



**EDUCAÇÃO PELO ESPORTE. EDUCAÇÃO PARA O  
DESENVOLVIMENTO HUMANO PELO ESPORTE.**

**Instituto Ayrton Senna  
São Paulo, Brasil, Editora Saraiva, 2008**

Em “Construindo um atleta vencedor”, Renato Miranda e Maurício Bara Filho, especialistas no estudo da psicologia do esporte e do treinamento esportivo, defendem o entendimento do atleta de forma ampla e ressaltam a importância dos valores humanos em sua formação. Para os autores, a tarefa de “construir um atleta vencedor” envolve uma dimensão mais profunda, que ultrapassa a visão comportamentalista tradicional

O treinamento esportivo é um processo extremamente complexo que não pode se limitar única e exclusivamente aos aspectos físicos envolvidos, nem mesmo restringir-se ao treinamento técnico e tático. A preparação de um atleta envolve muito mais que isso, portanto, é fundamental termos consciência de que trabalhamos com seres humanos, e mais concretamente, em muitos casos com crianças e jovens que são susceptíveis a nossa influência. Por isso o conhecimento psicológico deve ser algo natural no trabalho cotidiano de um treinador, contribuindo para a melhor compreensão dos problemas de seus esportistas, e conseqüentemente para uma atuação mais adequada com a aplicação dos recursos psicológicos necessários em seu trabalho.

O presente livro oferece os subsídios necessários para o conhecimento de algumas questões fundamentais ao processo de treinamento esportivo, tais como motivação, ansiedade e estresse, estados psicológicos, concentração, pressão dos pais, relacionamento entre componentes da equipe, entre outros fatores que também perpassam este

contexto e influenciam todos os envolvidos no esporte.

Renato Miranda e Maurício Bara Filho são referências já consagradas na Psicologia do Esporte, possuem vasta publicação sobre diversos temas. Além do conhecimento científico, nesta obra os autores compartilham com os leitores as experiências que tiveram como treinadores e principalmente como atletas, o que contribuiu expressamente para a realização deste volume, que é composto por seis capítulos.

O primeiro capítulo busca aprofundar o conhecimento sobre a energia do treinamento esportivo: a motivação. Os autores discutem as várias definições existentes, bem como a relação entre necessidades e motivação. Abordam também a interferência da motivação no treinamento esportivo e no rendimento, as intervenções facilitadoras para a motivação, o treinamento e a pedagogia da auto-motivação, tendo como objetivo o entendimento da motivação como meio de transformação.

O segundo capítulo pretende, inicialmente, estabelecer uma ligação entre os conceitos de motivação e flow-feeling para em seguida, apresentar as características fundamentais do *flow*, tais como equilíbrio desafio-habilidade, objetivos claros e feedback imediato, perda da autocoscência, entre outras. Os autores discutem relação do *flow* com o esporte, enfatizam as implicações da fluidez na qualidade de vida, e por fim, descrevem os principais fatores que caracterizam o atleta autotético.

O terceiro capítulo é dedicado aos desgastes provocados pela ansiedade e o estresse no processo de treinamento esportivo. Aborda os conceitos de entropia e homeostase, faz uma síntese sobre o sistema nervoso autônomo para em seguida aprofundar os temas ansiedade e estresse. A ansiedade é discutida tendo em vista sua definição, a tipologia, e as teorias envolvidas. Em relação ao estresse, também são abordadas definição e tipologia, juntamente com a Síndrome da Adaptação Geral. O capítulo é finalizado com uma breve revisão dos conhecimentos sobre *overtraining* e *burnout*.

No quarto capítulo os autores destacam que a partir dos estudos sobre os estados psicológicos do atleta, pode-se iniciar a construção de métodos e técnicas que permitam trabalho simultâneo das experiências promovidas pelo binômio corpo-mente. São caracterizados os estados psicológicos do atleta (norma, mobilização e patológico), e em seguida é feita a descrição da profilaxia pedagógica a ser utilizada por especialistas no esporte.

O quinto capítulo aborda o esporte infanto-juvenil. Inicia descrevendo as características do jovem atleta, suas necessidades e motivação no esporte; segue discutindo a influência deste em sua vida, e destacando o papel essencial do treinador em sua vida. Trata das questões relativas aos treinamentos e competições, enfatizando os aspectos do rendimento e o abandono precoce.

No sexto capítulo, que se refere à concentração no esporte, os autores discorrem sobre a relação entre os temas da percepção e os conceitos da atenção/concentração. Destacam a relação da concentração com o rendimento e discutem sua tipologia.

Abordam os fatores prejudiciais para a atenção, descrevem os indicadores para a orientação da concentração e o treinamento mental.

Reconhecemos que “Construindo um atleta vencedor”, de autoria de Renato Miranda e Maurício Bara Filho, de uma forma acessível, facilita que os interessados em Psicologia do Esporte encontrem as respostas para as suas possíveis dúvidas. Ao longo do livro são descritas cenas esportivas que representam fatos registrados pela história do esporte ou fatos vivenciados pelos autores, possíveis situações problema, questões frequentes de alunos e explicações práticas, que facilitam o entendimento dos tópicos abordados.

O livro, desta forma, atende de forma didática todos os requisitos de um trabalho abrangente e repleto de informações atualizadas que enriquecem a literatura esportiva brasileira. Os aspectos psicológicos do treinamento esportivo são desenvolvidos de forma clara e objetiva, sendo, portanto, de grande valia para um enorme e variado público: de treinadores de equipes de base a treinadores de equipes profissionais; professores, pais e alunos; de árbitros a dirigentes; e principalmente atletas que querem, e devem, aprofundar seus conhecimentos sobre o processo de treinamento esportivo.

Simone Salvador e Danilo Coimbra  
*Universidade Federal de Juiz de Fora (Brasil)*