

O estresse e seu efeito sobre o desempenho do jogador de futebol

Melo E

Curso de especialização em futebol /Universidade Federal de Viçosa – MG/Brasil

Resumo

Atualmente no futebol, a preparação dos jogadores não se restringe apenas ao treinamento físico e tático. Os técnicos cada vez mais vêm criando consciência da importância do bem estar psicológico dos seus atletas e vêm trabalhando cada vez mais no sentido de administrar situações geradoras do estresse. Esse trabalho aborda tópicos relativos ao fator emocional do atleta, do estresse gerado pela competição, e como esse estresse pode atrapalhar o desempenho dos atletas. O primeiro capítulo comenta o que é uma emoção, qual a sua origem, qual a sua relação com o nosso comportamento, além de classificar e descrever as mudanças fisiológicas seguidas das emoções e qual a sua relação com o desempenho esportivo. O segundo capítulo comenta o que é o estresse, quais as mudanças fisiológicas causadas pelo estresse, e como a sociedade moderna lida com ele. O terceiro capítulo apresenta as condições geradoras de estresse no esporte, como surge o estresse do atleta, e discute como a superstição pode ser um fator anti-estresse. O quarto e último capítulos apresentam as contribuições da psicologia do esporte para o futebol, comenta como a nossa mente pode influenciar o nosso organismo, e apresenta o trabalho, dando ênfase ao lado psicológico dos jogadores, de alguns dos melhores técnicos do mundo.

Palavras-chaves: futebol; emoção; estresse; desempenho.

Abstract

Nowadays, in the world of Soccer, players' preparation is not restricted to tactics and physical training. Coaches understand more and more of the psychological well being of their athletes and start working towards managing stressful situations. This work approaches relative topics from the emotional side of the athlete, from the stress generates at the competition, and how this stress can perturb the athletes performance. The first chapter comments what it is an emotion, which its origin, which its relation with our behaviour, besides classifying and describing the physiological changes followed by the emotions and which its relation with the sports performance. The second comments what it is the stress, which the physiological changes are motivated by the stress, and how the modern society takes into account it. The third chapter presents the conditions to stimulate sports stress, like the stress beginning at the athlete body, and discuss how the superstitions can be an anti-stress factor. The forth and last chapter presents the sports psychology contributions through the soccer, and comments like our mind can be influence our organism, and show the work, emphasizing the players psychology moment with some of the best technicians of the world.

Key words: soccer; emotions; stress; performance.