

PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA NO FUTEBOL

Lima, E.M.R.; Machado, A.A.

Departamento de Educação Física, UNESP Rio Claro/LEPESPE

Jogadores profissionais de futebol estão sempre submetidos a uma pressão muito intensa, vinda da torcida, dos dirigentes e da mídia, principalmente.

Para obter sucesso nessa modalidade, é essencial que o atleta esteja muito bem preparado psicologicamente, e os responsáveis por garantir isso, são a comissão técnica, e as pessoas do clube envolvidas com o processo de evolução do jogador.

O atleta de alto rendimento encontra-se em um estado de tensão muito forte nos momentos que antecedem uma competição, que também pode levá-lo a sentir-se pressionado durante e após a partida, variando de acordo com o a possibilidade de êxito ou fracasso.

A ansiedade é algo que sempre acompanha o jogador profissional, e é sempre vista como um grande empecilho, mas é algo cujo controle é essencial. Um sentimento que, em excesso, é prejudicial e aumenta o risco de um mal resultado, mas se for algo focado para aumentar a concentração em um objetivo, há a possibilidade de uma vantagem considerável.

Para que o preparo psicológico de um atleta seja ideal, é de vital importância conhecê-lo melhor: saber sua origem, seu histórico, o que gosta de fazer, como cuida de seu dinheiro, informações sobre sua família, seus amigos. Enfim, tendo conhecimento da vida do jogador, consegue-se uma leitura mais ampla sobre como ele se sente em várias situações, podendo agir adequadamente.

Conhecer o esporte, suas regras, o calendário, questões técnica e tática, árbitros, adversários, funções dos seus atletas em determinadas posições e ter bom planejamento de treinos, também são itens importantes para um processo de preparação psicológica de qualidade.

O rendimento de um jogador de futebol profissional está muito ligado ao que ele sente, nas diversas situações que ele se encontra. Realizar um trabalho específico que o deixe em boas condições, sentindo-se bem, proporcionará um ganho considerável em suas atuações.

Referências bibliográficas:

LAVOURA, T. N. Medo no esporte: Estados Emocionais e Rendimento Esportivo. Jundiaí, 2008.