



PONTO DE VISTA

**PSICOLOGIA DO ESPORTE NA REPÚBLICA FEDERAL DA ALEMANHA**

Dietmar Samulski

Escola de Educação Física/UFMG

**HISTÓRIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NA REPÚBLICA FEDERAL DA ALEMANHA**

No desenvolvimento histórico da Psicologia do Esporte na Europa e América, está comprovado que ela não se firmou somente como uma disciplina da Psicologia Geral, mas sim através de interesses e experiências pessoais e projetos individuais de alguns pesquisadores. A Psicologia Geral não aceitou durante longo tempo a existência da Psicologia do Esporte.

No meio do século XX a Psicologia do Esporte foi desenvolvida dentro da Teoria da Educação Física e da Pedagogia do Esporte e se desenvolveu também como uma disciplina da ciência do Esporte.

A primeira fase do seu desenvolvimento se deu no princípio do século XX através de pesquisas sobre problemas psicológicos de atividades esportivas.

A segunda fase na metade da década de 20, foi caracterizada pela fundação de Instituições e laboratórios, nos quais se pesquisou em primeiro lugar aspectos psicofisiológicos e psicofísicos do comportamento humano, SCHULTE e SIPPEL fundaram em Berlim o primeiro laboratório da Escola Alemã de Educação Física.

Em Leningrado RUDIN (1924), desenvolveu trabalhos psicológicos num labo-

ratório de psicofisiologia em Illinois GRIFFITH (1926), realizou algumas pesquisas de laboratório, que nos EEUU permaneceram sem grandes influências.

SCHULTE desenvolveu uma série de monografias (1921, 1925, 1927) que orientaram suas idéias e teorias para uma Psicologia do Esporte voltada para a área psicofísica, com o fim de alcançar metas práticas. A variedade e riqueza de idéias do seu trabalho e a sua relação com a prática esportiva é reconhecida até hoje a nível internacional.

No meio dos anos 30 KRUEGER e KLEMM publicaram uma série de trabalhos no Instituto de Psicologia da Universidade em LEIPZIG referentes à organização complexa de rendimentos. KLEMM (1938), formulou também 12 diretrizes relacionadas com Psicologia do Esporte.

Depois da segunda guerra mundial a Psicologia do Esporte, com exceção da Rússia, foi abandonada. Na Alemanha dominou a discussão sobre problemas históricos, pedagógicos e biomédicos. Os conceitos da psicologia do Esporte eram esporadicamente reconhecidos.

KOHL (1956) fez uma dissertação importante sobre problemas senso-motores, um trabalho teórico e praticamente fundamental sobre a integração da percepção e movimento.

O início da terceira fase do de



envolvimento da Psicologia do Esporte data de 1960. Esta fase foi caracterizada pela organização, institucionalização e comunicação internacionais. Em 1961 foi criado na Escola Alemã de Educação Física em Leipzig (DDR) um Instituto de Psicologia do Esporte. Em 1965 a Escola de Educação Física de Colônia (Alemanha Federal) fundou também um Instituto de Psicologia do Esporte. Na metade dos anos 60 observou-se um crescimento de Institutos de Psicologia na Europa. No ano de 1965 formou-se a Sociedade Internacional da Psicologia do Esporte (ISSP), durante a realização do 1º Congresso Mundial de Psicologia do Esporte em Roma. Foi fundada logo depois em 1968 a Federação de Psicologia Desportiva (FEPSAC). Em 1969 formou-se a Sociedade de Psicologia do Esporte da Alemanha (ASP) que atualmente tem 150 membros. Nos anos 60 a Psicologia do Esporte, através de pesquisas no âmbito do esporte de rendimento, cresceu muito a nível internacional. A preparação científica dos atletas para os Jogos Olímpicos em Munique em 1972, foi um motivo para um melhor desenvolvimento da Psicologia do Esporte na Alemanha.

Hoje a Psicologia do Esporte na Alemanha é representada por 20 professores PhD e é uma disciplina obrigatória na formação de professores de Educação Física e de treinadores.

Em 1984 foram publicados 33.000 trabalhos científicos em Psicologia sendo que 1.800 em Psicologia do Esporte.

#### DEFINIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Psicologia do Esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte e constitui um campo de aplicação da psicologia. Psicologia do Esporte analisa através da descrição, explicação, diagnóstico, prognóstico e modificação as condições e os efeitos psíquicos da conduta humana no contexto social do esporte.

A Psicologia do Esporte parte do princípio que a conduta humana é analisada através do relacionamento recíproco entre a pessoa e o seu meio

ambiente. É significativo neste contexto a percepção e avaliação subjetiva de diferentes situações.

Destacam-se as seguintes tarefas da Psicologia do Esporte;

1. Ensino
2. Pesquisa
3. Extensão
4. Intervenção

Pode-se diferenciar os seguintes campos de aplicação da Psicologia do Esporte:

1. Esporte de rendimento
2. Esporte escolar
3. Esporte recreativo
4. Esporte de reabilitação

#### RELAÇÕES FUNDAMENTAIS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE COM A PSICOLOGIA, A CIÊNCIA DO ESPORTE E A PRÁTICA DESPORTIVA

##### A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A PSICOLOGIA

A psicologia esportiva não deve ser interpretada como uma matéria especial da psicologia aplicada. O esporte e as ações esportivas têm suas regras próprias, suas estruturas e seus princípios.

Segundo Nitsch, J. (1980) podem-se deduzir duas teses:

a) Na solução de seus problemas, a Psicologia do Esporte só pode recorrer limitadamente aos métodos e conhecimentos científicos de outros campos da psicologia, exemplo: por questões de validade, os testes de motivação geral para o rendimento, não podem ser transferidos à motivação para o rendimento especificamente esportivo.

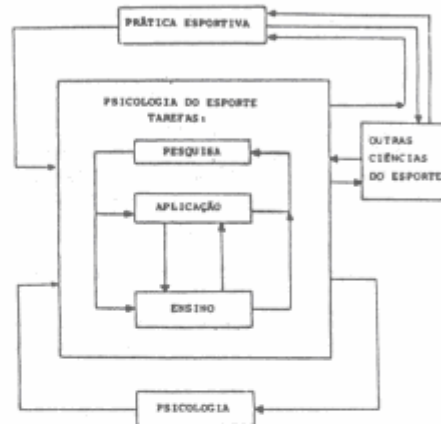
Para os problemas específicos da Psicologia do Esporte não existem conceitos psicológicos gerais, por exemplo, na compreensão dos processos de interação e de tomada de decisão nos jogos coletivos.

Porém, surge a consequência de que a Psicologia do Esporte com certeza recorre às teorias e métodos psicológicos que mais se adaptam às situações esportivas. Em determinados casos devem-se elaborar novos métodos específicos ao esporte.

b) Através do desenvolvimento de

teorias da Psicologia do Esporte e métodos especificamente esportivos, a Psicologia do Esporte pode contribuir no desenvolvimento da Psicologia. Porém a Psicologia e a Psicologia do Esporte estão em relação de companheirismo.

**GRÁFICO 1 -** Relações Fundamentais da Psicologia do Esporte. (segundo Nitsch, 1975).



#### A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A CIÊNCIA DO ESPORTE.

Como ciência "jovem", as Ciências do Esporte não podem ser definidas com precisão e não se deixam enquadrar nas outras ciências; abrange um grande número de diversas teorias e conceitos. A Psicologia do Esporte entretanto, é um componente integrado das Ciências do Esporte. Estabelece uma relação interdisciplinar com as seguintes Ciências Desportivas:

- Medicina esportiva:

Questões de carga psico-físicas  
Problemas de stress  
Perturbações no desenvolvimento psíquico  
Aspectos terapêuticos

- Fisiologia esportiva:

Aspectos neurofisiológicos da aprendizagem  
Formulação de questões senso-motrizas  
Medições da carga psicofisiológica  
Princípios das cargas e relaxamento, etc.

- Sociologia esportiva:  
Interações e comportamento dos grupos  
Comportamento dos espectadores  
Socialização através do esporte.  
Papel, função, importância e significação das normas e valores no esporte.  
- Teoria do treinamento e do movimento:  
Aprendizagem sensomotora  
Métodos de treinamento psicológico (exemplo: treinamento mental)  
Stress no treino e na competição  
Controle do treinamento e testes esportivos.

#### A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A PRÁTICA ESPORTIVA.

Pode-se afirmar com segurança que uma das tarefas da Psicologia do Esporte é a aplicação das teorias e dos métodos da mesma na prática do esporte e a comprovação de sua utilidade nesta prática. Porém, não significa que a Psicologia do Esporte esteja reduzida a uma simples função de serviço. A Psicologia do Esporte não está concebida para prescrever aos praticantes receitas ou patentes como alguns desejam.

A Psicologia Esportiva também se desenvolve como ciência.

Porém, devemos trabalhar com atenção e exatidão científica na prática esportiva (considerando os critérios de qualidade) para não convertê-la em uma psicologia que simplifica todos os fenômenos.

Outro aspecto é que a prática esportiva é um campo ideal de investigação para a Psicologia do Esporte. Ela necessita do esporte para comprovar suas teorias e para poder aplicar seus métodos.

O problema se apresenta no fato de que os psicólogos esportivos e os que se ocupam da parte prática possuem diversos conceitos e compreensão do que é ciência e o que é prática. Neste caso cada parte deve aprender com a outra, ou seja, as pessoas que se ocupam da parte prática, por exemplo, do treinamento, devem-se desenvolver com a ajuda dos psicólogos desportivos tanto no campo teórico como metodológico; os psicólogos desportivos devem aprender a compreender a realidade e os problemas da prática esportiva com a ajuda das pessoas que se ocupam da parte prática.



Sob esta base pode-se desenvolver uma boa cooperação que ajudará tanto à Psicologia do Esporte como também a prática esportiva.

### TAREFAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

#### ENSINO-CAPACITAÇÃO-EXTENSÃO

Os professores de Educação Física e técnicos esportivos, além de transmitir conhecimentos e habilidades técnicas esportivas precisam de conhecimentos e capacidades psicológicas específicas para melhor compreender o comportamento humano no âmbito do esporte.

Os cursos e seminários psicológicos têm, principalmente, as seguintes metas:

1. Transmissão de conhecimentos dos princípios e fundamentos psicológicos dos processos de aprendizagem e de ensino.

2. Transmissão de conhecimentos teóricos. (TEORIA)

3. Transmissão de conhecimentos e capacidades psicológicas para a educação prática nos diversos setores de aplicação no esporte.

4. Transmissão de capacidades práticas (PRÁTICA).

5. Transmissão de conhecimentos e técnicas em metodologia da pesquisa psicológica.

6. Capacitação na pesquisa psicológica (PESQUISA)

7. Transmissão de técnicas para aquisição e desenvolvimento próprios dos conteúdos acima citados na futura prática profissional.

8. Desenvolvimento de autonomia e auto-responsabilidade em teoria, prática e pesquisa.

#### PESQUISA

De modo geral a pesquisa psicológica no esporte tem as seguintes tarefas:

1. Desenvolver uma teoria de ação esportiva como base para a explicação e o prognóstico de fenômenos psicológicos no esporte, no sentido de que nada é mais prático do que uma boa teoria.

2. Desenvolver procedimentos diagnósticos para medir características psi-

cológicas de pessoas, de situações e de atividades esportivas. (Por exemplo: motivação para rendimento, medo e agressão no esporte, coordenação psicomotora, personalidade de atletas e treinadores).

3. Desenvolver medidas de intervenção psicológica para o ensino, treinamento, competição e terapia (preparação e assessoria psicológica).

#### INTERVENÇÃO

A intervenção psicológica na prática esportiva, (por exemplo no esporte escolar e de rendimento) pode ser realizada através de determinados programas psicológicos de treinamentos assim como, através de medidas psicológicas de aconselhamento e acompanhamento. A seguir serão esclarecidas as formas de intervenção, treinamento e acompanhamento psicológico ("Coaching") e aconselhamento psicológico ("Counselling").

##### 1. Treinamento Psicológico

Segundo NITSCH (1984) "o objeto e a meta do treinamento psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, motivação, estado de humor), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento. Esta modificação será alcançada com ajuda de procedimentos psicológicos".

As seguintes metas principais podem ser alcançadas através de medidas psicológicas de treinamento.

- A melhoria planejada e sistemática das capacidades de habilidades psíquicas individuais do rendimento.

- A estabilização e otimização do comportamento na competição.

- A aceleração e otimização de processos de regeneração psicológica.

Segundo NITSCH e SAMULSKI (1987) distinguem-se as seguintes formas psicológicas de treinamento;



TABELA 2 - Modelo das diferentes formas do treinamento psicológico no esporte (segundo NITSCH e SAMULSKI, 1987).



A meta do treinamento das capacidades psicológicas é desenvolver, estabilizar e aplicar as capacidades e habilidades psíquicas em diferentes situações em forma variada e flexível.

Através do treinamento de auto-controle o desportista deve aprender, a se controlar, sem ajuda externa, nas situações extremas e difíceis de treinamento e de competição, a fim de evitar reações psicofísicas exageradas (por exemplo: ansiedade, raiva) e comportamento social inadequado (por exemplo: conduta agressiva).

No treinamento de habilidades psíquicas distinguimos o Treinamento Mental e o Treinamento da Concentração.

Por Treinamento Mental entende-se a imaginação da forma planejada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas esportivas.

O Treinamento da Concentração constitui a melhoria da capacidade de focalizar a atenção em um ponto específico do campo da percepção.

O Treinamento de Auto-controle diferencia-se do Treinamento da Auto-motivação e do Treinamento da Psico-regulação.

Através do Treinamento da Motivação pretende-se alcançar as seguintes metas:

- o alcance do melhor nível possível

da ativação;

- o desenvolvimento da motivação do rendimento e da força de vontade;
- a fixação de metas exigentes e reais;
- a atribuição das causas de sucesso e de fracasso em forma adequada;
- o desenvolvimento da auto-motivação e da auto-responsabilidade.

A meta do Treinamento da Psico-regulação é a estabilização e a reestabilização de um nível ótimo das funções psico-vegetativas. Dependendo do tipo de problema psico-regulativo existente aplicam-se uma das técnicas seguintes: técnica de relaxamento, de ativação ou de estabilização.

#### ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO ("COACHING")

Segundo GABLER (1979, 453) a meta principal do Coaching Psicológico é, "influenciar atletas como indivíduos e equipes como grupos sociais de tal forma, que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição. Neste contexto, as metas específicas do rendimento esportivo devem constituir a base da regulação psíquica na competição."

As principais tarefas do Coaching Psicológico são sobretudo, a preparação psicológica em função do adversário, o desenvolvimento da auto-confiança e da



força de vontade, assim como a aplicação de medidas de motivação e orientação tática antes, durante e depois da competição. No caso do Coaching o trabalho do psicólogo esportivo está diretamente ligado a situações concretas.

### ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO ("COUNSELLING")

O Aconselhamento Psicológico tem como meta, ajudar aos técnicos e esportistas, entender e solucionar da melhor maneira possível os seus problemas psicológicos e sociais. Uma tarefa específica para o psicólogo é ajudar emocionalmente as pessoas nas fases de insegurança, a fim de que elas possam encontrar rapidamente a sua segurança e auto-confiança.

Na aplicação de medidas de aconselhamento psicológico se dá uma ênfase ao desenvolvimento da auto-responsabilidade.

As diferentes formas de intervenção psicológica não devem ser vistas isoladamente, porém aplicadas em conjunto segundo o problema psicológico existente.

### CAMPOS DE APLICAÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

#### Esporte de Rendimento :

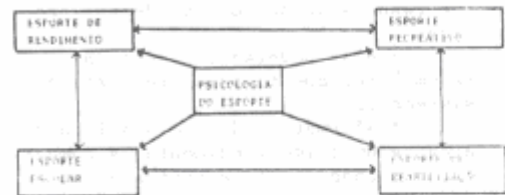
Trata-se sobretudo da análise e da modificação dos fatores psíquicos determinantes do rendimento no esporte com o fim de melhorar o rendimento e otimizar o processo de regeneração. Se pesquisa em primeiro lugar os seguintes fatores: Esporte e personalidade, agressão no esporte, interação entre treinador e atleta, stress psíquico na competição, treinamento psicológico (treinamento mental, de concentração, motivação e psico-regulação), assessoria psicológica para atletas e treinadores, diagnóstico psicológico do rendimento esportivo.

#### Esporte Escolar:

Parte do princípio de que se analisa por um lado, os processos de ensino e formação e por outro lado, processos de educação e socialização. Os principais temas de pesquisa neste campo são: Análise da interação professor e alu-

nos, personalidade do professor, carga psíquica na aula de educação física, comportamento agressivo e social dos alunos, importância dos processos de socialização e motivação para aprendizagem e rendimento.

GRÁFICO 3 - Campos de aplicação da Psicologia do Esporte. (segundo SAMULSKI, 1988).



#### Esporte Recreativo:

Trata-se em primeira linha da análise do comportamento recreativo de grupos de diferentes faixas etárias, classes sócio-econômicas e atuações profissionais em relação a diferentes motivos, interesses e atitudes. Nos últimos anos tem sido pesquisado o fenômeno da animação nos esportes de tempo livre (por exemplo: papel e função do animador, desenvolvimento de programas de animação).

#### Esporte de Reabilitação:

Se pesquisa as possibilidades preventivas e terapêuticas do esporte, bem como o sentido da regulação psíquica através da conduta esportiva (Terapia através de movimento, jogos e dança). Neste contexto são desenvolvidos e aplicados programas psicológicos de prevenção, terapia e reabilitação para pessoas portadoras de deficiência física, mentais e sociais.

#### Projetos de Pesquisa:

Os seguintes Projetos de Pesquisa foram realizados pelo Instituto de Psicologia da Escola Superior de Esporte da Colônia (RFA).

#### Análise de técnicas de psico-regulação

O Instituto de Psicologia da Colônia, dedica há bastante tempo, uma atenção especial no estudo dos fenômenos do "stress" tanto na área desportiva como nas demais. Inicialmente a ênfase era dada às condições sob as



quais se desenvolvia o "stress"; ultimamente o interesse está mais voltado para o problema do controle do "stress"

Surgem nos projetos empíricos a longo prazo, duas abordagens principais do problema:

- quais são as técnicas adotadas pelos atletas para se tranquilizarem antes de uma competição importante?
- estas técnicas são eficazes?
- quais são os principais aspectos que resultarão do emprego destas técnicas?

- elas poderão ser adotadas para um "treinamento psico-regulativo" sistemático?

A afirmativa de que "o atleta só alcança um ótimo rendimento na competição quando ele se encontra em um estado psico-vegetativo adequado" oferece subsídios para estes projetos de pesquisa.

Observa-se que no esporte, os atletas realmente dispõem de "técnicas" para alcançar estes estados psico-vegetativos ótimos. Nota-se que, as causas de um baixo rendimento na competição, podem estar situadas no emprego incorreto de tais técnicas.

Os estudos realizados há vários anos sobre o tema e contando com a colaboração de diversos treinadores e atletas, levaram à comprovação de que existe uma variedade impressionante de técnicas psicológicas de distração, repressão e principalmente de reavaliação dos objetivos pessoais relativos à situação. Esta pesquisa adquiriu ultimamente um caráter prático muito importante, resultando no desenvolvimento de um treinamento especial de psico-regulação para atletas.

#### **Treinamento através de Biofeedback**

Até que ponto é possível aprender sistematicamente o controle sobre os efeitos autônomos fisiológicos do "stress"? (por exemplo: pulsação aumentada, tônus muscular elevado). Nestes casos é empregado um processo, que ficou conhecido como "treinamento através de biofeedback". A idéia geral é que, os desvios psicológicos em relação a valores ótimos sejam dados a conhecer à pessoa em questão, para que seja possível o controle. O processo se efetua através da captação de di-

versos sinais biológicos (bio-sinais) - (principalmente o potencial das atividades musculares e frequência da pulsação), utilizando-se dispositivos de medição. Cada valor medido e comparado com o seu valor ótimo correspondente, obtem-se a informação ótica e/ou acústica sobre possíveis desvios entre os valores reais e nominais. Trata-se de uma pesquisa fundamentalmente instrumental, visto que a identificação dos valores fisiológicos de decurso, à de terminação de valores ótimos variáveis, bem como a detecção e apresentação das informações, exigiram o máximo de precisão e de velocidade. O objetivo prático é a introdução do treinamento através de biofeedback para otimização do rendimento e recuperação psicológica no esporte.

#### **Terapia através do esporte**

Enquanto que a análise da conduta e a pesquisa do "stress" são assuntos prioritários nas pesquisas do Instituto de Colônia, há muito tempo, a "terapia através do esporte", só foi incorporada recentemente. A motivação na prática desportiva apresenta geralmente efeitos psíquicos altamente positivos, como já é amplamente conhecido. Está aberta, entretanto, ainda a questão, sob quais condições, e em quais pessoas em quais tipos de esporte e de organização estes efeitos positivos se farão notar.

Por isso, o interesse da pesquisa se concentra nas condições sob as quais determinados tipos de esportes provocam mudanças psíquicas concretas em determinadas pessoas.

Na atualidade pode-se reconhecer duas conceituações com referência a psicologia do esporte:

- A primeira, parte da premissa que, movimento e esporte, por si mesmos, já apresentam resultados psicossociais positivos, como por exemplo: intensificação da experiência própria, estímulo do auto-controle e conduta social. ("esporte como terapia"). Neste contexto existe também a palavra de Carl Diem em "Esporte como agente formador do caráter", enquanto que Ogilvie e Tutko apresentam a tese oposta: "A vitória deturpa o caráter".

- A segunda conceituação, empí-



ricamente melhor fundamentada, interpreta a psicologia do esporte como terapia pelo esporte ou o esporte como meio da terapia. Parte da premissa que na atividade esportiva os distúrbios psíquicos como por exemplo, comportamento ansioso e inibido ou super-expansivo se revelam com especial clareza, possibilitando imediatamente a aplicação de métodos psicoterapêuticos clássicos. (Técnicas de reforço na terapia do comportamento).

#### **Análise de técnicas de auto-motivação no esporte escolar.**

A meta desta pesquisa é a análise de diferentes técnicas de auto-motivação, que são aplicadas pelos professores e alunos nas aulas de educação física diariamente. Para pesquisar este fenômeno de auto-motivação foram aplicados entrevistas e diferentes esquemas de observação na aula de educação física com alunos e alunas de primeiro grau.

Foram analisados os seguintes fatores em alunos e professores: motivos para praticar e ensinar esporte, problemas e conflitos de motivação, técnicas de auto-motivação e propostas para melhoria da qualidade das aulas.

Este estudo piloto apresentou novos resultados bem interessantes sobre variedade e importância prática dos processos de auto-motivação na aula de educação física e no comportamento diário de cada um. Esta pesquisa contribuiu para o desenvolvimento da teoria psicológica da motivação e de programas de motivação.

### **CONCLUSÕES**

Com base no exposto anteriormente, pode-se tirar as seguintes conclusões:

1. Torna-se importante a introdução de uma disciplina específica para a formação de psicólogos do esporte

2. Existe a necessidade de ampliar os conteúdos curriculares da Psicologia do Esporte dentro da formação de professores de educação física e de treinadores.

3. É de grande importância a expansão das pesquisas psico-pedagógicas

e sociais orientadas para o esporte.

4. Se deverá integrar o psicólogo do esporte na prática esportiva.

### **NOTAS BIBLIOGRÁFICAS**

#### **JOURNAL OF SPORTPSYCHOLOGY**

Redação: Prof. Dr. Daniel M. Landers  
Department of Health and Physical Education  
Arizona State University  
Tempe, AZ 85287 - USA.

Editora: Human Kinetics Publishers Inc.,  
Box 5076, Champaign, Ill 61820-USA

#### **INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTSPSYCHOLOGY**

Editor: International Society of Sports Psychology  
(ISSP)

Redação: Prof. Ferruccio Antonelli  
Via della Camilluccia, 195  
0135-Roma - Itália

Editora: Edizioni Luigi Pozzi s.r.l.  
via Panama, 68 - 00198-Roma-Itália.

#### **THE SPORT PSYCHOLOGIST**

Editor: Prof. Dr. Rainer Martens  
Redação: Dr. Daniel Gould & Dr. Glyn C. Roberts  
University of Illinois  
Department of Physical Education  
906 South Goodwin  
Urbana, Ill 61801 - USA

Editora: Human Kinetics Publishers, Inc.  
Box 5076, Champaign, Ill 61820-USA

#### **SPORTPSYCHOLOGIE**

Editor: Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie  
in der Bundesrepublik Deutschland (ASP)

Redação: Prof. Dr. Peter Schwenkmezger  
Universität Trier  
Postfach 3825  
5500 Trier

Editora: Philippka Verlag  
Sternfurter Strasse 104, 4400 Münster.