.

O que fazer neste período vai depender da data da próxima competição.

Independente do tempo se faz necessário um descanso, no qual o atleta deve se desligar ao máximo da rotina do esporte e dos treinamentos.

Viajar, estar com os amigos e com a família se faz saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No mundo do esporte, o preço de uma medalha é pago muitas vezes com suor e lágrimas. Se o atleta não souber equilibrar o seu emocional, fatalmente não chegará no degrau mais alto do pódio. O avanço das técnicas de treinamento físico e técnico, fazem com que os atletas de ponta ou de alto rendimento se equivalham muito.

Como é que alguns conseguem se sobressair?

Se superando a cada momento, buscando tirar sempre um algo mais. Não é fácil superar a dor, o cansaço, o medo e a ansiedade mas se conseguimos mexer com os sentimentos do atleta podemos alterar suas atitudes diante das adversidades, tornando-o mais preparado psicologicamente falando.

Tenho total convicção de que a psicologia do esporte exerce papel fundamental no treinamento. É lamentável que esta disciplina seja relegada a segundo plano, sendo considerada por alguns como totalmente desnecessária. O dia a dia nos mostra, que resultados expressivos são conseguidos através de uma mudança de atitude no que diz respeito ao treinamento. No Judô, as “tradições” são um grande impessilho para a mudança nos métodos de treinamento. Mudar a consciência dos técnicos é tarefa difícil e penosa mas não impossível precisamos tentar.

BIBLIOGRAFIA

Becker,B.J. e Samulski,D.M. **Manual de treinamento psicológico para o esporte.** Ed. Feevale, 1998.

Buriti,M.A.(org.) **Psicologia do Esporte.**Ed. Alinea,1997.

Davidoff,L.L. **Introdução à Psicologia.** Ed. McGraw-Hill,1983.

Franco,G.S. **Psicologia no esporte e na atividade física.** Ed. Manole,2000.

Machado,A.A. (org.) **Psicologia do esporte-temas emergentes I**
Ed. Ápice, 1997.

Rubio,K. **Psicologia ,Ciência e Profissão,** no.3, 1999 ,pág.60,

Samulski,D. **Psicologia do Esporte – teoria e aplicação prática.**
Centro Audiovisual da UFMG, 1992.

Virgílio,S. **A história do Judô,** Ed. Papirus, 1990

Weineck,J. **Treinamento Ideal.** Ed. Manole,1999.