



## **PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO – PROJETO COMERCIAL – TÊNIS**

Juliano Farias Nascimento

Aline Siqueira Miotto

Suelen Regina Jagas

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz

**RESUMO:** O presente trabalho tem por finalidade apresentar a contribuição da psicologia do esporte e do exercício em atletas tenistas (entre oito a dezessete anos) na Associação Atlética Comercial de Cascavel. Compreender o processo histórico da psicologia no esporte e a importância do treinamento das habilidades cognitivas em crianças e adolescentes de alto rendimento. A elaboração do cronograma e das atividades dos encontros é realizada conforme a demanda trazida pela equipe técnica do clube, pelos pais e pelos atletas. Para auxiliar no processo de ensino - aprendizagem utilizará como livro base Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício de Robert Weinberg e Daniel Gould (2<sup>a</sup> edição, 2001) e artigos científicos. Os trabalhos realizados têm por objetivo constante aperfeiçoamento das técnicas psicológicas e físicas, e entender como a psicologia do esporte e do exercício contribui para a saúde e o bem-estar, e compreender os efeitos dos fatores psicológicos sobre o desempenho físico e motor.

**Palavra-chave:** Psicologia do esporte, tênis, infanto-juvenil.

### **INTRODUÇÃO**

O presente artigo tem por finalidade trabalhar as técnicas e habilidades psicológicas em crianças e adolescentes de oito a dezessete anos, na Associação Atlética Comercial de Cascavel (AAC). As atividades realizadas visam a preparação psíquica dos atletas para os treinamentos e competições, abrangendo questões como derrota no jogo, agressividade, motivação, trabalho em equipe e entre outras. As atividades da psicologia com os tenistas busca não apenas a interação dos alunos, mas, o envolvimento dos pais, do técnico e do clube, para melhorar o desempenho nos jogos e atingir as metas elaboradas no decorrer do primeiro semestre. Todos os envolvidos possuem uma parcela significativa de responsabilidade e contribuição no desenvolvimento pessoal e cognitivo.



A cada encontro realizado são abordados temas que contribuem significativamente no crescimento individual e coletivo dos atletas, é fornecido espaço apropriado e materiais disponíveis para aplicação das técnicas desenvolvidas no cronograma elaborado, as estagiárias recebem suporte através do livro base Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício de Robert Weinberg e Daniel Gould (2ª edição, 2001).

O trabalho do psicólogo é desenvolver a personalidade como um todo, seja ela em seus aspectos, motor, metacognitivo e emocional, assim contribuindo para melhorar áreas específicas como a concentração e decisão dos atletas. Para auxiliar no crescimento dos atletas, são utilizadas dinâmicas educacionais as quais contribuem para complementar as teorias. As melhorias observadas no decorrer das atividades, são relatadas nos feedbacks com os pais, técnico do clube e pelos esportistas.

Semanalmente são feitos relatórios descrevendo os conteúdos apresentados em cada encontro, porém cada encontro será elaborado conforme a demanda trazida pela equipe em geral, podendo sofrer modificações, por conta de torneios ou ausência de alunos entre outros.

Com este trabalho é possível observar que a psicologia do esporte e do exercício é uma área em expansão e promissora.

## HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO

A psicologia do esporte é uma área que integra a antropologia, a sociologia a filosofia que viriam a compor a chamada ciência do esporte. Posteriormente a psicologia do esporte tinha um caráter mais voltados para aspectos mais biológicos e não psicológicos, nos dias atuais a psicologia do esporte está integrada potencialmente com o caráter tanto físico quanto psicológico, como vemos nos dias de hoje que abrange a área mais cognitiva, envolvendo motivação, liderança, dinâmicas em grupos, o bem estar do atleta, lesões físicas, estabelecimento de metas, o perder em jogo, estados emocionais que se encontra raiva, tristeza, a pressão sofrida, pensamentos negativos as dificuldades a enfrentar no seu próprio



corpo a personalidade, desta forma o enfoque no atleta é maior e não se fixa somente no biológico mais no psicológico que o mesmo se encontra, suas dificuldades frente ao esporte, se estendendo a área social, educacional e clínica se completando em um círculo (WEINBERG e GOULD, 2001).

Porém é um erro pensar que a psicologia do esporte e do exercício é uma área totalmente recente, apesar de estar em seu auge de popularidade, a história da psicologia do esporte se divide em cinco períodos, com alguns personagens e eventos que são específicos de cada período, apesar de distintos e significativos todos os cinco períodos são inter-relacionados entre si, desta forma evoluíram e contribuíram para o desenvolvimento de um vasto campo (WEINBERG e GOULD, 2001).

O primeiro período que foi entre 1895 a 1920 na América do norte, começou com Norman Triplett, era psicólogo de uma universidade chamada Indiana University, enfocado no ciclismo queria compreender melhor o por que um ciclista pedalava mais rápido quando estava em grupo do que quando estavam sozinhos, começou a estudar e observar ciclistas e posteriormente verificou que suas suposições estavam certas, para assim testar sua teoria conduziu uma pesquisa aonde crianças tinham que enrolar linhas de pesca o mais rápido possível que conseguissem, Triplett pode observar que quando as crianças enrolavam a linha juntamente na presença de outra enrolavam mais rápido, desta forma Triplett pode observar qual seria o melhor momento que os ciclistas tivessem melhor desempenho. Nesta época Triplett professores e psicólogos, que buscavam maior conhecimento estavam começando a desenvolver e explorar os aspectos psicológicos do esporte e suas aprendizagens motoras empregadas, estes estudiosos discutiam a respeito de seus dados, estudavam a respeito de como a funcionalidade do esporte desenvolvia as habilidades, e personalidade e o caráter (WEINBERG e GOULD, 2001).

Norman Triplett

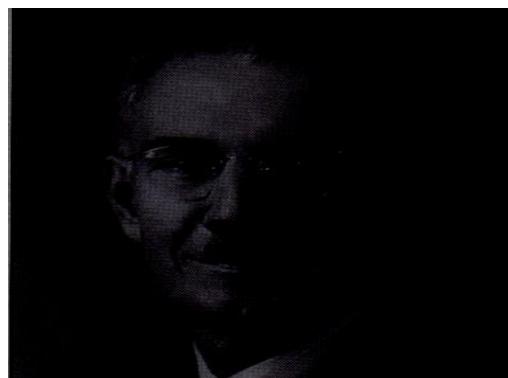




<https://www.google.com.br/search?q=norman+triplett>

No segundo período aconteceu entre 1921 a 1938, conduzido pelo norte americano Colemam Griffith, o primeiro a disponibilizar sua carreira a psicologia do esporte, hoje considerado o pai da psicologia do esporte americano, foi quem desenvolveu o primeiro laboratório em psicologia do esporte e também ajudou a iniciar escola técnica a qual seria uma das primeiras da américa, escrevendo dois livros que são considerados clássicos, obteve vários estudos sobre o time de beisebol de Chicago, no qual desenvolveu perfis psicológicos dos jogadores como Dizzy Dean, apesar de trabalhar isoladamente Griffith desenvolveu profundas pesquisas de qualidade que auxiliaram no conhecimento nos dias atuais para psicólogos do esporte e exercício (WEINBERG e GOULD, 2001).

Colemam Griffith



<https://www.google.com.br/search?colemamgriffth>

O terceiro período entre 1939 a 1965, conduzido por Franklin Henry, da University of Califórnia, teve a grande responsabilidade de desenvolvimento científico na área, dedicando ao aprofundamento a respeito psicológicos da aquisição de habilidades esportivas e motoras, seus alunos em graduação tiveram grande admiração pelos seus desenvolvimentos e achados científicos, alguns tiveram tamanho agrado que foram alguns desenvolvedores da ciência do esporte



do exercício que atualmente conhecemos, outros grandes pesquisadores que se destacaram nesta época foram Warren Johnson e Arthur Hammel, fizeram pilares para estabelecer estudos futuramente a psicologia do esporte, auxiliando na criação de disciplinas acadêmicas nesta área, porém ainda naquela época o trabalho que era possivelmente aplicado a psicologia do esporte enfrentava delimitações (WEINBERG e GOULD, 2001).

Franklin Henry



<https://www.google.com.br/search?franklinhenry>

O quarto período entre 1966 a 1977, teve um grande avanço no meio acadêmico aonde a disciplina de educação física foi inserida no meio acadêmico, e a psicologia do esporte ganhou uma separação dentro desta disciplina, distingua de aprendizagem motora, os especialista da área motora, se objetivaram em entender como as pessoas adquiriam habilidades motoras na prática, no ajustamento, em contra partida os psicólogos estudavam como a ansiedade autoconfiança e a personalidade, e habilidades motoras juntamente com a educação física proporcionavam quais mudanças psicológicas nos indivíduos praticantes. Um grande nome reconhecido na América do Norte em consultoria de psicologia do esporte é Bruce Ogilvie, primeiro a trabalhar com times e atletas aplicando a psicologia do esporte, hoje chamado de pai da psicóloga do esporte aplicada da América do Norte (WEINBERG e GOULD, 2001).

Bruce Ogilvie



ISSN 2318-759X



<https://www.google.com.br/search?:bruceogilvie>

O quinto período aconteceu entre 1978 e está até os dias atuais, com o passar dos anos teve um grande crescimento desde 1970 a psicologia do esporte cresceu juntamente com a psicologia aplicada, e se estende até os dias de hoje abrangendo novos estudos e demandas dos atletas, cerca de mais de 2.700 trabalham atualmente em variados países chegando a 61 diferentes, sua grande maioria se encontra na América do Norte e na Europa, pode-se observar um grande crescimento também na América Latina, Ásia e na África nas últimas décadas, a Rússia e Alemanha começaram a desenvolver estudos, quando Griffith iniciou seus trabalhos científicos (WEINBERG e GOULD, 2001).

De fato a psicologia enquanto uma profissão e ciência, divide espaço com outros demais profissionais no meio científico, que por mais que constituam um saber diverso sobre o assunto, ainda e mantem cada qual em sua especificidade, ou seja, uma interdisciplinaridade das áreas, medicina, fisiologia e biomecânica do esporte, se interligam como subáreas, porém ainda que experiência a necessidade da interdisciplinaridade, cada uma se constitui mais não se misturam, fazendo com que estabeleçam uma pluridisciplinar. Visto que a parte fisiológica e psicológica e várias outras atividades esportivas dos atletas requer uma atenção e estudo das áreas, pois o nível técnico que os atletas de alto rendimento s encontram constantemente aparecem cada vez mais equilibrados, desta forma a forma de perceber que a área psicológica emocional faz um grande diferencial (WEINBERG e GOULD, 2001).

Por mais que haja essa divisão propriamente dita dentro deste campo da psicologia do esporte e os papéis de cada um, no século XIX, havia pequenos traços de pesquisas sobre a psicofisiologia dentro do esporte, por muito tempo depois ainda continuou o estudo com a divisão de comportamento e atividade física, ficando vago ainda o que seria mesmo o objetivo de estudo. Foi com a chegada de Schulte e Griffith que por volta da década de vinte obtivesse maior estudo sobre a relação física e psicológica acerca da psicologia do esporte, consequentemente Griffith



fundou o primeiro laboratório de pesquisa aplicada ao esporte que se localizava no Estados Unidos. Decorrente deste grande passou a se ter maiores estudos na área (WEINBERG e GOULD, 2001).

Nestas últimas décadas é possível observar que decorrente de estudos e conhecimentos acerca da demanda de atletas de alto rendimento a psicologia do esporte se tornou uma área de atuação emergente, para profissionais psicólogos, visto que a graduação de psicologia por vezes não abrange este campo recente, dificultando a inserção e intervenção dos mesmos em suas práticas, já que a que a graduação não o qualificam para este campo do esporte, mas presente na área de educação física, decorrente disto então é um terreno certamente exclusivo dos psicólogos, que obtém uma dificuldade da definição de papéis profissionais, tornando um campo um tanto escasso de profissionais qualificados, é como ver que atletas de alto rendimento em seu fim de carreira, aposentasse e tornasse técnicos ou treinadores, sem ter a qualificação acadêmica para isso. (WEINBERG e GOULD, 2001).

Um fator que potencialmente difere o psicólogo das outras graduações acadêmicas, são os testes psicológicos que só podem ser utilizados por psicólogos graduado, desta forma ainda sim limita os outros profissionais que ficam isentos deste meio de obter características e apontamentos acerca de personalidade, rendimentos dentre outro que, possivelmente passam despercebidos a percepções de técnicos ou treinadores, o que possibilita a intervenção do psicólogo em pontos do atleta para obter a mudança, ou até mesmo desenvolver medidas que auxiliaram o mesmo a potencializar seu rendimento ou mudar seu comportamento frente ao problema encontrado, ou determinada demanda trazida pelo atleta (WEINBERG e GOULD, 2001).

A respeito acadêmico a psicologia do esporte e do exercício, é mais fácil compreendida quando se estabelece um objetivo de estudo, ou seja, uma meta a ser realizada e seguida, este caminho dentro da psicologia apesar de ser inovador, é um campo que emergente, que pontua a atuação do psicólogo frente as consequências e comportamentos a ser adquiridos ou potencialmente mudados, que possam adquirir características melhoradas, beneficiando assim a atividade esportiva e o



exercício desempenhado (WEINBERG e GOULD, 2001).

A psicologia do esporte e do exercício, seria um estudo científico sobre as pessoas e seus variados comportamentos tanto em contexto esportivo quanto em contexto de exercício, sem ser um atleta de alto rendimento, usasse desta ciência e dos estudos a cerca desde meio, para obtenção de conhecimentos a serem aplicadas na prática dos atletas melhorando seu comportamento psicológicos e físico, potencializando a junção e a coordenação dos dois a trabalharem junto, para que assim possam alcançar uma excelência e um melhor desempenho dentro de sua modalidade esportiva (WEINBERG e GOULD, 2001).

Os estudo acerca da psicologia do esporte, tem dois enfoques de conhecimento, uma seria como o fator psicológico a feita o comportamento do atleta durante a prática do esporte, e como o fator do exercício pode afetar o psicológico dos individuos praticantes, os fatore psicológicos que advém do exercício e da prática, como a ansiedade e como pode afetar a realização de uma partida de um jogo, a falta de autoconfiança dos jogadores em si mesmo, ou no seu potencial de jogo, a raiva e a frustração na perca ou nos erros durante o jogo (WEINBERG e GOULD, 2001).

A psicologia do esporte tem uma vasta aplicabilidade, ainda sim que profissionais usem muito para jogadores de elite potencializando seu desempenho, por outro lado encontramos profissionais preocupados com pessoas que são incapacitadas ou crianças, idosos e outras pessoas que praticam o exercício normalmente fora de competições ou uma rotina de um atleta, desta forma a preocupação tem objetivo a tornar pessoas sedentárias e com rotinas sem exercício a exercitarem, ou usando deste exercício e esta demanda para estudos sobre como o exercício reage a pessoas que não o realizam constantemente, como pessoas que tem depressão, ou uma grande carga de ansiedade (WEINBERG e GOULD, 2001).

A carreira do psicólogo do esporte é bastante variada neste meio, que se embasam em três distintos campos. O pesquisador de conhecimentos, estudos que são realizados e possam auxiliar no entendimento sobre determinado comportamento frente ao exercício executado diariamente, compartilhando estes achados com os demais profissionais, o que gera gradativamente discussões a



respeito da demanda encontrada e assim o melhoramento do conhecimento. O papel de professor que por sua vez realizam disciplinas voltadas ao estudo dos conhecimentos dos pesquisadores, que podem variar de disciplinas como psicologia aplicada ao esporte, psicologia do exercício, psicologia social e do esporte, há uma variedade de disciplinas que podem ser ministradas. O papel do consultor que é a consulta com o atleta ou posteriormente em uma equipe juntamente com os demais atletas, que possam desenvolver ou montar estratégias de treinamento que possam melhorar o desempenho dentro de competições (WEINBERG e GOULD, 2001).

Nos dias atuais podemos encontrar psicólogos do esporte e do exercício, exercendo seu trabalho em áreas de condicionamento físico, buscando promover o bem-estar físico e psíquico do indivíduo, outros atuam em clínicas auxiliam em apoio a atletas de alto rendimento ou indivíduos lesionados (WEINBERG e GOULD, 2001).

Apesar de haver variedades de carreiras a ser desempenhadas pelos profissionais da psicologia dentro do esporte e do exercício encontramos também uma grande diferença significativa entre duas áreas a psicologia esportiva clínica e psicologia esportiva educacional, cada uma contém sua especialidade é importante saber como diferencia-la, por exemplo a psicologia esportiva clínica são profissionais embasados em estudos que tem a qualificação necessária para o tratamento e detecção de indivíduos com transtornos emocionais, estes profissionais tem autorização regional para o tratamento deste indivíduos com transtornos e tem suas especialização na psicologia do esporte e exercício, assim como outras pessoas, os atletas posteriormente por terem uma rotina de exercício e treinamentos, jogos, podem adquirem ao longo de sua carreira transtornos emocionais decorrentes de sua vida esportiva o que requer uma atenção especial para auxiliar no tratamento (WEINBERG e GOULD, 2001).

A psicologia do esportiva educacional, tem especialidades, treinamentos extensivos nas áreas de educação física e cinesiologia, dando enfoque a psicologia do movimento humano, geralmente estes profissionais não recebem um treinamento avançado em psicologia dentro de sua graduação, ou seja, não são treinados para trabalhar ou auxiliar indivíduos com transtornos emocionais, já que não possuem graduação em psicologia ou licença regional. Uma maneira de descrever um



especialista em psicologia educacional seria lembra-lo como um técnico mental, ou seja, que possibilita o auxílio em grupo ou individualmente de atletas ou praticantes do esporte e exercício, a cerca de suas habilidades psicológicas e a potencialização de seu desenvolvimento, aperfeiçoando assim o controle da ansiedade, a autoconfiança do individua na realização a comunicação, essas são algumas das áreas que estes especialistas podem encontrar demanda e trabalharem (WEINBERG e GOULD, 2001).

O consultor de psicologia do esporte, pode dentro de sua carreira encontrar atletas com transtornos, porém por não possuir sua licença regional nem sua graduação em psicologia, necessariamente encaminha a um psicólogo clínico que possuem a licença e graduação em psicologia, é importante que estes especialista em psicologia do esporte e do exercício possuam um aprofundamento a respeito da psicologia, para que possam ter tanto o entendimento comportamental quanto psicológico, para que assim quando encontrarem indivíduos que estão sofrendo algum transtorno possam identifica-los, e não somente tentar tratar a demanda como sua especialidade (WEINBERG e GOULD, 2001).

## A PSICOLOGIA DO ESPORTE E O TÊNIS

Vários autores especializados em Psicologia do esporte, relatam a importância de fatores psíquicos nas vitórias e derrotas esportivas. As características de personalidade do atleta têm sido estudadas por vários pesquisadores como um caminho de auxílio para melhorar o resultado esportivo. (FRANCO, 2000).

A importância da psicologia trouxe para o esporte significativas contribuições. O tênis exige do atleta muito do desempenho individual, para isso necessita de conhecimento psicológico para controle emocional. A necessidade de vencer competições, torna o sujeito passível de ansiedade, stress, nervosismo entre outros problemas psicológicos. Segundo Franco (2000), pessoas apresentam determinada característica dependendo das atitudes e da predominância de uma das funções psicológicas, conforme exemplo, as atitudes de extroversão e introversão: estão direcionadas as energias para o contato com o mundo. Segundo o mesmo autor, de



acordo com o grau de consciência, cada indivíduo combinaria estas características de formas diferentes, as funções psicológicas como pensamento e sentimento são maneiras possíveis de tomar uma decisão já as sensações e intuições são maneiras possíveis de receber uma informação. O conhecimento das habilidades individuais pode abrir caminhos para a execução de papéis ainda não explorados.

A psicologia do esporte e do exercício segundo Weinberg e Gould, (2001) é, acima de tudo uma ciência que visa entender como os fatores psicológicos que afetam o desempenho físico das pessoas, e compreender também como a participação em esportes afetam o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar.

Segundo Brustolin (1995), p.88:

Os fundamentos do desenvolvimento psicológico devem compreender, principalmente, o desenvolvimento da personalidade de uma forma integral, ou seja, nos seus aspectos motor, cognitivo, motivacional, social e emocional. E, ainda contribuir para o desenvolvimento de áreas específicas como a concentração, antecipação e decisão dos nossos esportistas.

O controle da ansiedade, o desenvolvimento da confiança e o aperfeiçoamento da comunicação são algumas áreas que os psicólogos do esporte e do exercício tratam, é como um “técnico mental”, que por meio de sessões em grupo e individuais, educa atletas e praticantes de exercícios em relação as habilidades e desenvolvimento psicológicos. WEINBERG E GOULD, (2001).

Segundo Faria (2002), os tenistas são tremendos trabalhadores e encaram tênis com responsabilidade e paixão, sendo motivados para treinos e pelas vitórias. O jogo é extremamente mental, exigindo muita concentração por um tempo prolongado. O que dá para concluir é que não tem moleza. Esse esporte não admite preguiçosos. Parece que todos que ali estão trabalham muito para chegar e se manter naquele nível competitivo. O que praticamente acontece é que o trabalho extra quadra reflete no jogo.

Muitas vezes, mesmo trabalhando duro, os resultados podem não ser os esperados e demoram a vir. Ser persistente, encarar o jogo com prazer, ter alegria para encarar e acreditar em você parecem ser a chave para alcançar o sucesso. (FARIA, 2002).



## PROJETO DE INTERVENÇÃO

**Tema:** PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO – PROJETO COMERCIAL – TÊNIS

**Justificativa:** O centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz juntamente com a Associação Atlética Comercial de Cascavel (AAC). Visam a preparação psíquica dos atletas para alavancar controle das habilidades psicológicas em crianças e adolescentes. O estágio é acompanhado por acadêmicas de psicologia, direcionadas para a intervenções psicológicas em atletas tenistas. As intervenções abrangem todos os envolvidos, pais, técnico, supervisor, administração do clube, para juntos contribuir no desenvolvimento pessoal, cognitivo, físico dos atletas.

**Objetivo Geral:** Trabalhar as técnicas e habilidades psicológicas (THP) em crianças e adolescentes de oito a dezessete anos.

### Objetivos Específicos:

- Ensinar as técnicas de relaxamento, mentalização, concentração, estabelecimento de metas, autoconfiança.
- Auxiliar o atleta a identificar suas emoções
- Trabalhar Exercício e bem-estar psicológico e comportamento e adesão ao exercício
- Identificar e descrever as reações decorrentes das lesões esportivas e psicológicas

## METODOLOGIA

Os encontros são realizados na Associação Atlética Comercial de Cascavel, são realizadas atividades com crianças e adolescentes, a cada encontro são trabalhados temas que visam preparar psicologicamente os atletas para competições. Como suporte de ensino é utilizado livro base Fundamentos da



Psicologia do esporte e do Exercício Robert Weinberg e Daniel Gould (2ª edição, 2001).

Ao final de cada encontro são feitos relatórios que descrevem o trabalho realizado durante o estágio. Para complementar as teorias são utilizadas dinâmicas educacionais as quais contribuem no desenvolvimento pessoal e cognitivo.

## CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Psicologia do esporte- associação atlética comercial

DATA	TEMA	OBJETIVO
18/02/2017	Retomada do conteúdo do semestre anterior	Iniciar as atividades no Clube comercial e realizar uma dinâmica de integração do grupo. Dinâmica do barbante.
25/02/2017	Introdução ao Treinamento de Habilidades Psicológicas. Elaboração do cronograma de atividades.	Definir o que é THP, e realização de dinâmica voltada para empatia. Elaborar um cronograma a ser seguido ao longo do primeiro semestre de 2017.
04/03/2017	Campeonato de Tênis Interno.	Acompanhar os atletas participantes e realizar um aconselhamento psicológico.
11/03/2017	Mentalização e Feedback do campeonato	Receber uma devolutiva de como foi a competição interna no comercial com auxílio do acompanhamento psicológico. Definir mentalização e identificar seus usos. E os fatores que afetam a efetividade da mentalização, descrever e identificar os diferentes tipos de mentalização. Realização da dinâmica dos nove pontos e vídeo da importância da psicologia no esporte.
18/03/2017	Autoconfiança	Definir e entender os benefícios da autoconfiança, e como as expectativas afetam o desempenho e o comportamento. Aplicar a dinâmica da cadeira humana. Complementando com vídeo dos melhores atletas do tênis.
25/03/2017	Estabelecimento de metas	Definir o que são metas e identificar os principais tipos de metas. Descobrir as metas pessoais de cada atleta. Realizar dinâmica e vídeos de estabelecimento de metas.



01/04/2017	Concentração	Definir concentração e explicar sua relação com o desempenho. E identificar diferentes tipos de foco de atenção. E apresentar estratégias para melhorar a concentração dentro do esporte. (Diálogo interior). Dinâmica do espelho
08/04/2017	Encontro com os Pais	Encontro com os pais dos atletas do Tênis, no qual teve por finalidade informar sobre a importância do Psicólogo do Esporte, bem como as metas que o grupo buscará alcançar durante o semestre.
15/04/2017	Técnicas de Relaxamento e Respiração.	Ensinar aos atletas algumas técnicas de relaxamento para que possam utilizá-las quando julgarem necessário, bem como, a respiração.
22/04/2017	Filme	Recortes de filmes voltados para competições, atenção, concentração, habilidades físicas e psicológicas.
29/04/2017	Emoções (Medo, Raiva,)	Apresentar aos atletas o que são emoções e sentimentos, seguido de dinâmicas voltadas para a identificação das emoções.
06/05/2017	Emoções (Nojo e tristeza)	Ensina-los a identificar as emoções de nojo e tristeza.
13/05/2017	Emoção (Alegria)	Definir o que é alegria, aplicar dinâmica voltada a alegria.
20/05/2017	Exercício e bem-estar psicológico	Explicar os efeitos do exercício sobre a ansiedade. Descrever a relação entre o exercício e estado de humor.
27/05/2017	Comportamento e adesão ao exercício	Explicar os diferentes modelos de comportamento frente ao exercício, e os determinantes da adesão ao exercício.
03/06/2017	(Superação) Lesões esportivas e psicológicas	Identificar antecedentes psicológicos que podem pré-dispor algumas pessoas a lesões esportivas. Descrever reações psicológicas comum a lesões.
10/06/2017	Testagem psicológica com os atletas	Aplicar teste psicológico
17/06/2017	Torneio dos atletas	Nesta data os atletas estarão em competição.
24/06/2017	Devolutiva da testagem psicológica	Realizar um <i>feedback</i> individual dos resultados do teste psicológico. E a importância da terapia no crescimento cognitivo.
01/07/2017	Encerramento das atividades	Realizar um encontro diferencial com revelação de amigo secreto. E feedback com os pais.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades realizadas no Clube Comercial têm por objetivo a preparação psicológica dos atletas, uma vez que visa trabalhar com as emoções e sentimentos dos esportistas.

Durante o semestre é visível a evolução dos atletas, o acompanhamento é realizado pelos estagiários, técnico e pais, como resultado deste trabalho observou-se que as atividades propostas pelo psicólogo do esporte influenciam diretamente no desempenho dos esportistas em quadra, pois são preparados para enfrentar situação adversas como derrota, trabalho em equipe, motivação, etc. O trabalho do psicólogo do esporte começa dentro da sala, mas é em quadra que os resultados tornam-se perceptíveis.

Para que os avanços na cognição continuem apresentando melhorias, tem como sugestão a continuidade do trabalho com os atletas, na identificação de emoções primárias e secundárias, envolvimento na prática do esporte, aprofundar trabalhos em grupos e motivacionais, trabalhar mais profundamente as técnicas de relaxamento e respiração, estes temas abordados foram de extrema relevância para o desempenho em quadra em equipe e principalmente individual. Pois apresentaram redução de sintomas no decorrer dos treinos e competições.

## REFERÊNCIAS

BRUSTOLIN, MILTON, **Tênis no brasil- história, ensino e ideias**, Rio de Janeiro, editora Sprint 1995.

EDUARDO FARIA, **Tênis e saúde, guia básico de condicionamento físico**. São Paulo, Editora Manole, 1º Edição Brasileira, 2000.

FRANCO, GISELA S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**, São Paulo, Editora Manole, 1º Edição Brasileira, 2000.

WEINBERG, ROBERT S, **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício /** Robert S. Weinberg e Daniel Gould: trad. Maria Cristina Monteiro. – 2. Ed. – Porto Alegre: Artmed editora, 2001.



# **4º Congresso de Educação**

**3º Seminário de Letras**

**3º Simpósio de Psicologia do Esporte**

**2º Diálogos em Psicologia**

**Educação, Diversidade e Inclusão**

