

Boas energias ao ano que chega!¹

Márcia Pilla do Valle²

Na primeira edição do ano, nada melhor do que começar falando de boas energias, de consistência mental e, na seqüência, de bons resultados.

Nunca é demais ressaltar a importância de você ter consciência da estreita relação entre o seu corpo e a sua mente durante a prática do esporte. A base de uma boa performance está assentada nas boas condições físicas e técnicas de um lado e na consistência mental, de outro.

É consenso considerar que o nível de performance de um atleta é reflexo direto do modo como ele se sente internamente. Quando você se sente bem, a tendência é poder atuar bem. Ao contrário, se você se deixa dominar por sentimentos de raiva, ansiedade, medo, a tendência será você minar a sua autoconfiança e, conseqüentemente, deteriorar sua performance. Neste sentido, consistência mental pressupõe você identificar como é seu estado interno bom, tentando mantê-lo mesmo se você comete erros, por exemplo.

Vamos tentar esquematizar como pode se apresentar o estado interno de um atleta para entendermos o que seria o estado interno ideal. Vejamos:

1) Estado de ALTA energia POSITIVA:

- emoções comuns: alerta, energético, estimulado, vigoroso, entusiasmado, animado
- músculos relaxados “na medida” (nem muito tensos, nem hiper relaxados)
- mental calmo
- focado

2) Estado de ALTA energia NEGATIVA:

- emoções comuns: nervoso, medroso, ansioso, brabo, frustrado, aflito, preocupado
- músculos tensos
- mental acelerado
- visão de túnel (foco de atenção muito estreito)

3) Estado de BAIXA energia POSITIVA:

- emoções comuns: cansado, fatigado, exausto, “sem gás”, aborrecido
- músculos relaxados demais
- mental calmo
- pouco foco

4) Estado de BAIXA energia NEGATIVA:

- emoções comuns: desinteressado, irritável, enfadado, aborrecido
- tensão muscular de baixa a moderada
- mental calmo, mas variável
- pouco foco

Obviamente que o estado mental ideal é o primeiro, seguido na ordem pelo 2º, 3º. e 4º. Muitos perguntam por que o estado de alta energia negativa é preferível ao de baixa energia positiva. Considera-se preferível que a energia seja negativa a nenhuma. Nesta posição o atleta ainda tem mais chance em buscar o controle do que em se acelerar. Mas este é apenas um esquema que pode lhe auxiliar a começar a identificar por onde você anda em suas emoções. Reconhecer estes sinais é o primeiro passo para você buscar o controle e o gerenciamento de seu estado interno, sempre levando em consideração as particularidades de cada um bem como as peculiaridades da modalidade esportiva. Lembre-se que as habilidades psicológicas podem ser adquiridas e treinadas a partir de um trabalho específico.

Jogar bem é conseqüência natural ao estabelecer um bom estado de emoções internas. Fortaleza mental é a habilidade de criar e manter o correto modo de emoções internas independentemente das circunstâncias. O mais importante é ser capaz de criar um clima interno bom e mantê-lo, mesmo diante de adversidades. Um bom ano!

¹ Coluna da Revista SulSports, março de 2009.

² Psicóloga clínica e esportiva, Especialista em Psicologia do Esporte, Mestre em Psicologia