

# **A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO NO ÂMBITO ESPORTIVO**

CAROLINA JAQUES DE LIMA RODRIGUES, FABIANA RIBEIRO MARTINS, PATRICIA DE FREITAS GOMES, WALISON MANGUEIRA LEMOS, DANIELA MORAES SCOSS  
Centro Universitário Ítalo Brasileiro- UNIÍTALO- São Paulo-SP-Brasil  
carolina.jaques\_lr@hotmail.com

## **INTRODUÇÃO**

Este artigo conduz sua temática com enfoque na importância da atenção e da concentração no âmbito esportivo. Como tais abordagens psicológicas podem interferir num programa de treinamento para um atleta de alto rendimento esportivo, sendo que um trabalho físico, tático e técnico teoricamente trabalham o atleta de forma a ter seus objetivos para competição atingidos.

O objetivo da produção deste artigo, conduz-se para a análise de dois campos de trabalhos com suas estratégias que se diferem no seu método de aplicação, a área psicológica e a área da preparação física e técnica do atleta, mas que quando trabalhadas juntas com o mesmo fim, obtêm sucesso em seu propósito.

A metodologia de pesquisa usada foi a de revisão literária, através de livros acadêmicos, artigos com enfoque tanto com pesquisadores do campo psicológico quanto de treinamento. Será abordado artigos e estudos à partir do ano de 1987 e o mais recente estudo apresentado está datado em 2015, ou seja abrangendo o espaço/tempo de 28 anos.

## **1. PSICOLOGIA ESPORTIVA**

A psicologia do esporte tem a função de analisar as bases e efeitos psíquicos dos atos esportivos, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (emoção, motivação, cognição) e, por outro lado, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção (SAMULSKI, 2002).

Segundo Rúbio (2010) a psicologia aplicada ao esporte, visa entre outras coisas, manejar o enfrentamento do stress competitivo, controlar a atenção e a concentração, incremento de habilidades de comunicação, desenvolvimento da liderança, e coesão de equipe.

Conhece-se pouco sobre os aspectos de Psicologia relacionados ao esporte, Samulski (1992, p. 15) afirma que:

o problema se apresenta no fato de que os psicólogos esportivos e os que se ocupam da parte prática possuem diversos conceitos e compreensão do que é ciência e o que é prática. Nesse caso cada parte deve aprender com a outra, ou seja, as pessoas que se ocupam da parte prática, por exemplo, do treinamento, devem-se desenvolver com a ajuda dos psicólogos desportivos tanto no campo teórico como metodológico, os psicólogos desportivos devem aprender e compreender a realidade e os problemas da prática esportiva com a ajuda das pessoas que se ocupa da parte prática.

Para uma efetividade de trabalho, ambas as abordagens teóricas e práticas, devem ter a mesma importância e trabalhar juntas para um desempenho esportivo do atleta de maneira concreta e vantajosa para ambos os profissionais, técnicos ou psicólogos.

Marques (2003) afirma que a psicologia do esporte é de extrema relevância para explicar equívocos e orientar corretamente as pessoas envolvidas com a prática esportiva, principalmente as que influenciam jovens atletas.

## 1.1 Aspectos históricos

É comum pensar-se que a psicologia do esporte surgiu ligada ao esporte de elite, ao qual também é conhecido como esporte de rendimento. Na realidade, os primeiros estudos em psicologia do esporte começam no esporte infantil e juvenil, nas escolas de educação média ou universidades. Em países como Estados Unidos, Rússia e Alemanha, em fins do século XIX, e também na antiga União Soviética (BRANDÃO; MACHADO, 2009). Por volta dos anos 20 surgiram os primeiros laboratórios e institutos de Psicologia do esporte (SAMULSKI, 1992).

O desenvolvimento da Psicologia do Esporte na América Latina se deu no início dos anos 70. Quando em 1979 foi fundada a "Sociedade Sul-americana de Psicologia do Esporte, da atividade Física e da Recreação (SAMULSKI, 1992).

## 1.2 Funções da Psicologia do Esporte

Da definição dos objetivos da psicologia do esporte de alto rendimento, "proporcionar ferramentas e eliminar obstáculos para que os desportistas e treinadores consigam seu nível elevado" (BRANDÃO; MACHADO, 2009, p. 2).

Tendo como propósito desenvolver uma teoria da ação esportiva para esclarecer fenômenos psicológicos no esporte, ampliar procedimentos diagnósticos para características psicológicas de pessoas, de circunstâncias e de atividades esportivas (SAMULSKI, 1992).

Temas relacionados aos aspectos psicológicos têm requerido estudo e atuação de profissionais da área, visto que o nível técnico de atletas e equipes de alto rendimento está cada vez mais equilibrado, sendo dada ênfase especial à preparação emocional, tida como o diferencial (RUBIO, 1999).

Através de medidas psicológicas de orientações e acompanhamento podem ser efetuadas as intervenções. Weinberg e Gould (p. 248, 2001) chamam este preparo de "Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP)" explicando-o como sendo "a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas. [...] Tal como as habilidades físicas, habilidades psicológicas também precisam ser sistematicamente treinadas".

Estas habilidades são desenvolvidas no THP em três fases: educação, aquisição e prática. Na fase de educação, os atletas são informados sobre o que é a Psicologia Esportiva, as conquistas que podem ocorrer através dela e os direitos e deveres que terão neste treinamento. É neste momento que são esplanadas as dúvidas que os têm. A fase de aquisição é o momento onde ocorre efetivamente o treinamento. São usadas técnicas e estratégias que conduzem os atletas a assumirem as habilidades por eles aspiradas, enquanto que, na fase prática, o atleta, de forma supervisionada, avalia se as habilidades que foram exploradas e exercitadas foram atingidas, para que, em caso negativo, elas possam ser efetuadas (ROSSI; MAESTRI, 2004).

## 2. ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

No esporte, a concentração é a habilidade de focalizar em estímulos relevantes do ambiente e de manter esse foco ao longo do evento esportivo (WEINBERG; GOULD, 2001), e ela pode ser dividida em três partes: concentração em sinais relevantes, manutenção do foco de atenção todo o tempo e consciência da situação.

Garfield e Bennett (1984) investigaram os elementos de atuação ideal e encontraram oito capacidades físicas e mentais que atletas de elite aliam com desempenho máximo. Três dessas oito estão associadas com altos níveis de concentração. Notadamente atletas descrevem-se como (a) sendo abstraído no presente e sem qualquer pensamento sobre o passado ou futuro, (b) estando mentalmente relaxados e tendo um alto grau de concentração e controle e (c) estando em um estado de excepcional consciência tanto de seus corpos como do ambiente externo.

Quando o ambiente muda rapidamente, conseqüentemente, o foco de atenção precisa ser mudado também. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a freqüência de erros durante a competição (WEINBERG; GOULD, 2001).

## 2.1 Tipos

As qualidades de atenção necessárias ao atleta são classificadas em duas dimensões: - interna ou externa, que descreve se o atleta está atento principalmente a si mesmo ou ao ambiente; e - ampla ou estreita, que descreve se o atleta está atento a muitos ou poucos elementos (PAULA JUNIOR, 2003, p. 51).

Völp (1987) especifica ainda mais apresentando e distinguindo essas quatro maneiras de atenção: ampla-externa, ampla-interna, estreita-externa e estreita-interna e cada forma apresenta problemas, se aplicadas inadequadamente. - Ampla-externa – distração geral, interferências ótico-acústicas e capacidade de concentrar-se em um fenômeno específico. - Ampla-interna – tendência de analisar os fenômenos de forma exagerada, fixação de estratégias mentais, falta de flexibilidade ao comportamento. - Estreita-externa – incapacidade de perceber e analisar uma situação complexa, fixação em um só fenômeno. - Estreita-interna – fixação de processos internos, perda de contato com o meio ambiente, sensibilidade aumentada na presença de esforço e dor.

A Atenção apresenta numa relação com o nível de ativação interna uma curva de U invertido ou seja, se o indivíduo está com o nível de ativação muito baixo ou muito elevado, a concentração não estará em um nível adequado, pode-se constatar então, que para a concentração estar um bom nível, o indivíduo deve estar com um nível intermediário de ativação (SAMULSKI, 1992).

A atenção pode ser diferenciada de acordo com Konzag (1981 apud SAMULSKI, 1992), em atenção concentrada, atenção distributiva e alternância da atenção:

Atenção concentrada, é focalização da atenção a um determinado objeto ou uma ação. Atenção Distributiva é considerada a distribuição da concentração sobre vários objetos. Sobre a capacidade de alternância da atenção compreende-se a orientação rápida e adequada a situações, através de uma ótima adaptação da direção, da intensidade e do volume da atenção em função das exigências do ambiente.

## 3. FATORES DETERMINANTES QUE INFLUENCIAM NA ATENÇÃO

Segundo Santos (2010), os processos seletivos de percepção e atenção dependem de alguns fatores, dentre eles, a habilidade consciente de selecionar as fontes de informação mais essenciais e a quantidade de estímulos.

Concentração é um aspecto psicológico relevante não só no momento da competição ou instantes antes, mas também no treinamento (por exemplo, na aprendizagem de novas táticas). Os técnicos também precisam estar concentrados, a fim de analisar a conduta tática de sua equipe, bem como da equipe adversária. Ou seja, eles devem dirigir a atenção para os acontecimentos atuais do jogo (SAMULSKI, 2002).

No que refere-se a atenção, vários determinantes a influenciam. Cratty (1989) separa as seguintes variáveis: (1) Características Visuais; A velocidade para responder a um estímulo novo (um bola atirada), como também a eficiência para deslocar os olhos de um objeto para o outro é influenciado pelas diferenças individuais (2) Nível de Ativação; Capacidade de controlar e modificar o nível de ativação de influência tanto o processo de atenção a longo prazo, como também a curto prazo. (3) Características da personalidade; Algumas pesquisas mostraram que indivíduos que são "rotulados" como introvertidos e extrovertidos apresentam diferentes tendências atencionais com o passar do tempo. Os extrovertidos acompanham melhor sessões de curta duração, enquanto os introvertidos conseguem uma maior eficiência em tarefas prolongadas, já que são mais cuidadosos e ficam mais frequentemente paralisados quando

precisam tomar decisões em tarefas de atenção. (4) Diferenças no Sexo; Tendências para detectar e reagir a sugestões súbitas caracterizam um estilo de atenção feminina, o qual também é marcado pela disposição a responder a sugestões emotivas enquanto reduz a tendência a intensidade de estímulo extremamente forte. O modelo do estilo de atenção tem sido caracterizado pelo mínimo de distrabilidade, uma relativa falta de sensibilidade para estímulo social, um nível de ativação de certa forma mais alto, e uma tendência a inibir respostas para sentimentos internos e pensamentos. Entretanto, comparados ao sexo, tais diferenças no que se refletem a atenção, devem ser analisadas com cuidado apesar da constatação da existência de tal variação, pois existe uma tendência a rejeição de estereótipos relacionados ao tipo de comportamento apropriado ao sexo. (5) Hora do Dia ; Existe uma interrelação entre atenção e ativação. Partindo do ponto de vista que qualquer variável que potencialize o nível de ativação, deve provocar uma alteração na qualidade da atenção, como por exemplo: fadiga, padrões de sono e hora do dia. Estudos com objetivo de coletar relatos de indivíduos sobre os níveis ótimos de ativação ao decorrer de todo um dia, tem apresentado algumas tendências. Parece que as tarefas complexas que requerem julgamento de escolha, a atenção e o desempenho são ótimos em torno do meio-dia. Em caso de atletas indica que o esse pico atinge quatro horas após um sono prolongado, dessa forma atingindo um ótimo nível de atenção quatro horas após eles despertarem. (6) Nível de Aprendizagem; Quando determinada tarefa está automatizada a ponto de que sua execução exige pouca ou nenhuma atenção, e o desempenho torna-se contínuo e inconsciente, dizemos que ocorreu a aprendizagem.

Samulski e Noce (2001) afirmam que o nível de ativação é um fator crucial na capacidade de atenção, pois o mesmo intervirá diretamente no foco de visão, designando a capacidade de percepção, seleção dos sinais relevantes a atenção propriamente dita.

### **3.1 Problemas**

É comum ouvir relatos de atletas onde há uma percepção da performance sendo afetada pelo que chamam de ansiedade ou excitação antes e durante as competições e para poder controlar essas situações desenvolvem as mais variadas estratégias (RUBIO,1999).

Weinberg e Gould (2001) antes de aperfeiçoar a concentração, o atleta deve ser capaz de identificar áreas problemáticas, como habilidades de atenção não-desenvolvidas. As diferenciações de Nideffer (1981) do foco de atenção como interno ou externo e amplo ou estreito é muito conveniente nesse sentido. Alguns dos problemas de atenção citados pelo autor, apresentam relação com fatores internos de distração como: pensar em eventos passados, pensar em eventos futuros, ficar tenso sob pressão, analisar excessivamente a mecânica corporal de fadiga. Além disso, podem também prejudicar o atleta alguns fatores externos de distração, que são: distrações visuais, auditivas e o jogo provocativo.

Samulski (1992) alega que um atleta em determinada situação, na qual ele apresenta um baixo nível de ativação tende a perceber estímulos não relevantes da situação (foco demasiado amplo). Entretanto, quando um atleta encontra-se num nível médio de ativação (foco ótimo), ele percebe todos os estímulos relevantes da situação. Mas quando um atleta encontra-se num alto nível de ativação ou de estresse psíquico ele se fixa somente em alguns estímulos relevantes. (foco demasiado estreito).

O autor ainda afirma que um aumento excessivo da ativação acarreta geralmente uma limitação da atenção, principalmente para processos internos (sensações corporais, pensamentos perturbadores), tendo como resultado a dificuldade de dominar a situação. (SAMULSKI,1992)

### **3.2 Técnicas e Recomendações**

Segundo Becker Jr.(1995), o objetivo e a meta do treinamento psicológico é um programa de preparação composto por diferentes técnicas que proporcionam ao atleta ou praticante de exercício a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico.

Baseado nos estudos de Becker Jr e Samulski (2002), foram pontuados princípios como: iniciativa própria, compreensão, confiança, individualidade, disciplina, método, economia, integração, aconselhamento e sucesso, que são considerados os fundamentos para aplicação do treinamento psicológico e que auxiliam também na superação de outras situações difíceis, quando transferidas da forma correta.

Scala (2000) afirma que para usar as técnicas combinadas ou isoladas, o primeiro passo é compreender seus componentes comportamentais e as etapas necessárias para aprendizagem eficiente.

Para um treinamento de concentração Eberspaecher (1990) orienta concentrar-se nos momentos decisivos da ação esportiva, na situação presente e na tarefa a realizar, evitando pensamentos sobre resultados futuros e sobre consequências futuras negativas e finaliza recomendando uma concentração de forma consciente e relaxada.

Becker Jr, Samulski (2002) afirmam que através de exercícios de concentração desenvolve-se uma percepção sobre os fatores que possam desencaminhar a atenção e porque o fazem. A capacidade de concentração pode ser constantemente melhorada através de um metódico programa técnico e tático de treinamento.

Portanto, concentração é um aspecto psicológico que tem relação direta com o ótimo rendimento do atleta. Perder o foco é como correr para o fracasso na competição (SAMULSKI, 2002, p. 80).

### **CONCLUSÃO**

Pode-se concluir que corpo e mente trabalham juntos em aliança única, cada pensamento gerando sua ação, e reação. Neste contexto é de total importância que o jovem atleta receba orientações e instruções de como se manter concentrado perante as adversidades.

Assim como o corpo, a concentração também precisa ser treinada, para isso o especialista pode usar os mais variados métodos, como o foco apenas na tarefa sendo realizada no momento, evitar sofrer por antecipação e concentrar-se de forma relaxada e ativa.

Dessa forma é possível aperfeiçoar a forma de como se concentrar e o porque de fazê-lo, mostrando ao atleta a importância da mente, para o bom rendimento do corpo. O atleta precisa trabalhar vários aspectos psicofísico, envolvendo individualidade, compreensão, confiança, entre outros, sendo que a falta ou sobrecarga de um desse pode afetar os resultados atléticos.

Sem manter o foco, as probabilidades do fracasso são gigantescas, por fim os especialistas sabem que com treinos muitas vezes levando ao corpo a seu limite, trabalham de forma que o atleta mantenha-se focado, canalizando emoções que possam levá-lo à derrota e fracasso.

### **THE IMPORTANCE OF ATTENTION AND CONCENTRATION IN SPORTS SCOPE**

#### **ABSTRACT**

This paper's objective is to conduct a reflection about the importance of sports psychology, thus presenting significant aspects that contribute to a better performance in sports, which is a literature review based on renowned authors who claim that psychologists and coaches who

deal with the practical part, the physical development of their athletes, should learn and understand the theoretical and methodological field, so each party must learn from the other. Among these, various magazines and articles are enumerated available from *Scielo*, *Master Editora*, *Revista Mineira de EFI*, *Biblioteca virtual Univap*, among others. The aim of this study is to alert coaches and sports psychologists, it is essential to work together, as they have several concepts and understandings of what is practical and what is science, so sharing with the athlete basic knowledge and techniques for a better mental development, where it is involved many individuals with diverse backgrounds with a common interest: to know more about the athlete and the sport, aiming to help understanding, explaining and predicting events. Under this basis we can develop good cooperation that will help both the Sport Psychology as well as sports, teaching principles and psychological foundations of learning processes and teaching, developing psychological intervention measures for education, training and competition, or acting with psychological interventions in sports through counseling and monitoring measures. From the theme it is possible to understand how psychological factors influence physical performance and it is understood how the participation in these activities affects the emotional development, health and well being of individuals in these environments. Therefore, it is possible to conclude from the studies mentioned that for an athlete to be considered "complete" it is necessary that besides physical training, the psychological aspects are also worked. A training mind control with concentration exercises, where the athlete has the ability to shift the attention quickly to important factors and disregard irrelevant ones.

**Keywords:** concentration; psychology; sport.

## **L'IMPORTANCE DE L'ATTENTION ET DE CONCENTRATION DANS SPORTS PORTÉE RÉSUMÉ**

Ce document vise à mener une réflexion sur l'importance de la psychologie du sport, présentant ainsi des aspects importants qui contribuent à une meilleure performance dans les sports, qui est une revue de la littérature sur la base des auteurs de renom qui prétendent que les psychologues et les entraîneurs qui se soucient la partie pratique, le développement physique de leurs athlètes doit apprendre et comprendre le domaine théorique et méthodologique, de sorte que chaque partie doit apprendre de l'autre. Parmi ceux-ci sont énumérés divers magazines et les textes disponibles de ces Scielo, Maître Editeur, Mining Journal de l'EFI, Bibliothèque virtuelle UNIVAP, entre autres. Le but de cette étude était d'alerter les entraîneurs et les psychologues du sport, il est essentiel de travailler ensemble, car ils ont des concepts différents et des compréhensions de ce qui est pratique et ce qui est la science, afin de partager avec l'athlète des connaissances de base et les techniques pour un meilleur développement mental, où il implique de nombreuses personnes de divers horizons ayant un intérêt commun: pour en savoir plus à propos de l'athlète et le sport, qui vise à aider à comprendre, expliquer et prédire les événements. En vertu de cette base, nous pouvons développer une bonne coopération aidera à la fois de la psychologie du sport, ainsi que les sports, les principes pédagogiques et psychologiques de fondations processus d'apprentissage et de l'enseignement, l'élaboration de mesures d'intervention psychologique pour l'éducation, la formation et la concurrence, ou agissant avec des interventions psychologiques dans le sport grâce à des mesures de conseil et de surveillance. De le thème Vous pouvez comprendre comment les facteurs psychologiques influencent la performance physique et est entendu que la participation à ces activités affectent le développement affectif, la santé et le bien-être des individus dans ces environnements. Par conséquent, on peut conclure de ces études ont indiqué que pour un athlète d'être considéré comme «complet», il est nécessaire que, en plus de l'entraînement physique, travaille également les aspects psychologiques. Un contrôle de l'esprit de la formation, avec des exercices de concentration, où l'athlète a la possibilité de

déplacer votre attention rapidement pour ne pas tenir compte des facteurs importants et hors de propos.

**Mots-clés:** concentration; la psychologie; sport.

## **LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN DEPORTES ALCANCE**

### **RESUMEN**

Este trabajo tiene como objetivo llevar a cabo una reflexión sobre la importancia de la psicología del deporte, presentando así los aspectos importantes que contribuyen a un mejor rendimiento en el deporte, que es una revisión de la literatura sobre la base de reconocidos autores que afirman que los psicólogos y entrenadores que se preocupan la parte práctica, el desarrollo físico de sus atletas deben aprender y entender el campo teórico y metodológico, por lo que cada partido debe aprender del otro. Entre ellas se encuentran enumerados varias revistas y textos disponible de éstos Scielo, Maestro Editorial, Minería Diario de EFI, Biblioteca Virtual Univap, entre otros. El objetivo de este estudio fue alertar a los entrenadores y psicólogos deportivos, es esencial para trabajar juntos, ya que tienen diferentes conceptos e interpretaciones de lo que es práctico y lo que es la ciencia, lo que podrá compartir con los conocimientos básicos atleta y técnicas para un mejor desarrollo mental, donde se involucra a muchas personas de diversos orígenes con un interés común: a saber más sobre el atleta y el deporte, con el objetivo de ayudar a comprender, explicar y predecir los acontecimientos. Bajo esta base podemos desarrollar una buena cooperación ayudará tanto a la Psicología del Deporte, así como a los deportes, los principios de enseñanza y fundamentos psicológicos de los procesos de aprendizaje y enseñanza, el desarrollo de medidas de intervención psicológica para la educación, la formación y la competencia, o actuando con intervenciones psicológicas en el deporte a través de medidas de orientación y supervisión. Desde el tema Usted puede entender cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento físico y que se entiende como la participación en estas actividades afecta el desarrollo emocional, la salud y el bienestar de las personas en estos entornos. Por lo tanto, se puede concluir a partir de los estudios mencionaron que para un atleta para ser considerado "completo", es necesario que, además de entrenamiento físico, también se está trabajando en los aspectos psicológicos. Un control de la mente de entrenamiento, con ejercicios de concentración, donde el atleta tiene la capacidad de cambiar su atención de forma rápida a los factores importantes y el desprecio irrelevante.

**Palabras clave:** concentración; psicología; deporte.

## **A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO NO ÂMBITO ESPORTIVO**

### **RESUMO**

Este trabalho tem como objetivo realizar uma reflexão sobre a importância da psicologia do esporte, dessa forma apresentando aspectos significativos que contribuem para um melhor rendimento na prática esportiva, sendo este uma revisão literária baseando-se em autores renomados que afirmam que psicólogos e treinadores que cuidam da parte prática, do desenvolvimento físico de seus atletas devem aprender e compreender o campo teórico e metodológico, portanto cada parte deve aprender com a outra. Dentre estas são enumeradas várias revistas e artigos estes disponibilizados pela Scielo, Master Editora, Revista Mineira de EFI, Biblioteca virtual Univap, dentre outras. Visa-se com este estudo alertar treinadores e psicólogos esportivos, que é primordial trabalharem juntos, já que possuem diversos conceitos e entendimentos do que é prática e o que é ciência, assim dividindo com o atleta

conhecimentos e técnicas básicas para um melhor desenvolvimento psíquico, onde se envolve muitos indivíduos com antecedentes diversos, com um interesse comum: conhecer mais sobre o atleta e o esporte, tendo como objetivo ajudar a entender, explicar e prever ocorrências. Sob esta base pode-se desenvolver uma boa cooperação que ajudará tanto à Psicologia do Esporte como também à prática esportiva, ensinando princípios e fundamentos psicológicos dos processos de aprendizagem e do ensino, desenvolvendo medidas de intervenção psicológica para o ensino, treinamento e competição, ou atuando com intervenções psicológicas na prática esportiva através de medidas de aconselhamento e acompanhamento. A partir do tema é possível entender como fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e compreende-se como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem estar dos indivíduos nesses ambientes. Portanto, pode-se concluir, com os estudos mencionados que para um atleta ser considerado “completo”, é necessário que além do treinamento físico, seja trabalhado também os aspectos psicológicos. Um treinamento de controle mental, com exercícios de concentração, onde o atleta tem a capacidade de deslocar sua atenção de forma rápida, para fatores importantes e desprezar os irrelevantes.

**Palavras chave:** concentração; psicologia; esporte.

## REFERÊNCIAS

BECKER JUNIOR; SAMULSKY, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. 1. ed. Rio Grande do Sul: Feevale Centro Universitário, 1998.

BECKER JUNIOR, B; SAMULSKY, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. 2. ed. Brasil: Feevale Centro Universitário, 2002.

BRANDÃO, M. R. F; MACHADO, A. A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009.

CRATTY, B. J. **Psychology in Contemporary Sport**. 3. ed. NJ: Prentice Hall, 1989.

GARFIELD, C. A; BENNETT, H. Z. **Peak performance: mental training techniques of the world's greatest athletes**. Los Angeles: Tarcher, 1984.

MARQUES, M. G. **Psicologia de esporte: aspectos em que os atletas acreditam**. 1. ed. Canoas/RS, 2003.

NIDEFFER, R. M. **The ethics and practice of applied sport psychology**. Ythaca, NY: Movement, 1981.

PAULA JUNIOR, G. V; MIRANDA, R; BARA FILHO, M. G. Concentração: aspecto psicológico relevante para o desempenho esportivo. **Revista Mineira de Educação Física**: v. 11, n. 2, p. 42-74, 2003. Disponível em <http://www.revistamineiradeefi.ufr.br/artigos/arquivos/57a5085c2f388a3a49f3e80874d7e4cd.pdf>. Acesso em Setembro de 2015.

RIBEIRO, G; ALVARENGA, A; SOUZA, J. P. S; FARIA RIBEIRO, L. A influência do tênis de campo na possível melhora da atenção e concentração. 2013. Disponível em <http://biblioteca.univap.br/dados/000004/000004f8.pdf/>. Acesso em Setembro de 2015.

ROSSI, F. L. C; MAESTRI, M. A psicologia e o esporte: uma união imprescindível. **Revista Uningá**: n. 1, p. 93-104, jan./jun. 2004. Disponível em

[http://www.mastereditora.com.br/periodico/20131122\\_1808012.pdf#page=90](http://www.mastereditora.com.br/periodico/20131122_1808012.pdf#page=90). Acesso em Abril de 2015.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia, Ciência e Profissão**. São Paulo: 19 (3), p. 60-69, 1999. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v19n3/07.pdf>. Acesso em Abril de 2015.

RUBIO K. (org). **Psicologia do esporte aplicada**. 2. ed. São Paulo: Casa do psicólogo, 2010.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte e aplicação prática. Vol. 1. Belo Horizonte 1992.

SAMULSKI, D. M; NOCE, F; COSTA, V. T. Principais correntes de estudo da criatividade e suas relações com o esporte. **Movimento**, Belo Horizonte: p. 57-66, 2001.

SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, F. G. **Análise da atenção e concentração para atletas de Ginástica Aeróbica através de um referencial teórico**, 2010. Disponível em <http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1807.pdf>. Acesso em Maio de 2015.

SANTOS, V. M. Análise da atenção e concentração para o árbitro de futebol através de um referencial teórico. **Escola de educação física, fisioterapia e terapia ocupacional/UFMG**. 2010. Disponível em <http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1815.pdf>. Acesso em Maio de 2015.

SCALA, C. P. Proposta de intervenção em psicologia do esporte. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. São Paulo: vol. 2, n. 1, p. 53-19, 2000. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v2n1/v2n1a05.pdf>. Acesso em Maio 2015.

SINGER, R. N. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**. 2 ed. Flórida: Editora HARBRA Ltda, 1986.

VOLP, A. Aufmerksamkeitsstile und sportlicheleistung. **Leitungssport**: vol. 4, p. 19-23, 1987.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Psicologia do esporte e do exercício**. 1. ed. Belo Horizonte: Editora ARTMED, 2001.

**Dados do autor principal:**

Endereço: Rua Marco de Canaveses, 19

Bairro: Jd. Mitsutani, Campo Limpo

Cep: 05791190

Telefone: 982486304

Email: carolina.jaques\_lr@hotmail.com