

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS APLICADOS A PRÁTICA DO BASQUETEBOL

Telma Sara Q. Matos<sup>1</sup>

### RESUMO

O atleta de basquetebol passa por muita cobrança por parte da imprensa, torcida, família, do próprio time e principalmente de si mesmo para obtenção do sucesso neste esporte. Este estudo tem como o objetivo buscar nos referenciais teóricos, subsídios condizentes aos fatores psicológicos que estão inseridos no cotidiano dos atletas de basquetebol, e se esses aspectos possuem o mesmo grau de relevância, relacionados aos treinamentos táticos e técnicos. Esta preparação tem sua importância na conquista de resultados positivos (vencer) ou negativos (perder). Os aspectos que podem ser identificados nos jogos do basquetebol são motivação, dedicação, determinação, concentração, ansiedade, medo e liderança, estes são os mais nítidos e apontados por especialistas da área. Por meio de uma pesquisa indireta buscou-se verificar a importância destes aspectos aplicados a prática do basquetebol por meio de uma análise de referenciais bibliográficos, em um exame sobre os aspectos psicológicos aplicados dentro da prática do basquetebol de alto nível, sendo esse pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo. Todos esses aspectos deveriam ser trabalhados e desenvolvidos nas equipes, contemplando os objetivos e metas traçadas para as equipes participantes de competições amadoras ou profissionais dentro do basquetebol. Observou-se, por meio do estado da arte, a relevância do treinamento psicológico em consonância com os processos de preparação tática, técnica e física, realizada pelo profissional de psicologia do esporte junto a equipe.

Palavras Chave: Aspectos Psicológicos; Atletas; Psicologia do Esporte.

### INTRODUÇÃO

A Psicologia aplicada ao Esporte é a área que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam esses de cunho recreativo, competitivo ou reabilitador (Weinberg e Gould, 2017). O foco de estudos nessa área se dá por meio das diferentes dimensões psicológicas da conduta humana: afetiva, cognitiva, motivacional ou sensório-motora. Pesquisas demonstram que não é mais suficiente treinar apenas a parte técnica ou tática de um atleta ou equipe, pois vários aspectos alheios acabam interferindo numa performance. As questões emocionais e

---

<sup>1</sup> Professora Mestre Docente do Curso de Psicologia UEMG/Ituiutaba.

psicológicas de um atleta ou equipe, sejam de modalidades individuais ou coletivas, atuam, determinantemente, na busca de seus objetivos.

Relacionada a um ponto de vista competitivo desde o seu princípio, a Psicologia do Esporte também vem conquistando outros espaços em outros contextos. Considerando que o termo esporte, apesar de estar associada a uma prática competitiva de alto rendimento e profissionalizada ou ao espetáculo esportivo ele também contempla a atividade física de uma forma mais abrangente como as práticas de tempo livre e as atividades não regulamentadas e institucionalizadas. (RUBIO, 2010)

Ainda segundo a autora, essa busca tem proporcionado igualmente a formação de um amplo grupo de profissionais envolvidos com a Psicologia do Esporte, procedentes das várias correntes teóricas, o que tem contribuído para que as possibilidades de pesquisa e intervenção sejam expandidas para além das práticas profissionais. Ou seja, se até o início dos anos 1990 os temas recorrentes de pesquisa eram os aspectos psicodiagnóstico esportivo e a construção de perfis a partir dos dados obtidos por esse procedimento, atualmente as pesquisas preocupam-se em propor e analisar quando e como utilizar determinadas técnicas ampliando os temas da Psicologia do Esporte aplicada.

Se a Psicologia do Esporte compreende vertentes de caráter competitivo de alto rendimento, de pesquisa e intervenção, da área social do esporte, pode-se perceber que a Psicologia Esportiva contempla um gama de estudos que aplicada a area esportiva, só tem a contribuir e somar com as demais áreas envolvidas com o meio esportivo seja esse de alto rendimento, amador, pesquisas, dentre outros.

Portanto, com toda essa amplitude de saberes advindos dessa área em emergência, surgiu o interesse, por meio desse ensaio, em observar a relevância dos aspectos psicológicos envolvidos na prática do basquetebol, averiguando a influência de questões como motivação, determinação, concentração, e se esses constructos quando utilizados na prática desse esporte contribuem no êxito dos resultados.

Por meio de uma pesquisa indireta, o objetivo do trabalho é buscar nos referenciais teóricos, subsídios condizentes aos fatores psicológicos que estão inseridos no cotidiano dos atletas de basquetebol, e se esses aspectos possuem o mesmo grau de relevância, relacionados aos treinamentos táticos e técnicos.

### **Fatores determinantes**

Sabe-se que em qualquer área esportiva é necessário que o atleta, mesmo com suas metas delineadas, tenha conhecimento dos objetivos de toda equipe na preparação para obter o sucesso. A concentração, determinação, aplicação, dedicação e motivação são alguns

fatores, que quando desenvolvidos durante os treinamentos, poderão levar os atletas, sejam esses amadores ou profissionais da área de basquetebol, ao sucesso e até mesmo ao fracasso (WEINBERG e GOULD, 2017).

Para esses autores, as características e aprimoramento de questões psicológicas e o seu desenvolvimento são determinantes para o sucesso esportivo. Entre essas peculiaridades, aquela que nos parece ser uma das mais referidas por treinadores e professores como sendo pouco desenvolvida, é a concentração ou a falta dela. Não estar concentrado é alguns casos a razão pela qual o atleta não consegue obter êxito na execução do gesto técnico ou finalizar uma jogada ou até mesmo encontrar-se no jogo, demonstrando estar desconexo em determinadas situações de jogo, a qual faz parte dos treinamentos. Na prática do basquetebol isso fica explícito no momento de arremesso do lance livre, em que o atleta não utiliza apenas da sua técnica para obter sucesso na conversão, mas sim a concentração na execução do movimento, para com isso concluir o gesto com maior precisão possível.

Os autores William James (1999 apud Weinberg E Gould, 2017), definem concentração como a capacidade de estar com atenção, permitida pela mente. A concentração no esporte define-se em três partes: focalização das sugestões relevantes do envolvimento (atenção seletiva), manutenção da focalização da atenção durante um período de tempo longo e conhecimento da situação.

No caso específico do basquetebol, o atleta vivencia esse esporte cotidianamente, com treinamentos físicos, técnicos e orientações táticas. Seria relevante que concomitante aos treinamentos, os atletas dessa fossem expostos ao trabalho da Psicologia Esportiva na sua rotina diária. Os momentos pré e pós competições também devem fazer parte do acompanhamento da Psicologia do Esporte, para que se possa analisar quais momentos as questões psicológicas poderão interferir no desempenho dos atletas e da equipe na busca pela conquista de resultados positivos.

Os aspectos psicológicos são, sem dúvida, um dos principais componentes da preparação do atleta de alto rendimento. Eles abrangem uma série de fatores que, combinados, podem influenciar negativa ou positivamente no seu desempenho. Apesar de vários autores que discutem sobre teoria do treinamento esportivo reconhecerem o papel da preparação psicológica nesse sistema, ainda existe, nesses trabalhos, a falta de sistematização, aprofundamento e detalhamento sobre os princípios e métodos de preparação psicológica (Ver Quadro. 1). Conseqüentemente nota-se a pouca importância que habilidades psicológicas recebem no planejamento do treinamento esportivo pelas comissões técnicas. Rose Jr e Tricoli (2005) partem do pressuposto de que quando os aspectos psicológicos não são

desenvolvidos desde o início e durante todas as fases do treinamento, apenas os atletas que já possuem as habilidades psicológicas necessárias terão mais facilidade para enfrentar as adversidades dos processos de competição (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005).

**Quadro 1:** Fatores do treinamento esportivo:

1-	PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA
2-	PREPARAÇÃO TÁTICA
3-	PREPARAÇÃO TÉCNICA
4-	PREPARAÇÃO FÍSICA

Fonte: Bompa, 2002.

Para Balague (2001), cada fase de treinamento tem requisitos psicológicos diferentes e, por isso, para que se obtenha um ótimo rendimento é necessário que as habilidades psicológicas sejam estimuladas e desenvolvidas conjuntamente com as capacidades físicas e as habilidades técnicas e táticas. O treinamento de competências psicológicas constitui um programa que identifica, analisa e treina competências cognitivas, mentais ou psicológicas mais diretamente relacionadas ao rendimento esportivo (STEFANELLO, 2007).

Ao reconhecer essas inter-relações, faz-se necessário adaptar os métodos de treinamento no basquetebol em função dessa complexidade. Significa dizer que os componentes físicos, técnicos, táticos e psicológicos não devem ser tratados separadamente, mas sim como aspectos interdependentes que atuam conjuntamente para melhora do rendimento esportivo (BALAGUE, 2001).

Partindo do pressuposto de que os seres humanos são segregados, os grupos esportivos de modalidades coletivas demandam interação, cooperação e tolerância em constante processo de adaptação e estabilização. Mesmo tratando de modalidades esportivas coletivas de maneira geral, é relevante mencionar que a organização, a estrutura e a dinâmica de cada modalidade, denotam um movimento específico à equipe esportiva, merecendo formas de intervenção e manejo adequadas aos determinados grupos (RUBIO, 2010).

No caso do basquetebol, é necessário o desenvolvimento das habilidades psicológicas quando o defensor tem que reagir rapidamente, antecipando a ação do ataque para interceptar um passe; ou quando o jogador passa por mudanças de foco de atenção nas situações de transição do ataque para a defesa e vice-versa; ou, ainda, quando, ao final de partida com placar adverso, os jogadores empenham-se até o último segundo e conseguem vencer por um ponto de diferença. (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005).

Segundo Rudick (1990) apud Rose Junior (2005), para que o jogador de basquetebol seja capaz de demonstrar um maior autocontrole, faz necessário que o esse desenvolva as seguintes habilidades psicológicas:

- consciência da estrutura de cada capacidade física;
- clareza dos elementos mais importantes das capacidades físicas;
- atenção concentrada nos diferentes elementos da capacidade física;
- utilização de autocomandos para elevar as manifestações máximas das capacidades físicas;
- busca de pontos de referência complementar para dominar a estrutura de uma capacidade física concreta.

A autora Brandão (2007), em suas pesquisas com equipes de futebol profissional, nos traz a seguinte colocação: que não se ganha um campeonato no dia da competição, as vitórias são preparadas por dias e horas de prática intensa. Em qualquer modalidade esportiva, o sucesso ou o fracasso resulta de uma combinação de fatores que compõe as capacidades físicas, técnicas, táticas e mentais, enfim das condições físicas e emocionais dos atletas. Mas embora as competições esportivas exijam dos atletas tensões físicas e psíquicas extremas, muitas vezes são os fatores de natureza psicológica que distinguem o atleta vencedor de uma atleta perdedor (BRANDÃO, 2007).

### **A preparação psicológica no basquetebol**

O basquetebol nasceu da necessidade de se praticar esporte em ambiente fechado e que atendesse a necessidades dos alunos da Springfield College, devida a condições climáticas do rigoroso inverno norte americano. Foi dada a função para então professor canadense de educação física James Naismith, a desenvolver um esporte que pudesse ser praticado tanto em locais fechados quanto em locais abertos. Foi em janeiro 1892, Naismith registra a modalidade com as suas primeiras 13 regras para se jogar basquetebol. No Brasil o basquetebol torna visível com o norte americano Augusto Shaw, nascido em Clayville, região de New York, em 1892 graduou-se em no curso de Artes na Universidade de Yale, que foi onde teve o seu primeiro contato com a modalidade recentemente criada. Em 1894, Shaw é convidado a lecionar Artes na faculdade Mackenzie no estado de São Paulo, mas com ele não veio somente os livros de artes, mas trouxe consigo também uma bola de basquete. A sua vontade era que o basquetebol fosse bem aceitos pelos brasileiros, mas para sua surpresa as mulheres foram as que melhores aceitaram o esporte, porém, logo depois em 1896, foi formada a primeira equipe masculina de basquetebol brasileira.

A modalidade basquetebol vem crescendo ao longo dos anos a nível internacional com o surgimento da FIBA (Internacional Basquetebol Federation), e no Brasil em com a CBB

(Confederação Brasileira de Basquetebol). No Brasil hoje se tem grandes competições tanto a nível nacional com a NBB (Novo Basquete Brasil) e outras competições a nível estadual regularizado pelas Federações Estaduais.

Diante a esses apontamentos e relacionando com o ambiente esportivo do atleta, verifica-se que esse vive uma situação bastante peculiar em sua vida, ou seja, o seu corpo configura-se como instrumento de trabalho, expondo-se, frequentemente, a cargas de treinamento que geram desgaste físico e mental. Uma preparação que leve em conta o processo em detrimento do resultado final é fundamental para o alcance de resultados sólidos e duradouros, pois cuida e prepara o indivíduo como um todo, ao invés de prepará-lo exclusivamente, para momentos específicos (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005).

Apesar de essa contextualização remeter aparentemente a algo incompatível com ambiente em questão, a periodização da preparação psicológica é extremamente objetiva e de fácil assimilação pelos profissionais do esporte que desejam utilizá-la no treinamento como sua principal referência e aliada.

A periodização da preparação psicológica dos atletas divide-se em três momentos: diagnóstico; - estabelecimento de metas e objetivos; - desenvolvimento (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005).

#### **Aspecto psicológico de preparação técnica**

Um dos primeiros elementos psicológicos que envolvem as técnicas no basquetebol é o processo de reação aos estímulos externos (barulho da torcida, gritos do técnico, movimentos do adversário, dentre outros). Considerando velocidade e precisão com que se desenvolve, este aspecto pode ser facilmente percebido em várias situações do basquetebol quando, por exemplo, um jogador inicia o movimento do arremesso e, no momento em que vai finalizá-lo, um defensor aproxima-se e ele faz uma assistência para outro jogador (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005).

#### **Aspecto psicológico de preparação tática**

Na prática, quando o jogador está com a posse de bola ele desenvolve em primeiro lugar, analisar as condições em que encontram-se seus companheiros, adversários e si próprio. Após a percepção de sinais relevantes no ambiente (espaço, posicionamento de companheiros e adversários), ele processa tais informações para escolher a ação mais adequada entre as opções que ele possui: passar, arremessar ou infiltrar (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005).

#### **Motivação**

Para o autor Samulsky (1995) a motivação é caracterizada como um procedimento ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual está sujeito a interação de fatores pessoais

(intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Segundo esse modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesse, motivos e metas).

Motivação assim como aprendizagem, é um termo largamente usado em compêndios de psicologia e, como aprendizagem, é usado em diferentes contextos com diferentes significados. Para Vernon (1973) “A motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes” (VERNON, 1973, pág.11).

### **Determinação e Dedicção**

A Determinação é o ato de permanecer firme num objetivo. Condição mental de superar a frustração e continuar perseguindo o objetivo a que se propuseram. Esta é uma das principais características dos grandes campeões: saber lidar com as adversidades, mantendo a determinação na busca dos objetivos, sem recorrer a álibis e com o espírito fortalecido e motivado para ultrapassar os obstáculos. É isso, certamente, o que o grande jogador de basquetebol Michael Jordan representa. (REZENDE, 2006).

Se há uma característica comum aos grandes campeões em qualquer área de atividade, esta está relacionada à habilidade de conseguir manter o foco. Há algum tempo foi publicado um artigo na revista Fortune, intitulado “What It Takes to Be Great”, em que pesquisadores ingleses revelam as virtudes que caracterizam as pessoas excepcionais: determinação e foco. Eles chegaram à conclusão de que o verdadeiro talento está na capacidade de trabalhar duro na busca de um objetivo preciso. (REZENDE, 2006).

Dedicção é a capacidade de se entregar à realização de um objetivo e com certeza um diferencial nos grandes campeão da historia do esporte em geral, no basquete John Wooden treinador que levou o time de basquetebol da UCLA a 88 vitórias consecutivas e a conquista de dez campeonatos nacionais, sete deles em sequência, cita em seu livro *Jogando para vencer* sobre como ser um líder esclarecido, como fazer com que seu legado permaneça, Em se tratando de liderança, pode-se dizer, em parte, que esse constructo relaciona-se com sua dedicção ao aprendizado e com o nível de urgência que se aplica (WOODEN e JAMISON, 2011).

### **Atenção e Concentração**

No âmbito do esporte, um bom rendimento está frequentemente ligado á capacidade de concentração na execução de uma ação esportiva. Atenção é entendida de modo geral, como um estado seletivo, intenso e dirigido da percepção. Concentração, de acordo com Weinberg e Gould (2017, p 326) “... é a capacidade de manter o foco de atenção sobre os

estímulos relevantes do meio ambiente. Quando o ambiente muda repentinamente, em consequência o foco de atenção precisa ser mudado também. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a competição” (SAMULSKI, 2009).

Concentração é capacidade pessoal de provocar um estado de sensibilização para ficar em alerta, selecionando unidades importantes de informação entre milhares disponíveis. Ao mesmo tempo, bloquear o impacto de sinais irrelevantes e focar sinais relevantes da tarefa, direcionando os pensamentos para o plano de ação (MIRANDA, 2012).

Os componentes que formam o conceito de concentração podem ser assim resumidos: sensibilização, foco seletivo, manutenção do foco, consciência da situação e harmonia da excitação emocional (MIRANDA, 2012).

Dentro do campo esportivo existem muitos relatos de desempenho exuberante, superação de limites e outras situações diferenciadas e prazerosas experimentadas por atletas de varias modalidades (GAERTNER, 2007).

Para Stefanelo (2007) a concentração define-se como a recuperação e/ou conservação da atenção e concentração, em presença de amplos fatores que causam distração durante os treinos e as competições”.

### **Medo e Ansiedade**

Diversos estudos sobre o medo apontam que tal estado é uma emoção básica fundamental presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies (BARLOW, 2002; LEWIS e HAVILAND JONES, 2000; PLUTCHIK, 2003). Para Brandão (2007) o medo é um dos sentimentos primitivos do homem, assim ele não pode evitá-lo, mas, precisa aprender a enfrentá-lo e dominá-lo.

Chevallon (2003) defende que, os atletas recebem as mais variadas pressões do meio esportivo e, conseqüentemente, se fracassam, apresentam, a partir deste momento, uma pressão interna que contribuirá para mudanças em sua auto imagem. O atleta que experimenta um fracasso e sente “o peso” da pressão externa e interna pode duvidar de suas capacidades, perder a confiança em si mesmo, desenvolver um sentimento de inferioridade, por vezes imaginária, e apresentar um comportamento medroso frente a uma nova competição.

Segundo Lazarus (2000) em situações competitivas a ansiedade pode estar presente no desempenho, visto que, o atleta ao comparar seu desempenho com outros atletas pode sentir-se incapaz, ou por não possuir os recursos técnico-táticos, físicos e psicológicos necessários para enfrentá-lo. A ansiedade, para o autor, é compreendida como uma emoção de ameaça incerta, ou seja, quando valores e objetivos importantes são ameaçados, por exemplo: o atleta



pode vivenciar maior senso de vulnerabilidade, com a possibilidade de perder o controle sobre uma determinada situação. Neste caso, a ansiedade interfere de maneira negativa sobre a ação esportiva, mas explica ainda, que a ansiedade pode também ocasionar efeito positivo sobre a performance, quando em situações pré-competitivas o atleta avalia que tem reais condições para um bom desempenho.

Enfim, tanto a ansiedade como o medo, são manifestações perturbadoras quando percebidas irracionalmente e quando causadas inapropriadamente, o que nos leva a compreender a importância de se encontrar as causas e as razões legítimas para a situação vivenciada (GAYLIN, 1979).

### **Raiva e Agressividade**

Em todos os momentos, inclusive nos pré-competitivos as vivências emocionais de raiva dos atletas estão condicionadas pelos relacionamentos. Lazarus (2000) explica que tanto a ansiedade como a raiva podem surgir nos momentos em que os atletas avaliam suas atitudes com uma sensação de frustração e impotência em relação à ação do outro. Para o mesmo autor, quando atletas experimentam raiva, ocorre um impulso poderoso de contra-atacar, com a finalidade de “ganhar”, e assim, elevar sua autoestima, que pode ter ficado abalada, por uma necessidade de revidar uma ofensa. Em esportes competitivos, as ações geradoras de discussões, tais como o confronto com árbitros, torcida, técnico, ou adversário, podem ocasionar reação de raiva e fúria, mesmo em novos confrontos (LAZARUS, 2000).

Lazarus (2000) propõe que certos níveis de raiva, quando elevados, podem também provocar consequências motivacionais construtivas para os atletas que mobilizam energia extra ao árduo trabalho, em uma tentativa de reparar uma injustiça, ou mesmo, de provar a alguém que estava errado.

O termo agressão é usado de diferentes maneiras. Fala-se de agressão positiva (por exemplo, ir em busca de uma bola perdida no vôlei), e agressão negativa (por exemplo, cometer uma falta flagrante no basquete). O termo parece sugerir automaticamente associações e produzir julgamentos de valores positivos ou negativos e respostas emocionais (GILL, 1986). Entretanto, a maioria dos comportamentos agressivos no esporte e atividades físicas parece não ser inerentemente desejável ou indesejável, mas sim requer um fator interpretativo do contexto.

O que muitos chamariam de agressão positiva no esporte é denominado comportamento assertivo na psicologia do esporte, isto é, quando se joga pelas regras com alta intensidade e ativação, mas sem intenção de lesionar (SAMULSKY, 2009)

## **Liderança Esportiva o Respeito á autoridade**

Nos esportes coletivos principalmente, a boa integração entre os jogadores e o bom trabalho em grupo e de fundamental importância, uma vez em que o comportamento do líder/treinador tem um impacto relevante, de natureza negativa ou positiva, na produção do atleta e/ou no seu bem estar psicológico. Nesse contexto, o conhecimento das diferentes formas de liderança surge como um fenômeno que adquire especial interesse para os profissionais que orientam grupos sociais no sentido de conseguir o máximo de dedicação e aplicação em busca de uma meta, procurando atender as necessidades de cada membro e promovendo o diferencial de uma equipe em relação as outras (SAMULSKI, 1995).

De acordo com Chelladurai (1993), o conceito de liderança pode ser visto sob duas perspectivas: a etimológica e a organizacional. No sentido etimológico, o líder é a pessoa que toma frente de um grupo para mostrar o caminho, como capitães no início da história militar que lideravam todo um exército ou indivíduos como Mohandas Gandhi, Martin Luther King e Nelson Mandela, que, baseados em suas convicções pessoais e carisma, exerceram influência e foram seguidos por milhares de pessoas com mesmos ideais. Sob a perspectiva organizacional, a liderança é uma das funções a ser exercida por uma pessoa, a qual deve encarregar-se de comandar um grupo em função das atividades, das orientações de superiores e das finalidades da organização (SAMULSKI, 1995).

## **MÉTODO**

Toda pesquisa inicia-se a partir das inquietações e das indagações que incitam os pesquisadores a buscar compreender a dinâmica que abrange o fenômeno que se quer investigar. Eles precisam levantar dados e não apenas ideias abstratas, e também assumir um caráter pessoal da neutralidade, para que sejam produzidos novos conhecimentos – ou apresentada uma releitura – que associem diferentes dados ainda não cruzados.

Por meio de uma pesquisa indireta, inicialmente o procedimento adotado foi um resgate bibliográfico do que vem sendo estudado e publicado na área sobre psicologia esportiva e a prática esportiva do basquetebol. Os assuntos abordados foram extraídos e pesquisados por meio de leitura sobre as obras, no intuito de averiguar quais são os aspectos psicológicos mais utilizados dentro da prática deste esporte.

Como universo da pesquisa, num primeiro momento do percurso metodológico, foi pesquisado em bases de dados como SCIELO, BVS, EBISCO, LILACS, MEDLINE, Banco de dados de dissertações e teses online, livros e biblioteca o tema deste estudo, procurando compreender mais sobre o estado da arte do mesmo, considerando o objetivo do estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Pela revisão bibliográfica desenvolvida nessa pesquisa, conseguiu-se fazer um levantamento do que vem sendo pesquisado e publicado a respeito da psicologia esportiva e a prática esportiva do basquetebol. Verificou-se por meio desse levantamento que os autores estão debruçando sobre os estudos da psicologia do esporte, no sentido de que esta área pode auxiliar técnicos e equipes desportivas no êxito para o rendimento, principalmente se os treinos psicológicos forem concomitantes aos demais treinamentos (físico, técnico, tático).

No livro Basquetebol, verifica-se uma visão integrada entre ciência e prática de (ROSE JUNIOR e TRICOLI, 2005) em que fica explícito que para que o atleta tenha sucesso, ele necessita de um treinamento psicológico adequado ou então ela já possui uma autossuficiência psicológica bem desenvolvida, só assim ele vai conseguir enfrentar com êxito, os processos de treinamento e competição.

Já Bompa (2002) defende uma tese em que o sucesso do atleta será definido por meio de um método de treinamento por etapas onde na primeira etapa seria a preparação psicológica, seguida das preparações tática, técnica e física. Para Balague (2001), as fases de treinamento tem requisitos psicológicos diferentes e todas devem ser treinadas conjuntamente com o treinamento psicológico em grau de relevância similar, pois somente assim pode se ter um ótimo rendimento tanto mental como físico, tático e técnico em treinos e competições. Verifica-se que esses aspectos devam ser trabalhados não separadamente mais sim em conjunto, adaptando todos os métodos de treinamento e desenvolvendo estes constructos simultaneamente, pois acredita-se que todos estes aspectos são utilizados em diversos momentos em uma partida de basquetebol.

De acordo com Rudick (1990) citado por Rose Junior (2005), para o jogador de basquetebol se autocontrolar, faz-se necessário que ele desenvolva 5 capacidades psicológicas, as quais são:

- consciência da estrutura de cada capacidade física;
- clareza dos elementos mais importantes das capacidades físicas;
- atenção concentrada nos diferentes elementos da capacidade física;
- utilização de auto-comandos para elevar as manifestações máximas das capacidades físicas;
- busca de pontos de referência complementares para dominar a estrutura de uma capacidade física concreta.

Uma característica psicológicas bastante importantes dentro de uma partida ou treinamento de basquetebol é a Motivação que segundo Vernon (1973), configura –se como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais

importantes. Já a concentração constitui a capacidade pessoal de provocar um estado de sensibilização, objetivando um estado de alerta, selecionando unidades importantes de informação entre milhares disponíveis (MIRANDA, 2012). Para Weinberg e Gould) (2017, p.326) “ a concentração é a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente.

Para Rezende (2006) a Determinação é principal característica dos campeões, pois se estes desenvolverem habilidades em lidar com as adversidades, conseqüentemente irão conseguir manter-se determinados na conquista de seus objetivos. Dedicção que é a capacidade de se entregar à realização de um objetivo.

O Medo é um estado comum nos atletas antes de jogos importantes, pois o receio de errar e colocar um objetivo em risco é natural até em atletas de alto nível. A Ansiedade que segundo Lazarus (2000) pode ser ponto chave do desempenho do atleta, pode gerar um sentimento de incapacidade diante de outros atletas, levando o jogador a cometer um ato falho como, por exemplo, erros de passes e arremessos precipitados. Esse tipo de comportamento para o autor pode ser compreendida como emoção de ameaça incerta, ou seja, quando valores e objetivos importantes são ameaçados.

Para Lazarus (2000) a Raiva que pode estar presente até nos momentos pré-competitivos, e define-se pelas suas vivências emocionais de relacionamentos que pode surgir nos momentos em que os atletas avaliam suas próprias atitudes com uma sensação de frustração em relação a ação do outro e diante a isso, o atleta decide contra atacar com finalidade única de “ganhar”. E por último a Liderança esportiva que de acordo com Chelladurai (1990), pode ser avaliada sob duas perspectivas: a etimológica e a organizacional. No sentido etimológico, o líder é a pessoa que toma frente de um grupo para mostrar o caminho. Sob a perspectiva organizacional, a liderança é uma das funções a ser exercida por uma pessoa que terá como missão tomar a frente da organização de seu grupo e orienta-lo da melhor forma possível para que este grupo alcance a meta que foi estabelecida (SAMULSKI, 1995).

Mediante a esses apontamentos, pode-se inferir que pesquisadores e estudiosos da área da psicologia esportiva estão ampliando sua área de atuação mediante aos estudos e intervenções práticas de psicólogos junto a equipes, no sentido de desenvolver a performance de excelência das equipes.

## **CONCLUSÃO**

Com base na pesquisa realizada por meio do levantamento teórico de artigos e livros de diversos autores na área da psicologia do esporte, pode-se perceber que as pesquisas sobre

a importância do treinamento psicológico têm uma relevância salutar para a obtenção de resultados dentro do basquetebol, pois os atletas que usufruírem da preparação psicológica na mesma proporção da preparação dos aspectos físicos, técnicos, táticos, poderão desempenhar o seu potencial máximo durante jogos e treinamentos.

Também pode-se elencar que as equipes estão cada vez mais e preocupadas com as questões psicológicas dos atletas, principalmente se considerar a fatídica atuação da seleção brasileira de futebol na última Copa do Mundo, especialmente na semifinal jogada contra a Alemanha, fato esse acompanhado de intensas polêmicas que trazem a psicologia para o centro do debate.

A atuação em Psicologia do Esporte vem sendo motivo de diversas discussões ao longo dos últimos anos, acirrando-se ainda mais frente aos megaeventos esportivos, Copa do Mundo de Futebol de 2014 e Jogos Olímpicos de 2016 que tiveram no Brasil seus cenários. Esses fatores suscitam questões como a condição psicológica para o desempenho dos atletas. Os constructos como concentração, dedicação, determinação, motivação, raiva, medo, ansiedade e liderança esportiva ficam muito explícitos no período competitivo de várias modalidades esportivas, e no basquetebol isso não é diferente. Todos esses aspectos deveriam ser trabalhados e desenvolvidos nas equipes, contemplando os objetivos e metas traçadas para as equipes participantes de competições amadoras ou profissionais dentro do basquetebol.

## REFERÊNCIAS

BALAGUE, G. La periodizacion del entrenamiento psicológico. **Simpósio. Internacional de Psicologia do Esporte**, São Paulo, 2001.

BARLOW, D. H. **Anxiety and its disorders**. The nature and treatment of anxiety and panic. 2nd. Nova York: Guilford, 2002.

BERNARDO, R. **Nunca deixe de tentar por Michael Jordan**. São Paulo, Sextante, 2009.

BOMPA, T.O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. 4ed. São Paulo: Phorte. São Paulo, 2002.

BRANDÃO, M.R.F. **Coleção psicologia do Esporte e do exercício** : v. 1: Teoria e aplicação. Editores Maria Regina Ferreira Brandão, Afonso Antonio Machado. São Paulo: Atheneu, 2007.

CHELLADURAI, P. Leadership in sports: A review. **International journal of sport psychology**.1990.

- CHEVALLON, S. **El entrenamiento psicológico del deportista**. Madri: Editorial de Vecchi, 2003.
- GAERTNER, L. Ciências do Esporte: **Asian Journal of Social Psychology**, 2007.
- GAYLIN, W. **Feelings: our vital signs**. Publisher: Harper Collins, 1979
- GILL, D.L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign, IL: Human Kinetics. 1986.
- LAZARUS, R.S. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**. 2000.
- LEWIS, J. ; HAVILANDJONES, J. M. **Handbook of emotion** ( 2nd ed. ). New York : Guilford Press. 2000.
- MIRANDA, R. **Psicologia do esporte**: entenda a relação entre corpo, saúde, mente e bem-estar, disponível em <http://www2.uol.com.br/vyaestelar/concentracao.htm>. Juiz de Fora, 2012.
- PLUTCHIK, R. **Emotions and life**: perspectives from psychology, biology and evolution. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.
- REZENDE, B. R. **Transformando suor em ouro**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.
- RUBIO, K.(Org.) **Psicologia do esporte**: teoria e prática / [organizadora] Katia Rubio. 2.ed. São Paulo : Casa do Psicólogo, 2010.
- RUDIK, P.A.; CHERNIKOVA. O.A. Las Emociones. In RUDIK, P.A. (ed). **Psicologia**. URSS: Editorial Planeta, 1990.
- ROSE JR, D.; TRICOLI, V. (Org.). **Basquetebol**. Uma visão integrada entre ciência e prática. Barueri Manole, 2005.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte,1995.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: Conceitos e novas perspectivas / Dietmar Samulsky. 2.ed. Barueri, SP : Manoele, 2009.
- STEFANELLO, J. M. F. **Treinamento de competências psicológicas**: em busca da excelencia esportiva. Barueri, São Paulo: Manole, 2007.
- VERNON, M. D. **Motivação humana**. Petrópolis: Vozes, 1973.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. , Porto Alegre: Artmed: 2017.
- WOODEN, J; JAMISON, S. **Jogando para Vencer**. São Paulo: Sextante, 2011.