

Treinamento mental no esporte

Autoria de Profª Elke Oliveira

sábado, 24 de março de 2007

Última Atualização sábado, 05 de janeiro de 2008

Profª Elke Oliveira

Introdução Treinadores e psicólogos do esporte afirmam que os fatores mentais e o domínio psicológico são variáveis de suma importância na busca da performance máxima, contudo poucos são os atletas que participam desse tipo de intervenção com regularidade e base cientificamente comprovada. A maioria dos treinamentos mentais é confusa e pouco eficiente, nota-se a necessidade da elaboração de um planejamento bem estruturado, que seja compreensível e capaz de igualar o nível do treinamento mental ao físico. A igualdade no desempenho entre os atletas de alto rendimento sugere que o controle mental, o poder de concentração e as técnicas de relaxamento têm determinado os grandes vencedores. Por esse e por outros motivos a psicologia desportiva tem sido bastante valorizada, principalmente pelo fato dos indivíduos já não mais associarem o treinamento mental à "loucura". Na ex-Alemanha Oriental, por exemplo, os psicólogos do esporte eram tidos como heróis nacionais assumindo um papel importante desde o início do treinamento, elaborando métodos capazes de ajudar no aperfeiçoamento mental e físico dos atletas. Experiência Prática: O pesquisador e levantador de peso nas horas vagas Charles Garfield conta em seu livro "Rendimento Máximo" uma experiência interessante que sofreu com pesquisadores soviéticos. Naquela ocasião havia se passado mais de oito anos desde a última vez que Garfield treinara seriamente, quando era capaz de levantar 165Kg no supino, contudo nas últimas tentativas raramente chegava à 125kg, e para voltar a erguer 165kg seria necessário pelo menos um ano de treinamento. Depois de vários minutos de entrevistas os soviéticos perguntaram qual peso máximo ele era capaz de levantar naquele exato momento. Garfield respondeu que desejaria levantar 135kg, então os pesquisadores o motivaram a tentar, e com grande dificuldade, mas devido a toda excitação daquela situação, ele conseguiu. Os soviéticos usaram eletrocardiograma (ECG), eletroencefalograma (EEG), eletromiografia (EMG), dados da composição corporal e análises de sangue para registrar todo comportamento fisiológico durante a experiência. Após a análise dos dados registrados durante o primeiro levantamento começaram a induzi-lo a um relaxamento profundo. Até então, já haviam se passado quarenta minutos quando os soviéticos pediram a Garfield que olhasse firmemente para barra, visualizasse mentalmente o levantamento, se concentrasse na sua respiração e em seus músculos e ficasse confiante de que poderia realizar o levantamento. Durante esse tempo adicionaram 30kg aos 135kg que ele havia levantado. As orientações fizeram-no sentir capaz de recuperar suas forças. Com suas vozes seguras, porém suaves, os soviéticos conduziram o levantamento e Garfield, se sentido autoconfiante e eufórico, conseguiu fazer o que parecia impossível, ergueu 165kg. Levado pela emoção do triunfo sentia-se preparado para desafiar até mesmo o recorde mundial. Depois da experiência os pesquisadores informaram que pelos dados obtidos nas avaliações, Garfield seria capaz de levantar até 175kg, entretanto poderia lesionar um músculo ou tendão, pois apesar da mente permitir, há limites físicos que devem ser respeitados. Esta experiência demonstrou que os soviéticos haviam desenvolvido um sistema capaz de buscar no mais profundo íntimo forças, reservas aparentemente escondidas, de forma segura e cientificamente comprovada, mostrando que a performance máxima poderia ser "orquestrada". Treinamento mental Por volta de 1950 as investigações sobre o treinamento mental nos países comunistas deram origem a um programa de ensino que objetivava o alcance da performance máxima com a utilização de técnicas de loga para ajudar no controle dos processos psicológicos. Conhecido como auto-regulação psíquica, o treinamento consistia em métodos capazes de controlar determinadas funções autônomas (frequência cardíaca, temperatura, pressão arterial, tensão muscular e reações emocionais), ante uma situação de nervosismo, o que até então parecia estar totalmente fora do nosso controle consciente. Tudo indica que o resultado desse treinamento se refletiu nas Olimpíadas de 1976, na qual os atletas da União Soviética e Alemanha Oriental obtiveram resultados extraordinários, o que levou à suspeita do uso de farmacológicos, fato que foi desmentido logo após o Track and Field News publicar os treinamentos usados pelos levantadores de peso soviéticos, dando início a divulgação do treinamento mental usado por eles. Neste ano, a União Soviética ganhou mais medalhas de ouro do que qualquer outro país e a Alemanha Oriental conquistou 92 medalhas de ouro olímpicas, 263 títulos europeus e 340 mundiais. A psicologia afirma que atitudes positivas, vontade e autoconfiança (sensação de poder) estão diretamente relacionadas com o sucesso e o êxito no esporte. Desta maneira, o objetivo do treinamento mental é fazer com que o atleta elimine os pensamentos negativos (fracassos) através da concentração e abra as portas para as reservas escondidas buscando nas experiências positivas (triumfos, êxitos) o desenvolvimento da "vontade", do auto-conhecimento e da descoberta dos mecanismos humanos que contribuam para uma atuação ótima. Antigamente, acreditava-se que a "vontade" não poderia ser treinada, entretanto existem técnicas que ajudam a aceitar e exercitar a força de vontade consciente, porém isso só poderá ser desenvolvido por indivíduos que acreditam e são disciplinados e extremamente dedicados. Outro fator interessante do treinamento mental é que os atletas são incentivados a acreditarem que as competições não servem para provar que um é melhor que o outro, mas que a vontade é essencial para desenvolver o melhor de si mesmo. Características do atleta de rendimento máximo:

- Conhece perfeita e claramente suas ações e como elas contribuem para seu êxito;
- Sabe exercitar a vontade;
- Concentra-se por completo em si mesmo;

- Plenamente responsável;
- Faz esforços conscientes;
- Está sempre concentrado e mentalmente alerta;
- Reluta em dizer que seu êxito é pura sorte;
- É um indivíduo positivo, porém realista;
- É capaz de controlar suas ações;
- Consegue ficar calmo e relaxado;
- Confia em si mesmo;
- Está sempre com muita energia e preparado para ação;
- Possui determinação. Sugestões de condutas para o sucesso:
 - Autodisciplina: ter capacidade de fazer qualquer sacrifício em busca do rendimento máximo.
 - Autocontrole: a autodisciplina leva ao autocontrole do pensamento e das reações diante qualquer situação.
 - Autoconfiança: o autocontrole leva à autoconfiança e o atleta passa a acreditar em si mesmo e em tudo que faz.
 - Auto-realização: o atleta se sente capaz de desenvolver o melhor de si, consegue atingir o rendimento máximo. As propostas de treinamento mental consistem basicamente em realizar várias lições com diferentes objetivos como: aprimorar as condutas citadas acima, realizar tarefas que ajudam a desenvolver o poder da vontade, relembrar experiências positivas e executar sessões de relaxamento com diferentes finalidades. É importante ressaltar que após cada fase são realizadas avaliações para determinar a evolução do treinamento. Conclusão Existem fortes evidências que não somos totalmente guiados pela genética, treinamento físico ou sorte, nosso corpo tende a fazer o que ordenamos, se soubermos ordenar. Segundo alguns autores, as emoções podem afetar cada célula do nosso corpo, incluindo os músculos. Assim torna-se muito importante o treinamento mental, não somente para o esporte, mas na vida.

Referências Bibliográficas

- LOEHR JE (1990). La excelência en los deportes, Planeta. México. 1990.
GARFIELD CA. & BENNETT HZ (1987). Rendimiento Máximo, Martínez Roca. Espanha.

Prof^a. Elke Oliveira - Educadora Física

Graduada em Educação Física pela Universidade de Brasília
Pós-graduada em Musculação e Treinamento de Força pela Gama Filho e em Fisiologia do Exercício pela Veiga de Almeida
Membro do Gease

Fonte:
Grupo de Estudos Avançados em Saúde e Exercício
Brasília - DF