

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)

LUAN NELSON DA SILVA ALBANO

A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO FERRAMENTA AO ATLETA DE ESGRIMA
DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS

RESENDE

2017

LUAN NELSON DA SILVA ALBANO

**A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO FERRAMENTA AO ATLETA DE ESGRIMA
DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Academia Militar das
Agulhas Negras como parte dos
requisitos para à Conclusão do Curso
de Bacharel em Ciências Militares, sob
a orientação do Maj QCO Flávio
Ferreira da Silva

RESENDE

2017

LUAN NELSON DA SILVA ALBANO

**A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO FERRAMENTA AO ATLETA DE ESGRIMA
DA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Academia Militar das
Agulhas Negras como parte dos
requisitos para a Conclusão do Curso
de Bacharel em Ciências Militares, sob
a orientação do Maj Flavio Ferreira da
Silva

COMISSÃO AVALIADORA

Maj QCO Flávio Ferreira da Silva - Orientador

Posto Arma Nome - Avaliador

Posto Arma Nome – Avaliador

RESENDE

2017

À minha falecida mãe e meu pai que sempre alimentaram meus sonhos e me fizeram crer que eu seria capaz de tudo o que quisesse, além de toda a minha família, em especial minha irmã, que sempre me deram fundamental apoio em todos os momentos de minha vida. À minha companheira Cristiane Rezende dos Santos que esteve ao meu lado em todos os

momentos de minha formação, dando fundamental apoio necessário para a conclusão do curso.

AGRADECIMENTOS

Ao Major QCO Flávio Ferreira da Silva, pela constante disponibilidade e boa vontade em orientar e direcionar a pesquisa. Ao Capitão de artilharia Leonardo de Campos Simões, instrutor chefe do Curso de Mestre D'armas, por ter se prontificado, sempre que solicitado, em fornecer documentos e informações necessárias ao desenvolvimento do trabalho. À todos os mestre d'armas e integrantes da equipe de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras, por terem colaborado com informações sem as quais seria inviável a realização desta pesquisa.

RESUMO

ALBANO, Luan Nelson da Silva. **A psicologia do esporte como ferramenta ao atleta de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras**. Resende: AMAN, 2017. Monografia.

Esta monografia tem por finalidade fornecer dados visando subsidiar a seção de educação física da AMAN no que tange a utilização de técnicas de intervenção psicológica na equipe de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras. Primeiramente, buscou-se analisar o emprego de técnicas psicológicas no auxílio do aprimoramento da performance desportiva de atletas de esgrima da AMAN. De modo que, contribuísse para o melhor rendimento dos mesmos e demais atletas da AMAN. Em seguida foi verificado se há, entre atletas e treinadores de esgrima do Exército Brasileiro, o conhecimento e a aplicação de técnicas psicológicas na realização da atividade desportiva. Para alcançar os objetivos propostos foi realizado, de início, uma pesquisa bibliográfica, que teve como fontes principais os trabalhos de Dietmar Samulski (2002), Katia Rubio (2010), François Ducasse (2009), Márcia Pilla do Valle (2007) e Gisela Sartori Franco (2000). A pesquisa objetivou obter o conhecimento teórico necessário para realizar a monografia. Foi destacado na revisão de literatura a importância da intervenção psicológica, treinamento psicológico e a intervenção na esgrima; e em seguida os fatores psicológicos que mais influenciam na performance dos atletas, emoção, concentração, medo/pressão, estresse e motivação. Para se obter os dados relevantes à pesquisa foram realizados dois questionários por meio do Google formulários, um com dezenove cadetes integrantes da equipe de esgrima da AMAN (APÊNDICE B) e outro com quinze mestre d'armas formados pela Escola de Educação Física do Exército (APÊNDICE A). Os questionários buscavam levantar questões como a utilização da psicologia do esporte na equipe de esgrima da AMAN, a relevância da psicologia do esporte em treinamentos e competições desportivas e a docência da psicologia do esporte na EsEFEx. Os resultados obtidos pelos questionários apontaram que, embora a psicologia do esporte seja utilizada por 100% dos mestre d'armas entrevistados, segundo a pesquisa realizada, apenas 63,8% dos

atletas da AMAN reconhecem tal utilização e seus efeitos. Em relação à docência da psicologia esportiva na Escola de Educação Física do Exército, foi constatado que é atribuída grande importância ao assunto em questão, tendo em vista as 30 horas de aulas teóricas destinadas à psicologia do esporte. Documentos como o Quadro de Distribuição de tempos (ANEXO D), Perfil Profissiográfico (ANEXO B), Plano de Disciplina (ANEXO A) e Portaria de Instauração do CMD (ANEXO C) foram analisados com a intenção de comprovar o ensino da Psicologia do Esporte na Escola de Educação Física do Exército. O questionário realizado com os mestre d'armas militares apontou que 53,3% dos entrevistados atribuem grau máximo de importância à psicologia esportiva, demonstrando a relevância do tema para os profissionais da área. Concluímos que a participação de mestre d'armas, e instrutores de educação física em geral, em seminários e congressos de psicologia esportiva, contribuirá para que os conhecimentos permaneçam atualizados e aprimorados para que as equipes militares possam ser melhor orientadas.

Palavras-Chave: Psicologia do Esporte, Esgrima, Exército Brasileiro, Mestre D'armas.

ABSTRACT

ALBANO, Luan Nelson da Silva. **The sport psychology as a tool to the fencing athlete of the Academia Militar das Agulhas Negras** Resende: AMAN, 2017. Monograph.

This monograph intends to give information to help the AMAN's physical training section in relation to the use of psychological intervention in its fencing team. First of all, we analysed the use of psychological techniques to improve the athletic performance of AMAN's fencing team. In order to help a better performance of the same, and other athletes. Then, we verified if there is, among fencing coaches and athletes of Brazilian Army, the knowledge and the application of psychological techniques. To achieve the main objective, we made a bibliographic research. We found that the psychological factors that most influence athletes performance are emotion, concentration, fear/pressure, stress and motivation. To get the necessary information to the research, we made some questions using the google forms. The questions were made to nineteen cadets from the AMAN's fencing team, and to fifteen fencing coaches from Brazilian Army. The questionnaire were to answer questions about the use of psychological intervention in the AMAN's fencing team, the relevance of sports psychology in competitions and sports training, and the teaches of sports psychology in the EsEFEx. The results pointed that, although the sports psychology has been used in 100% of AMAN's fencing team, only 63,2% of the cadets can feel the differences. According to the teaches of sports psychology in EsEFEx, we could notice that the issue is enough to make their students learn and apply the concepts of sport psychology. Documents like time distribution table, professional profile, discipline plan and the documents that regulates the course were searched to verified the teach of sports psychology. 53,3% of the officers that were questioned about the importance of the sports psychology, gave it maximum grade. We concluded that the participation of physical training instructors in congresses and seminars will help the knowledge not to be lost.

Key Words: Sports Psychology, Fencing, Brazilian Army.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO	14
2.1 REVISÃO DE LITERATURA E ANTECEDENTES DO PROBLEMA	14
2.1.1 A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA PARA O ATLETA.....	14
2.1.1.1 Treinamentos psicológicos	15
2.1.1.2 A intervenção na esgrima	16
2.1.2 FATORES QUE INFLUENCIAM NA PERFORMANCE	19
2.1.2.1 Emoção	19
2.1.2.1.1 Emoções na fase pré-competitiva.....	23
2.1.2.1.2 Emoções durante a competição	23
2.1.2.1.3 Emoções após a competição	25
2.1.2.2 Concentração	26
2.1.2.3 Medo/Pressão	28
2.1.2.4 Estresse	29
2.1.2.4.1 Teoria do U invertido	30
2.1.2.4.2 Controle do estresse.....	31
2.1.2.5 Motivação	32
2.2 REFERENCIAL METODOLÓGICO	33
3 RESULTADOS E ANÁLISE DE DADOS.....	36
4 CONCLUSÃO.....	45
REFERÊNCIAS	48

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO: O ENSINO E A RELEVÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA O MESTRE D'ARMAS DO EB	49
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO: A PSICOLOGIA ESPORTIVA NA EQUIPE DE ESGRIMA DA AMAN.....	51
ANEXO A – PLADIS DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS.....	53
ANEXO B – PERFIL PROFISSIONAL DO CONCLUDENTE DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS	57
ANEXO C – PORTARIA DE INSTAURAÇÃO DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS	61
ANEXO D – QUADRO DE DISTRIBUIÇÃO DE TEMPOS DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS	62
ANEXO E – PERCENTUAL DE GRAUS DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS.....	63

1 INTRODUÇÃO

Cresce de importância, no ambiente cada vez mais competitivo do mundo dos esportes, o máximo de auxílio possível ao atleta. Esse auxílio pode ser identificado no acompanhamento de nutricionistas, preparadores físicos, assistência religiosa e psicólogos esportivos no dia a dia de grandes centros esportivos. De acordo com Franco (2000, p.10)

Pesquisas demonstram que não é mais suficiente treinar apenas a parte técnica ou tática de uma equipe, pois vários aspectos alheios acabam interferindo numa performance. As questões emocionais e psicológicas de uma equipe ou mesmo de um atleta de modalidade individual atuam, determinantemente, na busca de seus objetivos.

O esporte ocupa lugar de destaque na vida de muitas pessoas, sejam praticantes amadores, apaixonados espectadores, apostadores, empresários, atletas profissionais e diversos outros setores direta e indiretamente envolvidos com a prática desportiva. Kátia Rúbio esclareceu em Valle (2007, p. 9) que:

A Psicologia do Esporte tem vivido, nos últimos anos, uma grande expansão como campo de intervenção e área de conhecimento, impulsionada pela importância que o esporte vem adquirindo enquanto fenômeno social, demandando esforços crescentes na formação acadêmica e na produção de conhecimento específico. Entretanto, o pragmatismo que caracterizou o surgimento e o desenvolvimento dessa área de conhecimento e de atuação tem exercido influência, ainda na atualidade, na produção e intervenção em Psicologia do Esporte, com estudos e trabalhos enfocando, basicamente, a psicometria para a determinação de perfis psicológicos ou, ainda, tipos de intervenção cujo objetivo é apenas maximizar e potencializar o rendimento, tendo a finalidade clara da busca pela vitória.

Este trabalho tem como objetivo geral analisar o emprego de técnicas psicológicas no auxílio do aprimoramento da performance desportiva de atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras. De modo que, contribua para o melhor rendimento dos mesmos e demais atletas da AMAN. De maneira mais específica, busca verificar se há, entre atletas e treinadores de esgrima do Exército Brasileiro, o conhecimento e a aplicação de técnicas psicológicas na realização da atividade desportiva.

O domínio das técnicas psicológicas de intervenção profissional pode conferir aos atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras, e a seus treinadores, sensível

vantagem frente a seus adversários em competições desportivas, uma vez que essas não se limitam mais apenas ao campo físico, técnico e tático, mas sim a diversos outros campos como: o da nutrição esportiva, o da medicina esportiva, da sociologia esportiva, pedagogia esportiva, cinesiologia e o da própria psicologia esportiva.

A pesquisa analisa dados, referentes ao biênio 2016-2017, de atletas e mestres d'armas da Academia Militar das Agulhas Negras e o trabalho proposto visam dar maior subsídio aos treinadores e atletas de esgrima da AMAN, de forma que a intervenção profissional possa proporcionar um melhor rendimento a esse grupo.

Segundo Samulski (2002, p. 3), a psicologia esportiva tem como objetivo o “estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos”. Assim sendo, não cabe ao profissional possuir tal conhecimento e não aplicá-lo. A psicologia desportiva estudada, analisada, questionada e aprendida nos bancos da Escola de Educação Física do Exército Brasileiro, deve ser posta em prática em estabelecimentos de ensino do Exército Brasileiro, na Comissão de Desportos do Exército e no Instituto de Pesquisa e Capacitação Física do Exército, assim como amarra as competências profissionais específicas e as finalidades e do CMD constantes no perfil profissiográfico do concludente do curso de mestre d'armas de educação física (ANEXO B)

A rotina de um atleta é composta por diversos fatores estressantes como, viagens, competições, treinos, dietas, entre outros. Dessa maneira, o acompanhamento psicológico se torna fundamental no alcance de melhores resultados desportivos. A pesquisa em questão permite descobrir de que forma o Exército Brasileiro emprega os conceitos de intervenção profissional na busca pela excelência esportiva nos atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras. O maior domínio da psicologia esportiva por parte do Exército Brasileiro favorecerá o desempenho de seus atletas, além de agregar fundamental bagagem aos seus instrutores e monitores de educação física.

O estudo, ainda incipiente, da intervenção profissional na psicologia do esporte torna tanto o seu conhecimento como a sua prática um universo totalmente novo para alguns dos profissionais da área. O raso conhecimento da área da psicologia esportiva se justifica pela ampla diversidade de conhecimento específico necessário, pois o profissional, além do acumulado do curso de psicologia, deve lançar mão de vários outros conhecimentos específicos que dizem respeito ao universo do atleta, do esporte e do exercício físico. As situações particulares (treinamentos, competições e seleções) a que são submetidos os atletas

e a interação com um meio restritivo, justificam a necessidade de todo esse conhecimento inerente ao meio, diz Rubio (2000).

Primeiramente, cresce de importância a definição de alguns conceitos fundamentais para o assunto do tema em questão. A intervenção profissional é definida por Araújo (2002) da seguinte maneira: O campo da intervenção profissional trata da prática da psicologia por profissionais que se especializaram no trabalho com atletas em seus vários contextos. O profissional da área de psicologia esportiva desempenha a função de consultor, na qual busca aconselhar técnicos, preparadores físicos e até mesmo atletas.

Rubio (2010, p. 16) define a psicologia do esporte da seguinte maneira:

[...] estudo do comportamento humano no contexto do esporte ou como os fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica de atividades relacionadas com o esporte de uma ou várias pessoas atuando como sujeito da atividade. O foco pode ser o comportamento humano ou suas diferentes dimensões psicológicas como a afetividade, a cognição, a motivação ou a senso percepção e motricidade, sob a ótica das variadas correntes teóricas e paradigmas da Psicologia.

Os atletas de esgrima da AMAN enfrentam uma estressante rotina diária, tendo em vista que são cadetes, ainda em formação, têm preocupações tais como: exercícios de terreno, serviços de escala, estudo de matérias acadêmicas e militares, punições disciplinares, funções de comando, entre outras. Tamanha carga psicológica, por si só, justificaria o acompanhamento de especialistas no assunto à esse grupo. Somado a isso, há o interesse da instituição Exército Brasileiro no excelente desempenho de seus atletas para que possam alcançar resultados cada vez mais expressivos e colaborar para a imagem positiva da força. Valiosa importância atribuída ao esporte e à esgrima pelo EB podem ser evidenciadas pelo curso de mestre d'armas ministrado pela Escola de Educação Física do Exército Brasileiro, regulamentado pela portaria Nº 153-EME, de 6 de maio de 2016 (ANEXO C), e pelo manual de ensino de esgrima EB60-ME-25.401 (2016, p. 1-1) que “tem por finalidade facilitar, orientar, difundir e desenvolver a prática da esgrima no EB: proporcionar fontes de conhecimento sobre os fundamentos da esgrima aos esgrimistas, professores, monitores, instrutores e mestres d'armas; e orientar quanto ao seu ensino e aprendizagem prática.”

Rúbio (2010) cita Da Matta (1994) quando afirma que o esporte contemporâneo tem uma estreita relação com dois aspectos fundamentais da vida burguesa, e castrense: a disciplina e o fair play. O desenvolvimento desses aspectos tem íntima relação com os valores

preconizados pela força ao concludente do Curso de Mestre D'armas. Valores, esses, que podem ser observados no perfil profissiográfico do concludente do CMD (ANEXO B).

Dessa maneira, esta pesquisa busca identificar qual o grau de conhecimento e a importância atribuídos à psicologia do esporte por atletas e mestres d'armas da Academia Militar das Agulhas Negras. Além disso, verifica em que medida, mestres d'armas e atletas valorizam a psicologia esportiva como fator que interfere na performance dos atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras.

A atuação da psicologia esportiva no esporte de alto rendimento busca atuar sobre fatores que influenciam na performance e no desempenho do atleta e da equipe. Portanto, se houvesse aplicação das estratégias de intervenção aos atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras a autoconfiança seria desenvolvida de maneira significativa, ao ponto que seus desempenhos poderiam ser otimizados sensivelmente.

No referencial teórico metodológico é feito um esclarecimento da revisão de literatura e antecedentes do problema. Em seguida, é apresentada a influência da intervenção profissional no rendimento do atleta. São observados aspectos psicológicos que afetam diretamente na performance dos atletas de esgrima da AMAN como a emoção, concentração, medo, pressão, estresse e motivação. É mostrada uma visão psicológica, mas também, esportiva dos fatores em questão, de modo que possam ser superados pelos atletas e utilizados para alcançar melhores resultados esportivos.

Nos resultados e na análise de dados verificamos a aplicação da psicologia esportiva na Seção de Educação Física da Academia Militar das Agulhas Negras, mais precisamente na equipe de esgrima da AMAN. São expostos dados relativos às pesquisas realizadas com atletas da equipe de esgrima da AMAN e com os mestres d'armas do Exército Brasileiro, acerca da aplicação e da importância da psicologia do esporte no rendimento esportivo dos atletas. Também é observada a importância da psicologia do esporte e como ela é ministrada na Escola de Educação Física do Exército, além da importância da relação técnico-atleta, preconizada para se obter resultados expressivos no meio desportivo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

O tema proposto insere-se na linha de pesquisa da psicologia e na área de estudo psicologia do esporte.

2.1 Revisão de literatura e antecedentes do problema

Em que pese a relativa incipiência no estudo da psicologia do esporte, podemos observar importantes obras relacionadas ao tema em questão. É notável a variedade de pesquisadores que dissertam a respeito da psicologia esportiva ratificando a grande relevância do assunto no desempenho esportivo de atletas ao redor do globo.

Na área de Psicologia do Esporte existem tantas teorias, definições e interpretações quantos são os psicólogos do esporte no mundo. Muitos desses profissionais entendem a Psicologia do Esporte como uma subárea da Psicologia Aplicada e outros a entendem como uma disciplina das Ciências do esporte. Nos últimos anos, a Psicologia do Esporte pôde se emancipar da sua “ciência-mãe”, a Psicologia. Atualmente, ela é uma disciplina científica independente, com suas próprias teorias, métodos e programas de treinamento. (SAMULSKI, 2002, p. 2)

Entre os principais autores do tema, foram destacados, nessa a pesquisa, o ex-presidente da Sociedade Brasileira de Psicologia Doutor Dietmar Martin Samulski; a educadora, empreendedora e psicóloga Gisela Sartori Franco; a jornalista e pós doutora em psicologia social Katia Rubio; a especialista em Psicologia do Esporte Márcia Pilla do Valle; o professor universitário português Duarte Araújo e o ex-tenista François Ducasse, que escreveu excelente trabalho com a colaboração do psicólogo Makis Chamalidis.

2.1.1 A importância da intervenção psicológica para o atleta

A intervenção psicológica é de suma importância para atletas e profissionais do esporte de maneira geral. Suas técnicas, corretamente utilizadas, colaboram para que os atletas controlem, satisfatoriamente, os fatores psicológicos que mais os afetam durante os treinamentos e competições. Para Samulski (2002, p. 7):

A intervenção psicológica na prática esportiva (por exemplo, no esporte escolar e de rendimento) pode ser realizada por meio de determinados programas psicológicos de treinamento, assim como por medidas psicológicas de aconselhamento e acompanhamento.

2.1.1.1 Treinamentos psicológicos

Segundo Samulski (2002, p. 9 apud NITSCH, 1985, p 150), o treinamento psicológico tem como meta e objetivo a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, pensamento, motivação), o que para ele seriam as bases psíquicas de regulação do movimento. Samulski (2002, p. 13) afirma que:

Os principais objetivos do treinamento psicológico são os seguintes: desenvolver as capacidades psíquicas do rendimento, criar um bom estado emocional durante os treinos e as competições e, finalmente, desenvolver uma boa qualidade de vida dos atletas, técnicos e outras pessoas envolvidas no esporte.

É flagrante a importância do treinamento psicológico como ferramenta a qualquer profissional do esporte que almeje obter importantes resultados. Samulski (2002, p. 14) definiu o treinamento psicológico aplicado ao esporte de alto rendimento da seguinte maneira:

Trata-se, sobretudo, da análise e da modificação dos fatores psíquicos determinantes do rendimento no esporte com a finalidade de melhorar o rendimento e otimizar o processo de recuperação. Pesquisa-se, em primeiro lugar, os seguintes fatores: esporte e personalidade, agressão no esporte, interação entre treinador e atleta, estresse psíquico na competição, treinamento psicológico (treinamento mental, de concentração, motivação e controle do estresse), assessoria psicológica para atletas e treinadores, diagnóstico psicológico do rendimento esportivo, coaching, excelência esportiva, planejamento da carreira esportiva, influência da família na carreira do atleta, doping psicológico.

Várias questões podem ser levantadas acerca do treinamento psicológico, mas sua eficácia e importância já foram reconhecidas por diversos psicólogos e treinadores ao redor do globo. Samulski (2002) afirma que o treinamento psicológico deve ser considerado um elemento diário do atleta e do técnico e não apenas uma prática esporádica. Segundo o autor, há, também, a necessidade de um diagnóstico para indicar as condições psíquicas iniciais do atleta e um acompanhamento deve ser feito com avaliações permanentes para se ter controle de seus efeitos e processos. Esse diagnóstico pode não ser tão simples quanto parece, Ducasse (2009, p. 17) atestam que para decodificar o psicológico é necessário “[...] cortá-lo em pedaços e analisá-lo, como se estivéssemos dividindo um mapa geográfico em várias regiões – prazer, orgulho, concentração, frustração, confiança, etc”.

No entanto, tais diagnósticos devem ser realizados com cautelas éticas e até jurídicas. Eduardo Neves P. de Cillo nos orienta a respeito em Rúbio (2010, p. 37):

Uma outra situação bastante comum, e que envolve diretamente a atuação do psicólogo, é a aplicação de testes e outros procedimentos de avaliação psicológica. Neste caso solicita-se ao psicólogo a elaboração de perfis dos atletas para que se possa lidar melhor com eles. É uma falta ética grave, passível de punição pelos conselhos regionais e federal, realizar tal procedimento sem informar os objetivos aos atletas, realizar uma entrevista devolutiva dos seus resultados, ou mesmo passar os resultados adiante sem o consentimento deles. Também não é aceitável executar ou consentir com ações que resultem em uma pressão insalubre para a obtenção de resultados esportivos.

Valle (2007) reforça que a finalidade do treinamento psicológico, quando o lema é rendimento e vitória, seria direcionar para a máxima exploração das capacidades individuais e coletivas, para a supressão dos pontos frágeis ou negativos e a maximização daqueles considerados positivos e desejáveis. O controle dessa ferramenta confere a seu detentor significativa vantagem frente a seu adversário. Uma vez que ele consegue minimizar as ações psicológicas negativas e até mesmo criar mecanismos para torná-las positivas.

Cabe ressaltar um importante aspecto levantado por Eduardo Neves P. de Cillo em Rúbio (2010), no qual ele identifica que o papel da psicologia no esporte seria muito mais amplo do que a pura maximização de ações positivas e a minimização das negativas, mas seria, também, a inserção de intervenções psicológicas com vistas à saúde e a satisfação dos atletas e demais envolvidos.

Uma variável bastante difícil de se analisar, no que tange a psicologia esportiva, é sua avaliação e seus resultados de forma objetiva. A psicologia age, em grande parte, em processos de intervenção subjetivos e muito raramente observáveis diretamente. Isso vem sendo um problema para a psicologia esportiva atualmente, aponta Eduardo Neves P. de Cillo em Rúbio (2010).

2.1.1.2 A intervenção na esgrima

A questão da importância das técnicas psicológicas se torna, ainda mais, notória quando mergulhamos na complexidade tática por de trás de um jogo de esgrima. Diversos fatores internos e externos corroboram para o colapso psicológico do atleta. Eduardo Neves P. de Cillo define muito bem a questão da exigência tática em Rúbio (2010, apud GRECO E CHAGAS, 1992) quando classifica as modalidades esportivas em três grupos. O primeiro grupo diz respeito aos esportes comparativos de forma indireta. Esses esportes são caracterizados pelo fato dos atletas competirem uns após os outros e suas marcas serem medidas por comparação de tempo, altura, distância, pontuação, etc. O segundo grupo é conhecido como os esportes de rendimento comparativo. Onde, agora sim, os atletas

competem simultaneamente com seus adversários. São exemplos, a natação, as corridas, o remo e o ciclismo, nos quais o objetivo final é o recorde, uma marca ou simplesmente ser o primeiro a chegar. O terceiro grupo é o grupo dos esportes nos quais existem um confronto direto entre um ou mais atletas como o tênis, voleibol, judô, futebol ou a esgrima. A maior diferença que se pode ser observada entre os diferentes grupos de esportes é que nos dois primeiros grande parte do tempo gasto em treinamentos são empregados em treinos físicos e técnicos. Enquanto no terceiro isso já não é mais o suficiente, tendo em vista que os atletas não estão separados por uma raia e um jogador pode, e vai, fazer de tudo para impedir o outro de lograr êxito. A ação de um determinado atleta quase sempre vai estar condicionada às ações de seu adversário. Daí se compreende a enorme carga tática que decorre dos esportes do terceiro grupo. Tamanha carga tática vem acompanhada, de também grande, carga psicológica. Logo, cresce de importância o uso de técnicas psicológicas nos esportes com confronto direto.

Pablo Jodra comenta em Rúbio (2010) que a esgrima é um exemplo de um esporte de luta com uma oposição dual, situações regradas, competitivas e institucionalizadas. Segundo ele, a esgrima se baseia em elementos técnicos e táticos com o objetivo de se obter uma pontuação estabelecida pelo regulamento. A esgrima é definida por Pablo Jodra como uma luta sem violência onde dois lutadores se utilizam de uma arma e se submetem a certas normas dentro de um terreno delimitado.

A utilização da arma causa grande aumento de dificuldade para os atletas, principalmente no que diz respeito aos aspectos de percepção espacial e abstração afirma Pablo Jodra em Rúbio (2010). O autor ratifica que a complexidade reside no fato de não serem os atletas que interagem entre si, mas sim, manejam as espadas, floretes e sabres uns contra os outros, com movimentos muito curtos e rápidos. A esgrima é tão paradoxal ao ponto de que para tocar é necessário, as vezes, afastar-se do adversário e outras vezes se aproximar para evitar ser tocado. Outras observações importantes são feitas por Pablo Jodra, como a de que a esgrima é um esporte de luta onde a força não exerce papel relevante. Existem outros fatores que têm muito mais relevância no esporte em questão. Por exemplo, como a esgrima se desenvolve em sua maior parte em curta distância suas ações são, em geral, muito rápidas. Com isso, torna-se imperativo ao esgrimista o desenvolvimento da capacidade de tomar decisões rapidamente.

Em Rúbio (2010), Pablo Jodra analisa o calendário de competições com vistas a identificar os melhores períodos para se iniciar os trabalhos psicológicos. O planejamento global de treinamento dos atletas se baseia nas competições mais importantes que ocorrem ao

longo do ano. Pablo Jodra observa que a pré-temporada, além de constituir o período no qual se busca obter as condições físicas necessárias para encarar os esforços de sessões de treinamentos intensas pelas quais os atletas vão passar durante o ano, é o momento adequado para se iniciar os trabalhos psicológicos com os atletas. Durante esse período, pode ser feita uma análise a respeito da temporada anterior e sobre a experiência dos atletas com o treinamento mental.

Na análise a respeito da temporada anterior, podem ser levantadas, pelo menos, duas situações. Uma é se o atleta não tiver alcançado os objetivos propostos ao longo do período passado, e a outra situação é se o atleta tiver obtido êxito na temporada anterior.

No primeiro caso, será necessário lidar com a frustração e o desânimo ocasionados por um fracasso aos olhos do atleta. Todas as oportunidades desperdiçadas, as horas de treinamento em vão, os sonhos adiados. Esse terreno do aparente insucesso garante ao profissional que vai trabalhar com o atleta um cenário bastante particular. Para Franco (2000, p. 33) “aqueles que acreditam que ‘vencer não é tudo; é a única coisa’ acabam por desenvolver um tremendo pavor do insucesso. Se fracassarem no esporte, no trabalho ou no casamento, estarão derrotados enquanto pessoas”. A autora sugere uma ótica otimista sobre a derrota:

Não tenha medo de, vez por outra, ver de perto o fracasso. Ele não pode e não vai ser responsável pelo término de sua existência, só a maneira como você o encara que pode ser causadora do fim de um projeto. Quem corre do fracasso, dificilmente verá pela frente o sucesso. O sucesso chega para os que conseguem ser firmes durante a tempestade. (FRANCO, 2000, p. 33)

No entanto essa missão é muito mais difícil do que aparenta. Ducasse (2009, p. 123) relata que Michael Johnson, ex-campeão dos 400m, comentou a derrota de Marion Jones nos Jogos Olímpicos de Sidney da seguinte maneira: “Marion mostrou-se particularmente amável e boa perdedora. Bom para ela, mas acho que quando chegou a seu quarto de hotel, ela deve ter quebrado tudo o que viu pela frente: uma grande campeã só pode ficar satisfeita com um lugar: o primeiro”. Tiger Woods, lenda do golfe, sempre dizia “Se você cruzar com um perdedor que o abraça dizendo ‘foi maravilhoso, lutamos bem’, ele deveria mudar de ramo”.

Segundo Franco (2000) os atletas necessitam se desapegar da ilusão de que o sucesso é garantido se ele trabalhar duro. O trabalho é, sim, um condicionante para o sucesso. Mas jamais pode precisar se ele virá. Atletas bem preparados psicologicamente podem utilizar o fracasso para se superar e não voltar a cometer os mesmos erros, como explica Franco (2000, p. 34) “não resta dúvidas de que o errar é ruim, mas quem sabe dar a volta por cima e não fica

remoendo, remoendo os desenganos consegue, muitas vezes, expandir sua visão de situação e adotar ações muito mais positivas”.

Se o atleta já tiver obtido êxito na temporada anterior, a situação a se trabalhar é outra. O lugar mais alto do pódio é tido como lindo e sedutor. Porém, tão difícil quanto alcançar essa posição de destaque é permanecer nela e permanecer são após ela.

Franco (2000, p. 45) afirma que “chegar ao topo passa a ser o início da batalha mais difícil: a de permanecer ... A cobrança redobra, e de uma certa forma todos consideram a queda inadmissível. Para os fãs, o título de vencedor é para sempre”. O autor cita exemplos como os do tenista Boris Becker, que quando atingiu o 1º lugar no ranking mundial, chegou a pensar em suicídio. Franco (2000, p. 83) afirma que:

[...] o equilíbrio psicológico e emocional é fundamental para o bom desenvolvimento de qualquer ser humano e não há dinheiro algum que supra essa necessidade. Altas recompensas, promessas de status e sutis pressões de patrocinadores e torcida, se não bem ‘digeridas’ (=trabalho psicológico profundo e sério), podem levar nossos heróis a óbitos esportivos.

Fica comprovado, então, que os aspectos psicológicos são de fundamental importância, não só para a esgrima, mas para todos os esportistas e técnicos que objetivam alcançar grandes feitos em sua trajetória.

2.1.2 Fatores que influenciam na performance

Durante as competições desportivas os atletas se veem expostos a uma série de fatores psicológicos que podem alterar seu rendimento e desempenho ao longo das competições. As técnicas psicológicas podem cumprir a função de minimizar os fatores psicológicos que agem negativamente nos atletas, ou até mesmo potencializar os fatores que agem positivamente durante as competições.

2.1.2.1 Emoção

A forte emoção é um dos principais fatores que podem alterar os resultados de um atleta em meio a um torneio. Um atleta que se deixa possuir por emoções está em desvantagem, também, pois demonstra o quanto está lutando cegamente pela vitória. Franco (2000, p. 21) nos mostra que:

Seja uma competição esportiva, seja uma simples competição consigo mesmo, ou até a competição que travamos discretamente com o nosso ‘companheiro’, a coisa torna-se complicada, isto é, nem sempre estamos preparados para o confronto. Ele pode nos trazer algumas dores e arrependimentos.

O desafio de controlar a emoção não está presente somente na rotina esportiva de uma pessoa. Franco (2000) nos mostra que a maratona diária de competições que enfrentamos exige muito de nosso emocional. Para ele, existem situações cotidianas que se aproximam do nível de esforço psicológico de alto nível. No entanto, Franco repara que, aparentemente, nos damos bem com essas situações em nosso dia-a-dia. Momentos como: filas de banco, disputas por vagas de estacionamento, nas relações no trabalho e outras, são exemplos de como o controle emocional é importante, também em nossa vida. O autor afirma que o motivo pelo qual nós conseguimos nos conter nas disputas psicológicas diárias e não explodimos em tais situações é o fato de vivermos em uma sociedade civilizada e necessitarmos da aceitação de terceiros.

Samulski (2002) nos exemplifica situações esportivas fictícias nas quais a emoção teve importante papel no resultado final das partidas, como por exemplo: uma equipe de futebol da segunda divisão que vence, inesperadamente, a equipe favorita da primeira divisão, ou um atleta de alto nível que sofre uma lesão pouco antes de uma competição importante e após sua recuperação se sente nervoso e inseguro para competir novamente e pensa até em se aposentar. Diante desses fatos, a importância do controle das emoções torna-se inegável e sua ciência primordial para os que desejam grandes feitos.

Em seu livro, *Psicologia do Esporte*, Samulski (2002) cita Hackfort (1993) ao definir as emoções não como algo simples, mas sim como um sistema complexo inter-relacionado entre o sistema psíquico (processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de ativação) e o sistema social (relações sociais).

Para entender as funções fundamentais das emoções no esporte precisamos analisar as ações esportivas dentro de um contexto situacional (interação entre pessoa, tarefa e meio ambiente). As emoções exercem duas *funções básicas*: A função de organizar, orientar e controlar as ações (ex.: Os atletas orientados ao fracasso planejam suas ações de forma diferente que os orientados ao êxito) e a função energética e de ativação (ex.: Um esportista alegre participa mais ativamente no treinamento que um desmotivado). (SAMULSKI, 2002, p. 135)

Outra importante definição feita por Samulski (2002), ao citar Hackfort (1993), foi a das duas funções fundamentais da expressão no contexto esportivo. Ele caracterizou essas duas funções como sendo a auto regulação e a regulação de relações sociais. A auto regulação fica marcada por aspectos como a demonstração de reações emocionais, que podem ajudar a

superar altos níveis de estresse e ansiedade e mudar o estado emocional. Também é preconizado pela auto regulação expressar um estado emocional diferente do que é, realmente, experimentado e utilizá-lo para se ultrapassar um estado negativo. Aparentar que se tem autoconfiança é um bom caminho para controlar os níveis de ansiedade em situações sociais. Outra tática, é não demonstrar reação emocional alguma. Essa estratégia tem por finalidade proteger a sua própria imagem. A regulação de relações sociais, segunda função fundamental da expressão no contexto esportivo, nos mostra que não demonstrar emoções é uma tática utilizada no desporto para ocultar informações e irritar o adversário. No contexto dos esportes coletivos, a expressão de emoções positivas têm a finalidade de motivar os colegas de seu grupo e incomodar os jogadores adversários. Enquanto isso, as emoções negativas fortalecem a confiança do jogador adversário, muito embora possam ser usadas, também, para induzir um certo sentimento de culpa no adversário. Sentimentos como a dor, abatimento e a tristeza podem ser utilizados com a finalidade de gerar a pena e a comoção social.

Ducasse (2009, p.115) apresenta uma interessante visão a respeito do jogo mental que é feito em meio a uma competição esportiva. Ele nos oferece o conceito de ponto de ruptura e nos mostra muita mais do que é possível observar como espectador.

No jogo mental, um testa a força do outro. Nunca é claro qual dos dois domina melhor do que o outro essa força, e as aparências às vezes enganam: as condições podem se inverter, às vezes de forma espetacular. Todo dominador permanece dominador enquanto não for forçado a atingir o seu ponto de ruptura: os limites de sua resistência psíquica. O adversário pode se mostrar eficiente e seguro de si até atingir esse ponto sensível, depois do qual ele pode mostrar uma face completamente diferente. Até esse momento, tudo vai bem, o atleta parece sob controle, e então, subitamente, tudo pode mudar. Ultrapassado esse ponto, nada mais funciona: a concentração cede, as emoções emergem, o corpo não consegue mais se conter; depois, a confiança pode desabar, a segurança se transformar em desespero, a agitação febril pode dominar até os movimentos mais simples. Ultrapassado esse ponto, todas as fraquezas começam a aparecer, uma a uma, como diabinhos fugindo de uma caixa.

Ducasse (2009) deixa claro a importância de vencer a queda de braço psicológica do esporte e fazer com que o adversário atinja o seu ponto de ruptura. Quando um atleta atinge o seu ponto de ruptura ele se torna um jogador, até então, desconhecido. Pode-se dizer que a estabilidade de um jogador está na distância que o separa do seu ponto de ruptura. O melhor esportista de sua modalidade é aquele que ninguém consegue abalar, tirar do sério ou incomodar. Enquanto ele não atingir o ponto de ruptura, estará dominando, psicologicamente, a situação e estará à frente de seu adversário. O controle psicológico de determinado atleta,

acaba por parecer uma barreira intransponível para seus adversários. Porém, muitas vezes, quando esse campeão é derrotado, seus oponentes passam a vê-lo como um competidor comum e começam a acreditar que a vitória é possível.

Um exemplo: no início dos anos 2000, Serene Williams era uma das maiores tenistas do mundo. Ela ganhava tudo, coleciona torneios de Grand Slam (33 vitórias seguidas!). Sua força e sua confiança eram indestrutíveis, ela parecia estar jogando um jogo que apenas ela conhecia, ou ao qual era impossível responder à altura. A mera visão de sua massa muscular, de sua compleição quase irreal para uma tenista, contribuía para desencorajar a maioria das adversárias, que já começavam perdendo. O tênis feminino se tornou, de certa forma, vítima dessa imagem, difícil de disfarçar. Essa imagem entrava em ação quando, por exemplo, Serena estava mudando de lado da quadra e, ao passar pela adversária, parecia dizer: "Você quer me atacar, a mim, mas olhe meus ombros, meus braços, minhas coxas!" "Em resumo, todos concordavam que Serena era imbatível". (DUCASSE, 2009, p. 116)

O caso de Serena, explicitado acima, é um exemplo claro de uma atleta que tinha total controle de seu estado psicológico e com isso tinha imensa vantagem sobre suas adversárias. Lógico que as dimensões físicas, técnicas e táticas da atleta contribuíram, sobremaneira, para que ela alcançasse o topo do ranking. Contudo, a parte psicológica, utilizando técnicas de auto regulação e regulação de relações sociais, fizeram de Serena uma atleta diferenciada das demais.

Mesmo com tamanha vantagem frente às suas adversárias, Ducasse (2009) narrara em seu livro, *Cabeça de Campeão*, a queda de Serena na primavera de 2003. Amélie Mauresmo no momento era a quinta do ranking e enfrentava Serena pelas semifinais do torneio de Roma. Ambas fizeram uma partida irretocável e a francesa levou Serena à exaustão. Após aquela partida não restava dúvidas a respeito do mérito de Amélie, que exigiu o máximo da número 1 do ranking e a levou até o seu limite, ao ponto que ao término da partida Serena era uma jogadora comum que acabara de ser derrotada. Para Ducasse (2009, p. 117) "essa vitória provoca um 'estalo': sim, é possível, Serena pode ser derrotada no próprio jogo, potencialmente, se nos permitirmos desafiá-la no próprio terreno, sem complexos, pensando em desequilibrá-la para vencer, sem temer represálias". Após essa derrota, fica exposta uma face nova de Serena. A face da derrota. Que fora vista antes pouquíssimas vezes. Quinze dias após a derrota para Amélie Mauresmo, Serena entra em quadra pela, semifinal de Roland Garros, contra Justine Hénin, quarta do mundo. Duas semanas após um tropeço mítico, Serena volta a cair frente a uma adversária mais fraca. Com isso, novas oponentes vão entrar em quadra contra Serena sem devido o respeito pela campeã e, fatalmente, vão obter o mesmo êxito alcançado por Amélie e Justine anteriormente. O

ponto de ruptura de Serena foi descoberto e explorado com maestria pelas suas adversárias o que as levou a uma vitória que antes seria impossível.

[...] lembramos que o treino tem a função de aumentar a distância até o ponto de ruptura. Para muitos, o trabalho realizado aí se limita às regulagens técnicas, à preparação dos esquemas táticos e à manutenção da forma física. No entanto, o treino serve, antes de tudo, para treinar a capacidade de concentração e desenvolver a resistência psíquica [...] (DUCASSE, 2009, p. 117)

A emoção se evidencia em diversos momentos passados pelo atleta e ela tem características específicas em cada um desses momentos. Dietmar Samulski divide a ação da emoção em três fases: a emoção pré-competitiva, a emoção durante a competição e a emoção após a competição.

2.1.2.1.1 Emoções na fase pré-competitiva

Para Samulski (2002) existem vários sentimentos que interferem no rendimento desportivo do atleta antes da competição. Essas emoções são decorrentes da antecipação da competição, e não só dela, mas, também, de seus riscos, oportunidades e consequências. Os temores evidenciados pelos atletas na fase pré-competitiva produzem reações vegetativas, motoras e emocionais.

Para nos elucidar as especificidades do estado pré-competitivo Samulski (2002) cita Puni (1961) que trata separadamente três estados pré-competitivos. O primeiro deles, é o estado de febre, caracterizado por reações como nervosismo, incapacidade de concentração, instabilidade emocional, inquietude, falta de controle psicomotor e medo do adversário. O segundo estado pré-competitivo é o estado de apatia. Esse estado deixa o atleta acometido por uma apatia mental, mau humor, aversão à competição, descontentamento e intensidade diminuída de percepção, pensamento e concentração. Logo se observa o quão danoso é para o esportista o estado de apatia, pois retira dele a vontade de lutar pela vitória. O estado ótimo de ativação, último dos três estados pré-competitivos, é um estado virtuoso para o atleta. Nele, são observados sinais de motivação positiva para a competição, autoconfiança, otimismo, orientação ao êxito, concentração ótima e alta capacidade de controle psicomotor.

Os estados pré-competitivos estão limitados, dinâmica e temporalmente. Os seguintes fatores têm uma grande influência na qualidade e intensidade do estado pré-competitivo: a importância subjetiva da competição e das consequências correspondentes, a relação atleta-técnico, o nível de rendimento do adversário, as experiências competitivas e o nível de autoconfiança. (SAMULSKI, 2002, p. 139)

2.1.2.1.2 Emoções durante a competição

Nos concentramos, anteriormente, nas emoções que afetam o atleta no período pré-competitivo, ou seja antes de a competição se iniciar. Trataremos, agora, das emoções que agem durante uma competição esportiva. Abordaremos sua importância, influência e relevância no período em que a competição se desenvolve.

Para Samulski (2002), costuma-se observar e estudar as emoções e suas influências negativas sobre os atletas durante as competições. Os estudos focam muito em sentimentos como o medo, a agressão e outros. No que tange o esporte, ultimamente, têm sido analisadas reações emocionais positivas como a sorte, ânimo e satisfação. O autor ainda trata de questões como o flow-feeling (sensação de fluidez), ao citar Csikszentmihalyi (1985), e o winning-feeling (sensação de ganhar), de Unestahl (1983). Segundo Samulski (2002, p. 139), "flow é uma sensação de alegria durante a atividade, a total e absoluta identificação e concentração na atividade que se realiza, esquecendo-se de si mesmo". Samulski (2002), ao citar Unestahl (1983), disserta sobre o winnig-feeling trazendo suas nuances. Esse sentimento tem como característica a amnésia, na qual muitos atletas, após alcançar determinado objetivo, não conseguem se lembrar, exatamente, o caminho percorrido durante a competição até seu êxito e tão pouco descrever suas emoções naquele momento. A concentração também se encontra presente no winning-feeling. Percebe-se que o atleta não dispersa sua atenção com eventos alheios à competição. Durante as competições fica evidente, também, o aumento da tolerância à dor. O winning-feeling age de forma que o esportista não sente a fadiga, debilidade ou dor. Outro fator bastante importante, em se tratando de winning-feeling, é a mudança na percepção. Os atletas se encontram tão imersos no ambiente esportivo que perdem a noção de tempo e espaço.

Em que pese a imensa importância do estudo das emoções positivas durante as competições esportivas, as emoções negativas não podem ser ignoradas. Essas, têm fundamental papel no rendimento alcançado por atletas no mundo inteiro. Em Samulski (2002, p. 142) se ressalta a importância das emoções negativas.

Em toda competição, para alcançar uma meta desejada, se requer um determinado gasto psicofísico, que é produzido a partir da *avaliação das próprias capacidades* e das *dificuldades* requeridas pelas tarefas.

Relacionando a uma meta, o gasto será apropriado se tem contribuído para alcançá-la e, pelo contrário, será inapropriado, se a meta foi perdida por não ter havido esforço suficiente, ou se não pudesse ser alcançada mesmo com muito esforço. Caso a meta não tenha sido alcançada e o gasto avaliado como negativo, aparece a *raiva*.

A maioria dos estados de raiva ocorrem após alguma ação já ter ocorrido. Samulski (2002) nos exemplifica muito bem essa situação, ao citar Allmer (1984). Para o autor, há determinadas situações de rendimento características de apresentar o estado de raiva. Como quando o resultado negativo poderia ser evitado pelo próprio atleta ou quando terceiros impediram o alcance de um rendimento melhor. O atleta expressa sentimentos de raiva, também, quando é impedido de participar de alguma competição ou quando, durante um torneio, surge alguma dificuldade. Além disso, quando árbitros, atletas, técnicos ou torcida agem de forma indigna ou injusta acaba afetando negativamente o rendimento do atleta.

A derrota, ainda recente, é motivo da raiva sentida pelo atleta. Samulski (2002) afirma que as expectativas frustradas ocasionam reações de emoções negativas. O que mais incomoda o atleta é o fracasso frente a uma situação que seria, aparentemente, superável ou que ele mesmo poderia ter evitado com o aumento de sua concentração ou de seus esforços. O autor ainda afirma que "a raiva aparece, se um acontecimento negativo inesperado ocorre e é percebido como possível de ter sido evitado." (SAMULSKI, 2002, p. 143)

2.1.2.1.3 Emoções após a competição

Após o período competitivo, as emoções continuam exercendo grande influência nos atletas. Primeiramente, há a necessidade de se tratar as derrotas como oportunidades para se aprender e melhorar a partir das experiências colhidas e evitar que as vitórias envaideçam o atleta de modo que o prejudique nas competições futuras. No entanto, Samulski (2002) nos apresenta o maior perigo de uma série de derrotas para o esportista. Quando a derrota se torna uma rotina, as experiências de fracasso conduzem a uma expectativa negativa de rendimento por parte do atleta e ocasiona, também, mudanças na personalidade do mesmo. As vitórias, por outro lado, proporcionam os sentimentos de êxito, que incentivam reações positivas mentais e emocionais.

O maior efeito psicológico do êxito esportivo é que ele estimula o esportista a continuar treinando. Assim, o atleta aprende a conhecer a interdependência entre a dedicação no treino e sucesso na competição e novas metas são estabelecidas. Em alguns casos o êxito pode produzir também experiências negativas como, por exemplo, arrogância, preguiça, auto satisfação, subestimação do adversário e auto estima exagerada. (SAMULSKI, 2002, p. 145)

Outra análise bastante interessante feita por Samulski (2002), ao citar Kuhl (1985), é a dos estados emocionais que podem ser evidenciados após uma competição. Os estados emocionais são resultado da simbiose entre os estados de motivação e a relação entre expectativa e resultado obtido. Quando o atleta se sente desafiado ele evidencia diversos estados emocionais, alguns positivos e outros negativos. Estados como a satisfação, raiva, alegria, interesse, esperança, decepção e indiferença. Esses estados se potencializam pois o atleta se prepara para o bônus que pode vir com a conquista de determinado desafio. Contudo, se o atleta se sentir ameaçado serão evidenciados estados emocionais como a tristeza, o abatimento, a tranquilidade, a vergonha, a agressão, o alívio, o medo, a resignação e o desamparo. De acordo com Samulski (2002, p. 148) "A intensidade das emoções resultantes em geral será determinada pelo valor *subjetivo* que o esportista atribui às consequências desejadas ou evitadas.

2.1.2.2 Concentração

Um fator que é sempre citado por profissionais do esporte, quando questionados a respeito dos fatores psicológicos que influenciam no rendimento de seus atletas em competições, é a concentração. De fato, a concentração é um dos fatores psicológicos mais importantes a um atleta de alto rendimento. Franco (2000, p. 23) define a concentração da seguinte forma, "Concentração é uma atenção seletiva. É um fenômeno que procura focalizar o máximo de atenção num determinado aspecto, ignorando os demais."

É verdade que a concentração não é tão fácil, assim, de se compreender e nem de se exercitar. Isso porque há muitos tipos diferentes de concentração, segundo Franco (2000). A concentração pode ser separada em relação à sua amplitude, isto é, a "quantidade" de atenção, essa amplitude pode ser ampla ou restrita. E também pode ser dividida em relação à sua direção, no caso, a concentração pode ser interna ou externa.

A relevância da concentração se potencializa quando é chegado o momento de decisão das partidas. Como o último toque de um jogo de esgrima, ou o tie-break de um jogo de tênis. Samulski(2002) aponta que esses são os momentos em que o atleta necessita dirigir sua atenção a estímulos relevantes do jogo em questão. O atleta precisa encontrar uma maneira de neutralizar as pressões e distrações externas que podem lhe tirar o foco.

O atleta também carece de concentração no momento de treinamento. Samulski (2002) deixa claro a importância do comprometimento do atleta com o aprendizado de novas técnicas e estratégias táticas, para as quais há grande demanda de concentração. A dificuldade, muitas

vezes, está no fato de que falar para o atleta se concentrar não é o suficiente, uma vez que ele não sabe como fazê-lo. O esportista precisa de mais informações, como em que momento deve se concentrar, ou em que atividades precisa prestar atenção. Há também, em alguns casos, a resistência do atleta a se preparar psicologicamente. Vezes por desconhecimento da importância da psicologia para seus resultados e vezes pela dificuldade encontrada por este para se concentrar. Ducasse (2009, p. 118) observa que:

É mais difícil adquirir resistência psíquica do que resistência física. É mais fácil fazer flexões e correr, mesmo quando se está cansado, do que se concentrar em um exercício complicado, "estar" no exercício quando se está "com a cabeça em outro lugar". É mais fácil estimular o corpo de um atleta do que sua cabeça. O suor corre mais fácil que o impulso nervoso.

A resistência dos atletas a se submeterem a treinamentos psicológicos, encontrada por Ducasse (2009) em seus estudos, apontam para uma grande deficiência e talvez falta de conhecimento a respeito do assunto por parte dos profissionais e próprios esportistas. Os atletas, muitas vezes, se utiliza da condição física para fugir da dificuldade de se concentrar em longos treinamentos psíquicos. Imaginam que todos os problemas existentes em pista podem ser resolvidos com novas séries de treinamentos físicos. "Seria bom explicar a esses jovens atletas que eles focam o lado físico como um alibi para não se perguntarem sobre a qualidade do treinamento, o que lhes permite, por exemplo, esquecer seus problemas de concentração." (DUCASSE, 2009, p. 118)

Em seu trabalho, Samulski (2002) aborda a impossibilidade do ser humano de focar sua atenção, a diversos trabalhos ou ações ao mesmo tempo. Ele define o conceito de alternância de atenção como uma orientação a situações complexas e afirma que ele varia de acordo com as exigências do meio ambiente. "Quando vários atacantes aparecem livres de marcação, têm-se a atenção distributiva, e quando um deles entra com a bola na grande área para chutar ao gol, têm-se a atenção concentrativa". (SALMULSKI, 2002, p. 82)

Além da atenção concentrativa e distributiva, há, também, a necessidade do atleta exercitar um alto nível de concentração durante um grande intervalo de tempo.

O conceito de vigilância "inclui a ideia da manutenção de certa atividade por um período de tempo mais prolongado, em geral acompanhado de atenção voluntária. Em nível de comportamento, vigilância é definida como desempenho do indivíduo em tarefas de observação e inspeção, como também em situações experimentais." (SAMULSKI, 2002, p. 82 apud HAIDER, 1982, p. 524)

Um importante conceito para se comentar, tratando-se de concentração, é a ativação. Pode-se dizer que a ativação é uma base energética, localizada no sistema reticular, que é liberado em situações específicas, segundo Samulski (2002). É preconizado para os atletas de alto rendimento o nível ótimo de ativação. A ativação tem sua importância uma vez que ela colabora para a disposição, compreensão, e rendimento dos esportistas.

O sono e o descanso apresentam estreito relacionamento com o nível de ativação e a concentração dos atletas. Franco (2000) nos apresenta que tarefas que exigem maior complexidade tendem a ser mais bem realizadas perto do meio dia. "O nível ótimo de atenção parece atingir o pico quatro horas após um sono prolongado". (FRANCO, 2000, p 24)

Samulski (2002) cita Cratty (1989) para definir os fatores internos e externos que influenciam o estado atual de atenção e concentração dos atletas. Os estados internos são caracterizados pelo sistema sensorial, capacidade de processar informações, comportamento aprendido em situações específicas e características de personalidade. Já os fatores externos têm relação com a quantidade de informações, estresse social e a complexidade dos estímulos.

O nível de ativação interna deve ser percebido pelo próprio atleta. Para Samulski (2002, p. 94) "quanto mais rápido os atletas percebem o aumento da ativação interna, tão mais rápido eles podem aplicar as medidas para manter a ativação num estado ótimo". Técnicas como o biofeedback e o relaxamento muscular progressivo, são usadas de forma que o atleta possa compreender melhor seu próprio nível de ativação.

2.1.2.3 Medo/Pressão

Fator que influencia e age tanto antes como durante as competições esportivas. O medo tem o poder de paralisar ou até mesmo motivar o atleta. Enquanto a pressão dá ao atleta mais responsabilidade, mais peso, mais importância e dependendo do nível de preparação psicológica do atleta, mais medo.

Ducasse (2009, p. 109) tem uma visão interessante acerca da pressão e do medo. "A pressão está em todo lugar [...] produz o medo de ser observado, de decepcionar, de não estar à altura, de parecer ridículo, de errar". A grande questão seria a forma de lidar com esse peso a mais, com esse medo que persegue a maioria dos competidores.

O medo age de forma diferente em diferentes pessoas. Da mesma forma que pode paralisar um determinado atleta, para Ducasse (2009), esse medo pode alavancar talentos e

dar asas a lendas. A questão é que o medo é um fator comum a todos os competidores. O medo os impulsiona como um combustível, serve como um estímulo. O que diferencia o medo paralisante do medo potencializador é que os grandes campeões se sentem confortáveis com o "frio na barriga". Pode-se dizer que eles gostam de sentir medo, anseiam por isso, e essa é uma das principais causas pelas quais competem. Os autores utilizam da analogia dos atletas como se fossem alpinistas encarando uma montanha. A vontade de superar a morte os motiva a continuar em frente.

O atleta campeão enfrenta o medo da derrota como o alpinista enfrenta a morte: para não ter mais o que temer. Dessa obsessão, nasce o desejo de superar o fracasso, de exorcizá-lo. Ambos tentam se aproximar do medo para domá-lo. Aproximar-se do medo, desafiá-lo, é sua maneira particular de se proteger dele". (DUCASSE, 2009, p. 110)

O instintos primitivos, que norteiam o esporte, são, ansiosamente, buscados pelos atletas nas competições esportivos. Ducasse (2009) afirma que é esse momento que lhes dá sentido à vida. Essas breves instantes de medo e euforia justificam seus sacrifícios e abdições. O grandes campeões, sem medo, nada seriam. É esse o motivo de, por vezes, observarmos tantas derrotas de times de futebol ditos maiores em estádios vazios de times de menor expressão. Sem o devido medo e pressão, alguns jogadores não se motivam o suficiente, não se sentem desafiados. A grande sacada é usar esses fatores a favor do atleta. Usar a pressão para mostrar o quanto ele é grande e importante e, com isso, exercitar sua confiança.

Lógico que a forma de lidar com a pressão varia de acordo com o atleta, suas experiências prévias, suas expectativas, seu tempo de prática do esporte, o seu nível e o nível de seu adversário. Ducasse (2009, p. 111) divide em dois os tipos de pressão. A pressão paralisante, "ela me faz pensar demais nas implicações do jogo. Sob sua influência, preocupo-me com aspectos que não posso controlar: o resultado final, o que os outros vão pensar etc. A pressão se torna pesada, fico febril, indeciso e desajeitado" e a pressão paralisante, "tenho vontade de viver uma situação crítica, pois vejo nela a oportunidade de mostrar meu valor. Essa pressão me faz pensar no jogo. Estou inteiramente presente". Enquanto um lado da pressão evidencia uma visão mais defensiva em relação às atitudes tomadas pelo atleta, a outra nos mostra um atleta convicto, com sede de vitória.

Ao citar Hackfort e Schwenkmezger (1980), Samulski (2002) faz um paralelo, de modo que, o medo esteja diretamente relacionado com as expectativas inseguras que se

mantêm durante a superação dos desafios. Isto posto, pode-se observar a complexa relação que o medo e a pressão têm com o rendimento dos atletas.

2.1.2.4 Estresse

Importante fator psicológico que tem sua relevância fundamentada não só nos aspectos esportivos. O estresse é companheiro de boa parte dos brasileiros. Segundo a International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR), em pesquisa feita em 2015, cerca de 72% dos brasileiros sofrem alguma sequela devido ao estresse.

No que tange a rotina esportiva, o estresse é um grande inimigo dos atletas e dos profissionais do esporte em geral. Para Franco (2000, p. 21) “frente ao alto estresse que a competição nos proporciona, muitas vezes acabamos ‘comendo o nosso próprio’ ... O fato de estarmos constantemente competindo não nos faz, necessariamente, grandes vencedores”.

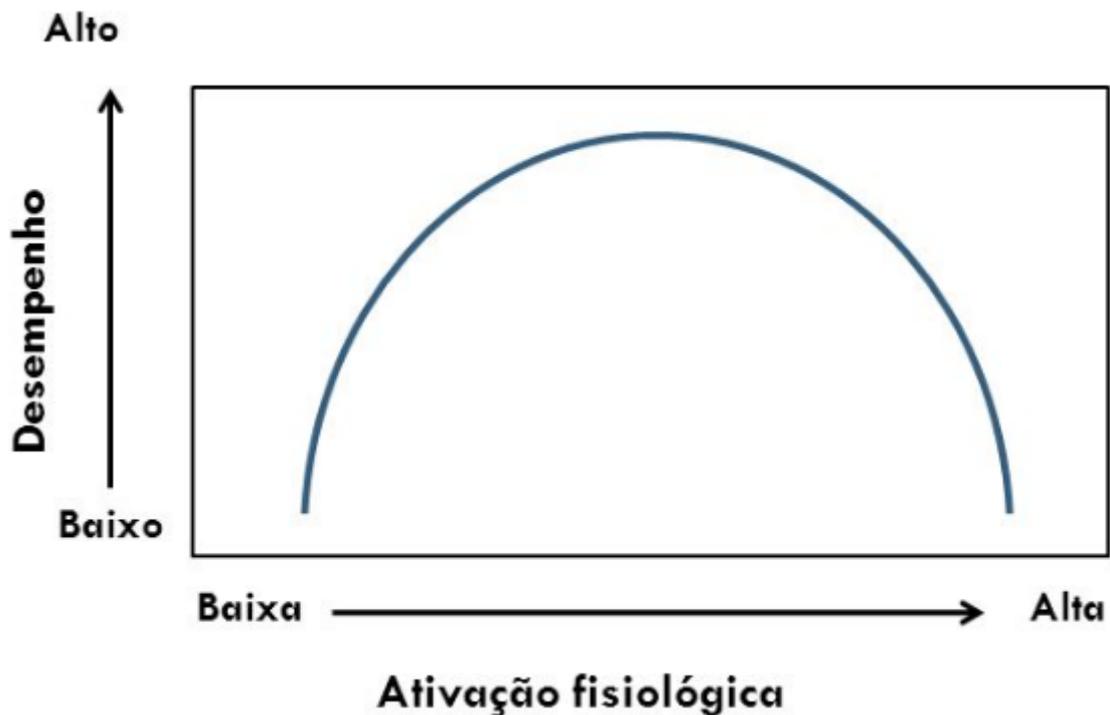
No entanto o estresse também pode ser utilizado como uma arma a favor dos atletas. Daí surge o conceito de eustress, o conhecido “bom estresse”. É possível observar que fatores como o nível de ativação, por exemplo, pode ser trabalhado de maneira a alcançar o melhor rendimento possível dos atletas.

Samulski (2002) considera que o estresse é resultado da relação do homem com o seu meio ambiente físico, com a cultura e a sociedade. A partir do estresse, obtemos diferentes conceitos que são de crucial importância para que se possa compreender a ação desse fator nos atletas.

2.1.2.4.1 Teoria do U invertido

Ao citar Weinberg e Gould (1999), Samulski (2002) apresenta a relação entre ativação e a performance. A partir dessa relação, torna-se possível observar que baixos e altos níveis de ativação se relacionam com baixos e altos níveis de rendimento, da seguinte maneira:

Gráfico 1 – Relação entre ativação e desempenho



Fonte – Weinberg e Gould (2017, p. 83)

Para Samulski (2002, p. 94):

Os esportistas devem aprender a perceber o seu nível de ativação interna de forma adequada. Quanto mais rápido os atletas percebem o aumento da ativação interna, tão mais rápido eles podem aplicar as medidas para manter a ativação num estado ótimo. Por meio de técnicas psico-regulativas, como biofeedback e o relaxamento muscular progressivo, o atleta pode aprender a perceber o seu próprio nível de ativação.

O topo do “U invertido”, como é conhecido o gráfico acima, é considerado a área ótima de ativação. Ou seja, é o estado de ativação fisiológica no qual o atleta obtém seus melhores rendimentos. Segundo Samulski (2002, p. 168) “a maioria dos atletas e técnicos acreditam na hipótese do U invertido, porque a maioria deles vivenciou durante sua carreira esportiva níveis inadequados e níveis ótimos de ativação.”

2.1.2.4.2 Controle do estresse

Samulski (2002) cita Nitsch e Hackfort (1981) ao afirmar que as técnicas de controle do estresse esportivo dependem de algumas considerações. Por exemplo, verifica-se a situação de um atleta que tem medo de uma competição, ou de um determinado adversário, e se prepara para enfrentá-lo. Ele pode reagir de diferentes maneiras para controlar o seu medo.

A primeira delas é procurar se informar a respeito de seu adversário, assistindo vídeos de jogos anteriores para estar melhor condicionado para o confronto. Essa medida é chamada de controle das condições, pois age de forma a neutralizar as situações que geraram o medo. A segunda forma de reação se dará quando o esportista se preparar para enfrentar o seu medo realizando exercícios de relaxamento ou buscando fugir dos contatos com o adversário. Essa técnica é conhecida como controle de sintomas.

Tanto o controle de sintomas como o controle de condições buscam agir diretamente no meio ambiente. Uma alternativa para o controle de sintomas em uma orientação pessoal, segundo Samulski (2002), seriam os exercícios de relaxamento e as avaliações cognitivas da situação.

As técnicas de auto-regulação são de grande importância no controle do estresse. Samulski (2002) afirma que essas técnicas são desenvolvidas pelos próprios atletas com o intuito de controlar os níveis de estresse. São técnicas de controle dos sintomas pela auto – regulação cujo papel é a regulação de seu estado emocional.

Os atletas devem procurar reduzir o nível de estresse emocional, por exemplo, por meio de técnicas de relaxamento e técnicas cognitivas de controle de estresse. Desenvolver um pensamento positivo é a orientação para o sucesso: os atletas devem se concentrar mais nos aspectos positivos do rendimento durante a competição e evitar ou bloquear pensamentos negativos e irrelevantes. (SAMULSKI, 2002, p. 94)

Outro método qualificado para o controle do nível de estresse dos esportistas é o biofeedback, que objetiva controlar o nível de ativação psicofisiológica por meio de eletrodos e sinais fisiológicos. Segundo Samulski (2002), apenas o biofeedback consegue monitorar de forma rápida e objetiva as mudanças no nível de ativação e estresse do atleta. O relaxamento por meio do biofeedback é um método tecnológico-científico e também pode ser utilizado para melhorar a qualidade do sono, para diminuir a ansiedade de perder e para ajudar a controlar a dor durante uma fase de reabilitação.

2.1.2.5 Motivação

A motivação é considerada, por muitos, um dos fatores psicológicos mais relevantes nos treinamentos e competições desportivas. Cabe, muitas vezes, ao técnico o papel de manter o atleta motivado e focado em seus objetivos. Franco (2000, p. 25) nos alerta sobre a importância dos objetivos em relação à motivação dos atletas:

[...] sabe-se que a intensidade da motivação depende da diferença entre o estado atual do indivíduo e o estado futuro, ou melhor, o objetivo que ele quer atingir. Isso significa que, se ele está num ponto e quer chegar a um outro, não haverá motivação suficiente para a tarefa. É lógico, ele não vê como poderá alcançá-la. A dificuldade da tarefa, então, deve estar de acordo com as capacidades do indivíduo. Se você impõe uma atividade muito difícil, será impossível se manter motivado por muito tempo, pois demorando para ver o retorno, não consegue vislumbrar a vitória. Neste caso, é necessário dividir a tarefa em partes menores para que haja possibilidade de sentir o progresso acontecendo.

Muitos treinadores imaginam que, dificultando a tarefa estarão incentivando a motivação do atleta, de forma que ele se sinta mais desafiado. Pelo contrário, Franco (2000) aponta que existem níveis de dificuldade distintos de acordo com cada esportista. A frustração e o desinteresse são produtos de tarefas muito difíceis, enquanto as tarefas muito fáceis deixam os atletas pouco motivado.

A definição de motivação é dada por Samulski (2002, p. 103) como “a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo.” Para Samulski (2002), a motivação apresenta um determinado nível de ativação e uma direção do comportamento, caracterizada por intenções, interesses, motivos e metas).

O uso de feedbacks é apontado por Franco (2000) como uma importante contribuição no que tange a motivação. No entanto, o autor alerta para que o atleta não se torne dependente desse tipo de retorno. O feedback atua de forma a fazer o esportista notar suas próprias ações, tendo como meta aperfeiçoar a sua relação.

Samulski (2002) propõe técnicas de motivação, com o objetivo de desenvolver formas positivas e estabilização de formas adequadas de comportamento. As técnicas de compensação e prevenção, são utilizadas para se evitar comportamentos não desejados.

O técnicos no esporte, segundo Samulski (2002), devem possuir, dentre outras, as seguintes diretrizes motivacionais: Ter sensibilidade, tentar reconhecer as causas do problema, se motivar diante de situações difíceis, apresentar um modelo positivo para seus atletas, criar um clima positivo de treinamento e competição além de mostrar confiança nas ações de seus atletas.

Uma sensação bastante comum a atletas desmotivados, para Franco (2000) é a noção de que estão sempre estáticos em relação aos seus resultados. A necessidade de objetivos claros e bem definidos se mostra, mais uma vez, gritante no que tange a motivação de um atleta. A falta de metas exequíveis faz com que atletas terminem por dispersar suas forças por não conseguir direcioná-la.

2.2 Referencial metodológico

Para alcançarmos os objetivos propostos pelo trabalho, primeiramente, realizamos uma pesquisa bibliográfica, com a intenção de levantar os principais aspectos psicológicos que influenciam no rendimento desportivo dos atletas. Nessa revisão de literatura, destacam-se autores como Samulski (2002), Franco (2000), Ducasse (2009) e Rúbio (2010).

A pesquisa tem como objetivo principal analisar o emprego de técnicas psicológicas no auxílio do aprimoramento da performance desportiva de atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras. De modo que, contribua para o melhor rendimento dos mesmos e demais atletas da AMAN. Para buscar obter as respostas necessárias à conclusão da pesquisa foi realizado um questionário (APÊNDICE A) por meio do Google formulário, o qual pode ser encontrado no link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPM3XOXWtpOc5wgNmQRAoJnte1JmC7VRCo_iiHmV3GrbwzQA/viewform. Para que os resultados obtidos pudessem ser mais nítidos, foram utilizados gráficos para ilustrar o percentual apontado de cada questão.

O questionário foi realizado com os cadetes componentes da equipe de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras. A equipe de esgrima da AMAN é composta por cadetes do primeiro ao quarto ano de formação e possui cadetes do curso básico, do curso de infantaria, do curso de cavalaria, do curso de artilharia, do curso de intendência, do curso de comunicações e do curso de material bélico. A equipe da AMAN dispõe de dois mestres d'armas, Major Salles, formado pelo curso de mestre d'armas no ano de 2007, e Capitão Rondon, formado pelo curso de mestre d'armas em 2015.

O questionário foi respondido por dezenove cadetes da equipe de esgrima da AMAN. Atletas das três modalidades de esgrima, florete, sabre e espada, opinaram acerca da utilização de técnicas psicológicas na equipe de esgrima da AMAN e colaboraram de maneira fundamental com informações úteis à realização da pesquisa.

Partimos da premissa de que a psicologia do esporte é uma integrante fundamental às comissões técnicas dos principais complexos esportivos do Brasil. Logo, sua utilização contribui de maneira ímpar ao desenvolvimento de fatores psicológicos necessários aos atletas em sua rotina de treinamentos e competições.

Adotamos a hipótese de que para a psicologia do esporte ser usada como uma ferramenta aos atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras ela precisa ser bem ministrada pela Escola de Educação Física do Exército.

O curso de mestre d'armas tem a duração de vinte semanas, segundo a portaria 153-EME de 16 de maio de 2016 (ANEXO C), e tem por finalidade habilitar oficiais da Linha de Ensino Bélico a ocupar cargos de Mestre D'armas em Estabelecimentos de Ensino e para desempenhar as funções de Oficial de Treinamento Físico das Organizações Militares, de Treinador e/ou Preparador Físico Especializados em Equipes de Esgrima e de Membro da Comissão de Desportos do Exército e do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército, segundo o perfil profissiográfico do concludente do curso de mestre d'armas de educação física.

Para verificar a docência da psicologia esportiva pela EsEFEx foi realizada uma pesquisa documental, na qual foram verificados o plano de disciplina da psicologia esportiva, a distribuição percentual de graus do curso de mestre d'armas, o perfil profissiográfico do concludente do curso de mestre d'armas militar, o quadro de distribuição de tempos da psicologia do esporte e a portaria de instauração do curso de mestre d'armas.

Como objetivo específico, o trabalho busca verificar se há, entre atletas e treinadores de esgrima do Exército Brasileiro, o conhecimento e a aplicação de técnicas psicológicas na realização da atividade desportiva. Para que tivéssemos melhores ferramentas para avaliar a docência da psicologia do esporte na Escola de Educação Física do Exército, foi realizado um questionário (APÊNDICE B), por meio do Google formulário, objetivando levantar questões fundamentais à conclusão do trabalho proposto. O formulário pode ser consultado por meio do [link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyMzAhXszCgtI_evexiaG8ezyTqmBJRwziiW6Q_HhCtmENpA/viewform) https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyMzAhXszCgtI_evexiaG8ezyTqmBJRwziiW6Q_HhCtmENpA/viewform.

O questionário foi respondido por quinze mestres d'armas militares formados pela Escola de Educação Física do Exército entre os anos de 1991 e 2015. Os mestres d'armas foram questionados a respeito do ensino da psicologia esportiva pela EsEFEx, da utilização de técnicas psicológicas em seus atletas, do grau de importância que eles atribuem à psicologia do esporte, do nível de difusão da psicologia esportiva entre os profissionais do esporte e dos fatores relevantes ao desempenho esportivo de um atleta.

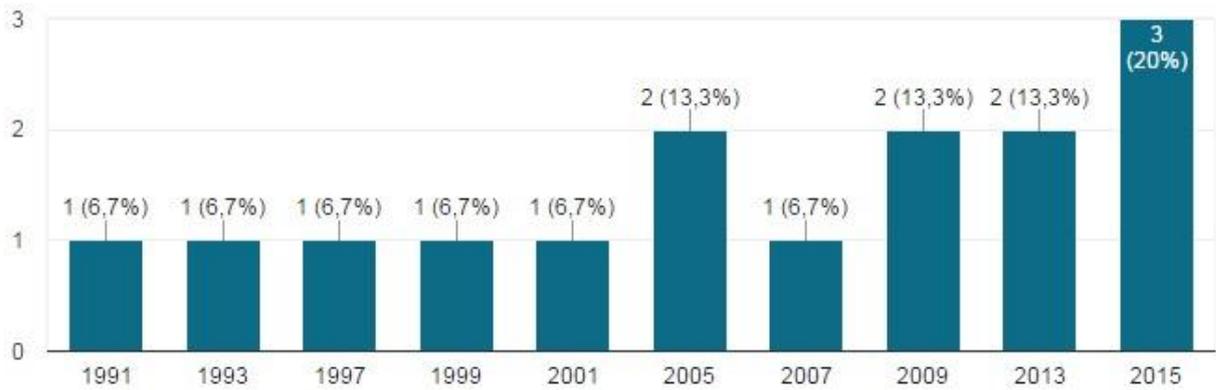
3 RESULTADOS E ANÁLISE DE DADOS

Os resultados obtidos pela pesquisa têm como objetivo colaborar para o melhor rendimento dos atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras por meio da utilização de técnicas psicológicas em seus treinamentos.

3.1 A psicologia do esporte na Escola de Educação Física do Exército

Como berço da formação do instrutor e monitor de educação física do EB, a EsEFEx tem fundamental importância no processo de ensino e disseminação da psicologia do esporte entre os profissionais e atletas do meio. A pesquisa realizada com quinze mestres d'armas, formados pela EsEFEx entre os anos de 1991 e 2015, busca verificar a existência e a profundidade do ensino da psicologia do esporte no CMD.

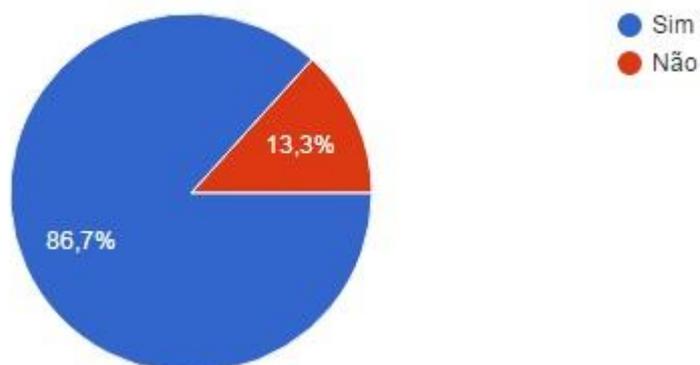
Gráfico 2 – Ano de Formação no CMD



Fonte: o autor

A psicologia do esporte, como já foi visto anteriormente, é uma área de estudo ainda incipiente e que sofre resistência em sua aplicação, tanto por técnicos como por atletas. A EsEFEx acaba por dar exemplo no que tange a docência da psicologia esportiva. Dentre os mestres entrevistados, 86,7% afirmaram terem tido instruções de psicologia do esporte no Curso de Mestre D'armas, enquanto apenas 2 mestres d'armas reconheceram a falta do ensino da psicologia esportiva em sua grade curricular.

Gráfico 3 – Entrevistados com ensino da psicologia esportiva no CMD



Fonte: o autor

Fato curioso é que, embora a grande maioria dos entrevistados tenham tido reconhecida carga horária de psicologia esportiva enquanto alunos do CMD, todos julgaram que

a psicologia do esporte, e suas técnicas de intervenção, devam ser melhor difundidas entre os profissionais da área esportiva. Como fora dito anteriormente, o pouco conhecimento acerca da psicologia esportiva, de fato, não contribui para a sua difusão e a psicologia do esporte acaba por ficar restrita apenas a seus estudiosos.

Gráfico 4 – A psicologia do esporte deveria ser melhor difundida



Fonte: o autor

Em que pese a pouca difusão dos conhecimentos da psicologia do esporte. Ao serem questionados se utilizavam técnicas de intervenção psicológica em seus atletas, os mestres d'armas do Exército Brasileiro foram unânimes ao afirmar que sim. Tal panorama ratifica e justifica a importância atribuída pela EsEFEx ao ensino da psicologia do esporte, uma vez que 100% dos alunos formados pelo CMD, que foram entrevistados, afirmaram utilizar técnicas de intervenção psicológica em seus atletas.

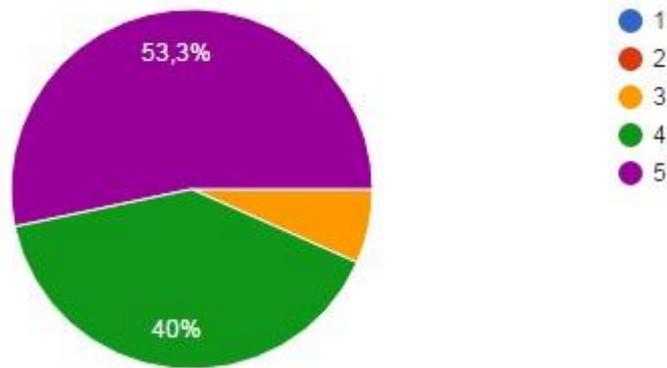
Gráfico 5 – Utilização de técnicas psicológicas



Fonte: o autor

Tamanho grau de utilização da psicologia esportiva entre os mestres d'armas revela a importância atribuída, por eles, aos fatores psicológicos que interagem com os atletas durante os treinamentos e competições. Ao serem indagados a respeito do grau de importância da psicologia do esporte nos resultados obtidos pelos atletas, pôde ser observado, mais uma vez, a relevância que o tema em questão possui entre os profissionais do EB. Foi pedido para que se numerasse de 1 a 5, onde 5 é o grau máximo, o grau de importância atribuído pelos mestres d'armas à psicologia esportiva. Observamos que oito entrevistados atribuíram grau 5 aos impactos produzidos pela psicologia do esporte no rendimento dos atletas, enquanto outros seis entrevistados atribuíram grau 4 e apenas um atribuiu o grau 3. Os graus 2 e 1 não foram selecionados.

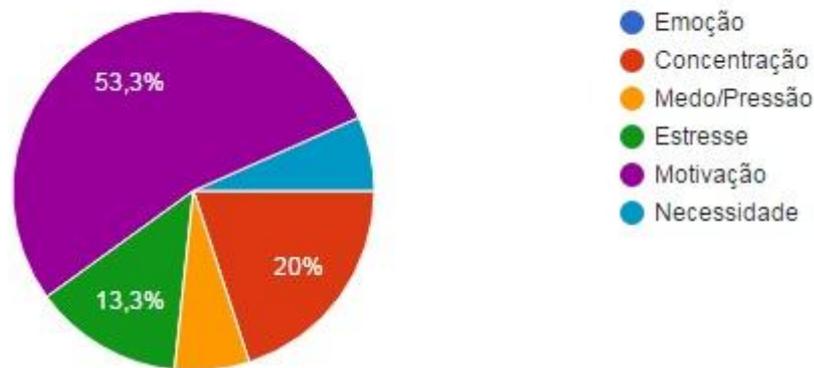
Gráfico 6 - Importância da psicologia do esporte (Mestre d'armas)



Fonte: o autor

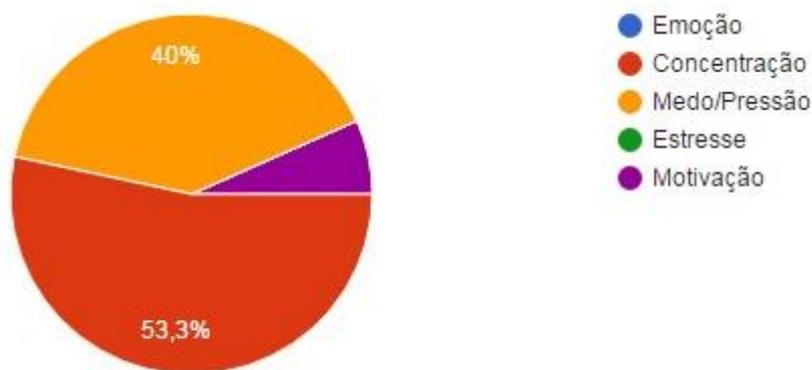
Os entrevistados também foram questionados a respeito de quais fatores psicológicos exercem maior influência tanto nos treinamentos de seus atletas como nas competições. Os fatores psicológicos abordados em nosso estudo foram os explorados. Foi aberta a opção de os entrevistados citarem um fator diferente dos disponíveis para que a pesquisa pudesse melhor analisar os mestres d'armas. Um entrevistado citou como fator decisivo durante o período de treinamentos a necessidade. Foi observado que nos treinamentos o fator que os entrevistados identificaram como exercendo maior influência no rendimento dos atletas foi a motivação, com 53,3%. Enquanto nas competições, propriamente ditas, o fator que mais foi selecionado foi a concentração, também com 53,3%. Pode-se relatar, então, que embora todos os fatores atuem simultaneamente em treinamentos e competições, eles desempenham funções diferentes e com pesos distintos nas diversas ocasiões enfrentadas pelos atletas.

Gráfico 7 – Fatores que influenciam no treino



Fonte: o autor

Gráfico 8 – Fatores que influenciam na competição



Fonte: o autor

Ao serem questionados por uma pergunta em aberta, na qual poderiam dizer livremente qual fator psicológico mais influencia quando presente em treinamentos e competições, os entrevistados responderam fatores como a insegurança, a motivação, o medo, a pressão, o nível de ativação, a concentração, o estresse e a ansiedade. Ainda foi levantado, por um entrevistado uma questão bastante relevante, que também fora abordada antes pela pesquisa. Um dos entrevistados posicionou o medo do fracasso como fator chave à derrota do atleta. Na situação em que o esportista troca a vontade de ganhar pelo medo de perder, este já está fadado à derrota.

Quando perguntados qual fator psicológico influencia em treinamentos e competições, quando ausentes, um fator de sobrepôs aos demais. A motivação foi citada por um terço dos entrevistados, mostrando o quanto é importante a vontade de vencer e o comprometimento do atleta. Outros fatores foram mencionados como o equilíbrio emocional, o foco, o estresse, a auto-confiança e a concentração.

Pode-se observar a importância que a psicologia esportiva representa à EsEFEx quando verificamos em seu quadro de distribuição de tempos (ANEXO D) 30 horas de aula, 100% teóricas, segundo o percentual de graus do CMD (ANEXO E), destinadas à docência da matéria em questão.

Observando o PLADIS do CMD (ANEXO A) verificamos, mais a fundo, que dentro da psicologia do esporte os alunos estudam no assunto 1, introdução à psicologia do esporte: história da psicologia do esporte e do exercício; importância da aplicação dos conhecimentos da psicologia no esporte, na atividade física e no TFM; psicologia do esporte vs. psicologia clínica e pesquisa em psicologia do esporte: métodos e abordagens. No assunto 2 os alunos se focam nos aspectos motivacionais do esporte e estudam sua definição conceitual; teorias da motivação; estabelecimento de objetivos/metastas; e seu clima motivacional em aulas, treinos e competições. No conteúdo 3 da disciplina, é abordada a influência da ativação na performance dos atletas com os seguintes tópicos: definição conceitual; a teoria direcional; a teoria do U invertido; a teoria das zonas ótimas de funcionamento; ativação, ansiedade e estresse no desempenho esportivo; e avaliação da ativação no esporte. Durante o assunto 4, é dado enfoque na ansiedade e no estresse. É pesquisado, ansiedade-traço vs. a ansiedade-estado; ansiedade-estado somática vs. ansiedade-estado cognitiva; ansiedade-traço e a ansiedade-estado; ansiedade, “stress”, tensão muscular, concentração, força, resistência, desempenho e confusão; sinais de ansiedade no atleta; fatores que interferem no processo de ansiedade e estresse; formas de controle e manejo da ansiedade e do estresse; e avaliação da ansiedade estresse. O assunto 5 é composto pelos fatores que explicam a agressividade no esporte e é composto por sua definição conceitual; teorias da agressão no esporte; formas e determinantes da agressão; diferenciação conceitual agressividade hostil vs. instrumental; prevenção e controle da agressividade no esporte; e avaliação da agressividade no esporte. Coesão e rendimento esportivo é o tema do assunto 6 da psicologia esportiva no CMD. São tratados tópicos como sua definição conceitual; indicadores de coesão na equipe; relação entre coesão e rendimento desportivo; técnicas (dinâmicas de grupo) para promoção da coesão na equipe desportiva; e avaliação da coesão do grupo/equipe desportiva. No conteúdo 7, vem à tona a questão do manejo de situações adversas com os assuntos lesões esportivas que trata de relação entre lesão desportiva e lesão psicológica: prevenção de lesões, processos emocionais envolvidos na recuperação da lesão e cuidados básicos no processo de recuperação do atleta. Overtraining e burnout, onde são tratados os conceitos básicos e sintomatologia: overtraining e síndrome de burnout; medidas de prevenção da síndrome de burnout e overtraining; abordagem da síndrome de burnout e

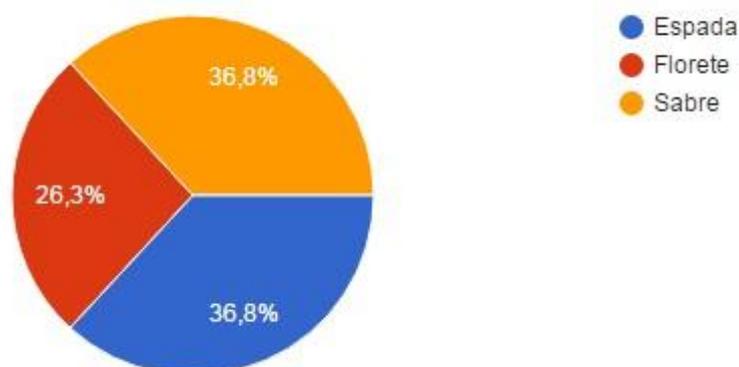
overtraining; e excesso de treinamento: definição; sinais e comportamentos associados; e manejo do aluno/atleta que pratica exercício excessivamente. O conteúdo 8 trata do trabalho na equipe técnica e multidisciplinar na perspectiva da psicologia do esporte e se divide em três tópicos: importância da equipe multidisciplinar para o atleta; o papel de cada membro da equipe técnica e multidisciplinar no esporte; e comunicação. A relação treinador/professor-atleta/aluno é o assunto a ser tratado pelo conteúdo 9. O principal enfoque desse conteúdo é o papel do treinador/professor na infância, adolescência e idade adulta. Por fim, o conteúdo 10 busca trazer técnicas de relaxamento e visualização no esporte. Apresentando as principais técnicas de mentalização, relaxamento, auto-conversa; procedimentos para aplicação de técnicas de relaxamento/visualização/auto-conversa; e efeitos no treino e na competição.

Tamanho carga horária e detalhamento dos assuntos ministrados ratifica a relevância que a Escola de Educação Física do Exército atribui à psicologia do esporte. A visão de seus discentes, segundo a pesquisa realizada, também enaltece a psicologia esportiva e sua docência na EsEFEx.

3.2 A psicologia do esporte na Academia Militar das Agulhas Negras

A equipe de esgrima da AMAN é composta por cadetes de todos os anos e seus integrantes se dividem dentro das três modalidades do esporte. A pesquisa foi realizada com dezenove cadetes das três modalidades, espada, sabre e florete.

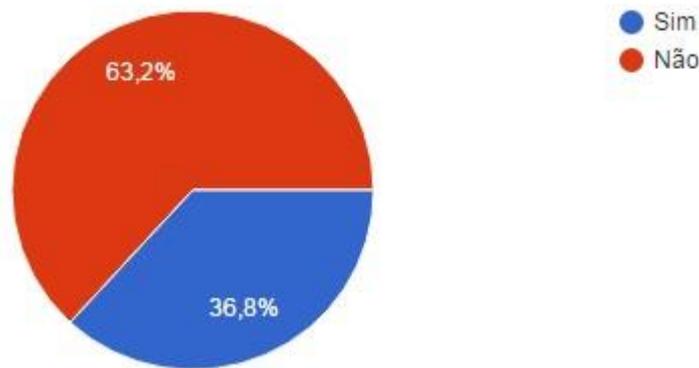
Gráfico 9 – Modalidade



Fonte: o autor

Aspecto importante para a pesquisa, foi verificar que na visão de doze, dos dezoito cadetes entrevistados, afirmaram que não há nenhum tipo de apoio psicológico à equipe de esgrima da AMAN. Nota-se que, embora todos os mestres d'armas entrevistados tenham afirmado que se utilizam de técnicas psicológicas em seus atletas, os atletas não percebem sua influência ou não reconhecem esses treinamentos.

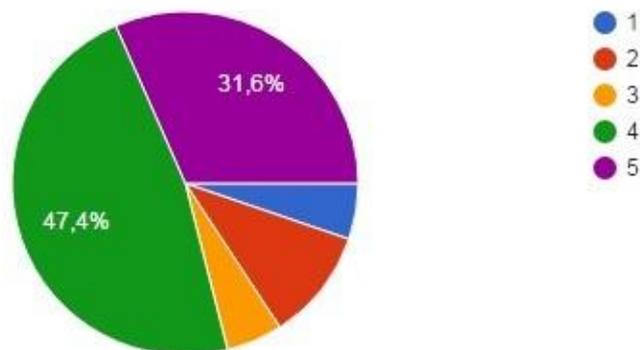
Gráfico 10 – Apoio psicológico à equipe de esgrima



Fonte: o autor

Embora não percebam a aplicação de técnicas psicológicas em seus treinamentos, a grande maioria dos atletas de esgrima da equipe da AMAN reconhece a sua importância. Ao serem questionados a respeito da relevância da psicologia do esporte, atribuindo a ela um grau de 1 a 5, no qual 5 é o mais relevante, 79% dos cadetes entrevistados deram o grau 5 ou 4. Ratificando a imensa importância da psicologia esportiva para o atleta de esgrima da AMAN.

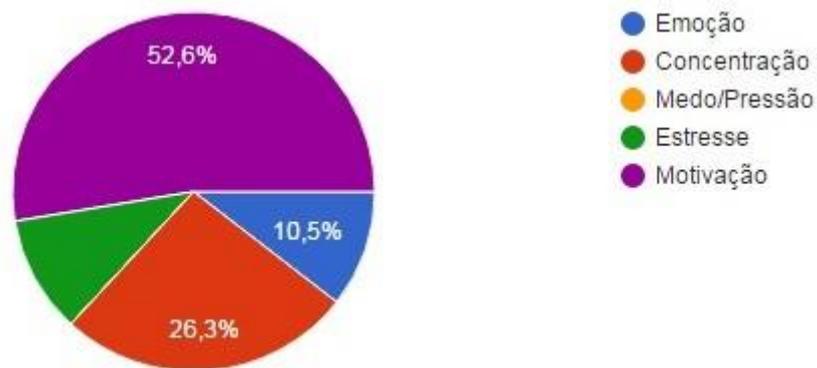
Gráfico 11 – Importância da psicologia do esporte (Cadetes)



Fonte – o autor

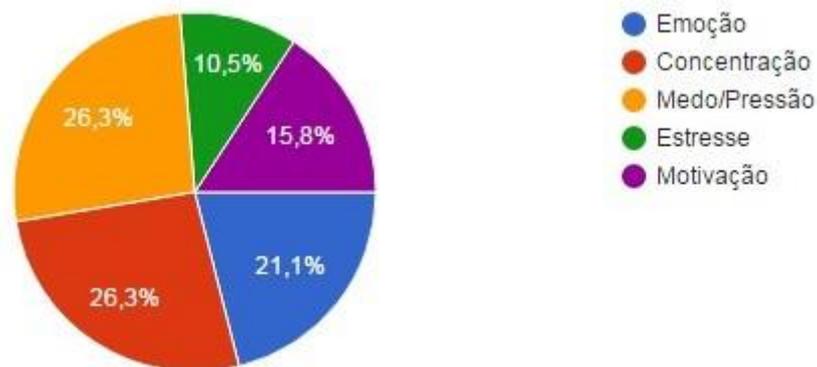
Em relação aos fatores que mais influenciam a rotina de treinamento dos atletas, a motivação foi o fator mais citado, com 52,6% das opiniões seguida pela concentração, emoção e estresse. No que tange os fatores mais relevantes durante a competição, a pesquisa ficou mais bem distribuída. Os principais fatores citados foram a concentração e o medo/pressão, ambos com 26,3% das opiniões. No entanto, aspectos como a emoção, com 4 votos, a motivação com 3 votos e o estresse com 2 votos, também foram lembrados. É importante salientar a consonância com a pesquisa realizada com os quinze mestres d'armas do Exército Brasileiro, na qual a motivação, com 53,3% dos votos, também foi o fator considerado mais relevante nos treinamentos e a concentração, com 53,3% dos votos, o fator que mais influência nas competições desportivas.

Gráfico 12 – Fatores que influenciam nos treinamentos (Cadetes)



Fonte – o autor

Gráfico 13 – Fatores que influenciam na competição (Cadetes)

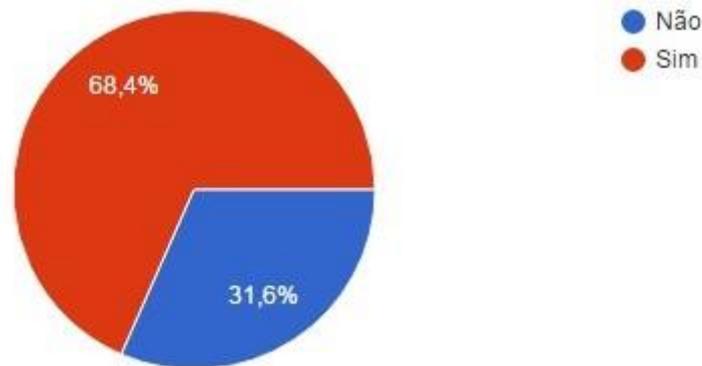


Fonte – o autor

Dos dezenove atletas entrevistados, treze afirmaram que consideram que seu rendimento, tanto em treinamentos como em competições, é afetado pela presença de algum fator psicológico. Ao serem questionados a respeito dos fatores que mais agem quando

presentes nas competições e treinamentos, os entrevistados levantarem problemas pessoais, ansiedade e tensão como alguns deles.

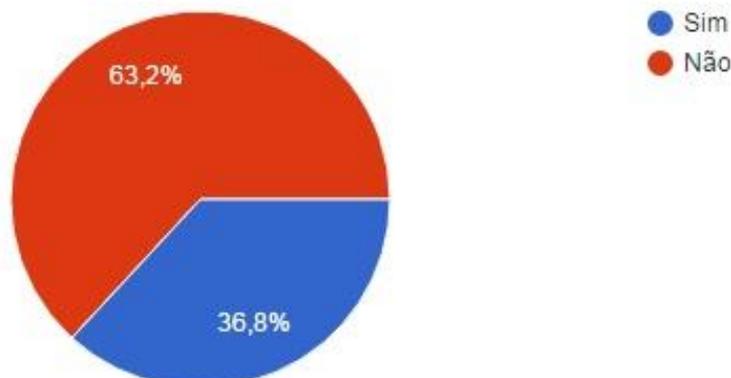
Gráfico 14 – Rendimento afetado pela presença de fatores psicológicos



Fonte – o autor

Doze, dos dezenove cadetes entrevistados, consideram o seu rendimento em competições e treinamentos afetado pela ausência de algum fator psicológico. Quando questionados a respeito dos fatores que, quando ausentes, afetam seu rendimento, os atletas da equipe de esgrima da AMAN citaram, principalmente, a confiança.

Gráfico 15 – Rendimento afetado pela ausência de fatores psicológico



Fonte – o autor

Pode ser observado, então, a relevância atribuída pelos cadetes integrantes da equipe de esgrima da AMAN à psicologia do esporte. Embora nem todos reconheçam a sua

utilização, a maioria observa suas interações nos treinamentos e competições de modo a apontar quais são os fatores que exercem maior influência em ambos os casos. Portanto fica constatado a utilização de técnicas psicológicas na equipe de esgrima da AMAN.

4 CONCLUSÃO

O trabalho proposto teve como objetivo, de forma geral, analisar o emprego de técnicas psicológicas no auxílio do aprimoramento da performance desportiva de atletas de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras. Com as informações decorrentes dessa pesquisa busca-se auxiliar a seção de educação física da AMAN de maneira que a psicologia do esporte possa ser melhor utilizada, não só pela equipe de esgrima da AMAN, mas também por todas as demais equipes desportivas da SEF.

Pode-se observar, que 36,8% dos atletas da equipe de esgrima da Academia Militar das Agulhas Negras não reconhecem as técnicas psicológicas utilizadas, muito embora seus mestres d'armas afirmem utilizá-las. Dessa maneira, pode-se concluir, de acordo com o objetivo geral da pesquisa, que há a utilização das técnicas de intervenção psicológica nos atletas da equipe de esgrima da AMAN. No entanto, essas intervenções não surtem o efeito esperado, uma vez que sete atletas entrevistados não a identificam.

De forma mais específica, o trabalho proposto teve como objetivo verificar se há, entre atletas e treinadores de esgrima do Exército Brasileiro, o conhecimento e a aplicação de técnicas psicológicas na realização da atividade desportiva. As respostas coletadas pela pesquisa realizada, visam colaborar para a melhor docência da psicologia esportiva na Escola de Educação Física do Exército.

Conclui-se que a psicologia do esporte tem grande relevância na grade curricular do curso de mestre d'armas. Seus conteúdos são bem claros e objetivos, de acordo com o PLADIS do CMD (ANEXO A), e seu ensino possibilita a correta utilização de técnicas psicológicas, por parte dos concludentes do curso.

Em que pese a oferta de conhecimento que o curso de mestre d'armas disponibiliza, seus concludentes, com o passar do tempo, perdem o contato com a psicologia do esporte. Os conhecimentos sobre o assunto se atualizam e os instrutores de educação física do Exército Brasileiro ficam obsoletos em relação à psicologia esportiva. A participação de instrutores de educação física do EB em seminários de psicologia do esporte, visando sua constante atualização e aprimoramento técnico profissional, deve ser incentivada para que os conhecimentos adquiridos durante o CMD não se dissolvam e nem se esgotem.

Tanto o objetivo geral como o objetivo específico do trabalho proposto foram alcançados. Além disso, foi observado que os cadetes da equipe de esgrima da AMAN atribuem grande valor à psicologia do esporte como fator decisivo em competições e treinamentos. Os mestres d'armas do EB, em sua totalidade, afirmaram que a psicologia esportiva tem papel singular em treinamentos e competições desportivas.

Portanto, com a constante atualização e aprimoramento do conhecimento recebido pela escola de educação física do Exército, os instrutores de educação física serão capazes de realizar melhor uso das técnicas de intervenção psicológica. Com o conhecimento a respeito da psicologia esportiva mais aguçado, os mestres d'armas, e os instrutores de educação física do Exército Brasileiro, em geral, terão maior subsídio para trabalhar com suas equipes esportivas de modo a obter resultados cada vez mais expressivos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Duarte. Definição e história da psicologia do desporto. In: ARAÚJO, Duarte; SERPA, Sandro. Psicologia do Desporto e do Exercício. Lisboa: FMH Edições, 2002.p. 9-51.

BARRETO, Nathália. Brasileiro é o 2º mais estressado do mundo: Pesquisa constatou que, em relação ao trabalho, nível de estresse dos brasileiros é muito alto. Japoneses lideram. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse52.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2017.

BRASIL. Ministério da Defesa. EB60-ME-25.401: manual de ensino de esgrima: florete. Brasília: DECEX, 2016.

DUCASSE, François. Cabeça de Campeão: Como a psicologia forma vencedores no esporte e na vida. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2009. 277 p.

FRANCO, Gisela Sartori. Psicologia No Esporte E Na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com qualidade. 1º. ed. São Paulo: Manole, 2000. 206 p.

RUBIO, Katia (Org.). Psicologia do Esporte Aplicada. 2ª. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. 246 p.

RUBIO, Katia (Org.). Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisa e Intervenção. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 170 p.

SAMULSKI, Dietmar Martin. PSICOLOGIA DO ESPORTE: Manual para a Educação física, Psicologia e Fisioterapia. 1º. ed. Barueri: Manole, 2002. 380 p.

VALLE, Márcia Pilla do. Dinâmica de Grupo Aplicada à Psicologia do Esporte. 1º. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007. 130 p

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6ª. ed. São Paulo: Artmed, 2017. 624 p.

APÊNDICE A – Questionário: O ensino e a relevância da psicologia do esporte para o Mestre D'armas do EB

1. Qual o seu ano de formação no Curso de Mestre D'armas?

2. Durante o CMD você teve algum contato (instrução/palestra) a respeito da psicologia do esporte?

- a) Sim
- b) Não

3. Você utiliza algum método de intervenção psicológica em seus atletas?

- a) Sim
- b) Não

4. Na sua opinião, a psicologia do esporte deveria ser melhor difundida entre os profissionais de Educação Física?

- a) Sim
- b) Não

5. De 1 a 5, onde 1 é nada importante e 5 é muito importante, qual é, na sua opinião, a importância da psicologia do esporte no resultado obtido pelos atletas?
- a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
 - e) 5
6. Qual desses fatores psicológicos você considera mais influente na rotina de treinamentos?
- a) Emoção
 - b) Concentração
 - c) Medo/Pressão
 - d) Estresse
 - e) Motivação
 - f) Outro _____
7. E na competição?
- a) Emoção
 - b) Concentração
 - c) Medo/Pressão
 - d) Estresse
 - e) Motivação
 - f) Outro _____
8. Você considera que o rendimento, tanto em treinamentos como em competições, é afetado pela presença de algum fator psicológico?
- a) Sim
 - b) Não
9. Se sim, qual?
- _____
10. Você considera que o rendimento, tanto em treinamentos como em competições, é afetado pela ausência de algum fator psicológico?
- a) Sim
 - b) Não
11. Se sim, qual?
- _____

APÊNDICE B – Questionário: A psicologia esportiva na equipe de esgrima da AMAN

1. Qual a sua modalidade?
 - a) Espada
 - b) Florete
 - c) Sabre

2. É realizado algum tipo de apoio psicológico à equipe de esgrima da AMAN?
 - a) Sim
 - b) Não

3. De 1 a 5, onde 1 é nada importante e 5 é muito importante, qual é, na sua opinião, a importância da psicologia do esporte no resultado obtido pelos atletas?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3

- d) 4
 - e) 5
4. Qual desses fatores psicológicos você considera mais influente em sua rotina de treinamentos?
- a) Emoção
 - b) Concentração
 - c) Medo/Pressão
 - d) Estresse
 - e) Motivação
 - f) Outro _____
5. E na competição?
- a) Emoção
 - b) Concentração
 - c) Medo/Pressão
 - d) Estresse
 - e) Motivação
 - f) Outro _____
6. Você considera que seu rendimento, tanto em treinamentos como em competições, é afetado pela presença de algum fator psicológico?
- a) Não
 - b) Sim
7. Se sim, qual?
- _____
8. Você considera que seu rendimento, tanto em treinamentos quanto em competições, é afetado pela ausência de algum fator psicológico?
- a) Sim
 - b) Não
9. Se sim, qual?

ANEXO A – PLADIS DO CURSO DE MESTRE D’ARMAS

PLADIS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
C ESP OF: INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
 Aprovado pelo BI/ _____ N° _____ de _____

PLADIS		
DISCIPLINA	PSICOLOGIA DESPORTIVA	Cg H Total: 30H

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.					
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.					
CONTEÚDO: 1. INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO ESPORTE.			Cg H: 02	EIXOTRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS	D	N		
04	a. História da Psicologia do Esporte e do Exercício. b. Importância da aplicação dos conhecimentos da Psicologia no esporte, na atividade física e no TFM. c. Psicologia do Esporte vs. Psicologia Clínica. d. Pesquisa em Psicologia do Esporte: métodos e abordagens.	02		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Enunciar e discutir a evolução científica da área de conhecimento da psicologia do esporte, reconhecendo suas características próprias e sua aplicação no processo de treinamento esportivo.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.					
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.					
CONTEÚDO: 2. MOTIVAÇÃO NO ESPORTE			Cg H: 04	EIXOTRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS	D	N		
08	a. Definição conceitual. b. Teorias da motivação. c. Estabelecimento de objetivos/metad. e. Clima motivacional em aulas, treinos e competições.	04		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Conhecer o conceito de motivação, suas teorias e sua aplicação ao esporte, a fim de auxiliar o processo motivacional em equipes desportivas/militares.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.					
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.					
CONTEÚDO: 3. ATIVAÇÃO E PERFORMANCE			Cg H: 03	EIXOTRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS	D	N		
08	a. Definição conceitual. b. Teorias. 1) a teoria direcional. 2) a teoria do U invertido. 3) a teoria das zonas ótimas de funcionamento. c. Ativação, ansiedade e estresse no desempenho esportivo. d. Avaliação da ativação no esporte.	03		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Enunciar e examinar o conceito de ativação e as teorias a ele pertinentes, com o intento de ajudar as equipes desportivas/militares a regular os níveis de ativação para um ótimo desempenho.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.					
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.					
CONTEÚDO: 4. ANSIEDADE E "STRESS" NO ATLETA			Cg H: 02	EIXOTRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS	D	N		
08	a. Definição dos conceitos. b. Distinção de conceitos. 1) ansiedade-traço vs a ansiedade-estado. 2) ansiedade-estado somática vs ansiedade-estado cognitiva. c. Relação conceitual 1) ansiedade-traço e a ansiedade-estado. 2) ansiedade, "stress", tensão muscular, concentração, força, resistência, desempenho e confusão. d. Sinais de ansiedade no atleta. e. Fatores que interferem no processo de ansiedade e estresse. f. Formas de controle e manejo da ansiedade e do estresse. - Avaliação da ansiedade estresse.	02		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Conhecer os conceitos e teorias relacionados com os constructos ansiedade e estresse, assim como seus sinais e fatores causadores, com o propósito de auxiliar os atletas/militares a manejar estas emoções na prática do exercício físico e esporte.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.						
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.						
CONTEÚDO: 5. AGRESSIVIDADE NO ESPORTE			Cg H: 02		EIXO TRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS		D	N		
08	a. Definição conceitual. b. Teorias da agressão no esporte. c. Formas e determinantes da agressão. d. Diferenciação conceitual agressividade hostil vs instrumental. e. Prevenção e controle da agressividade no esporte. f. Avaliação da agressividade no esporte.		02		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Conhecer os conceitos, teorias e fatores colaboradores da agressividade no esporte/exercício físico, com a finalidade de prevenir e controlar expressões agressivas dos militares/atletas.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.						
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.						
CONTEÚDO: 6. COESÃO E RENDIMENTO DESPORTIVO			Cg H: 02		EIXO TRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS		D	N		
08	a. Definição conceitual. b. Indicadores de coesão na equipe. c. Relação entre coesão e rendimento desportivo. d. Técnicas (dinâmicas de grupo) para promoção da coesão na equipe desportiva. e. Avaliação da coesão do grupo/equipe desportiva.		02		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Conhecer o conceito de coesão e sua influência no rendimento esportivo, com o propósito de subsidiar uma promoção efetiva de trabalho conjunto em equipes desportivas/militares.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 01 - Realizar as atividades de capacitação física.						
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.						
CONTEÚDO: 7. MANEJO DE SITUAÇÕES ADVERSAS			Cg H: 04		EIXO TRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS		D	N		
08	a. Lesões Esportivas Relação entre lesão desportiva e lesão psicológica. 1) Prevenção de lesões. 2) Processos emocionais envolvidos na recuperação da lesão. 3) Cuidados básicos no processo de recuperação do atleta. b. Overtraining e Burnout. 1) Conceitos básicos e sintomatologia: overtraining e Síndrome de Burnout. 2) Medidas de prevenção da Síndrome de Burnout e overtraining. 3) Abordagem da Síndrome de Burnout e overtraining. c. Excesso de treinamento. 1) Definição. 2) Sinais e comportamentos associados. 3) Manejo do aluno/atleta que pratica exercício excessivamente.		04		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Conhecer e compreender as situações adversas que podem surgir de treinamento (overtraining, síndrome de burnout e lesão esportiva) com as finalidades (1) de prevenir a ocorrência destes quadros; (2) de auxiliar na recuperação do atleta/militar que esteja passando por uma destas situações

COMPETÊNCIA PRINCIPAL: 02 - Realizar a gestão do treinamento de equipes.						
Unidade de Competência: 03 - Gerir, planejar e conduzir equipes desportivas.						
CONTEÚDO: 8. O TRABALHO NA EQUIPE TÉCNICA E MULTIDISCIPLINAR NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE			Cg H: 02		EIXO TRANSVERSAL	PADRÃO DE DESEMPENHO
EC	ASSUNTOS		D	N		
18	a. Importância da equipe multidisciplinar para o atleta. b. O papel de cada membro da equipe técnica e multidisciplinar no esporte. c. Comunicação		02		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Conhecer e refletir acerca das funções específicas de cada membro de uma equipe técnica multidisciplinar no esporte, em especial o papel do médico do esporte, inteirando-se das ferramentas de comunicação e de sua importância para a condução da melhor intervenção possível para o atleta.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL:01 - Realizar as atividades de capacitação física.					
Unidade de Competência: 01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa.					
CONTEÚDO: 9. RELAÇÃO TREINADOR /PROFESSOR – ATLETA/ALUNO		CgH: 02		EIXOTRANSVERSAL	PADRÃO DEDESEMPENHO
EC	ASSUNTOS	D	N		
08	a. O papel do treinador/professor na infância, adolescência e idade adulta.	02		1. Dedicção 2. Responsabilidade 3. Empatia 4. Aprimoramento técnico-profissional	Refletir acerca do papel que o técnico/professor exerce na formação dos jovens atletas e no dia-a-dia de jovens e adultos, com o propósito de subsidiary o convívio com seus alunos de equipes desportivas/militares.

COMPETÊNCIA PRINCIPAL:01 - Realizar as atividades de capacitação física					
Unidade de Competência:01 - Avaliar, desenvolver, manter e recuperar os padrões de desempenho físico da tropa					
CONTEÚDO: 10. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E VISUALIZAÇÃO NOESPORTE		CgH: 03		EIXOTRANSVERSAL	PADRÃO DEDESEMPENHO
EC	ASSUNTOS	D	N		
08	a. Principais técnicas de mentalização, relaxamento, auto-conversa. b. Procedimentos para aplicação de técnicas de relaxamento/visualização/auto-conversação. c. Efeitos no treino e na competição.	03		1. Autoconfiança 2. Cooperação 3. Dedicção 4. Responsabilidade 5. Empatia 6. Aprimoramento técnico-profissional	Arrolar as diferentes técnicas de treinamento mental, com ênfase no relaxamento, visualização e auto conversação, com objetivos de estar apto a realizar rotinas de treinamento mental com equipes/militares.

ORIENTAÇÕESMETODOLÓGICAS

1. Objetivos da Aprendizagem.
 - a. Ser capaz de aplicar os conhecimentos da Psicologia no esporte, na atividade física e no TFM (CAPACIDADECOGNITIVA).
 - b. Compreender os meios para desenvolver a motivação do atleta e/ou equipe (CONCEITUAL).
 - c. Compreender as formas de controle e manejo de ansiedade e estresse do atleta (CONCEITUAL).
 - d. Relacionar ativação com desempenho (CONCEITUAL).
 - e. Compreender a relação existente entre lesão desportiva e lesão psicológica (CONCEITUAL).
 - f. Aplicar algumas técnicas de relaxamento e de visualização (PROCEDIMENTAL).
 - g. Compreender a importância de comunicação dentro da equipe técnica e com o atleta. (CONCEITUAL).

- h. Descrever a forma de estabelecimento dos objetivos para o treinamento do atleta (PROCEDIMENTAL).
- i. Conhecer as diferentes etapas da preparação psicológica de uma equipe esportiva (CONCEITUAL).
- j. Compreender as formas de atuação indicadas para o treinador do atleta estudado (CONCEITUAL).
- k. Escolher e aplicar adequadamente as formas de avaliação na pesquisa psicológica desportiva (PROCEDIMENTAL).

2. Orientações para a execução das situações-problema

As situações-problemas deverão propiciar desafios variados inerentes ao trabalho do professor/treinador. Deverão enfatizar a importância do trabalho psicológico do treinador no rendimento do atleta.

3. Procedimentos Didáticos.

Sugere-se a utilização das seguintes técnicas de ensino: P, EP, DD e EC, dentre outras.

5. Avaliação da Aprendizagem

Os instruídos serão submetidos a uma avaliação de controle somativa. Todos os conteúdos poderão ser abordados na avaliação.

REFERÊNCIASBIBLIOGRÁFICAS

1. Bibliografia básica
 - a. COX, R. H. Sport psychology: Concepts and applications. Boston: McGraw-Hill, 1998;
 - b. DOSIL, J. The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport Specific Performance Enhancement. West Sussex: John Wiley and Sons, 2006;
 - c. MORAN, A.P. Sport and exercise psychology: A critical introduction. Londres: Routledge, 2004;
 - d. SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Baurer: Manole, 2009;
 - e. WEIMBERG, R., GOULD, D. Fundamentos de Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001;
 - f. ANGELO, L. F. & RUBIO, K. Instrumentos de avaliação em Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo: 2007;
 - g. ROEDER, M. A. Atividade Física, Saúde Mental e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2003.
2. Bibliografia Complementar
 - a. BREWER, B. (Ed.). International Olympic Committee sport psychology handbook. West Sussex: Blackwell Publishing, 2009;
 - b. CASH, T., SMOLAK, L. (Eds.). Body image: A handbook of science, practice, and prevention. Nova Iorque: Guilford, 2011;
 - c. MURPHY, S. The Sport Psych handbook. Champaign: Human Kinetics, 2005, p.73-92;
 - d. PASQUALI, L. Psicometria: Teoria dos testes na Psicologia e na Educação. Petrópolis: Vozes, 2003;
 - e. ROBERTS, GC. Advances in motivation in sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 2001;
 - f. SILVA, J. M., STEVENS D. E. (Eds.) Psychological foundations of sport. Boston: Allyn & Bacon, 2002, p.48-65;
 - g. SINGER, R.N., MURPHEY, M., TENNANT, L.K. (Eds.). Handbook of research on sport psychology Nova Iorque: Macmillan, 1993;
 - h. THOMPSON, K.; CAFRI, G. The muscular ideal: psychological, social and medical perspectives. Washington: American Psychological Association, 2007;
 - i. TENENBAUM, G. EKLUND, R.C. (Eds.). Handbook of sport psychology. Nova Jérsei: John Wiley & Sons, 2007;
 - j. TOD, D., LAVALEE, D. The psychology of strength and conditioning. Londres: Routledge;
 - k. BARRETO, J. A. Psicologia do Esporte: para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2002.; e
 - l. FEIJÓ, Ó. Psicologia para o Esporte: Corpo e Movimento. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

PROCESSO DE AVALIAÇÃO (Tipo de Avaliação)	INSTRUMENTOS DE MEDIDA		
	TIPO DE PROVA	TEMPO DESTINADO	RETIFICAÇÃO DA APRENDIZAGEM
PROVA FORMAL	ESCRITA	02 HORAS	02 HORAS

ANEXO B – PERFIL PROFISSIONGRÁFICO DO CONCLUDENTE DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
(Insp G Ens Ex / 1937)

Aprovado pelo BI/EsEEx nº _____, de _____

PERFIL PROFISSIONGRÁFICO DO CONCLUDENTE DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. FINALIDADES DO CURSO

Habilitar oficiais da Linha de Ensino Bélico a ocupar cargos de Mestre D'armas em Estabelecimentos de Ensino e para desempenhar as funções de Oficial de Treinamento Físico das Organizações Militares, de Treinador e/ou Preparador Físico Especializados em Equipes de Esgrima e de Membro da Comissão de Desportos do Exército e do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército.

2. COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

a. Gerais

1) Elaborar:

- a) programas de condicionamento físico coletivos e individuais; e
- b) o plano de treinamento físico militar de Organizações Militares.

2) Aplicar programas de condicionamento físico coletivos e individuais.

3) Reavaliar:

- a) programas de condicionamento físico coletivos e individuais; e
- b) o plano de treinamento físico militar de Organizações Militares

4) Executar:

- a) o plano de treinamento físico militar de Organizações Militares; e

b) os treinamentos de equipes militares de esgrima.

5) Planejar:

a) os treinamentos de equipes militares de esgrima;

b) a condução de Treinamento Físico Militar de forma a melhorar o condicionamento físico da tropa;

b) competições desportivas de esgrima; e

c) atividades físicas de caráter educacional e recreativo.

6) Organizar:

a) os treinamentos de equipes militares de esgrima;

b) competições desportivas de esgrima; e

c) atividades físicas de caráter educacional e recreativo.

7) Supervisionar os treinamentos de equipes militares de esgrima.

8) Dirigir:

a) competições desportivas de esgrima; e

b) atividades físicas de caráter educacional e recreativo.

9) Arbitrar competições militares de esgrima.

10) Administrar o material e instalações dos conjuntos de treinamento físico militar e desportivas.

11) Realizar pesquisas na área da Educação Física e Desportos, destinadas à manutenção preventiva da saúde e ao aperfeiçoamento dos padrões de desempenho físico militar.

12) Cooperar com o público externo, na forma determinada pelo escalão superior, como veículo de comunicação social do Exército.

b. Específicas

1) Exercer a função de Mestre D'armas em Estabelecimentos de Ensino do Exército.

2) Exercer a função de Oficial de Treinamento Físico Militar das Organizações Militares.

3) Exercer a função de Treinador e/ou Preparador Físico de Equipes de Esgrima.

4) Exercer a função de Membro da Comissão de Desportos do Exército.

5) Exercer a função de pesquisador no IPCFEx.

3. EIXOS TRANSVERSAIS

a. Atitudes

- 1) Autoconfiança
- 2) Cooperação
- 3) Iniciativa
- 4) Equilíbrio emocional
- 5) Proatividade
- 6) Adaptabilidade
- 7) Combatividade
- 8) Coragem
- 9) Decisão
- 10) Dedicção
- 11) Organização
- 12) Persistência
- 13) Auto-aperfeiçoamento

b. Capacidades cognitivas

- 1) Raciocínio
- 2) Análise
- 3) Comparação
- 4) Atenção seletiva
- 5) Planejamento
- 6) Resolução de problemas
- 7) Criatividade

c. Capacidades físicas e motoras

- 1) Agilidade
- 2) Coordenação motora
- 3) Equilíbrio dinâmico
- 4) Equilíbrio estático
- 5) Equilíbrio recuperado
- 6) Flexibilidade corporal
- 7) Força explosiva
- 8) Resistência física aeróbica
- 9) Resistência física anaeróbica

10) Resistência física muscular localizada

d. Capacidades morais

- 1) Julgamento Moral
- 2) Sensibilidade Moral
- 3) Autoconhecimento

e. Valores

- 1) Fé na missão do Exército
- 2) Amor à profissão
- 3) Aprimoramento técnico-profissional

4. ANEXO

Mapa Funcional

ANEXO C – PORTARIA DE INSTAURAÇÃO DO CURSO DE MESTRE D’ARMAS

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 153-EME, DE 16 DE MAIO DE 2016.

Estabelece as condições de funcionamento do Curso de Mestre D’Armas.

O **CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO**, no uso das atribuições que lhe confere o inciso I do art. 38 do Regulamento da Lei do Ensino no Exército, aprovado pelo Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999, em conformidade com o que prescreve o inciso IV, do art. 5º do Regulamento do Estado-Maior do Exército (R-173), aprovado pela Portaria do Comandante do Exército nº 514, de 29 de junho de 2010, por proposta do Departamento de Educação e Cultura do Exército e ouvido o Departamento-Geral do Pessoal, resolve:

Art. 1º Estabelecer as seguintes condições de funcionamento do Curso de Mestre D’Armas a partir de 2017:

I - integre a Linha de Ensino Militar Bélico, o grau superior e a modalidade de extensão;

II - funcione na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx);

III - tenha a duração máxima de 20 (vinte) semanas;

IV - tenha a periodicidade de 1 (um) curso nos anos ímpares;

V - possibilite a matrícula de, no máximo, 6 (seis) alunos por curso;

VI - tenha como universo de seleção os tenentes e capitães não aperfeiçoados de carreira das Armas, do Quadro de Material Bélico e do Serviço de Intendência, com o Curso de Instrutor de Educação Física, ou que tenham concluído com aproveitamento a 3ª (terceira) fase desse curso e, em caráter excepcional, civis portadores de diploma de curso superior na área, indicados por instituições de interesse do EB, propostos pelo DECEX e aprovado pelo Chefe do Estado-Maior do Exército;

VII - tenha a seleção e o relacionamento dos militares designados para a matrícula a cargo do DGP;

VIII - tenha a classificação e a movimentação dos concluintes a cargo do DGP; e

IX - tenha o funcionamento e a orientação técnico-pedagógica a cargo do DECEX.

Art. 2º Determinar que a presente portaria entre em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º Revogar a Portaria nº 119-EME, de 1º de setembro de 2005.

ANEXO E – PERCENTUAL DE GRAUS DO CURSO DE MESTRE D'ARMAS

	<p>MINISTÉRIO DA DEFESA EXÉRCITO BRASILEIRO DECE_x - CCFE_x ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (C Mil Edc Fis / 1922)</p>	STE
---	--	-----

CURSO: MESTRE D'ARMAS ANO: 2017

DISTRIBUIÇÃO PERCENTUAL DE GRAUS NAS AVALIAÇÕES PARA FINS DE CLASSIFICAÇÃO

ADMINISTRAÇÃO DESPORTIVA	Teórica			
	100%			
ANATOMIA HUMANA SISTEMAS	Teórica	Teórica	Prática	
	45%	45%	10%	
REGULAMENTO TÉCNICO DA FIE / HIST ESGRIMA	Teórica			
	100%			
METODOLOGIA DA PESQUISA CINÉTICA	Teórica			
	100%			
TEORIA ARMA FLORETE	Teórica	Prática		
	70%	30%		
PEDAGOGIA DA ARMA DE FLORETE		Prática		
		100%		
BIOQUÍMICA	Teórica			
	100%			
PRÁTICA ARBITRAGEM E JOGO DE FLORETE		Prática		
		100%		
ORG DAS PROVAS DE ESGRIMA	Teórica	Prática		
	30%	70%		
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	Teórica			
	100%			
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES ADAPTADOS	Teórica			
	100%			
ATAQUE E DEFESA		Prática		
		100%		
TEORIA ARMA ESPADA	Teórica	Prática		
	70%	30%		
PSICOLOGIA DESPORTIVA	Teórica			
	100%			
CINESIOLOGIA	Teórica			
	100%			
PRÁTICA ARBITRAGEM E JOGO DE ESPADA		Prática		
		100%		
PEDAGOGIA DA ARMA DE ESPADA		Prática		
		100%		
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO PARA	Teórica			

GRUPOS ESPECIAIS	100%			
NUTRIÇÃO DESPORTIVA	Teórica			
	100%			
BIOESTATÍSTICA	Teórica			
	100%			
REG MATERIAL ESGRIMA	Teórica	Prática		
	70%	30%		
RECUPERAÇÃO MÚSCULO ESQUELÉTICA	Teórica			
	100%			
MÉTODOS DE TREINAMENTO FÍSICO	Teórica			
	100%			
MÉTODOS DE TREINAMENTO NEUROMUSCULAR	Teórica			
	100%			
BIOMECÂNICA	Teórica			
	100%			
AVALIAÇÃO FUNCIONAL	Teórica	Prática		
	70%	30%		
TEORIA ARMA SABRE	Teórica	Prática		
	70%	30%		
PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO	Teórica			
	100%			
PEDAGOGIA DA ARMA DE SABRE		Prática		
		100%		
PRÁTICA ARBITRAGEM E JOGO DE SABRE		Prática		
		100%		
TREINAMENTO FÍSICO MILITAR	Teórica	Prática (Guia)	Super TAF	TI
	70%	10%	10%	10%
ADM SALA D'ARMAS	Trabalho			
	100%			
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO I	Trabalho			
	100%			
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II	0,5 DA NOTA FINAL DO CURSO			