

Na maioria das vezes não somos capazes de perceber a quantidade de sinais transmitidos por nossa linguagem corporal e a importância que estes sinais adquirem numa situação competitiva. No esporte, esta linguagem pode ter vários desdobramentos: nas quadras (campos, piscinas, pistas), no confronto com o adversário, no relacionamento com o técnico e/ou com pessoas importantes. Nesta coluna vou me limitar a mostrar como a postura do atleta pode influenciar na sua performance durante a competição.

É importante esclarecer a importância que se dá, dentro da Psicologia do Esporte, às reações corporais que demandam das emoções e pensamentos. Considera-se que mente e corpo fazem parte de um sistema interligado e que os sentimentos e pensamentos geram reações corporais que podem ser percebidas pelo indivíduo e, muitas vezes, também por observadores. Quando você começa a perceber estes sinais e usá-los a seu favor, você cria um diferencial importante na busca de gerenciar a pressão inerente à competição.

Vamos criar um exemplo: Carlos já enfrentou Julio algumas vezes e nunca conseguiu ganhar. Ele é um atleta geralmente ansioso, mas para este confronto, sente-se ainda pior. Pensa que vai perder novamente, que sentirá vergonha diante de sua namorada que veio assisti-lo. Antes da competição já começa a sentir seu coração bater mais rápido, sua respiração a ficar mais curta. Sente o suor em intensidade maior que o normal, seu olhar está atento a diversos estímulos dificultando a concentração. Não consegue parar de pensar nos resultados anteriores e tem dificuldades em manter a atenção no que o técnico está lhe dizendo. Apesar do treino específico para este torneio, não se sente confiante o suficiente para arriscar novos golpes.

Vamos seguir em nosso exemplo e imaginar, num primeiro momento, como Carlos se sente na quadra diante de Julio. Ele entra com os ombros caídos, olhando para o chão – está chateado e ansioso. Quando vai cumprimentar Julio, este lhe diz: “Mais uma vez nos confrontamos!”. Este comentário o faz pensar que Julio está confiante de que vai novamente ganhar. Passa a sentir-se ainda mais inseguro e ansioso. Tem dificuldades em concentrar-se. Começa o jogo e sente que Julio está no controle da situação. Aos primeiros erros, confirma sua percepção, pensa que não é seu dia e mina o resto de confiança que ainda lhe resta. Começa a balançar a cabeça negativamente, a xingar-se após um erro e não lhe ocorre nenhuma estratégia para tentar modificar o resultado. Pensa no público que o assiste e sente vergonha. Olha a namorada e ela está falando ao telefone, o que já o deixa chateado e achando que ela está entediada. Já nem olha mais para o técnico com receio de encontrar algum olhar recriminador.

Agora vamos imaginar como Carlos está sendo percebido por aqueles que o assistem. A entrada cabisbaixa já transmite a imagem de alguém pouco confiante, temeroso. A medida em que começa a errar e a se xingar, confirma esta percepção inicial e demonstra que está perdendo o controle da situação, sofrendo no corpo os efeitos do abalo emocional.

O que realmente acontecia? A namorada recebeu um telefonema muito rápido, mas foi justamente neste momento que Carlos a olhou. O técnico, por sua vez, aguardava que seu atleta o olhasse ao menos uma vez para que pudesse lhe transmitir algumas orientações importantes. Julio acreditava inicialmente que o jogo seria muito duro, pois da última vez que jogaram, Carlos melhorara bastante. No entanto surpreendeu-se com o negativismo do adversário e aproveitou a oportunidade. Seus ataques deram certo e ele foi sentindo-se mais confiante enquanto Carlos foi se “afundando”.

Se Carlos, ao contrário do exemplo, percebesse sua ansiedade inicial como algo que poderia lhe prejudicar e montasse estratégias para evitar o vazamento das emoções e a perda total do controle, provavelmente teria mais discernimento para jogar de forma compatível ao que vinha treinando.

As emoções respondem como os músculos. Aquela que você melhor estimular e trabalhar será a mais forte e a mais acessível. E isto serve tanto para as emoções positivas quanto para as negativas. As pesquisas demonstram, inclusive, que as emoções negativas são capazes de um efeito mais devastador do que as positivas em manter o ânimo. Uma analogia para explicar melhor:

¹ Coluna publicada na Revista SulSports n.

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

Um bom ator não precisa se apaixonar pela atriz para representar bem seu papel. Pode até estar de mau humor para fazer a cena de amor. Como resgatar esta emoção para dar credibilidade à cena? Muitas vezes você terá que ser como um ator que tem a capacidade de separar seu estado de ânimo do momento, movendo-se para o que supostamente deveria sentir frente à demanda exigida pela situação. Mostrando-se um atleta forte e combatente, mesmo diante de adversidades, você é capaz de passar esta imagem a si mesmo e ao adversário.

Nem sempre você estará se sentindo 100% para competir. Neste momento é fundamental que você seja capaz de programar-se para atuar da melhor forma possível. É fácil controlar as emoções quando estamos ganhando. A força psicológica é demonstrada nas situações de crise e de pressão.