

UMA PROPOSTA DE TRABALHO

Elizabeth Camargo da Silva
Professora do Departamento de Psicologia do Cesulon

Muito se tem falado da importância dos fatores psicológicos no desempenho esportivo, entretanto, pouco se conhece à respeito. No Brasil, a ausência de estudos sistemáticos na área, gera uma falsa justificativa que atribui a fatores psicológicos desconhecidos os resultados inexplicáveis. A proposta de trabalho apresentada procura demonstrar que o trabalho psicológico junto a uma equipe esportiva exige planejamento, trabalho contínuo e avaliação constante, condições "sine qua non" para que se diminua a margem de erro.

O presente artigo pretende mostrar uma visão geral da psicologia no treinamento desportivo e apresentar uma proposta de trabalho, sem contudo aprofundá-los devido ao caráter limitante de um artigo introdutório.

FEIGE, APCD CRATTY 1964, já afirmou que "...no esporte especialmente durante o treinamento e a competição, surgem, condições não existentes na vida humana normal. Nem no trabalho profissional, nem nas pesquisas da psicologia geral acontece tamanha dedicação de todas as forças, não só físicas como psíquicas...". Isto é, no esporte, o homem se submete voluntariamente a situações de carga extrema e atua contínua e sucessivamente no limite de suas capacidades.

À Psicologia Esportiva cabe explicar porque, como e o que ocorre ao homem quando submetido a tais situações. A fisiologia tem contribuído com o preparo físico; o treinamento esportivo tem provocado a superação de inúmeros records, a psicologia esportiva deve garantir a performance no momento decisivo.

Garantir que todas as condições sejam favoráveis em determinado momento, implica no conhecimento e controle de inúmeros fatores. Técnicos, esportistas, psicológicos, médicos, administradores esportivos e todos aqueles que milita na área, sabem que este controle é impossível, mesmo porque o esporte por definição inclui fatores e situações imprevisíveis. Entretanto, todos sabem também, que quanto mais complexa e imprevisível for uma situação, maior a necessidade de planejamento, para que se diminua a margem de erro. Os índices técnicos atuais demonstram que a margem de erro dos países avançados é próxima de zero. No leste europeu, há muitos anos que se trabalha com o perfil bio-sócio-psicológico do atleta, onde médicos, fisiologistas, psicólogos e técnicos inter-relacionam suas avaliações, e a partir delas elaboram o planejamento.

Estamos longe das condições de infra-estrutura que permitem tamanha segurança, entretanto, nada nos impede de começar com um planejamento simples na forma e na execução, porém complexo quanto às variáveis consideradas.

Quanto aos aspectos psicológicos, podemos levantar três grandes grupos de variáveis que interferem no rendimento esportivo:

- a) variáveis intrínsecas a modalidade esportiva e ao treinamento desenvolvido;
- b) variáveis que interferem nas relações grupais da equipe;
- c) variáveis particulares que afetam o atleta, (isto é, familiares, econômicas, etc).

Considerando o primeiro grupo de variáveis, constata-se que: a modalidade esportiva em si exige diferentes demandas psicológicas, entretanto, as pesquisas não podem esclarecer (pois as variáveis são inseparáveis), se as experiências esportivas modelam traços especiais de personalidade ou se indivíduos com determinadas características de personalidade se dirigem para os esportes onde essas características são valorizadas.

CRATTY (1984) considera que o leste europeu classifica os esportes, de acordo com as exigências psicológicas em:

a) Esportes que exigem alto nível de coordenação visual, manual, firmeza e pontaria: Esportes como arco e flecha e tiro ao alvo, submetem o atleta a tensões emocionais singulares que, provavelmente, aumentam no decorrer da competição, pois a falta de atividade e a concentração exigida impedem a descarga emocional emocional.

b) Esportes de expressão estética: Os esportes como a ginástica artística e a rítmica desportiva mobilizam o corpo todo em movimento fluentes e precisos, que mantém o atleta em alto nível de tensão durante todo o período de exibição. Esses esportes, como os da categoria anterior, exigem auto-controle e estabilidade emocional.

c) Esportes que exigem mobilização total de energia:

A mobilização total de energia, pode ser considerada quanto à resistência e quanto à força. Levantamento e arremesso de peso e disco mobilizam força, enquanto esportes como corridas de fundo e natação exigem a mobilização de todas as energias que mantêm a resistência. Nesses esportes, a ativação provocada pela eminência de uma competição pode melhorar o desempenho, e a própria atividade desenvolvida durante a prova pode aliviar a tensão.

d) Esportes que exigem previsão dos movimentos alheios (companheiros e/ou adversários): d.1) Esportes de rede, sem possibilidade de agressão direta (vôlei, tênis, etc). A disposição espacial das equipes, em campos opostos permite melhor visibilidade, maior previsão dos movimentos adversários e maior espaço de tempo para a integração da equipe. Entretanto, estes, como todos os esportes coletivos, exigem coesão e harmonia de movimentos dentro da equipe. d.2) Esportes com agressão direta: O contato físico direto encontrado em esportes, como o futebol, o boxe, o basquete, etc. exigem não só a previsão como a reação aos movimentos dos adversários.

A atividade desses esportes pode aliviar tensões, permitindo que a agressividade resultante permaneça dentro dos níveis aceitáveis pelas próprias regras. Entretanto, como efeito dos contatos físicos, a tensão pode aumentar. d.3) Esportes onde as atividades competitivas ocorrem paralelamente: Esportes como o golfe e o boliche os adversários competem separadamente, em seu próprio ritmo, exigindo apuro técnico e concentração.

CRATTY (1987) classifica o ponto de vista americano, segundo a tipologia de Bonnie Berger, onde os traços de personalidade relacionam-se com as modalidades esportivas da seguinte forma:

- a) Esportes em que não há determinação do espaço e do tempo.
- b) Esportes em que há risco de dano físico.
- c) Esportes que variam segundo a natureza da competição: c.1) competição indireta; c.2) confronto direto.

Como pode se observar, a própria modalidade é um estímulo emocional. A análise detalhada dos estímulos liberados pela modalidade, assim como, das reações dos atletas frente a estes estímulos, é fundamental na previsão e controle do comportamento no período competitivo. A classificação americana considera variáveis como confronto direto ou indireto, percepção espacial e temporal, e risco de dano físico.

A europeia, mais completa e detalhista, levanta várias outras, entretanto, ambas consideram implícita ou explicitamente, que a modalidade determina diferentes exigências emocionais, perceptivas e intelectuais, conseqüentemente, variando nos processos de aprendizagem envolvidos; o que requer um planejamento específico, onde os processos técnicos, táticos e psicológicos são indissociáveis.

Quanto a agressividade, CRATTY (1984), classifica os esportes em:

a) Estímulo a agressão direta: Esportes em que a agressão física é estimulada ao máximo, e, que no entanto, o atleta deve conter seu comportamento agressivo dentro de regras estritas, obedecendo ainda a considerações táticas. Ex.: Boxe, futebol americano e luta livre.

b) Agressão limitada: Exige-se o máximo de agressividade no confronto, apesar das regras, na teoria, legislarem sobre o contato direto. EX.: O futebol americano e canadense.

c) Agressão indireta contra os adversários: Há esportes onde a agressão é indireta, via instrumental, como nos mísséis que os atletas do voleibol e do tênis atiram uns contra os outros.

d) Agressão dirigida somente contra objetos, aparelhagem, etc.: Esportes com competições paralelas como o golfe, boliche, etc..

e) Nenhuma agressão observável contra o adversário ou o meio. Ex.: esportes artísticos em geral.

A questão da agressividade nos esportes é de difícil solução, pois como se verifica na classificação de CRATTY, determinadas modalidades a estimulam ao mesmo tempo que exigem seu controle. Considerando-se ainda, que a agressividade contém componentes fisiológicos estimulantes, controla-la sem suprimi-la, implica em mecanismos de alta tolerância à frustração. O segundo grupo de variáveis provocadas pelo processo de treinamento, devem ser analisadas em função do planejamento técnico. A periodização do treinamento esportivo considera o tempo de treinamento, a competição alvo e modalidade em questão; vamos supor aqui, para efeito de análise, que se trata de uma equipe de voleibol feminina com um tempo mínimo de 6 meses, com treinos diários e que objetiva uma única e determinada competição.

O período de 6 meses seria dividido em:

- preparatório - 3 meses

- pré- competição - 2 meses
- competitivo - 15 dias
- transitório - 15 dias

O período preparatório utilizado para a avaliação e início do trabalho geral de desenvolvimento das capacidades físicas; do ponto de vista psicológico deve ser utilizado para diagnóstico de:

- características individuais, como auto-imagem e expectativas pessoais, objetivos esportivos, história pessoal e reações diante de sucessos e fracassos (esportivos, escolares), independência, etc.;
- reação a instruções, ordens, punições e recompensa;
- comportamento social, como: assertividade, relação com os companheiros, técnicos e outros elementos;
- relações familiares e sociais extra equipe (incluindo valores morais, éticos, religiosos, etc.);
- persistência e resistência a frustração;
- história pessoal de aprendizagem;
- frequência e manifestações de comportamentos ansiógenos;
- processos de pensamentos (como controle de pensamentos desviantes e/ou obsessivos, etc.);
- reações na presença e ausência de público;
- motivação para a prática esportiva, (intrínseca e extrínseca);
- influência do período menstrual no humor e no comportamento;
- acuidade perceptiva;
- agressividade;
- sociograma e outras avaliações das relações grupais da equipe.

A avaliação psicológica pode ser realizada através de entrevistas, testes, questionários e observações sistemáticas, que serão repetidas sempre que houver necessidade de comprovação dos dados iniciais ou de comportamento que se alterem em função dos períodos de treinamento, como a ansiedade antes, durante e após a competição.

A quantidade e a frequência das avaliações vão depender do tempo previsto pela equipe para a realização das mesmas, e da existência ou não do psicólogo permanente na equipe. Deve-se considerar que o número e a qualidade das informações sobre o atleta e a equipe vão determinar maior ou menor grau de segurança nas decisões técnicas. Entretanto, por questões práticas e éticas, deve-se coletar somente aquelas informações que serão úteis e trabalhadas pela equipe técnica.

Note-se também, que todos os dados coletados são sigilosos e passíveis de mudanças, inclusive eles são coletados com o objetivo explícito de serem alterados de acordo com os objetivos competitivos, portanto, deve-se tomar todo o cuidado necessário para se evitar a formação de preconceitos, rotulações e julgamentos rígidos.

No período preparatório, inicia-se também o trabalho de conhecimento mútuo e integração entre os elementos da equipe.

Atenção especial deve ser dada a este item, pois nos esportes coletivos, a harmonia e sincronia das equipes é fundamental para os resultados esportivos. Sincronia e harmonia de movimentos depende estreitamente das relações humanas existentes.

A análise dos dados permitirá uma avaliação, intervenção e prevenção mais segura nas relações grupais. O sociograma indicará a direção das relações iniciais e as lideranças potenciais, que deverão ser confirmadas à medida em que o treinamento avance.

A partir da leitura global e integral dos dados, programa-se as técnicas de intervenção, como por exemplo:

- técnicas de controle e canalização da agressividade;
- controle da ansiedade, medos e fobias;
- auto-imagem e percepção inter-pessoal dos elementos da equipe;
- relaxamento e descontração individual e grupal;
- integração e confiança mútua;
- participação e internalização dos objetivos da equipe;
- auto-avaliação quanto ao desempenho técnico, aprimoramento necessário e processos de aprendizagem facilitadores;
- processo de comunicação grupal;
- conflito existentes e latentes;
- aumento da capacidade de suportar uma carga crescente de trabalho, etc.

Fundamentalmente, previne-se nessa etapa que conflitos, ansiedades e falta de auto-controle, individuais e grupais, ocorra em momentos decisivos para os objetivos técnicos. Inclusive facilitando-se que conflitos latentes aflorem no período preparatório, evitando-se o quanto possível, que ocorram no período pré o competitivo.

O período preparatório se caracteriza por trabalhos motores e técnicos monótonos, repetitivos e cansativos para o atleta. A distância da competição, a monotonia dos exercícios com resultados lentos ou pouco observáveis, podem acarretar falta de motivação e engajamento nos treinos. Portanto, deve-se cuidar essencialmente em manter o atleta interessado e produtivo. Nesse sentido, o próprio trabalho de auto-conhecimento e de relação humana, pode ter um feito motivador indireto.

Como se pode observar na Fig. 1 o desejo de ser aceito é o maior motivador de atletas, outros fatores como alívio da tensão e da agressividade e o sucesso decorrente da prática esportiva, são motivadores em potencial que devem ser habilmente utilizados para manter o atleta interessado durante os períodos monótonos do treinamento.

No período pré-competitivo os trabalhos técnicos e táticos, assim como, o aperfeiçoamento das capacidades físicas, tornam o trabalho mais estimulante, entretanto, a proximidade da competição tende a aumentar o nível de ansiedade como se observa na Fig. 2, com consequências como desestruturação comportamental, aumentando no índice de erro, da agressão e do sentimento de culpa.

Se os métodos de relaxamento, controle de pensamento e ansiedade, auto-conhecimento, etc., nesta altura, já forem de domínio do atleta, os primeiros resultados se farão sentir e o motivarão mais para se empenhar neles.

O período competitivo em si pode provocar comportamentos emocionais, que os trabalhos anteriores deveriam amenizar. Entretanto, é previ-

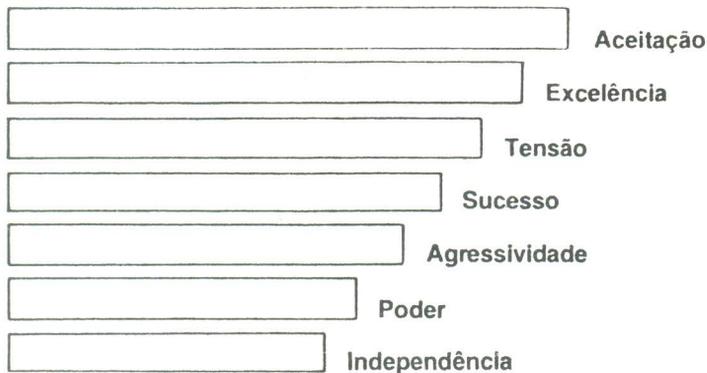
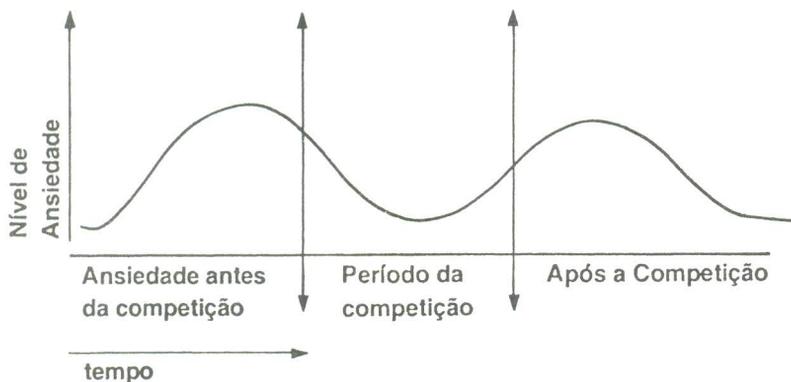


Fig. 1 de R.B. Alderman & N.L. Wood, em Cratty (1984).

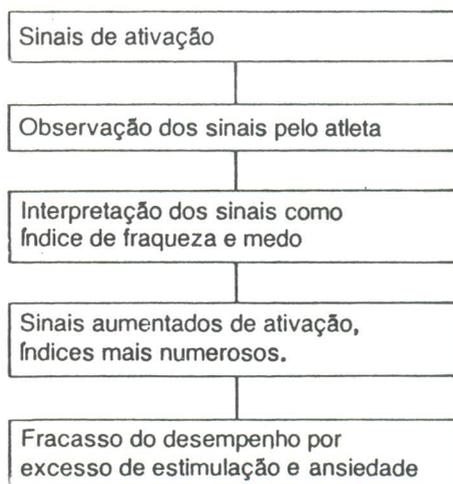


sível problemas em relação a:

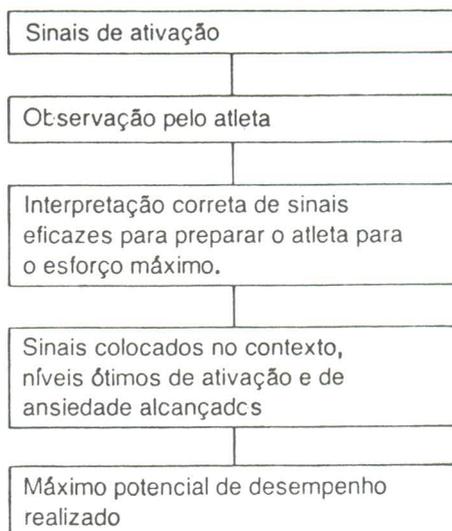
- nível de agressividade e ansiedade aumentados pelos efeitos estimulantes da competição.
- efeito dos sucessos ou fracassos nas diversas etapas da competição.
- pensamentos desviantes, culpantes e/ou negativos durante os jogos.
- rejeição da orientação técnica durante os intervalos.
- torcida e presença de pessoas importantes para o atleta, etc.

A ansiedade pode ser detectada pelo próprio atleta a partir dos sinais fisiológicos: como sudorese, principalmente nas palmas das mãos, aumento na frequência cardíaca (taquicardia), aumento na frequência e amplitude de tremores musculares, tensão muscular, respiração rápida e superficial, sinais estes de ativação, fisiológica, necessários num determinado nível para a boa performance técnica. Entretanto, se o atleta não souber interpretá-los adequadamente, forma-se um ciclo vicioso que aumenta ainda mais a ansiedade.

O esquema de CRATTY (1984) mostra, como se pode inverter este ciclo:



Os processos também podem ser modificados da seguinte maneira, se o atleta compreender os sinais que ele vê em si mesmo antes da competição:



O trabalho de auto-conhecimento iniciado no período preparatório e desenvolvido no pré-competitivo, deve permitir ao atleta identificar corretamente seus sinais fisiológicos de ativação e ansiedade e mantê-los

dentro dos níveis úteis para o desempenho através das técnicas adquiridas de desvio da atenção e do pensamento, relaxamento muscular, etc.

O processo do pensamento antes, durante de após a performance esportiva, pode mudar o curso das ações e o humor geral do atleta, interferindo nos resultados o curso das ações e o humor geral do atleta.

O curso do pensamento pode focalizar os estímulos presentes na prova competitiva e em si mesmo, como o tempo decorrido, os resultados, estados emocionais da equipe, torcida, etc., ou "viajar" aleatoriamente. Inúmeras pesquisas tentam correlacionar a excelência do desempenho atlético com o curso do pensamento e da atenção entretanto, as variáveis são tantas e tão complexas que se conclue pela análise minuciosa das diferenças individuais e das exigências da modalidade, programando-se junto com o atleta sua forma mais eficiente de auto-controle.

O efeito da torcida no atleta, está diretamente relacionado com o controle da atenção e do pensamento mencionado acima, portanto inclui-se no mesmo trabalho.

Outros cuidados desse período é a relação do atleta com o técnico, inclusive a aceitação de suas orientações táticas e técnicas nos intervalos e tempos solicitados. Nesse sentido, deve-se esclarecer que todo o trabalho de interação e comunicação grupal, deve considerar o técnico como elemento integrante da equipe.

Finalmente, no período transitório avalia-se os resultados obtidos e trabalha-se seus efeitos emocionais. Deve-se considerar os efeitos da vitória ou da derrota e o cansaço físico, pois estas variáveis impedem a objetividade. Técnico e psicólogo devem avaliar fria e objetivamente todos os fatores determinantes dos resultados, inclusive os não previstos no planejamento, impedindo que a euforia da vitória ou a depressão da derrota obscureça a análise.

O quadro, em anexo, esquematiza a proposta apresentada.

ESTRUTURA DE PLANEJAMENTO SEMESTRAL DE TREINAMENTO TÉCNICO, TÁTICO E PSICOLÓGICO DE VOLEIBOL, PERIODIZAÇÃO SIMPLES				
Período	Período Preparatório	Período pré-competitivo	Período competitivo	Transitório
MÊS	FEVEREIRO MARÇO ABRIL	MAIO JUNHO	JULHO	JULHO
Objetivo Técnico e Tático	Desenvolver resistência e força	Desenvolver velocidade, força explosiva, técnica e tática	Desenvolver técnica e tática Campeonato	Manutenção da Forma
Objetivo Psicológico	Diagnóstico Desenvolver persistência, Auto e mútuo conhecimento e Auto-controle	Desenvolver as capacidades competitivas	Desenvolver as capacidades competitivas e Auto e mútuo controle	Avaliação das reações, diante das situações competitivas
TRABALHO PSICOLÓGICO PROPOSTO	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação das características individuais e coletivas - Especificação dos objetivos - Motivação - Integração grupal - Aprendizagem das técnicas e métodos de: auto e mútuo conhecimento, auto e mútuo controle e relaxamento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivação - Integração grupal - Auto e mútuo conhecimento - Auto e mútuo controle (inteligente, pensamento, agressividade) - Relaxamento - Mobilização de energias - Exposição gradual a estímulos semelhantes aos da situação competitiva <p>Obs.: Período Analítico, previsto para evitar crises</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Auto e mútuo conhecimento - Auto e mútuo controle (ansiedade, pensamento, agressividade) - Relaxamento - Mobilização de energias <p>Obs.: Ativo, podendo diminuir a ansiedade, entretanto perigo de crise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação dos resultados dos trabalhos desenvolvidos - Replanejamento
Treinos Semanais	5	5	5	5