

## **PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA: FANTASIA OU REALIDADE?**

Zeferino Karina. Monografia, Fesb, Bragança Paulista, São Paulo, Brasil; ka\_zeferino@hotmail.com.

O presente trabalho apresenta a Psicologia do esporte e a Preparação Psicológica para melhor entendimento desta área de trabalho, considerando que habilidades psicológicas são como físicas, podendo ser ensinadas, aprendidas e treinadas, a fim de melhorar o desempenho de alunos, atletas e praticantes de atividades físicas por meio de técnicas e estratégias de treinamento mental. O interesse pelo tema surgiu pela observação empírica de que, na atualidade, diante do equilíbrio técnico alcançado por atletas e equipes de rendimento, os aspectos emocionais têm sido considerados como um importante diferencial no momento de grande decisão; por tal razão, busca-se: definir o que é Psicologia do Esporte de acordo com a literatura existente; analisar o que os profissionais da área da Educação Física entendem sobre preparação psicológica; o que fazem os especialistas em psicologia do esporte e explicitar os motivos da preparação psicológica, identificando quem a realiza, quando e quais são os seus objetivos e resultados, para um maior esclarecimento do assunto, e uma maior aplicação. Para tanto utiliza-se de estudos. Foram entrevistados 12 (doze) profissionais da área da Educação Física e 06 (seis) profissionais da área de Psicologia, sendo que os primeiros estavam trabalhando na área e os segundos, voltados para a Psicologia do Esporte. Faz-se necessário a observação de que houve uma maior facilidade em encontrar profissionais da Educação Física do que da Psicologia voltada para o esporte, por tal razão a disparidade dos números de entrevistados. Para que as questões fossem investigadas, foram elaborados pela própria pesquisadora, dois questionários para serem aplicados na população alvo, contendo cada um deles 10 questões abertas, sendo que o primeiro foi aplicado aos profissionais da Educação Física e o segundo, nos profissionais da Psicologia. Foram utilizados: gravador para captação dos dados direto com os sujeitos entrevistados, papéis e canetas para observações. Os questionários depois de respondidos foram analisados qualitativamente, levando em consideração questões abertas, que permitem uma maior possibilidade de diferentes interpretações. Comparando-se as respostas dos profissionais da Educação Física e os da Psicologia, foi observado que todos conhecem a Psicologia do Esporte, acreditam que a Preparação Psicológica é importante para o sucesso do atleta e traz resultados. Os profissionais de Educação Física, a utilizam de alguma maneira, mas sem seguir um critério e um método; mesmo porque alguns deles reconhecem que o profissional que deve aplicar o Treinamento Psicológico é o Psicólogo, e na maioria das vezes não têm a mesma representação sobre os aspectos da Preparação Psicológica, enquanto os psicólogos apresentam conhecimentos que fazem com que suas respostas coincidam e por outro lado a formação acadêmica dos mesmos os permite construir pontos de vistas diferentes que demonstram uma maior clareza do assunto. Obtiveram-se vários pontos de vistas diferentes sobre o mesmo assunto, concluindo que dos profissionais entrevistados, os psicólogos que trabalham com o esporte, têm um conhecimento mais claro do que seja a Preparação Psicológica, bem como a maneira de aplicá-la, enquanto os profissionais de Educação Física mesmo acreditando ser ela um diferencial utilizando-a em suas práticas para o rendimento do atleta, mas tem opiniões divergentes, perdendo seus objetivos e conseqüentemente sem alcançar os objetivos propostos. Ficou claro que os profissionais da área esportiva devem adquirir maior conhecimento sobre a Psicologia do Esporte e principalmente sobre a preparação psicológica para que possam utilizar mais este recurso para o sucesso de seus atletas como seres humanos e depois como esportistas.