

A IMPORTÂNCIA DO TREINO MENTAL NO ESPORTE¹

André Luis Aroni

Antes do conteúdo específico sobre o treino mental, existem duas considerações importantes para que o leitor possa melhor compreender a minha visão sobre o tema. A primeira é que o método descritivo ainda está muito presente no âmbito acadêmico e aplicado da Psicologia do Esporte no Brasil, e esse fato explica parte do atraso nas pesquisas e intervenções da área. Como exemplo, cito estudos que buscam compreender os motivos de atletas ao treinar sob certas condições, ou até mesmo em uma longa bateria de testes psicométricos e projetivos em atletas de alto nível.

A questão é que o momento atual pede por trabalhos experimentais ou estudos de casos, buscando soluções para o desenvolvimento do processo de treino esportivo. Assim, ao compartilhar soluções e resultados dentro da comunidade, muitas práticas psicológicas poderão ser potencializadas em meio as periodizações físicas, técnicas e estratégicas/táticas.

A segunda consideração é sobre as linhas de pensamento da Psicologia, que na maior parte dos casos, se opõem. Por exemplo, um psicólogo comportamental dificilmente aceitará realizar uma intervenção Gestaltiana em um grupo de atletas, por julgar “errado” ou “pouco eficiente”. Neste sentido, o processo de intervenção psicológica depende exclusivamente da abordagem do profissional, e se muita energia “é gasta” no processo de convencimento do que é o correto, pouca atuação resta no auxílio aos atletas. Ao contrário da Psicologia Clínica, o objetivo da Psicologia do Esporte é desenvolver o processo de treino e potencial do atleta no que tange os aspectos emocionais e cognitivos (MARTIN, 2001).

Entre as linhas de pensamento da Psicologia tradicional se destacam o comportamentalismo, a psicanálise, a Gestalt, as abordagens humanistas e a perspectiva sócio histórica. Segundo Martin (2001), o comportamentalismo é a linha que melhor “se encaixa” no contexto esportivo. Essa abordagem foi desenvolvida por nomes como John Watson, Ivan Pavlov e B.F. Skinner, em oposição ao estruturalismo e

¹ Trecho adaptado do capítulo no prelo “AS APLICAÇÕES DA PSICOLOGIA NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: as preocupações tradicionais e contemporâneas” (ARONI; DE OLIVEIRA).

funcionalismo da época, e se apoia na ideia que o contexto em que a pessoa vive possibilita a previsão e controle do comportamento humano. Neste sentido, o próprio processo de treino esportivo caminha a favor desse condicionamento humano.

Mas seguindo para o objetivo desse texto, todo o equilíbrio nos aspectos físicos, técnicos e estratégicos em inúmeras modalidades esportivas faz com que os atletas psicologicamente bem preparados tenham alguma vantagem competitiva (ARONI, 2016). Assim, neste sentido, indico o excelente texto de Hardy, Jones e Gould (1996) que aponta quatro habilidades psicológicas básicas para se desenvolver em atletas: o relaxamento, a definição de metas, imagem mental e autoconversa. Um ótimo “primeiro passo” na preparação psíquica.

O relaxamento é uma das técnicas mais utilizadas por atletas de elite ao lidar com a autorregulação emocional, principalmente a ansiedade. Neste caso, o psicólogo auxilia o atleta a encontrar o seu estágio de ótimo desempenho esportivo, de acordo com as características da modalidade (KAMATA; TENENBAUM; HANIN, 2002).

A segunda habilidade indicada por Hardy et al. (1996) é a definição de metas. Neste caso, apesar de possuir um conceito simples de ser compreendido, o psicólogo trabalha com o atleta e seu treinador no desenvolvimento das metas de treino e prova/jogo, facilitando assim a motivação e outros estados emocionais positivos para os atletas. A medida está em encontrar algo desafiador e possível de ser alcançado, trabalhando nas tarefas a serem realizadas ao longo do processo previsto na periodização.

Seguindo a lista, temos a técnica de imagem mental, que foi bastante desenvolvida ao longo dos últimos anos (MURPHY; NORDIN; CUMMING, 2008). O objetivo da técnica está na utilização de imagens positivas e vitoriosas em determinados momentos da rotina do atleta. Hardy et al. (1996) ressaltam que a técnica parece ser mais eficiente quando aplicada junto da simulação física. Na intervenção, um dos primeiros passos é conhecer se o atleta prefere se imaginar em primeira ou terceira pessoa, para que consiga praticar de forma mais “natural” durante os treinos. As características e a dinâmica da modalidade devem ser bem observadas também.

Na autoconversa, assim como a imagem mental, ela deve ser construída de forma positiva, porém de forma racional. Essa técnica deve ser praticada por um longo período,

em uma abordagem mais cognitiva e aplicada ao contexto competitivo. O foco é fazer com que o atleta reestruture sua cognição em momentos difíceis do jogo ou prova, fazendo com que pensamentos irracionais e negativos não perturbem os processos de concentração. Sternberg (2000) explica a importância e impactos da representação mental e compreensão positiva do significado das palavras no processo cognitivo.

Todas essas indicações são pontos comuns na literatura da Psicologia do Esporte, contudo é importante destacar que o sucesso nessas práticas envolve muitas horas de treino, com boa parte delas em trabalho conjunto aos aspectos técnicos – físicos - estratégicos.

REFERÊNCIAS

ARONI, A. L. **Seguindo o Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus: uma análise exploratória de golfistas avaliados pelo radar trackman®.** 2016. 131 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

HARDY, L.; JONES, G.; GOULD, D. Basic psychological skills. In: HARDY, L.; JONES, G.; GOULD, D. (Eds.). **Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers.** New York: John Wiley & Sons, 1996, p. 11-42.

KAMATA, A.; TENENBAUM, G.; HANIN, Y.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): a probabilistic estimation. **J Sport Exerc Psychol**, n. 24, p. 189-208, 2002.

MARTIN, G. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento.** Campinas: Instituto de Análise de Comportamento, 2001.

MURPHY, S. M.; NORDIN, S.; CUMMING, J. Imagery in sport, exercise and dance. In: T. HORN (Eds.). **Advances in sport psychology.** Champaign, IL: Human Kinetics, 2008, p. 297–324.

STERNBERG, R. J. **Psicologia cognitiva.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.