

A Psicologia do Esporte, por ser uma especialidade bastante nova, gera dúvidas sobre seus efeitos e benefícios. Seguidamente me perguntam como esportistas e atletas podem se beneficiar deste trabalho. Costumo responder que podem perceber melhoras não somente na sua prática esportiva, mas também na vida. Como? Tentarei responder adiante.

A Psicologia do Esporte se propõe a uma prática diferente daquela que se preocupa somente com a doença. Ocupa-se com a saúde mental, com o desempenho esportivo e com as possibilidades de alcançar o êxito (entendido como a melhor performance, independente do resultado). Entende-se que para o atleta poder utilizar todo o seu potencial em uma competição, requer estar também em “forma psicológica”. E isto é válido tanto para atletas de alta performance quanto para aqueles esportistas que competem sem o compromisso do resultado.

Diante de um desafio competitivo, o lado emocional é tão exigido quanto o físico e técnico. Você treina física e tecnicamente somente na véspera de competir? Obviamente que não! Com o emocional deve acontecer o mesmo: a Psicologia do Esporte cuida dos aspectos emocionais e cognitivos da mesma forma que os físicos, técnicos e táticos. Deste modo, o atleta se prepara também psicologicamente para os desafios que terá pela frente.

Se tentasse resumir a tarefa da Psicologia do Esporte, diria que é trabalhar para fortalecer a parte emocional, de forma a não perder o foco na execução de uma tarefa. Quanto mais focado o esportista estiver na performance, conseguindo eliminar influências externas (torcida, técnico, adversário provocador, etc.), mais livre estará para desempenhar melhor sua técnica e táticas.

A intervenção do psicólogo do esporte pode ser tanto no consultório quanto no próprio local de treinamento. Sempre que possível, é aconselhável que possa dividir seu conhecimento com o técnico e demais membros da equipe técnica (preparador físico, fisioterapeuta, nutricionista, etc.), pois o trabalho integrado tende a ser mais efetivo.

O trabalho é iniciado com uma avaliação individual onde, através da coleta de dados, de testes e de observações, é traçado o perfil do atleta, levantando seus pontos fortes e fracos. Com isto, é possível desenvolver ferramentas que atuem na melhora da performance do atleta, potencializando suas capacidades. É uma intervenção objetiva e de tempo limitado, onde são estabelecidas metas a serem alcançadas, podendo ser incluídas técnicas para atender a demanda de cada indivíduo (por exemplo: concentração, motivação, controle de ansiedade, etc.). Havendo uma equipe técnica, os dados obtidos podem auxiliar ao técnico em seu planejamento e manejo junto ao seu atleta. No caso de modalidades coletivas, o trabalho deve envolver todos os processos (comunicação, integração,...) que levem ao estabelecimento da coesão grupal. Há ainda a possibilidade de atender atletas que estão se recuperando de lesões e que apresentam dificuldades em retomar o ritmo anterior.

Construir e desenvolver uma fortaleza mental ajuda não somente a performance esportiva como a forma de encarar os desafios da vida seja no trabalho ou na vida social. Poder refletir sobre o que representa seus receios, suas limitações e expectativas no jogo, possibilita “limpar” as fantasias envolvidas, liberando-o para concentrar-se em sua prática. Quando você é capaz de gerenciar melhor suas emoções, isto se reflete não somente no seu esporte, mas também no seu cotidiano.

Quando pensamos no jogo da vida, nos damos conta de que todos nós vivenciamos situações semelhantes a um jogo: enfrentar um desafio, uma situação competitiva, um adversário mais audaz, etc. Quantas vezes você entra para uma reunião decisiva com aquele aperto no peito, ou dorme mal, preocupado com o concorrente que terá que superar na proposta junto ao cliente no outro dia? Adquirir uma postura competitiva, com possibilidade de enfrentar as emoções que dela derivam podem ajudar a alcançar resultados mais efetivos.

Seria pretensioso dizer que a Psicologia do Esporte torna todos campeões, mas certamente pode auxiliar as pessoas a não perderem a sua espontaneidade e o prazer em treinar e competir.

¹ Coluna publicada na Revista SulSports n.

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