

Iº Congresso Galaico-Português de Psicologia da Actividade Física e do Desporto



IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA NO FUTEBOL - Variáveis Psicológicas

Paulo Sena e Henrique Martins
U. Vigo/ISMAI

Algumas expressões frequentes



- ▣ ... o melhor momento da equipa.
- ▣ ... momentos de grande pressão.
- ▣ Não podemos reagir às provocações do adversário!
- ▣ É difícil jogar contra 9 jogadores!
- ▣ Não se podem falhar estas oportunidades!
- ▣ O vencedor será aquele que cometer menos erros.

Características mais representativas do futebol



- ▣ Desporto aberto
- ▣ Desporto de colaboração
- ▣ Desporto de oposição
- ▣ Jogo dividido em duas partes de 45 minutos cada
- ▣ Espaço amplo - cada jogador cobre uma área de cerca de 285 m².

Garcia & Marcos (2001)



Qualidades de um jogador



- Coesão (exacta definição da função a desempenhar na equipa)
- Auto controle (disciplina de pensamento de emoções)
- Concentração
- Visualização
- Força mental
- Competitividade (preparação mental para as competições, nível de activação)
- Comunicação (partilhar informação de forma eficaz)
- Confiança
- Personalidade ligeiramente extrovertida, ligeiramente ansioso
- Grande motivação para vencer
- Gosta de situações stressantes, é agressivo e afiliativo.

Importância das variáveis psicológicas



- ▣ Pedersen (2000), ao avaliar várias modalidades individuais e colectivas verificou que as variáveis psicológicas tinham uma importância relativa de 39%.

Importância das variáveis psicológicas - *lesões*



- ▣ A influência dos factores psicológicos nas lesões desportivas tem sido examinada em numerosos estudos empíricos.
- ▣ É difícil comparar os resultados devido às *diferenças dos métodos utilizados*.
- ▣ Os *stressores psicossociais*, *recursos de cooperação* e *estados emocionais* dependentes da situação, parecem ter um efeito no risco do atleta vir a incorrer numa lesão desportiva.
- ▣ O *apoio social* parece ter um efeito de amortecimento.
- ▣ Os traços de personalidade parecem não ter influência no risco de lesão e não existe um perfil tipo de personalidade que torne um atleta mais propenso à lesão.

Importância das variáveis – *penaltis*



- ▣ Eneko (2000), refere que existem variáveis psicológicas que influenciam durante a execução dos pênaltis, como o *nível de activação, a atenção e a autoconfiança*.
- ▣ No entanto, Geisler et al. (1997) não conseguiram identificar características comuns associadas com o sucesso da marcação de grandes penalidades.

O papel do psicólogo no futebol



- ▣ *A actividade do psicólogo deverá ser solitária, este não deverá ser amigo do corpo técnico nem dos jogadores, pois ambas as partes valorizam o facto de “não dar nas vistas”, ou seja, o psicólogo não deverá ser nunca uma primeira figura. (Roffé)*

Aspectos Psicológicos na Formação de Jogadores



- ▣ A competição de futebol de alto rendimento, *não deverá surgir muito cedo* devido ao contacto físico e ao facto de que os jovens ainda não estarem preparados para tal.
 - ▣ Antes dos dez ou onze anos, ainda não existe maturação para as exigências de uma competição de futebol de alto nível.
 - ▣ Rodriguez (2000), refere que as habilidades psicológicas devem ser consideradas de acordo com a idade dos jogadores de futebol.
-

Aspectos psicológicos na formação de jogadores



| Categoria | Objecto da Preparação Psicológica |
|-------------------------------|---|
| Infantis (12 – 13 anos) | Criatividade e lúdica Valores e hábitos desportivos Introdução ao desenvolvimento de destrezas psicológico-desportivas. |
| Pré-juvenil (14 – 16 anos) | Intervenção sobre factores de risco Fortalecimento de valores e hábitos Inteligência táctica Treino de destrezas psicológico-desportivas. |
| Juvenil (Sub – 20) | Intervenção sobre factores de risco Tomada de decisões e definição de projecto de vida Inteligência táctica Fortalecimento de destrezas psicológico-desportivas. |
| Profissional | Manutenção: Domínio de destrezas psicológico-desportivas Maturação psicológica para solução de problemas |

Conclusões



- ▣ A literatura sobre a influência da psicologia no futebol é escassa.
- ▣ As variáveis psicológicas têm importância na preparação para as competições e durante as mesmas, mas também na prevenção de lesões por parte dos jogadores.
- ▣ As variáveis que mais se destacam são a *coesão de grupo*, a *atenção*, a *ansiedade* e o *stress*.
- ▣ É importante *desenvolver determinadas habilidades psicológicas* nos jovens futebolistas, fazendo-as corresponder ao seu estado de desenvolvimento biológico.
- ▣ O ser humano não pode ser estudado de forma unifactorial.
- ▣ Os diferentes níveis de jogadores de futebol, diferem nos factores de natureza psicológica como: *concentração*, *tempo de reacção* ou *ansiedade competitiva*.

Recomendações



- ▣ Os estudos levados a cabo nos últimos 30 anos não revelam padrões claros (Morris, 2000) .
- ▣ *A observação sistemática por parte de especialistas* tem potencial como uma abordagem prática, mas são necessários mais estudos deste tipo.
- ▣ *Os estudos transversais em adultos não podem ser extrapolados* para serem utilizados na identificação de talentos adolescentes.
- ▣ *É recomendável a investigação longitudinal* para determinar se as mesmas variáveis psicológicas são importantes para uma performance notável ao longo de todo o processo de desenvolvimento e se as variáveis psicológicas medidas durante a adolescência podem predizer a uma boa performance na vida adulta.