

## Rotinas psicológicas em atletas universitários: uma análise do desempenho em cobranças de pênaltis

Morão, K. G.; Fabris, F. L.; Bagni, G.; Verzani, R. H.; Oliveira, B. F.; Machado, A. A.  
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, Brasil

Diante da imensa gama de estratégias existentes na psicologia do esporte que visam maximizar o desempenho de atletas, existe a criação de rotinas psicológicas direcionadas a diversas tarefas. Esse método pode ser eficiente ao proporcionar maior equilíbrio psicológico ao esportista em situação de pressão, automatizando movimentos e buscando perfeição na execução. Tal processo pode sofrer interferência de aspectos ambientais, porém, em nível ótimo resulta em performance ideal. Em habilidades fechadas, as rotinas são evidentes e podem ser essenciais na efetiva execução do movimento, já que envolve equilíbrio emocional, níveis ideais de ativação, concentração e atenção. É importante que cada atleta defina sua própria rotina. O objetivo do estudo foi analisar a eficácia da utilização de rotinas pré-ação em cobranças de pênaltis. A pesquisa é qualitativa com caráter avaliativo. A amostra foi composta por 10 atletas universitários do sexo masculino (média de idade de 20,5 anos  $\pm$  2,88), titulares da equipe de acordo com o treinador, sendo que todos executavam 5 cobranças de pênaltis. Foi utilizado um caderno de anotações como método de coleta de dados, caracterizado por observações do pesquisador, conversas com os sujeitos do estudo, anotações sobre a rotina dos indivíduos, bem como a utilização da mesma, acertos e erros. A análise dos dados contou com a quantificação dos acertos e identificação das rotinas sendo realizadas de forma ideal. Todos os atletas descreveram individualmente suas rotinas. Diversas formas de execução foram apresentadas, sendo que parte dos atletas (40%) realizavam efetivamente a rotina toda, enquanto outros (60%) não realizavam. Comparando os atletas que realizavam as rotinas com aqueles que não realizavam, foi possível observar que a eficácia nas cobranças foi de 90% enquanto os atletas que não utilizavam sempre a rotina de forma efetiva, obtiveram valor equivalente a 63,3%. Então, há evidências que a rotina pode gerar maior controle de ações e emoções naquele momento, favorecendo resultados expressivos de sucesso. 70% dos atletas ainda relataram que o cumprimento de rotinas bem estabelecidas, auxilia na concentração direcionada à tarefa e autoconfiança, facilitando a execução ideal do movimento e havendo maior equilíbrio psicológico diante de situações consideradas estressoras (momentos de pressão), além de afastar interferências externas que alterariam/prejudicariam o estado emocional. Portanto, é evidente que a rotina psicológica realizada adequadamente corrobora na eficácia da execução dos movimentos, possuindo influência sobre o rendimento. A rotina também pode ajudar o atleta a apresentar maior equilíbrio emocional diante de situações adversas, afastando estímulos externos que possam ser prejudiciais à performance. No entanto, nem sempre o atleta terá sucesso na cobrança como resultado, pois o produto também depende de outros fatores (contextuais, ambientais e situacionais, por exemplo) que ali estão envolvidos.

E-mail: [kauangm@hotmail.com](mailto:kauangm@hotmail.com)