

27/07/2006

Variáveis psicológicas que interferem no desempenho desportivo

Introdução

A Psicologia do Desporto tem como meta auxiliar técnicos e atletas a entender e solucionar, da melhor maneira possível, as suas dificuldades psicológicas e sociais. Sendo que, uma tarefa específica do psicólogo do desporto é ajudar emocionalmente os atletas nas fases de insegurança, a fim de que eles possam encontrar rapidamente a sua segurança e autoconfiança, de tal forma que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição.

Portanto, o desporto é uma actividade pela qual se vivem as emoções com intensidade. Os processos emocionais podem perturbar a acção desportiva, implicando não só na preparação física e psicológica dos atletas, mas também em suas relações humanas. Sendo que, é preciso administrar os níveis das emoções, para que não prejudiquem o desempenho desportivo do atleta.

A literatura referente a Psicologia do desporto destaca algumas variáveis que interferem no desempenho de atletas: concentração, motivação, ansiedade e coesão de grupo.

CONCENTRAÇÃO

No âmbito do desporto, um bom rendimento está frequentemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma acção desportiva.

Segundo Weinberg & Gould (2001), a concentração é a capacidade de manter o foco em sinais ambientais relevantes. Quando o ambiente muda rapidamente, o foco de atenção também deve mudar rapidamente. Pensar no passado ou no futuro origina sinais irrelevantes que frequentemente levam a erros de desempenho.

No entanto, para Martin (1996) apud Rubio (2000), na concentração existem dois processos comportamentais distintos: o primeiro seria o comportamento de orientação, ou seja, aquele que coloca o atleta em contacto com o estímulo discriminativo relevante para a resposta futura (por exemplo, virar a cabeça em direcção a torcida – fonte sonora). O segundo processo refere-se as variáveis que controlam a habilidade a ser desempenhada. Por exemplo, quando um atleta de futsal se posiciona para efectuar um “tiro” livre ele se orienta para o golo (primeiro processo), sendo seu “tiro” livre controlado por algumas variáveis, como aspecto da trave, sua própria postura e a bola (segundo processo).

Portanto, a concentração em ambientes desportivos geralmente envolve focalizar-se nos sinais relevantes do ambiente, mantendo o foco durante todo o tempo e estando consciente das mudanças na situação. Os atletas que descrevem seus melhores desempenhos inevitavelmente mencionam que estão completamente absorvidos no presente, focalizados na tarefa e realmente conscientes de seus próprios corpos e do ambiente externo.

MOTIVAÇÃO

A motivação pode ser definida como a totalidade daqueles factores, que determinam a actualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objectivo.

Para Samulski (1995), “a motivação é caracterizada como um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

A Psicologia do desporto traz conceitos importantes, referentes a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Weinberg e Gould (2001), definem a motivação intrínseca pela participação de um atleta em determinada tarefa sem recompensa externa. Já a motivação extrínseca refere-se às recompensas externas, como medalha, dinheiro ou prémios, que o atleta recebe. Sendo que, um atleta se engaja em determinada actividade motivado por um somatório de factores intrínsecos e recompensas externas.

O atleta em início de carreira é impulsionado basicamente por motivos intrínsecos, pois geralmente treina sem receber nenhum tipo de recompensa externa, e compete por muito tempo sem alcançar uma colocação significativa. À medida que esse atleta adquire mais experiência e resultados satisfatórios começa a obter recompensas externas, como patrocínio, ordenado, medalhas, etc. Em outros, essas recompensas acabam substituindo a motivação intrínseca do atleta, o que pode influenciar negativamente no seu desempenho e em sua carreira.

No âmbito do desporto, cabe reiterar que um dos papéis mais importantes que um treinador desempenha é o de motivador. Sua personalidade, convicção, fins e técnicas de motivação é um dos principal elemento para o desenvolvimento das atitudes de seus jogadores e para o grau de sucesso que estes alcançarão.

ANSIEDADE

Para Weinberg & Gould (2001), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com activação ou agitação do corpo. A ansiedade tem um componente de pensamento chamado de ansiedade cognitiva que diz respeito ao grau em que o atleta se preocupa ou tem pensamentos negativos em relação ao seu desempenho desportivo. Ela tem também um componente de ansiedade somática, que é o grau de activação física percebida e diz respeito às mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida no atleta, como por exemplo taquicardia, palidez e mãos frias.

Além da diferenciação entre a ansiedade cognitiva e somática, uma outra diferença importante a fazer é entre ansiedade-estado e ansiedade-traço.

De acordo com Hackfort & Schwenkmezger apud Samulski (2002), a ansiedade –traço “é definida como uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, que provoca um indivíduo a perceber situações objectivamente não muito perigosas como ameaças, ou seja, tendência para perceber um amplo espectro de situações como perigosas ou ameaçadoras”. Ansiedade de estado “pode ser descrita como sentimentos subjectivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da activação no sistema autónomo, ou seja, uma condição emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo”.

Portanto, uma das estratégias mais efectivas de ajudar os atletas a controlarem a ansiedade é ajudá-los a desenvolver a confiança. Atletas altamente confiantes que acreditam em suas capacidades experimentam menos ansiedade-estado.

COESÃO DE GRUPO

A união ou coesão de uma equipa é fundamental para o bom desempenho desportivo dos atletas.

Para Weinberg & Goulg (2001), a coesão relacionada à tarefa reflecte o grau em que membros de um grupo trabalham juntos para alcançar objectivos comuns. No desporto, o objectivo comum seria vencer um campeonato, o que, em parte, depende do esforço coordenado da equipa ou do trabalho de equipa.

O nível de coesão é maior em grupos pequenos, em grupos muito grandes a coesão é menor e o mesmo tende a se subdividir em subgrupos, dificultando o relacionamento entre os atletas.

Para aumentar a coesão do grupo é importante ter bem claro que a coesão define-se pela união do grupo em busca dos mesmos objectivos, portanto é necessário que esses objectivos sejam claramente definidos e que sofram mudanças de acordo com o progresso do grupo. É importante também que se encoraje a competição positiva dentro da equipa, para que os atletas possam juntos alcançar uma melhora de desempenho, e que cada atleta tenha seu papel muito bem definido para que todos se sintam responsáveis pelo sucesso da equipe.

Outro factor importante para a coesão de grupo é a comunicação entre atletas e entre atletas e comissão técnica seja respeitada. A proximidade física também é um factor que aumenta a coesão. É comum perceber que as equipas que passam uma pré-temporada em um mesmo local ficam mais unidos, pois estabelecem uma maior comunicação entre os mesmos. Portanto, o grupo deve ser uma só unidade, não havendo preferências entre seus integrantes.

Sendo assim, a coesão é um fenómeno complexo, dinâmico e variável ao longo do campeonato. A unidade da equipe é um alicerce sobre o qual o grupo irá crescer e ter sucesso e é essencial para a existência do grupo. Cabe ressaltar que a coesão de um grupo não aparece de uma hora para outra, sendo oportuno que atletas e comissão técnica trabalhem juntos para alcançá-la.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Psicologia do Desporto, tem sido considerada como uma das áreas emergentes no desporto de alto rendimento, pois vêm desenvolvendo programas de treino psicológico envolvendo treinadores e atletas na procura da melhor performance em competições de alto rendimento. Essas actividades visam, entre outras coisas, modos de lidar com o stress competitivo, controle da atenção e concentração, incremento de habilidades de comunicação entre atleta-atleta e técnico-atleta, bem como o desenvolvimento de liderança e coesão de equipe.

Sendo assim, este artigo pretendeu oferecer informações referentes a algumas variáveis psicológicas que interferem no desempenho desportivo de atletas, para treinadores de futsal, preparadores físicos, supervisores, dirigentes e bem como para os atletas que decidem quase tudo dentro de uma competição.

Destacar-se, portanto, a importância da presença do psicólogo no contexto desportivo, pois o mesmo poderá auxiliar a comissão técnica a identificar as variáveis psicológicas que interferem no rendimento desportivo dos atletas, propondo estratégias para superá-las, afim de atingir o melhor desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

Rubio, K. (2000). Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do psicólogo.

Samulski, D. (1995). Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG.(2002). Psicologia do esporte. São Paulo: Manole.

Weinberg, R.S & Gould. D. (2001). Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed.

Rafaela Bertoldi
rafaelabertoldi@yahoo.com.br
Estudante de Psicologia