



PSICOLOGIA COGNITIVA NOS ESPORTES

Suzy Fleury

“Cada jogo é composto de duas partes: um jogo exterior e outro interior.

O primeiro é jogado contra um adversário para superar obstáculos externos e atingir um objetivo igualmente fora de nós.

O jogo interior se desenrola na mente do jogador e é jogado contra obstáculos como falta de concentração, nervosismo, ausência de confiança em si mesmo, autocrítica.

Todos os hábitos da mente, enfim, que inibem a excelência do desempenho.”

W.Timothy Gallwey

A sede de vitória é tão antiga quanto à própria existência humana. O impulso de perseguir a glória pode levar atletas a darem o melhor de si, superando os seus próprios limites. Por isso, o esporte exerce um enorme fascínio em todos nós e se apresenta como uma fonte inesgotável de aprendizagens sobre a luta apaixonada pela excelência da mente, do corpo e da alma.

O que fazer para alcançar o nível ótimo de rendimento esportivo? Essa é uma questão importante no cenário da preparação de atletas e equipes em diferentes modalidades esportivas. Com essa necessidade constante de alto desempenho e resultados, a preparação de atletas passa a contar, cada vez mais, com a orientação científica e sistematizada de áreas como a medicina esportiva, fisiologia, fisioterapia, nutrição e da psicologia.

A psicologia do esporte é um termo utilizado para representar os aspectos psicológicos envolvidos na prática esportiva. Consiste no treinamento de habilidades psicológicas como a concentração, motivação e o controle emocional, a partir do psicodiagnóstico, visando o desempenho máximo do atleta e equipe. Além disso, busca auxiliar no desenvolvimento global do ser humano. Esse treinamento ocorre no nível individual e coletivo, cuja meta é a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, atenção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e motivação), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento (Weinberg & Gould, 2001).

O enfoque teórico da psicologia aplicada ao esporte deve estar aberto às principais orientações científicas sobre o comportamento humano. Antes da década de 70, o modelo de Skinner dominava a psicologia do esporte (Straub & Williams, 1984), os treinadores manipulavam o ambiente para regular o comportamento dos esportistas e conseguir melhoras na execução. Depois da década de 70, as pesquisas seguiram na direção do modelo cognitivo (Feltz, 1992; Roberts, 1987) e o interesse se centrou e segue focado fundamentalmente em estudar o papel dos pensamentos e as representações mentais nos sentimentos e comportamentos dos esportistas. É freqüente encontrar a aplicação das técnicas cognitivo-comportamentais no desenho de programas de treinamento (Palmi, 1992, Blanco & Buceta, 1993).

Há que se considerar a modalidade esportiva, mas de maneira geral um esportista deve ser capaz de relaxar-se, visualizar a si mesmo tendo êxito com execuções concretas, de controlar seu fluxo cognitivo (pensamentos, sentimentos e comportamento), ter uma boa imagem de si e de suas possibilidades, ser capaz de controlar a ansiedade, a atenção, estabelecer metas realistas e desenvolver habilidades em suas relações interpessoais.

O modelo cognitivo se baseia no princípio: *nossas emoções e comportamentos são determinados por nossos pensamentos e não pelas situações que nos ocorrem*. Um exemplo que ilustra esse princípio é o que ocorre com jogadores de futebol quando são advertidos pelo árbitro e recebem um cartão amarelo. Se o atleta pensar: “não mereci esse cartão, o juiz está querendo ajudar o adversário e me prejudicar”, sua emoção será de raiva e o comportamento de reclamação. Porém, se pensar, “o meu técnico vai pegar no meu pé e preciso cuidar para não tomar o cartão vermelho”, a emoção será de apreensão e o comportamento, de maior cuidado e atenção nas jogadas. *Esse exemplo ilustra, portanto, que nossas interpretações, representações, ou atribuições de significado atuam como mediador entre o real e nossas respostas emocionais e comportamentais. Dessa forma, a modificação das emoções e comportamentos ocorre da intervenção sobre a forma do atleta processar informações, ou seja, interpretar, representar, ou atribuir significado as situações, numa tentativa de promover mudanças em seu sistema de crenças e esquemas. Essas intervenções têm como objetivo a reestruturação cognitiva, levando o atleta a processar informações futuras com maior flexibilidade* (Serra, 2007).

A psicologia cognitiva aplicada, portanto, parte da premissa de que: a cognição afeta o comportamento, pode ser monitorada e alterada e, que a mudança comportamental desejada pode ser efetuada por meio da

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

sf@suzyfleury.com.br

mudança cognitiva. Seus principais pilares de sustentação são: as habilidades de enfrentamento, resolução de problemas e métodos de reestruturação cognitiva. E as aprendizagens mais importantes a serem consideradas são: o monitoramento dos pensamentos automáticos, reconhecimento da relação entre cognição/humor/reações físicas/comportamento, a validade dos pensamentos automáticos, a substituição dos pensamentos distorcidos por cognições mais realistas e a identificação e alteração de crenças e esquemas disfuncionais. Ou seja, o objetivo da terapia cognitiva é tornar pensamentos sobre si, o mundo e o futuro apenas como hipóteses que poderão ser confirmados ou não, através do processo racional, permitindo alcançar a flexibilidade cognitiva através de interpretações alternativas que expliquem eventos, ao invés de se aprisionar à primeira interpretação do que ocorre que pode não ser necessariamente a representação mental mais funcional.

Crenças como “não posso errar” foi a tônica dos pensamentos relacionados à ansiedade com jogadores estudados pelas psicólogas Sônia Román e Mariângela Gentil Savoia no departamento amador do Santos Futebol Clube, envolvendo 129 jogadores de 4 categorias: mirim, infantil, juvenil e juniores, com idades entre 13 e 20 anos. A questão do “por quê?” do medo de errar ser tão forte, especialmente nas finalizações com bola em movimento, pode estar culturalmente estabelecida como um valor e expectativa de técnicos, dirigentes, torcida e imprensa, como se todos os atletas tivessem que acertar sempre e ter controle absoluto sobre todos os momentos cruciais e decisivos dos jogos. Outra hipótese levantada pelas autoras diz respeito à exigência do perfeccionismo que acelera o processo de ansiedade e/ou estresse, uma vez que não é possível acertar 100%.

A partir dessa crença “não posso errar” em relação aos passes, os pensamentos disfuncionais observados foram: “se acerto a primeira bola do jogo é porque vou bem”, “preciso acertar o passe porque (senão algo ruim acontece)”; “quando erro uma bola, a seguinte, tenho que acertar”; “dois erros seguidos e estou numa fase ruim”. A segunda maior preocupação dos atletas se apresentou como “não posso errar” para não perder oportunidades, com pensamentos como: “tenho que ganhar senão me prejudico”; “se perder não serei considerado profissional”; “tenho que jogar bem para ser titular”; “não estou rendendo e posso ser mandado embora”; “quero subir logo, não posso perder a vaga”; “não posso errar, tenho que mostrar serviço”. Seguida pela “não posso errar” para não prejudicar o time: “se erro tenho que correr atrás para ajudar meu time”; “será que vou fazer algo errado e vou prejudicar o time?”; “tenho que dar o máximo para ajudar o time”; “será que tenho condições de ficar no time?”.

Qual seria, então, a proposta de treinamento adequada para ajudar atletas de futebol, por exemplo, a potencializarem suas qualidades técnicas (drible, passe, domínio de bola, cabeceio, finalizações), físicas (força potência, velocidade, flexibilidade), táticas (disciplina em esquemas como 4-4-2, 3-5-2, que se refere à distribuição das diferentes posições em campo – zagueiros, laterais, meias e atacantes), a partir de um melhor condicionamento psicológico? A terapia cognitiva passa a ser um modelo de trabalho, portanto, extremamente adequado e produtivo, em função das necessidades e características típicas do universo esportivo, tornando-se uma verdadeira aliada no processo de desenvolvimento e aprimoramento pessoal e profissional nas diferentes modalidades existentes. Esse modelo estruturado de intervenção parte da avaliação inicial, passa pela estratégia de intervenção que se caracteriza pela definição das metas terapêuticas, conceituação cognitiva e planejamento da intervenção, até chegar aos

procedimentos de intervenção, que se dividem em: 1) Intervenção funcional – resolução de problemas e desafios de pensamentos automáticos; 2) Intervenção estrutural – desafio de crenças e esquemas e reestruturação cognitiva. O término dos procedimentos se baseia na generalização dos ganhos terapêuticos e prevenção de recaídas.

Como resultado desse trabalho a partir da utilização do modelo cognitivo, podemos contribuir significativamente com os objetivos do treinamento psicológico de atletas e equipes esportivas que são: o crescimento pessoal, domínio das habilidades psicológicas (concentração, motivação e controle emocional) e o alcance do desempenho máximo. E quanto aos benefícios que o modelo cognitivo pode oferecer, podemos considerar, com base em estudos e pesquisas de como os atletas se sentem quando conseguem alcançar o desempenho máximo, os seguintes atributos: sentem-se energizados (otimistas e competitivos), com ansiedade produtiva (desafio positivo), relaxados e soltos (baixa tensão muscular), calmos, tranquilos e pacientes (quietude interna), se divertem e têm prazer em jogar (fazem com alegria), jogam o seu melhor (aproveitam o momento), estão mentalmente concentrados (resiste distrações), com autoconfiança (sensação de ‘ser capaz’) e controle sobre si mesmo (que é o maior desafio).

Nas competições somos capazes de acender a chama da vida em nossos corações, essa misteriosa força motriz, que se alimenta do talento, dedicação, sacrifício e, especialmente, dos momentos em que se é capaz de “fazer o impossível, parecer possível”, Lance Armstrong (sete vezes Campeão do “Tour de France”, circuito mais importante do ciclismo mundial).

✓ BIBLIOGRAFIA

- **Blanco, i & Buceta, j.m.** (1993): intervenção psicológica com o equipo nacional olímpico de horkey hierba femenino. Revista de psicología del deporte, 3.
- **Weinberg, R.S. E Gould,d.** (1996): fundamentos de psicología del deporte y ejercicio físico. Ed.ariel psicología
- **Straub, W.F. & Williams, J.M.** (1984): *cognitive sport psychology*. Sport science associates. Lansing, new york.
- **Gallwey, W.T** (1996): *o jogo interior do tênis*, ed. textonovo
- **palmi, j.** (1992): *intervención psicológica para la selección olímpica de horckey sobre panines*. Revista de psicologia del deporte, 2, 53-61.
- **Serra, a.m** (2007): *encarte especial sobre terapia cognitiva – revista psicologia brasil, no.30.*

✓ SUZY FLEURY



COACH E PALESTRANTE

- ✓ Psicóloga (UNIP- CRP 06/24888-4)
- ✓ Especializada em Terapia Cognitiva (ITC - CFP 013/07)
- ✓ Mestre em Psicologia do Esporte (Universidade Autônoma de Madri e Comitê Olímpico Espanhol - Reg.27472)
- ✓ Pós graduada em Marketing (ESPM - Jul 1989)
- ✓ Coach com certificação internacional (SBC e LAMBENT - ICC 4289)
- ✓ Integrou a Seleção Brasileira de Futebol e diversos clubes
- ✓ Fundadora da Academia Emocional
- ✓ Autora do livro Competência Emocional - Ed. Gente

CLIENTES DO ESPORTE: Seleção Brasileira de Futebol, Corinthians, Palmeiras, Santos, São Paulo, Atlético-PR, Goiás. Também trabalhou com jogadores como Ronaldo (fenômeno), Ronaldinho Gaúcho, Gilberto Silva, Roberto Carlos, Raí, Cafú, etc. e, com os técnicos Vanderlei Luxemburgo, Geninho, Levir Culpi, Nelsinho Batista, Osvaldo de Oliveira, Zetti, Estevam Soares, Cuca, etc.

CLIETES EMPRESARIAIS: Abril, Adidas/Portugal, Alcoa, Algar, Aventis, Bayer, Banco do Brasil, BNDES, Bayer, Boticário, Caixa Econômica, Camargo Correa, Chroma Engenharia, Credicard, Duratex, DuPont, Epson/Portugal, Farmais, Ford, Fundação Dom Cabral, GM, IBM, Itaipu, Itau, J&J, Michelin, Nestlé, Nissan/Portugal, OESP, Pão de Açúcar, Petrobras, Philips, Prosegur/Portugal, Remax/Portugal, Renault/Portugal, Roche, Rodobens, Sebrae, Siemens/Portugal, SAP, SulAmérica, Telefônica, 3M/Portugal, 20th Century Fox, TV Globo, Unilever, VW, WalMart, Xerox e muitas outras.

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000
Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035
www.suzyfleury.com.br sf@suzyfleury.com.br