

A Psicologia do Esporte em Modalidades de Alto Nível

Ao parafrasear o grande filósofo português Manuel Sérgio (2015), mais que o chute é ver o homem que chuta – isso ajuda, inclusive, no desempenho esportivo. Em outras palavras, a ânsia de profissionais em encontrar novas formas de preparar seus atletas os fazem perder o equilíbrio necessário ao alto nível esportivo. Afinal, as últimas décadas mostraram que o bom planejamento de treino deve atender alguns pilares: o componente físico; o técnico; o estratégico ou tático; e o psicológico (MARTIN, 2001; KAMATA; TENENBAUM; HANIN, 2002; MACHADO, 2006; TENENBAUM; EKLUND, 2008; FILHO et al.; 2014; ARONI, 2016).

De outro lado, escrever sobre o alto nível leva a mais outra consideração: o que fizeram os talentos esportivos da infância para se transformarem nos *outliers* do alto nível? Atletas como Ayrton Senna, Michael Jordan, Tiger Woods, Roger Federer, Lionel Messi, Usain Bolt, Michael Phelps, entre “tantos poucos” outros. Não há dúvidas que a pesquisa de Bloom (1985) foi um marco no âmbito esportivo, ao identificar as fases vividas por um talento verificou que poucos alcançavam o último estágio: a manutenção da vida atlética como profissionais bem sucedidos (STAMBULOVA, 2009).

Mas qual é a contribuição da psicologia para o alto nível? A psicologia do esporte (e não a psicologia clínica) oferece o estado da arte, o tempero que “dá liga” entre todos os pilares. Afinal, em qualquer que seja modalidade, temos muitos atletas nivelados nos aspectos físicos e técnicos (GOMES; CRUZ, 2001) mas poucos realmente preparados a enfrentar a complexidade do jogo ou da prova (FREIRE, 2003; LEITÃO, 2009). Assim, a contribuição da psicologia do esporte vai além dos estados emocionais, ela está no desenvolvimento cognitivo e do processo de tomada de decisão; na identificação das zonas individuais de ótimo desempenho; na aquisição de novas habilidades psicológicas; na identificação e utilização do estado de *flow*, no gerenciamento da carreira e utilização das redes.

Prof. Dr. André Luis Aroni

REFERÊNCIAS

- ARONI, A.L. **Seguindo o modelo transacional cognitivo, relacional e motivacional de Lazarus**: uma análise exploratória de golfistas analisados pelo radar Trackman®. 2016. 131f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.
- BLOOM, B.S. **Developing talent in young people**. New York: Ballantine, 1985.
- FILHO, E.; GERSHGOREN, L.; BASEVITCH, I.; TENENBAUM, G. Profile of high-performing college soccer teams: an exploratory multi-level analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, S.I, v. 15, n. 5, p. 559-568, 2014.
- FREIRE, J.B. **Pedagogia do Futebol**. 2 ed. Campinas: Autores Associados, 2003.
- GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, v.16, p. 34-40, 2001.
- KAMATA A.; TENENBAUM. G.; HANIN, Y.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): a probabilistic estimation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, S.I., n. 24, p. 189-208, 2002.
- LEITAO, R.A. **O jogo de Futebol**: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. 2009. 230 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.
- MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
- MARTIN, G. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento, 2001.
- SERGIO, M. **O futebol e eu**. Lisboa: Primebooks, 2015.
- STAMBULOVA, N. ISSP Position Stand: career development and transitions of athletes. **International Journal of Sports and Exercise Psychology**, London, v. 7, n. 4, p. 395-412, 2009.
- TENENBAUM, G.; EKLUND, R.C. **Handbook of sport psychology**. 3 ed. New York: Wiley, 2007.