

Águas Abertas e Psicologia: algumas considerações¹

Psicóloga Márcia Pilla do Valle

O esporte de alto rendimento se caracteriza pela busca constante da melhor performance atlética. Sabemos que o resultado é multideterminado por dimensões técnicas, táticas, físicas, sociais e emocionais.

O reconhecimento da importância dos fatores psicológicos no rendimento do atleta tem sido admitida por todos os profissionais envolvidos com o esporte de alto rendimento. A Psicologia do Esporte deve estar voltada não só para a otimização da performance mas também para o desenvolvimento do atleta enquanto um sujeito inserido em sua prática. Valoriza-se, deste modo, fatores que intervêm positivamente na melhora da qualidade de vida profissional mas também pessoal do atleta, seu grupo e instituição/clube ao qual está ligado.

A competição é o momento para o esportista demonstrar sua qualidade, o resultado do esforço empenhado ao longo de treinamento. O atleta de alto rendimento tem de ser capaz de abstrair muitos dos problemas e pressões de sua vida cotidiana para poder dedicar-se ao treinamento e competições. A Psicologia do Esporte pode e deve trabalhar conjuntamente ao esportista neste sentido, pois quando conhecemos nossos limites, resistências e potencialidades, somos capazes de reconhecer os recursos físicos e psicológicos que dispomos para enfrentar os obstáculos inerentes aos processos de treinamento e competição.

É importante destacar algumas particularidades das maratonas aquáticas para relacioná-las posteriormente às demandas psicológicas exigidas pela modalidade.

O Campeonato de Águas Abertas no Brasil é composto por várias etapas que somadas, definem o resultado final em termos de colocação dos atletas. Estas provas são realizadas em diferentes locais do país ao longo do ano e geralmente há um intervalo maior entre as provas durante o período de inverno. Cada prova varia em distância e percurso (circuito ou travessia), mas caracteriza-se por serem provas de longa duração onde a resistência do atleta é exigida consideravelmente. O atleta está exposto a uma variedade de condições da natureza durante a prova tais como: correnteza, temperatura da água, temperatura externa, ventos, marés, marolas, etc. Estas características da modalidade trazem repercussões interessantes em termos de exigências psicológicas dos atletas e que destacarei a seguir.

O calendário extenso exige que o atleta mantenha seu foco em todo o processo e não apenas no resultado final de cada prova, pois a questão tática tem importância nesta modalidade. Objetivos devem ser estabelecidos tanto para o campeonato quanto para cada prova. O grau de atenção e concentração exigido difere em cada etapa, pois o plano estratégico varia de acordo com as características da prova (colocação geral no campeonato, competidores participantes, local onde está sendo desenvolvida a competição, se haverá acompanhamento de barcos, pontos de referência, etc.).

¹ Texto elaborado para contribuir no site do nadador Guilherme Bier. www.guilhermebier.com.br

O calendário longo também obriga um planejamento adequado do trabalho a ser desenvolvido. O trabalho psicológico deve ser determinado junto com o treinador, adequando-o aos ciclos de treinamento. A manutenção do foco nos objetivos, da resistência, da motivação entre as competições (especialmente no período mais longo do inverno) são algumas das necessidades que o atleta de águas abertas apresenta.

O atleta de alto rendimento se caracteriza pela busca constante de superação de seu rendimento esportivo e à medida que vai tendo êxito em seus objetivos, vai também aumentando as cobranças e exigências internas e externas de não falhar. Características pessoais de disciplina, perseverança e responsabilidade são fundamentais neste momento, associadas a uma boa estrutura para enfrentar adversidades e vencer obstáculos. A Psicologia do Esporte deve trabalhar com o nadador visando também à capacidade de suportar as frustrações inerentes ao processo competitivo.

As provas de águas abertas apresentam uma série de variáveis que exigem do nadador qualidades não só físicas e técnicas, mas habilidades psicológicas que podem representar a diferença no alcance do resultado exitoso.