



PSICOLOGIA DO ESPORTE NO CONTEXTO ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

*SPORT PSYCHOLOGY IN THE SCHOOL CONTEXT:
EXPERIENCE REPORT*

*PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL CONTEXTO ESCOLAR:
RELATO DE EXPERIENCIA*

Ana Kariny Cabral Araújo²
Livia Fernandes de Queiroz³
Raphael Moura Rolim⁴

PALAVRAS-CHAVE: psicologia; esporte; basquete.

INTRODUÇÃO

Partindo da ideia de promoção do bem-estar psicológico, o trabalho da psicologia do esporte busca auxiliar o atleta a alcançar um rendimento satisfatório através do equilíbrio entre o físico e emocional, considerando a grande influência que a cognição exerce sobre as funções motoras, e assim, atuando diretamente nos resultados em competições.

O trabalho em questão se faz relevante pela proposta de realizar intervenções com as temáticas da psicologia do esporte para atletas escolares, que vivenciam conflitos emocionais e se apresentam como uma demanda em potencial. As intervenções previam como objetivos, a preparação psicológica diante de situações estressoras no esporte, o estabelecimento e cumprimento de metas e a coesão de grupo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

De acordo com Buceta (2013 apud Lavoura 2015, p. 116), a psicologia do esporte não trabalha apenas com problemas emocionais advindos dos atletas, mas também como uma preparação semelhante ao treino físico. Mesmo tendo o rendimento do atleta como foco principal, é necessário compreendê-lo de uma forma mais ampla,

1 O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Centro Universitário Facex (UNIFACEX), anacabrall_@outlook.com

3 Centro Universitário Facex (UNIFACEX), livia.fernandes.psi@hotmail.com

4 Centro Universitário Facex (UNIFACEX), raphaelmoura_@hotmail.com

auxiliando no enfrentamento dos problemas psicológicos que podem ser iniciados a partir das exigências do esporte de competição, trabalhando também a promoção de saúde através do equilíbrio e satisfação sem haver desvios do alto rendimento, que é o objetivo principal.

Segundo Machado (2009, p. 2), “[...] a psicologia do Esporte tem entrada em todo e qualquer local em que se trabalha o movimento humano. Mesmo assim, ainda se desconhece o verdadeiro valor da Psicologia do Esporte e de sua atuação e importância”.

METODOLOGIA

O presente relato se refere a uma experiência de intervenções em Psicologia do Esporte realizada no Colégio Facex, localizado na cidade de Natal/RN, com uma equipe de Basquete Masculino categoria Juvenil, com média de 15,53 anos. As atividades foram desenvolvidas ao longo de quatro meses. O trabalho foi realizado em três etapas.

No primeiro momento, observação dos treinos, onde foi possível conhecer melhor a equipe e os comportamentos de cada atleta dentro da quadra e a relação destes com o treinador.

A segunda etapa refere-se às intervenções realizadas com os atletas, devidamente autorizadas pelos responsáveis por meio de declarações, nas dependências do colégio, constando de um encontro semanal, onde se trabalhou com rodas de conversa, dinâmicas, questionários de autoconhecimento, estabelecimento de metas, discussões de vídeos e treino psicológico para demandas de ansiedade e motivação.

A terceira e última etapa, compreendeu o acompanhamento nos jogos e competições, realizando um trabalho de orientação, ativação e relaxamento com a equipe antes das partidas, colaborando para que os atletas colocassem em prática as habilidades de controle emocional aprendidas durante as intervenções.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

A manutenção do equilíbrio emocional proporciona ao atleta segurança e autocontrole para execução das atividades esportivas sem prejuízos. Então potencializa a parte técnica através da confiança e segurança emocional para execução dos movimentos, assim garantindo resultados satisfatório no rendimento esportivo e no bem-estar psicológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode ser considerado, portanto, que o trabalho realizado foi de suma importância para os envolvidos: atletas, treinador e instituição. Ficou evidente que este contexto tem suas dificuldades, por se tratar de um trabalho realizado em conjunto com outros profissionais da área esportiva e depende de diversos fatores para acontecer, como a permissão dos treinadores, responsáveis e até a aceitação dos atletas, por isso precisa-se da colaboração de todos. Neste sentido, a experiência realizada foi conduzida assegurando os participantes do sigilo com as informações obtidas

nos encontros, preservando os valores e responsabilidades necessárias para que o trabalho do Psicólogo do Esporte seja realizado.

REFERÊNCIAS

LAVOURA, Tiago Nicola; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz: The Journal of Physical Education**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p.115-123, abr. /jun. 2008.

MACHADO, Afonso Antonio. Formação acadêmica e intervenção profissional na perspectiva da Psicologia do Esporte. **Motriz: The Journal of Physical Education**. Rio Claro, v. 15, n. 4, p.935-943, out./dez. 2009.