

# ENSINO PENSATIVO E SEUS EFEITOS EM O AUTO-CONTROLE DE JOGADORES QUE SÃO NOVOS NA BANDEIRA FUTEBOL

OMAR IVÁN GAVOTTO NOGALES<sup>1</sup>

HUGO GAVOTTO NOGALES<sup>1</sup>

EDDY JACOB TOLANO FIERROS<sup>2</sup>

HEBERT DAVID QUINTERO PORTILLO<sup>2</sup>

IVÁN DE JESÚS TOLEDO DOMÍNGUEZ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Estatal de Sonora, Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, Hermosillo, Sonora, México.

<sup>2</sup>Instituto Tecnológico de Sonora. Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico, Cd. Obregón, Sonora México.  
ogavotto@gmail.com

## Introdução

O esporte é um meio de contextos sociais que as práticas e inovações que visam atender as necessidades de saúde e reconhecimento público, que representam a complexidade de uma comunidade lutando para manter a ordem através de um processo civilizatório tecido permanentemente convencionais negociação de valores e bens culturais você possui uma comunidade (BOURDIEU, 2007). De acordo com Elias (2000), este processo civilizatório permite o avanço das novas características e padrões de comportamento no processo de humanização dos diferentes grupos. A sociedade está em constante movimento na direção do que o habitus e imaginário coletivo validado como legítimo.

O futebol americano é um esporte de dinâmica moderada, mas com um alto risco de lesões físicas, as várias lesões que ocorrem em cada jogo, portanto, é exclusivamente para homens. No entanto, a bandeira flag football é também chamado de flag football futebol uma referência que veio com o propósito de permitir que a emoção de jogar futebol, sem enfrentar a agressão e ao alto risco de lesão. A própria bandeira flag football ", surge a partir do futebol jogado foi tocada, mas maneira informal semelhante ao futebol americano, como é praticado entre colegas e amigos, sem qualquer equipe bola extra, sem a presença de árbitros".

Em 1953, Porter Wilson, um professor de educação física, percebeu a intensidade com que estudantes jogaram "futebol de toque" Tocado - futebol; estava preocupado com o fato de que ainda havia um tipo de contato muito rude, na maioria das vezes, quando a defesa jogou o jogador com a bola na mão. Nesta situação, Porter tentaram eliminar a rugosidade do jogo sem perder a emoção e essência. Ele conseguiu remover a maior parte do contato no jogo, impondo um dispositivo defensivo que pode chegar e tomar, sem realmente tocar o jogador que transporta o futebol. Inicialmente, Porter usado lenços para querer tomar defensiva da cintura do oponente, depois que ele desenvolveu um sistema de um cinto com bandeiras pendurado no celular, o que saiu quando puxado com alguma pressão (GARCIA, s. d., p. 4).

No entanto, outros autores argumentam que o primeiro registro que temos do "futebol de toque" estava nos Estados Unidos na década de 1930 o "toque de futebol" foi desenvolvido em bases militares na década de 1940 como um esporte de lazer para militares (LANGDON, 2013).

No México, o futebol de bandeira toque surgiu a partir dos anos setenta, como resultado de ligação das universidades mexicanas e da Universidade Nacional Autônoma do México (UNAM) e do Instituto Politécnico Nacional (IPN) com instituições americanas e programas esportivos futebol. Mas não foi até o ano de 1996, que foi realizada a primeira organizada

bandeira de futebol da Universidade Autônoma de Nuevo León reunião. Até o final dos anos noventa, o futebol de bandeira no México foi considerado um esporte essencialmente feminino.

A bandeira de futebol, como qualquer outro esporte não é apenas uma atividade física que leva um grupo de pessoas para se divertir e sair nos fins de semana, além disso, não há uma definição que é constituído a partir da interação de dois times por sua vez, composta de seres humanos interdependentes, tanto entre colegas e entre os adversários (GARCIA, s. d.).

Atualmente a bandeira flag football é incentivado para você jogar homens e mulheres, há ainda o modo misto. No feminino existem várias categorias que incentivam essa prática, que incluem jogadores de oito anos de idade. A bandeira de futebol é diferente do tipo, não permitindo que o adversário, por isso, não deve haver nenhum contato físico que aumenta o risco de lesões. Este esporte é jogado com bandeiras ou cachecóis amarrados na cintura dos jogadores. Para parar o progresso de transportar a bola, você deve remover um rolamento de bandeira, e que simula um tackle. Existem várias regras que visam cuidar da integridade dos jogadores, por exemplo, se eles empurrar ou tocar o adversário carregando a bola acima da cintura, tomado como bola e é penalizado. O contato físico acima da cintura não é permitido, e não é permitido para bloquear ou bater os outros jogadores, embora haja variações do futebol de bandeira de toque em que os jogadores estão autorizados a ter que bloquear os adversários.

É possível encontrar evidências de um processo civilizatório flag flag football manifesta principalmente por uma tendência descendente no jogo orientada a violência respeitosa de integridade da pessoa humana, sendo um jogo que vem em um esforço para evitar o contato físico e lesão subsequente, ao mesmo tempo e com igual importância ", é um espaço mimético que permite que nós seres humanos, equilibrar as emoções reprimidas em nossas atividades não-recreativas, como no esporte pode experimentar com a aprovação social, na companhia de outros, não se arrepende e emoções tão agradáveis que temos em outras circunstâncias em que é reprovável que expressa" (GARCIA, s. d.).

Todos os anos, vários campeonatos nacionais e internacionais nas mulheres e categoria dos homens, como a bandeira Billet Copa do Mundo, organizado pela IFAF (Federação Internacional de Futebol Americano), ou torneio internacional organizado pelo Campeonato Mundial da Juventude NFL Youth são realizadas entre 12 e 14 anos (YARD 35, 2013).

No estado de Sonora, no México, mais e mais mulheres que jogam flag flag football. A popularidade deste esporte em meninas e adolescentes tem aumentado como uma moda que fornece uma filiação importante nesta época para desenvolver habilidades físicas, o sentido de pertença e de trabalho em equipe. A bandeira de futebol rapidamente se tornou popular porque é um esporte fácil de jogar e você não precisa praticar adereços sofisticados.

A Liga de Futebol Municipal Hermosillo tem a adesão de 14 equipes, incluindo sete equipes estrangeiras em diferentes cidades do estado de Sonora, equipes Hermosillo são: iagues, cavaleiros, corujas, diabos, dobermans, e guerreiros celtas enquanto outsiders são ITSON pôneis, Puerto Peñasco, yaquis Pueblo Sharks, Eagles Nogales, gerais e Comanches de Guaymas. As categorias conglomerados esta liga esportiva em forma de bandeira de futebol feminino, são Júnior "A", "B" e "C", bem como as categorias Média e Arena.

Em esportes de iniciação necessário suporte estado emocional ideal para lidar com ações estressantes. O treinador deve ser capaz de controlar o ambiente de jogo através de um bom desempenho de seus jogadores. Para o efeito, os técnicos devem monitorar regularmente o progresso do desenvolvimento de jogadores de esportes. Este estudo contribui no monitoramento exigidos do treinador para manter a pressão competitiva principalmente os jogadores que começam as situações de rosto do esporte que causam ansiedade e angústia

que enfrentar problemas durante uma partida competitiva, pois circunstâncias diferentes podem causar stress. Receber feedback durante e após a prática pelo treinador pode ser muito útil para o jogador permanecer na equipe. Florencia (2007) confirma que os melhores jogadores têm em certas características comuns que estão presentes regularmente em suas performances de sucesso: apresentam maior auto-estima, maior auto-controle, ter confiança em si mesmos, eles são capazes de cometer erros enfrentados adequadamente competição, confiar em seus companheiros e treinadores, estão mais preocupados com a forma como eles se sentem que sua aparência, tem alguns pensamentos de se preocupar com a concorrência, aproveitar as habilidades iguais e treinamentos que estão aptos a reconhecer, aceitar e controlar a ansiedade competição.

### **Objetivo**

O estudo teve como objetivo promover a auto-controle através de leitores de ensino pensativo que são novos para a bandeira flag football.

Para o efeito, as seguintes questões de pesquisa foram formuladas: Até que ponto um ensinamento pensativo em flag football favorece a auto-controle em uma competição?

Hipótese de pesquisa: Diminui a ansiedade e aumenta a auto antes de uma competição em que os jogadores começam em flag football, participando de princípios de ensino-aprendizagem reflexivas.

### **Materiais e métodos**

O desenho do estudo foi pré-experimental de ter um grupo de trabalho e os jogadores não selecionados aleatoriamente. Uma limitação que foi apresentado para o estudo não foi capaz de ter grupos de controle.

A amostra foi composta por 35 jogadores entre 15 e 20 anos de idade, a formação durante quatro meses, cinco dias por semana durante duas horas.

Ensino pensativo foi reunir os jogadores na fase final de treinamento e depois de cada jogo, por 15 minutos para discutir o desempenho individual, proporcionando uma oportunidade para cada jogador a reconhecer os seus estados emocionais, e propor sugestões sobre time lidar com situações difíceis durante o jogo e controlar a ansiedade até de iniciar a competição.

Os estados emocionais até de competir para identificar o nível de ansiedade foram avaliados; aplicado três vezes durante o mês (junho, julho e agosto de 2014). As medidas foram agrupadas em três blocos em três jogos, perfazendo um total de nove medidas. Considerou-se que a cada três jogos podem ser mudanças no estado emocional dos jogadores que poderiam estar relacionados com o empregado de ensino-aprendizagem, enfatizando a prática reflexiva do desporto.

Teste de Estado Competitivo Anxiety Inventory (CSAI-2), inicialmente proposto por Martens, Burton, Vealey, Bump e Smith (1990), que foi adaptado por Gavotto e Gutiérrez (2014, ver anexo 1) foi utilizado. O teste CSAI-2, consiste em duas dimensões, uma correspondente ao sofrimento emocional e muitas vezes referida como a ansiedade competitiva, e outras dimensões somáticas de ansiedade, não necessariamente negativo em um jogo competitivo, correspondem a ativação como um jogador mecanismo natural para se preparar para as ações de jogo desafiadores.

Levou em conta as recomendações feitas pelo Lane, Sewell, Terry, Bartram, e Nesti (1998) com o uso do Teste CSAI-2, afirmando que um atleta estar prestes a participar de jogo importante é provável que se sentem preocupados com desempenho e, portanto, produzir altos escores para ansiedade cognitiva, embora você possa continuar a contar com a sua capacidade de atender às demandas da tarefa. O jogador que se preocupar com uma ação iminente não significa necessariamente que um atleta está passando por pensamentos negativos, mas o jogador está reconhecendo a importância ea dificuldade do desafio e está a

tentar mobilizar recursos, a fim de lidar. 15 itens foram medidos para identificar o nível de ansiedade (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 16, 18, 20, 21 e 23) e nove foram consideradas reagentes para identificar a auto controle dos jogadores (6, 9, 12, 14, 15, 17, 19, 22 e 24). Reagentes ambas as categorias foram comparados para verificar a confiabilidade das respostas, que foram devido a registrar valores baixos na auto-reativa quando foi identificado um alto nível de ansiedade. Um teste piloto foi aplicado a cinco jogadores de softball de uma iniciação esportiva de escolas particulares para identificar a sua compreensão.

Os critérios de exclusão foi utilizado para a análise de antagonismo para os resultados da aplicação do ensaio com base nos reagentes nas duas categorias. A mediana foi obtido como uma medida da tendência central para identificar um valor representativo, o estado emocional dos jogadores. Em seguida, a seguinte fórmula é aplicada:  $Er = Ac - W$

Com o seguinte significado: Er é o estado emocional de verdade do jogador, Ac é o nível geral de auto-controle e W, é o nível geral de ansiedade mostrado no teste. Um resultado negativo representariam um nível de tensão, por exemplo: -1, -2 ou -3, quanto maior for o número negativo é um nível mais elevado de tensão é estimado. Um resultado positivo é ter auto-controle de si mesmo até do jogo. Em um nível alto, com quatro pontos em duas categorias: ansiedade e auto-controle, o zero seria o resultado. Que foi considerado um estado propenso à ansiedade. Ao identificar o nível de ansiedade do indivíduo mediano foi obtida com os resultados de todos os jogadores para obter o nível de ansiedade do grupo.

### **Resultados e discussão**

Nos registros nos três primeiros jogos competitivos, a nível de estado emocional real -1 foi identificada em 12 jogadores e um zero foi gravado em seis jogadores gradualmente no segundo bloco de três jogos foi alterada para 1 em todos casos. O nível de estado emocional verdadeiro geral da equipe começou com 1 (+) e depois de terminar a última medição terminou em terceiro bloco de jogos 3 pontos (+) foram alcançados, melhorando a auto-controle dos jogadores, com um aumento gradual.

Considerando que uma ensino pensativo ajuda a reduzir os níveis de ansiedade em jogadores entre 15 e 20 anos de idade, que participaram de um programa de treinamento desportivo, treinamento durante quatro meses, cinco dias por semana durante duas horas.

Transferência para o treinamento de habilidades usando o estado competitivo Teste Anxiety Inventory (CSAI-2), adaptado pelos autores identificados, os jogadores tornaram-se mais familiarizados com o teste, pois eles estavam fazendo aplicações até de cada partida oficial.

No entanto, a partir do campo interdisciplinar da psicologia, reconhece-se que o trabalho metacognitivo promove independência e auto-controle dos jogadores para melhorar a auto-regulação da performance.

### **Conclusões**

A hipótese com o aumento da auto control até de uma competição em que os jogadores começam a bandeira futebol, para participar de um processo pensativo de ensinar e aprender os princípios básicos são aceitos. Embora não seja possível atribuir exclusivamente à variável "ensino pensativo" a diminuição do nível de ansiedade e aumento da auto control até de um jogo, porque há outras variáveis intervenientes, tais como adaptação, atribuições internas ou externas alcançar as metas (locus controle) e a motivação dos jogadores, entre outras. Recomenda-se que as mesmas variáveis controlando pesquisa usando desenhos experimentais e quase-experimentais.

Recomenda-se que os treinadores sabem o estado físico de seus jogadores e não incitar práticas agressivas, é necessário priorizar o nível de saúde física e emocional. A bandeira flag football foi criado para viver e desfrutar da emoção de esportes de equipe.

### **Referências**

BOURDIEU, P. El sentido práctico. Spain: Siglo XXI. 2007.

ELIAS, N. The Civilizing Process. USA: Blackwell Publishers. 2000.

FLORENCIA, R. El entrenamiento del lanzamiento rápido en softball de alto rendimiento. México. 2007.

GARCÍA, V. La importancia social del deporte en el proceso civilizador: el caso del fútbol bandera. Revista Razón y palabra. Deporte, Cultura y Comunicación. (69). s. d. Recuperado <http://w.razonypalabra.org.mx/LA%20IMPORTANCIA%20SOCIAL%20DEL%20DEPORTE%20EN%20EL%20PROCESO.pdf>

GAVOTTO, O. y GUTIÉRREZ, P. La práctica reflexiva del sóftbol en jugadoras juveniles para la formación de un perfil psicológico idóneo. pp. 60-66. La Revista de la Universidad Estatal de Sonora. (2). 2014.

LANGDON, T. Breve historia del Flag Football . Flag Football. 2013. Recuperado <http://www.flagfootball.org/sitefootballhistory.htm>

YARDA 35.COM. Breve historia del tochito bandera. 2013. Recuperado <http://yarda35.com/tochito-bandera-historia/>

## Anexo 1

### Teste o estado emocional até da competição

### Competitiva Ansiedade Estado Inventory-2 e adaptado por Gavotto Gutiérrez 2013

<b>Esporte:</b>	<b>Categoria: Juventude</b>	<b>Tipo de jogo:</b>
<b>Nome:</b>	<b>Idade:</b>	

Em seguida, uma série de declarações que os atletas têm usado para descrever seus sentimentos até da competição são apresentados. Por favor, leia cada uma das frases e notas circule o número que corresponde a como você se sente agora. Não há respostas certas e erradas. Não gaste muito tempo para responder, mas por favor, selecione a resposta que melhor descreve como você se sente agora.

	<b>Nada</b>	<b>Um pouco</b>	<b>Moderada</b>	<b>Muito</b>
<b>1. Estou preocupado com o jogo.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>2. Sinto-me nervoso.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>3. Sinto-me inquieto.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>4. Não tenho dúvidas.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

<b>5. Temo.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>6. Eu me sinto bem.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7. Eu me preocupo por não fazer bem o meu trabalho.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>8. Meu corpo está tenso.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>9. Tenho confiança.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>10. I se preocupar em perder.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>11. Sinto-me o estômago tenso</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>12. Sinto-me segura.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>13. Eu me preocupo com o que fazer por causa da pressão.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>14. Meu corpo está relaxado.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>15. Confio em responder bem a esse desafio.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>16. O meu coração está acelerado.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>17. Confio em um bom desempenho.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>18. I se preocupar em obter o meu objetivo neste jogo.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>19. Eu me sinto mentalmente relaxado.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>20. Preocupa-me que outras pessoas se sente decepcionado com o meu desempenho.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>21. Minhas mãos estão suando.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>22. Estou confiante porque eu imagino mentalmente como eu buscar o meu objetivo.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>23. Eu me preocupo em não ser capaz de se concentrar.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>24. Estou confiante para um bom desempenho, apesar da pressão.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>