

ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO: INTER-RELAÇÕES COM A APRENDIZAGEM E PERFORMANCE DE HABILIDADES MOTORAS NO FUTEBOL

ATTENTION AND CONCENTRATION: INTERACTS RELATIONS WITH THE LEARNING AND THE PERFORMANCE OF MOVING SKILLS IN SOCCER

*Marco A. C. Ferreira**
*Rosane S. E. Ferreira***
*Ricardo W. Coelho****

RESUMO:

O processo de atenção tem, segundo estudos na área da aprendizagem motora, participação fundamental na aprendizagem de qualquer habilidade motora. Na tentativa de estabelecer inter-relações entre os processos de atenção e concentração na prática de habilidades motoras apresentamos alguns conceitos teóricos para a compreensão do processo de atenção discutindo os estágios de aprendizagem e o papel do professor/técnico enquanto agente externo responsável por direcionar a atenção em determinados momentos. O controle da atenção pode ser considerado como uma habilidade de grande importância na hora de desempenhar qualquer atividade. No futebol, tem a característica de que a perda da bola no momento errado pode causar a derrota. Este artigo tem por objetivo abordar alguns aspectos teóricos relacionados com a atenção e concentração no esporte e sua inter-relação com a aprendizagem de uma habilidade motora no futebol.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção. Concentração. Futebol

ABSTRACT:

The attention process has, according to studies in the area of the motor learning, basic participation in the learning of any motor ability. In the attempt to establish Inter-relations between the attention processes and concentration in the practical one of motor abilities we present some theoretical concepts for the understanding of the attention process arguing the periods of training of learning and the paper of the professor/technician while responsible external agent for directing the attention at definitive moments. The control of the attention can be considered as an ability of great importance in the hour to play any activity. In the soccer, it has the characteristic of that the loss of the ball at the wrong moment can cause the defeat. This article has for objective to approach some theoretical aspects related with the attention and concentration in the sport and its interrelation with the learning of a motor ability in the soccer.

KEY-WORDS: Attention. Concentration. Soccer.

1. INTRODUÇÃO

O processo de atenção tem, segundo estudos na área da aprendizagem motora, participação fundamental na aprendizagem de qualquer habilidade motora. A partir de teorias e estudos mais aplicados que envolvem a atenção como objeto de estudo é possível, também, ressaltar que sua participação na aprendizagem tem níveis de relevância diferenciados em relação ao sujeito e à tarefa que é desempenhada.

* Centro Universitário Filadélfia – UniFil. Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte – UFPR

** Clínica de Psicologia Londrina

*** Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte – UFPR

Nesse sentido, ao discutir o papel da atenção e da concentração na aprendizagem e performance de habilidades motoras, torna-se necessário resgatar os conceitos de estágios de aprendizagem, a participação da memória enquanto centro de armazenamento de informações, além de outras variáveis como complexidade da tarefa, tempo e qualidade da prática, motivação etc.

Na tentativa de estabelecer inter-relações entre os processos de atenção e concentração na prática de habilidades motoras nosso esforço busca, nesse primeiro momento, apresentar alguns conceitos teóricos para a compreensão do processo de atenção, discutindo os estágios de aprendizagem e o papel do professor/técnico enquanto agente externo responsável por direcionar a atenção em determinados momentos.

Posteriormente, o mesmo se fará quanto à abordagem da concentração, procurando apresentar definições encontradas na literatura e que, provavelmente, serão alguns dos pontos de discussão e, finalmente, buscaremos apontar algumas possibilidades de estudos futuros cujo foco temático esteja relacionado com os conceitos aqui apresentados.

Como ponto de partida podemos nos lembrar de como foi nossa performance na primeira tentativa de dirigir um carro, onde várias ações são executadas quase simultaneamente. Por outro lado, e, mais reconfortante, podemos avaliar nosso desempenho para essa mesma tarefa, após alguns meses de prática. Analogamente, aprendizagem dos movimentos nos esportes ocorre da mesma maneira.

O controle da atenção pode ser considerado como uma habilidade de grande importância na hora de desempenhar qualquer atividade. No esporte de rendimento qualquer perda de atenção pode influenciar diretamente no resultado final do jogo ou da competição. O futebol tem a característica de que a perda da bola no momento errado pode causar a derrota. Este artigo tem por objetivo abordar alguns aspectos teóricos relacionados com a atenção e concentração no esporte e sua inter-relação com a aprendizagem de uma habilidade motora no futebol.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Futebol

Na opinião de Jesus (2002) o futebol ultrapassou rapidamente os muros dos fechados recintos da colônia inglesa para ganhar os estabelecimentos escolares e clubes nacionais da burguesia e, a seguir, as ruas.

Jesus (2003) considera que o Brasil se distingue da grande maioria dos países praticantes de futebol, por sua ênfase na base local. Neste sentido, no estudo das profundas mudanças que atualmente se operam neste esporte em escala mundial, o Brasil apresenta-se como um laboratório particular e expressivo, da tensão existente entre as forças da globalização e as do lugar.

O desenvolvimento do futebol exige, cada vez mais, conhecimentos científicos para a sua plena performance. Para Fernandes (1994), os verdadeiros conteúdos do treinamento e competição correspondem ao trabalho de desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas coordenativas e psicológicas, todas elas decisivas para o rendimento.

Num jogo de Futebol, não é possível saber, a partir de um estado inicial, qual o estado final duma ação ou seqüência, o que quer dizer que estamos em presença de situações de final aberto.

Para Garganta (2001) o jogo é um acontecimento que decorre na convergência de várias polaridades: a polaridade global entre duas equipes; a polaridade entre ataque e defesa; a polaridade entre cooperação e tensão. (ELIAS E DUNNING, 1992; DUNNING, 1994)

Cada vez mais a prática do futebol moderno, dependente da tática de jogo, se torna mais adequada ao jogador mais completo, ou seja, àquele que desenvolve da forma mais satisfatória possível um conjunto maior dessas habilidades. A cada dia diminui mais o espaço no futebol profissional para aqueles jogadores especialistas em apenas uma das habilidades específicas, ou seja, para aqueles que são somente bons passadores ou mesmo bons finalizadores. Como consequência da análise dessas habilidades, naturalmente, pode-se quantificar a performance individual ou coletiva da equipe e, dessa forma, construir um programa mais adequado de treinamento, individualizado, de forma a corrigir ou melhorar as performances.

Estes fundamentos (passe/condução domínio de bola etc...), conteúdos de ensino, são divididos e organizados em uma seqüência pedagógica, atenta às diferentes faixas etárias. Os fundamentos básicos do futebol começam a ser trabalhados aos sete anos, mas seu aprendizado não tem um fim em si mesmo, ou seja, tornam-se meios para a aquisição e ampliação do vocabulário motor das crianças. A ênfase do trabalho, nesta faixa etária, paira sobre a exploração das habilidades motoras. Faz-se de fundamental importância, não somente nesta idade, mas em todas, a aquisição de um considerável acervo motor, para que a criança tenha a possibilidade de realizar vários movimentos, tendo um controle sobre eles, em variadas situações e não em uma especificamente.

A análise individual do conjunto dessas habilidades vai demonstrar uma correlação entre as habilidades num mesmo jogador, e também as diferenças entre os vários jogadores da equipe, sejam “titulares” ou “reservas”.

2.2 Atenção e Concentração

A atenção é o processo que direciona nossa vigília quando as informações são captadas pelos nossos sentidos, ela também pode ser vista como um mecanismo que consiste na estimulação da percepção seletiva e dirigida (GUALLAR & PONS, 1994; MARTENS, 1987; SAMULSKI, 2002).

Dentre seus diversos tipos destaca-se a concentração que pode ser definida como a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação (SAMULSKI, 2002). No esporte ela é a habilidade de focalizar em estímulos relevantes do ambiente e de manter esse foco ao longo do evento esportivo (WEINBERG, 1988; 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.

Dentre os pesquisadores que mais se destacaram no estudo da atenção, enquanto variável do comportamento humano, nos seus primórdios estão Sir William Hamilton (Inglaterra), Willian Wundt (Alemanha) e em 1980 Willian James nos EUA.

Estudos relacionados com a atenção no comportamento e na performance ganharam significativa importância durante a 2ª Guerra Mundial dada a necessidade de exercer tarefas simultaneamente, além de ter que obter êxito naquelas em que a tomada de decisão frente a um estímulo era uma questão de sobrevivência. Podemos, a partir da estrutura, estabelecer algumas

definições que serão operacionalizadas no decorrer do texto.

Segundo Magill (1998), quando o tempo é utilizado no contexto do desempenho humano, a atenção se refere ao envolvimento das atividades perceptivas, cognitivas e motoras associadas ao desempenho de habilidades.

Moran (1999) destaca que o termo “atenção” foi utilizado no século passado para retratar 3 tipos de atividades mentais: a primeira delas, e, mais freqüente, é que o construto da atenção surgiu para explicar a concentração, ou nossa capacidade para focar ou dirigir o esforço mental sobre um dado alvo (objetivo), o que teria um caráter seletivo da percepção e, este por sua vez, o objetivo de proteger o sistema contra uma possível sobrecarga cognitiva.

Um segundo significado para a atenção diz respeito ao fato de que, em certas condições, podemos dividir a atenção e executar simultaneamente (tarefas de naturezas diferentes, como dirigir e conversar, ou driblar e contar). O terceiro significado se relaciona com o estado de alerta ou preparação para a ação. O autor sintetiza sua concepção de atenção realçando que: “... o conceito de atenção é multifacetado, e que envolve, em particular, três diferentes processos psicológicos, seletivamente de percepção, regulação de ações concernentes e manutenção da vigília (MORAN, 1996, P. 40)”.

Ladewig (2000) destaca que, de uma maneira abrangente, a atenção pode ser definida como o processo que direciona, seleciona, alerta, delibera e contempla, ou como generaliza Albernethy (1993) atenção é um termo global que pode ser utilizado para definir uma série de processos que variam num contínuo entre vigilância e concentração.

Na tentativa de relacionar à atenção, concentração e comportamento, Damásio (2000) nos propõe que entendamos o comportamento como a execução de uma peça musical cuja partitura está sendo criada enquanto a música se desenvolve, e isso se dá de forma paralela (fig. 1).

38

Relato verbal
Ações específicas
Emoções específicas
Atenção focalizada
Atenção básica
Emoções de fundo
Estado de alerta

Figura 1. A partitura do comportamento (modificado de Damásio, 2000).

Nesse sentido, o estado de vigília, a emoção de fundo e a atenção básica (linha melódica) estarão presentes continuamente desde o despertar até o adormecer. Esses 3 mecanismos são, pois, sinais externos de nossas condições internas compatíveis com a ocorrência da consciência.

No que tange a atenção, Damásio (2000) sinaliza que a presença de atenção voltada para um objeto externo indica em geral, a presença de consciência, mas não necessariamente. A presença da consciência, num dado comportamento em relação à atenção, só poderá ser confirmada quando esta por sua vez pode ser mantida por um longo período de tempo - muitos minutos ou horas e não segundos. E o autor continua: “A meu ver, consciência e atenção ocorrem em níveis e gradações, não são monólitas e se influenciam mentalmente em uma espécie de espiral ascendente. A atenção básica precede a consciência central; é necessária para acionar os processos que geram esta última” (p.124).

Quanto à definição de teorias, que utilizamos para compreender o processo de atenção, novamente Damásio expõe que:

Estado de alerta (alertness): diferente de acordado, com visível inclinação para perceber e agir, o significado apropriado será algo entre despeito e atitude;

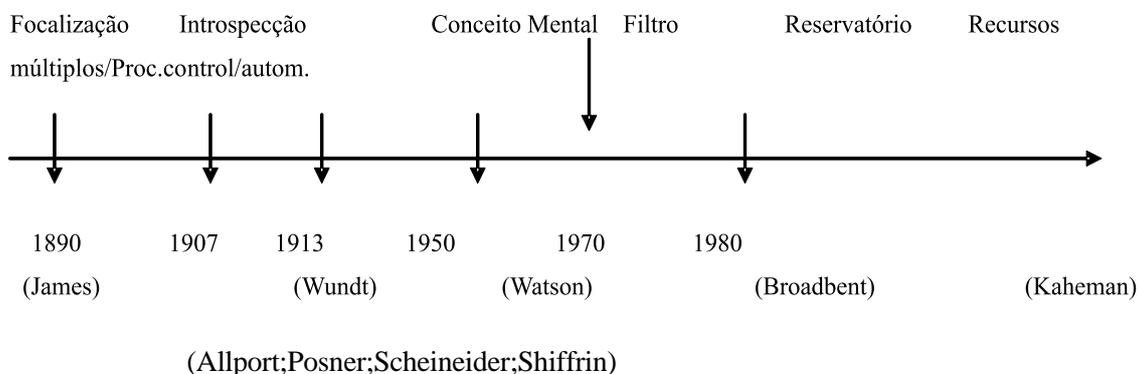
Ativação: denota sinais de ativação do sistema nervoso autônomo (mudanças na cor de pele, pêlos, diâmetro das pupilas, suor etc.);

Consciência: é o termo abrangente para designar os fenômenos mentais que permitem o estranho processo que faz de você o observador ou conhecedor das coisas observadas, proprietário dos pensamentos formados de suas perspectivas, o agente em potencial; não é externado no processo, é uma parte de seu processo mental.

2.2.1 Modelos teóricos para o estudo da atenção

Retrocedendo na história sobre as pesquisas relacionadas à atenção, podemos encontrar que o início desses estudos é datado no século passado. Moran (1996) ressalta que o objetivo de compreender sobre o funcionamento da mente foi um dos fatores geradores desses estudos onde a atenção tinha um papel vital.

Sintetizando as diversas abordagens designadas ao estudo da atenção nos seus respectivos períodos podemos esquematizar:



2.2.2 Teoria do filtro (gargalo)

Essa teoria destacava que a dificuldade encontrada para executar diversas tarefas simultaneamente ocorre em função de o sistema de processo da informação podem desempenhar somente um mínimo limitado de função por vez (MAGILL, 1998)

Esse processo ocorre, segundo os defensores dessa teoria, uma vez que as fontes de informação presentes no ambiente são muito maior que a capacidade limitada do nosso organismo para percebê-las e processá-las. Em segundo lugar, essa seleção é necessária para entrar uma sobrecarga de informação.

Broadbent, um dos expoentes dessa teoria destacou que a denominação de filtro se referia à entrada da informação no sistema nervoso, a qual era limitada por aceitar algumas classes de estímulos em detrimento de outras.

As pesquisas nessa teoria perderam sua expressividade uma vez que não conseguiram identificar uma localização fixa para a seleção da informação pelo sistema (localização do filtro).

2.2.3 Teoria da capacidade de recursos centrais

Proposto por Kahneman nos anos 70, esse modelo destaca que existe um reservatório único atencional e que os limites dessa capacidade são flexíveis. Os fatores que podem alterar a capacidade estão relacionados com as características da pessoa, da tarefa e da situação.

De acordo com Kahneman (APUD MORAN, 1999): "... atenção é melhor compreendida quando vista como um reservatório diferenciado de energia mental" (p.56).

40

2.2.4 Teorias de recursos múltiplos

Os precursores dessas teorias que mais destacaram foram Allport, Naron e Gopher e Wickens. Eles apontam que dispomos de diversos mecanismos de atenção, cada um com recursos limitados. Dessas teorias, Wickens propõe a mais popular de todas. Ele afirmou que o sucesso no desempenho de 2 ou mais tarefas simultaneamente, depende se essas tarefas solicitam nossa atenção a partir de um recurso comum (p.e. visão) ou de recursos diferentes (membros inferiores e códigos verbais). Nesse caso, quando as tarefas requisitarem o mesmo recurso simultaneamente à performance, estará prejudicadas (Magill, 1998)

2.2.5 Atenção como uma habilidade

Moran (1999) propõe compreender a atenção como uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada com a prática. Segundo ele: "... há um forte apoio para a idéia de que a prática de uma dada tarefa tende a reduzir a quantidade de recursos cognitivos que ela requer" (p.58).

Na proposta de Moran, a principal mudança é que a prática no que diz respeito à direção (foco) da atenção em conjunto com o nível de habilidade do praticante reduz o esforço mental para executar determinada tarefa, o que implica num redimensionamento da intensidade do potencial de atenção.

No que diz respeito à mensuração da atenção, Moran (1999) destaca as técnicas de mensuração psicológica (eletroencefalograma, frequência cardíaca e os eventos relacionados

ao potencial cortical), mensuração experimental pelo paradigma da tarefa dupla, aqueles relacionados ao auto-relato (medidas psicométricas) e o teste escalar denominado “Teste do estilo atencional e interpessoal” proposto por Nideffer.

2.3 Os Estágios de Aprendizagem e a Relação com a Demanda de Atenção

Partindo da abordagem proposta por Moran (1999) quanto à participação da atenção na aprendizagem de habilidades motoras destacamos, a seguir, os estágios de aprendizagem pelos quais todos que iniciam a prática de novas habilidades motoras transitarão desde seu início com uma performance insatisfatória até o momento em que adquirem um nível (padrão) surpreendentemente bom após um determinado tempo de prática.

Entre esses estágios podemos destacar:

Tabela 1: Características gerais dos Estágios de aprendizagem

ESTÁGIO	ERROS	PERFORMANCE	DEMANDA ATENCIONAL	REALIZAÇÃO DA TAREFA	PARTICIPAÇÃO DO PROFESSOR
COGNITIVO	ALTO NÚMERO GROSSEIROS	INCONSTANTE	(CARACTERÍSTICA)	NÃO	ALTA (DICAS)
ASSOCIATIVO	MODERADO	MAIS CONSTANTE	MODERADA	HÁ POSSIBILIDADE	PRESENÇA; DE AUTOCORREÇÃO
AUTÔNOMO	BAIXO NÚMERO	CONSTANTE, REGULAR.	BAIXA	SIM	POUCA

41

É importante ressaltar que a velocidade na transição de um estágio para o outro se dá na presença de alguns fatores como: Tempo de prática (quantidade); Participação do professor/técnico quanto à orientação e motivação; Experiência anterior; Solicitação da demanda dos recursos e estratégias cognitivas; atenção, capacidade para armazenar e recuperar informações na memória; Resultados obtidos - sucesso/fracasso; prazer/obrigação.

2.4 Concentração

A compreensão de conceitos ou temas aplicados nos construtos, processos, mecanismos ou eventos de ordem cognitiva referentes à concentração não tem sido uma tarefa fácil, nem mesmo conclusiva. Aliás, tal afirmação é logo identificada por Moran (1999).

Segundo o autor, muitos psicólogos do esporte usaram os termos “atenção” e “concentração” intercambiavelmente. Schimidt e Peper (apud MORAN, 1999) definem concentração como a capacidade que alguém tem para focar a atenção na tarefa e não ser perturbado por estímulos irrelevantes dentro ou fora da tarefa.

Cox (apud MORAN, 1999) afirma que a capacidade para atender seletivamente o estímulo apropriado é crítica na maioria das situações atléticas. O sucesso do atleta é dependente da capacidade de selecionar a atenção.

Jackson & Csikszentmihalyi (1999) destacam a concentração como uma das dimensões básicas do estado de fluxo. Segundo eles, aprender a excluir os pensamentos irrelevantes da consciência e estar sintonizado com a tarefa a ser executada é um sinal de uma mente disciplinada. Direcionar o foco para a atividade presente é a condição essencial para que a experiência do fluir possa acontecer. E isso significa: “Cada vez que eu piso numa quadra de basquete, eu nunca sei o que acontecerá. Eu vivo o momento. Eu jogo para o momento” (MICHEL JORDAN IN JACKSON & CSIKSZENTMIHALYI, 1999, p. 119).

Nesse sentido, os autores ainda propõem que dirigir o foco atencional para a tarefa auxilia no seu envolvimento com a atividade. Participar a direção da atenção em diferentes situações ou caminhos é viável para desenvolver a sua habilidade em focar a atenção sob diferentes circunstâncias e imprevistos, fatos que sempre ocorrem nas situações de competição.

Qual foco utilizar?

Um outro aspecto da atenção, o tipo de foco utilizado, é de suma importância para o processamento seja adequado e eficiente (quadro 1). Para Cervelló (1999) pode-se identificar quatro tipos de focos: amplo interno, amplo externo, estreito interno e estreito externo.

Quando um indivíduo mantém o primeiro tipo de foco ele é capaz de organizar e integrar um grande número de pensamentos e percepções, é o estilo adequado para analisar e planejar ações. O segundo estilo permite ao sujeito explorar, perceber e organizar um grande número de estímulos externos, é o foco adequado frente a situações complexas e com um grande nível de informação. O terceiro tipo auxilia a pessoa a focalizar a atenção para uma determinada linha de pensamento, e é adequada para solucionar problemas concretos ou para meditar. O último estilo atencional ajuda o indivíduo a focalizar a atenção para uma atividade mais ou menos complexa evitando as distrações, com o objetivo de realizar uma determinada ação, e é adequado para um grande número de esportes.

A amplitude do foco faz referência à quantidade de estímulos aos quais o atleta deve prestar atenção a cada instante. Sendo que o foco amplo está relacionado com um grande número de estímulo e o foco estreito com apenas um ou dois estímulos mais importantes. Já a direção do foco faz referência a dirigir a atenção para aspectos externos ou internos do indivíduo. Uma pesquisa realizada na Espanha por Solanellas, Font & Rodríguez (1996) com jogadores de tênis sobre estilos atencionais (215 tenistas do sexo masculino e 215 do sexo feminino, com idades variando de 12 a idade adulta), os autores utilizaram uma versão adaptada do teste TAIS de Nideffer (1976), que mostrou que a grande maioria dos jogadores usava um foco estreito durante os jogos (83.85%). Já em relação à direção do foco, os resultados mostraram uma predominância do foco externo (64.60%), porém com uma diferença significativa entre sexo masculino (58.8%) e feminino (71.1%).

Quadro 1. Quatro diferentes tipos de foco de atenção (adaptado de Murray, 2002)

		Direção da atenção	
		Externo	Interno
Amplitude da Atenção	Ampla	Ampla-externo Consciência da posição na quadra, da bola e da posição do adversário	Ampla-interno Pensar sobre a estratégia geral da partida
	Estreita	Estreito-externo Consciência visual da bola antes de realizar um golpe	Estreito-interno Utilizar a visualização para simular uma situação específica ou um estado emocional positivo

Diversos autores realizaram pesquisas relacionando o tipo de foco de atenção e o desempenho, entre os quais destacam-se Robazza, Bortoli & Nougier (1998) que trabalharam com atletas de alto nível, do sexo feminino, da seleção italiana da modalidade de arco e flecha; Radlo, Steinberg, Singer, Barba & Melnikov (2002) com indivíduos que deviam lançar dardos tentando acertar num alvo na parede, os sujeitos eram divididos em dois grupos, um com foco interno e outro com foco externo; Shea & Wulf (1999) avaliou a influência sobre a aprendizagem da atenção num foco externo ou interno e do feedback de foco externo ou interno. Wulf, McConnel, Gärtner & Schwarz (2002) realizaram um estudo com dois experimentos realizados no campo, um com vôlei-bol e outro com futebol. Os resultados desses estudos indicam que o uso do foco de atenção externo, em atividades “fechadas” (saque no tênis), está relacionado com um melhor desempenho nas tarefas executadas pelos sujeitos.

43

3. CONCLUSÃO

Os resultados encontrados neste estudo de revisão indicam que há uma estreita relação entre atenção e concentração com a aprendizagem de uma habilidade motora no futebol.

Destacou-se neste estudo a relação entre atenção e aprendizagem motora, de forma a evidenciar a importância das fases de aprendizagem e eficiência motora.

Apesar de jogadores terem uma competência conhecida, algumas vezes nos meios desportivos, com frequência, é ressaltada por parte de vários agentes desportivos que perderam um jogo “porque a equipe se desconcentrou”, a verdade é que existem algumas dificuldades em concretizar claramente os métodos e estratégias específicas para promover uma melhor atenção e concentração nos atletas.

Entendendo-se a atenção como o processo de pensamento que dirige e mantém o conhecimento acerca das experiências sensoriais, ela envolve três competências básicas: (a) a capacidade para selecionar as informações relevantes a prestar atenção, sendo importante que o atleta, em função daquilo que tem de fazer, saiba centrar-se apenas nas dicas relevantes dessa tarefa; (b) a capacidade para alterar o foco atencional sempre que acontecem modificações nas situações de competição, ou seja, conseguir prestar atenção a estímulos diferentes sempre que ocorram alterações no meio; e (c) a capacidade para manter a atenção e concentração durante o tempo suficiente para executar a tarefa, não cometendo erros devido a “distrações”.

Deste modo selecionamos algumas normas e princípios do treino da atenção e concentração (ADAPTADO DE BUMP, 1989; HARDY, JONES, & GOULD, 1996; MORAN, 1996; VIANA, 1996,):

1. simulações das situações reais de competição, devendo os treinadores procurarem recriar nos treinos o máximo de semelhanças com as tarefas que os atletas têm mais dificuldades em enfrentar e gerir corretamente nos jogos, possibilitando-lhes assim “habituares-se” a lidar com esses distrativos (ex: presença de público; mesmas condições físicas do recinto de jogo, etc.);

2. utilização de planos mentais e palavras-chave, os atletas são ensinados a adaptar um conjunto de rotinas de pensamento e de comportamentos apropriados às tarefas a realizar durante as competições;

3. focalização no processo de execução e não apenas no seu resultado, ou seja, os atletas devem ser encorajados a pensar naquilo que têm de fazer para executar bem uma determinada tarefa, e não somente no resultado final dessa execução, em termo de ganhar ou perder;

4. ensinar aos atletas as “dicas” ou aspectos das tarefas e/ou situações competitivas a que têm de prestar atenção e como devem reagir perante situações novas ou negativas, utilizando os treinos como o melhor contexto para começarem a automatizar esses aspectos;

5. definir com os atletas um conjunto de pensamentos e comportamentos que devem ser efetuadas antes da execução de uma determinada tarefa ou gesto motor, de forma a melhor realizarem essa competência;

6. procurar conscientizar o atleta acerca dos efeitos negativos de ele atuar como um “juiz” de si próprio em situações de insucesso durante as competições (ex.: “sou um fracasso”), incentivando-o a aprender e a desenvolver rotinas de avaliação e de correção dos erros cometidos para recuperar mais rapidamente a concentração.

Após uma boa quantidade de prática, as crianças podem aprender a executar o passe correto no futebol, porém o professor poderá facilitar a aprendizagem e quem sabe, diminuir o tempo necessário para chegar ao movimento ideal, utilizando-se de dicas que direcionem a atenção e facilitem a aprendizagem de uma habilidade motora.

4. REFERÊNCIAS

CERVELLÓ, E. M. G. Introducción al entrenamiento psicológico. Em J. P. F. García (Org.). *Enseñanza y entrenamiento del tenis..* Cáceres, Espanha: Universidad de Extremadura. Servicio de publicaciones, 1999.

DAMÁSIO, A. O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

GUALLAR, A., PONS, D. Concentración y atención en el deporte. Em I. Balaguer (Org.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte.* Valencia, Espanha: Albatros Educación, 2000.

JACKSON, S., CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow in Sports: the keys to optimal experiences and performances.* Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.

LADEWIG, I. A importância da atenção na aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Paulista de Educação Física*. Suplemento, nº 3, p.62-71, 2000.

LINDOR, R., SINGER, R. N. Preperformance Routines in Self-Paced Tasks: Developmental and Educational Considerations. R. LINDOR & K. P. HENSCHEN (Org.), *The Psychology of Team Sports*. Morgantown, Estados Unidos da America: Fitness Information Technology, Inc. 2003

MAGILL, R. A. *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*: São Paulo: Edgard Blucher, 1988.

MARTENS, R. *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Estados Unidos: Human Kinetics Publishers, 1987.

MORAN, A *The psychology of concentration a cognitive analysis*. Lodon: Psychology press, 1999.

MURRAY, J. F. *Tenis inteligente: Como jugar y ganar el partido mental*. Barcelona, Espanha: Editorial Paidotribo, 2000.

RADLO, S. J., STEINBERG, G. M., SINGER, R. N., BARBA, D. A., MELNIKOV, A.. The influence of an attentional focus strategy on alpha brain wave activity, heart rate, and dart-throwing performance. *International journal of sport psychology*, No. 33 (2), p. 205-217, 2002.

ROBAZZA, C., BORTOLI, L., NOUGIER, V.. Physiological arousal and performance in elite archers: A field study. *European psychologist*. No.3 (4), p. 263-270, 1998.

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

SHEA, C. H. & WULF, G. Enhancing motor learning through external-focus instructions and feedback. *Human movement Science*. No. 18, p. 553-571, 1998.

SOLANELLAS, F., FRONT, J. & RODRÍGUEZ, F. A. Prevalencia del estilo atencional en la población catalana de tensitas. *Apunts Educación Física y deportes*. No. 44 - 45, p. 154-163, 1996

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R. S. *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, Estados Unidos: Leisure Press, 1988.

WULF, G., MCCONNEL, N., GÄRTNER, M. & SCHWARZ, A. Enhancing the learning Sport Skills through External-Focus Feedbac. *Journal of Motor Behavior*. No. 34(2), p. 171-182, 2002.