



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CONHECENDO O TREINADOR

Gestão emocional

3.1 Gestão emocional

Beatriz Galilea
Psicóloga. FC Barcelona

3.1.1 Introdução

Nesta unidade, serão abordadas as **Emoções**. Em primeiro lugar, dedicaremos nossa atenção a analisar esse conceito, assim como sua relação com a conduta e, sobretudo, com o rendimento esportivo. Queremos destacar a importância de que os treinadores consigam identificar do que estamos falando quando nos referimos a emoções, de quais recursos podemos dispor para identificá-las, quais técnicas de gestão emocional são interessantes para melhorar o rendimento dos atletas e, definitivamente, que sua principal função como agentes de mudança de um grupo seja eficiente e ideal.

Não podemos nem desconectar nem escolher nossas emoções. Também não é possível ignorá-las, mas é possível tentar conduzi-las mediante um bom controle emocional – o que não deve ser compreendido como a repressão das emoções, mas sim como uma forma de regulá-las e pode, assim, modificar nosso estado de humor e nossos sentimentos quando necessário. O objetivo das técnicas de controle emocional é evitar que, quando ocorra uma emoção negativa, ela nos arraste, domine nossas condutas e nos leve a comportamentos de maneira inadequada ou pouco adaptativa.

3.1.2 As emoções e o rendimento esportivo

Muitos atletas e equipes esportivas, embora disponham de uma ótima condição física e técnica, encontram dificuldades na hora de render de maneira ideal, de modo que as ações fluam de forma eficaz. Identificam falhas no controle emocional que não os permite superar situações, transformando-as em conflitos ou dificuldades no rendimento tanto no treino quanto na competição.

Alguns exemplos como as seguintes manifestações por parte dos atletas manifestam esse aspecto conflituoso:

“para mim é difícil superar a pressão”

“fico travado”

“me deu um branco”

“fico irritado quando não consigo fazer algo e fico preso no erro”

Tais manifestações representam sentimentos de baixa autoestima e pouca capacidade de reação que ocorrem tanto em jogadores de forma individual quanto na equipe como um todo.

Como disse Carrascosa (2003): ***“é possível falar de um humor coletivo, embora não se deva considerar esse termo como uma soma de respostas emocionais individuais”***. Na conduta emocional de uma equipe pesam, em maior ou menor medida, cada uma das respostas emocionais dos distintos membros que o compõem.

É importante levar em conta que a emoção é um estado e que tal característica não é pequena, visto que coexistem duas dimensões na personalidade: *os estados e os traços característicos*. Uma conduta característica é entendida como a manifestação comportamental presente de forma predominante e de maneira sustentada no tempo que define algum sinal essencial da pessoa. O traço característico não costuma mudar. Mantém-se no tempo e no espaço. É diferente da natureza das condutas do tipo estado, que têm como principais propriedades serem transitórias, dinâmicas e mutáveis ao longo do espaço e do tempo. O estado pode ser mudado.

Há não muito tempo, tudo o que se relaciona ao lado afetivo e emocional era deixado de lado, já que era considerado um sinal de fraqueza que dificultava a execução esportiva.

No entanto:

Na maior parte do tempo, agimos orientados somente pela razão?

Não devemos deixar de lado nossas emoções. É mais adequado gerenciá-las e intervir sobre elas a fim de conseguir seus benefícios e evitar suas consequências.

Assim, observou-se que as emoções influenciam processos cognitivos distintos, como atenção, memória, tomada de decisões e também o processamento das informações. (Almazán, G., 2018) Extraído de <https://galaalmazan.wordpress.com/2018/05/24/el-deporte-y-las-emociones/>

Em função do tipo de esporte (individual ou coletivo, de alto rendimento ou amador) ou ainda da tarefa concreta que o atleta esteja executando, começam a funcionar diferentes processos cognitivos. Portanto, a influência sobre o rendimento vai depender de como as emoções afetam processos cognitivos como: *atenção, percepção, memória e tomada de decisões*.

Os níveis de atenção não escapam às emoções do atleta. Assim, por exemplo, altos níveis de ansiedade levam a uma vigilância acentuada de estímulos de conteúdo ameaçador.

Situação 1:

Um jogador de basquete está com um alto grau de ansiedade. A partida está na reta final e com o placar empatado. Pode acontecer que ele preste mais atenção no pouco tempo que resta do que em jogar, fazendo que a atenção na execução diminua e, portanto, o rendimento também seja condicionado.

Situação 2:

Um jogador que acaba de sair de uma lesão grave e tem medo de recaídas tende a se concentrar mais na zona que esteve lesionada do que em jogar, ou ainda em demonstrar como está em forma a fim de conquistar a confiança de seu treinador.

Da mesma maneira, o estado emocional do atleta afeta sua percepção e interpretação das situações, especialmente daquelas que pertencem ao futuro e, portanto, não correspondem ao presente. Nesse caso, também, o rendimento será afetado.

Em geral, os atletas com estados emocionais positivos tendem a considerar mais prováveis os fatos futuros positivos do que os negativos.

Por exemplo: estamos falando do jogador que confia na vitória e é capaz de concentrar sua atenção no domínio da execução motriz de cada ação na competição, não prestando atenção a variáveis que ele não controla, como, por exemplo, o resultado da competição.

O contrário ocorre com aqueles que tendem a perceber realidades emocionais negativas: a pressão da competição, a percepção de estar com pouca forma física, a falta de domínio da técnica, entre outros, são exemplos que geram estados emocionais negativos.

O estado de humor determina o que é possível ou não. Um atleta que está convencido de ser capaz de atingir bons resultados na próxima competição será suficiente para consegui-lo em relação aos que não o veem da mesma forma.

Desta maneira, quando um atleta se encontra em uma espiral emocional negativa porque sua equipe vem perdendo, ele pode ter a impressão de que as decisões dos árbitros são menos vantajosas para si ou para sua equipe do que quando está com um estado emocional positivo.

As habilidades motrizes de cada ser humano (inatas e adquiridas) são recursos importantes, porém não são suficientes para alcançar um objetivo esportivo ambicioso. O controle e a administração adequados das próprias emoções é imprescindível.

O medo de perder pode limitar a coragem para ser mais ofensivo na carreira?

A irritação durante a competição pode levar o atleta a cometer erros ao escolher as estratégias?

Neste caso, e atendendo às questões consideradas, é evidente que todas podem ser respondidas com um “sim” contundente sem ter experiência ou conhecimento no âmbito do esporte.

A estabilidade emocional é determinante e influencia uma gama de processos cognitivos empregados na execução de habilidades motrizes, como declaramos anteriormente. Não apenas prejudica o desenvolvimento motriz, mas também afeta a tomada de decisões, tão importante em esportes coletivos.

Podemos imaginar, por exemplo, o processo de resolução de problemas e centrá-lo a partir do âmbito do esporte. O método de resolução de problemas (figura 1) proposto por Bransford e Stein (1984) fala das seguintes fases em tal processo:

Figura 1: método de resolução de problemas.

Identificação do problema.
Definição e representação do problema.
Exploração de estratégias possíveis.
Atuação fundamentada na estratégia selecionada.
Sucesso. Observação e avaliação dos efeitos de nossa atuação.

Figura 1: Tomada de decisão Bransford e Stein (1984)

Quem, em alguma oportunidade, não teve a sensação de:

“Não vou conseguir”

“É demais para mim”

Um dado que pode aliviar o peso de nossas decisões é descobrir que ter a intenção de controlar os resultados por meio das decisões que tomamos é uma ilusão, pois é possível estimar, administrar e reinterpretar resultados, mas não é possível controlá-los. Não há como saber de antemão quais serão os benefícios ou as dificuldades provocadas por uma decisão. Essa ilusão de querer controlar o resultado é talvez a razão da lentidão ou paralisia que muitas vezes “persegue” o momento da tomada de decisões.

No exercício proposto a seguir, para além da descrição do problema e do tempo em que está instaurado em nosso repertório de condutas, o mais interessante é identificar qual é a natureza do estímulo que provoca determinada percepção para, então, passar imediatamente à identificação de nossos recursos e capacidades resolutivas.

Figura 2: exercício para identificar a natureza de um problema.

Identificação do problema	Definição do problema	Análise de possíveis estratégias	Colocar em ação e avaliar o sucesso
Está acontecendo algo comigo?	O que estou sentindo? O que estou notando? Como reajo a isso?	Em situações familiares, vou testar a estratégia com que me sinto mais capaz	Nos treinos (é mais fácil e posso fazer repetições) vou praticar a estratégia escolhida.

Fonte: Departamento de psicologia do esporte do FC Barcelona.

Como é possível ver nas fases mencionadas anteriormente, a emoção condiciona os processos cognitivos da análise do problema, a dimensão deste, e a geração e avaliação das consequências de possíveis ações. Como vem sendo mencionado, a estabilidade emocional, embora seja difícil de conquistar, garante ótimos rendimentos; sobretudo em relação à tomada de decisões.

Por isso, é importante saber em que estado emocional nos encontramos e avaliar sua influência em nossa visão da realidade, visão essa que fundamenta nossas decisões. Não se trata de rejeitar as emoções, mas de estar consciente de sua influência e administrá-la para nosso benefício.

3.1.3 Processo emocional e rendimento esportivo

Se observarmos a figura 3, será simples entender o processo de nossas respostas (pensamentos, emoções e reações) além de considerar o peso das experiências anteriores. Em algumas ocasiões, o que não se vê do comportamento é mais importante do que as ações em si.

Figura 3: situação, resposta, consequência.

Situação	Resposta	Consequência
	Cognitiva (o que penso) Emocional (o que sinto) Motriz (o que faço)	

Fonte: Carrascosa (2003).

A seguir, vamos descrever cada um dos componentes mencionados na figura:

A situação: quando falamos da situação estamos nos referindo ao contexto ou ao estímulo que gera uma resposta do indivíduo (atleta/treinador).

A resposta: diz respeito aos elementos que compõem a resposta: o pensamento que gera o estímulo, a emoção que gera tal pensamento e as ações consequentes. Dito de outra forma, a resposta tem um componente cognitivo, fisiológico e, finalmente, motriz: pensamos, sentimos e agimos.

A interpretação que faremos de nossa percepção da realidade orientará a resposta. Os pensamentos e as emoções são precursores de nossas ações; são o motor de nossas condutas.

As consequências: diz respeito ao equilíbrio que fazemos da avaliação da situação. Esta avaliação condicionará as situações posteriores.

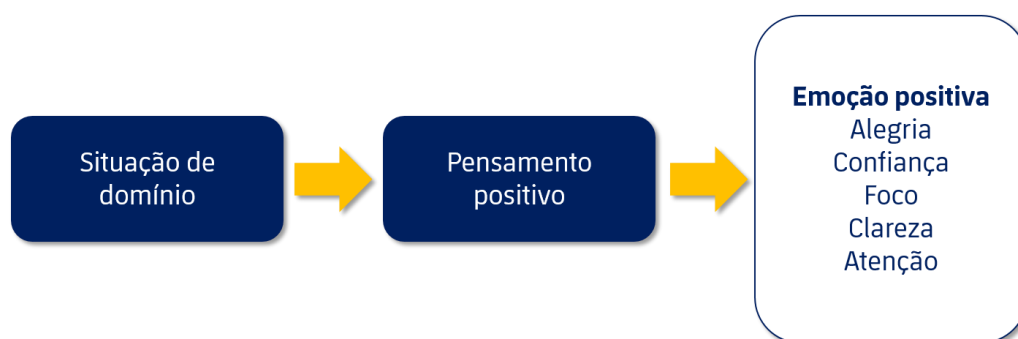
Pode-se resumir o explicado nas figuras 4 e 5:

Figura 4: Processo emocional 1



Fonte: Carrascosa (2003).

Figura 5: Processo emocional 2



Fonte: Carrascosa (2003)

A maneira como interpretamos a realidade ocorre em pouquíssimos segundos, gerando um diálogo interno automático e inconsciente, cujo conteúdo é composto por lembranças seletivas, pensamentos pré-concebidos e percepções. Conscientizar-nos de nossas emoções permite conhecer e interpretar, em grande medida, nossos pensamentos automáticos, nosso sistema de crenças e de valores.

Deve-se ter em mente que processamos a informação em relação direta com nosso sistema de necessidades e objetivos. Logo, além de identificar nossas emoções a fim de achar o melhor sistema para administrá-las, devemos considerar, como indica a figura 6, a influência de nossas necessidades e expectativas.

Figura 6: necessidades e expectativas.



Fonte: Carrascosa (2003).

O treinador é uma peça chave para todo esse funcionamento, pois pode ter e/ou aprender estratégias para favorecer determinados estados emocionais individuais e coletivos. Devem-se considerar os seguintes pontos básicos no controle emocional:

- A percepção da realidade é individual.
- Nem tudo pode ser controlado.
- Ajustar estratégias de controle emocional considerando que devem ser flexíveis, que é necessário perseverar para conquistar a mudança e que se deve confiar que é possível mudar.
- É preciso ter significado para cada um dos jogadores.
- É necessário tentar favorecer a predisposição à mudança das técnicas de controle emocional novas e adequadas para a situação atual; além de aceitar que o domínio destas requer treinamento como qualquer outra destreza técnica, tática ou física.

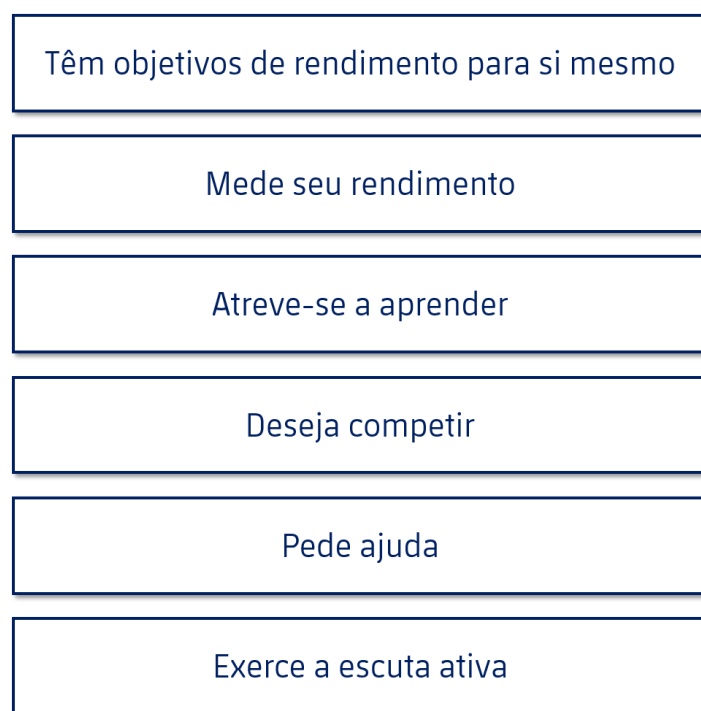
Quando refletimos sobre as variáveis ou os indicadores de conduta que podem ser observados em um treinador, chegaremos à conclusão de que a regulação emocional do treinador está relacionada ao desempenho de sua função de

liderança, fundamentalmente, levando e conta as necessidades de seus atletas e não apenas as próprias.

Dessa maneira, a formação integral dos atletas está relacionada à presença de **guias** (especialmente os treinadores) que concentrem seus esforços pedagógicos na detecção e administração do que o atleta precisa em seu crescimento esportivo a fim de atingir a otimização do rendimento (não apenas esportivo, mas também, e sobretudo, pessoal por meio do esporte)

A seguir, são listados alguns dos principais indicadores de conduta que se deve considerar em todo treinador regulados do ponto de vista emocional, em referência, concretamente, à conduta externa do líder, seu comportamento em público e observável, como está destacado na figura 7:

Figura 7: Indicadores de conduta



Fonte: Valdés (1998)

3.1.4 A demanda emocional da competição e da equipe

A competição é uma situação habitual do esporte que, no entanto, gera estados emocionais não usuais. Portanto, o treinador, como condutor do grupo, deve considerar que precisa sempre de cada um de seus jogadores – do ponto de vista psicológico – tanto antes da competição quando durante e depois.

Os requisitos da competição são:

- Níveis de ativação adequados
- Regulação emocional rápida.
- Alto nível de tolerância à frustração.
- Regulação da ativação cognitiva.

Estamos falando da necessidade de construir um programa de habilidades psicológicas que devem levar em conta a aprendizagem de algumas competências ou habilidades psicológicas como parte dos programas de treinamento esportivo, com o fim de garantir a consistência do rendimento dos atletas. Isto requer: constância, perseverança, continuidade e compromisso tanto por parte do atleta quanto do treinador.

Figura 8: habilidade psicológica

Plano de treino de habilidades psicológicas
Objetivos do programa melhorar as habilidades psicológicas
Sequência de aprendizagem Aprendizagem da técnica Aprendizagem da técnica durante o treinamento Aplicação da técnica durante a competição
Técnicas treinadas Hábitos de vida Técnicas de relaxamento/ativação Técnicas de controle da atenção Técnicas imaginadas Planejamento de objetivos Planos da competição
Plano de atuação Avaliação da aprendizagem das técnicas Avaliação do uso das técnicas Avaliação da eficiência no nível do treinamento

Fonte: Departamento de psicologia do esporte do FC Barcelona.

Todas as características mencionadas anteriormente têm um denominador comum: o desenvolvimento de uma atitude, ou, dito de outra forma, padrões de conduta para favorecer a adaptação psicológica do atleta às exigências da competição. Ou seja, dar-lhe as ferramentas para que permaneça inserido na atividade esportiva e, sobretudo, no alto rendimento, especialmente para que não se **distancie e abandone** definitivamente essas práticas.

3.1.5 Estados emocionais saudáveis para o treinador esportivo

Já que a competição esportiva gera uma demanda tão elevada de recursos cognitivos e emocionais do treinador, vamos descrever quais podem ser os pontos fortes de um treinador regulado do ponto de vista emocional, a fim de materializar como é possível desenvolver estados saudáveis na gestão emocional do treinador/líder.

- 1) **Administração da distância operativa:** diz respeito ao estilo de relação que o treinador tem com seus atletas.

Existem três possibilidades operativas:

A empatia: colocar-se no lugar do outro e, então, entender as necessidades do jogador. É fundamental não perder de vista o papel dele para tomar decisões e orientar os treinos. A empatia é a distância mais operativa. É um ponto verdadeiramente forte da liderança. Por outro lado, outras possibilidades são a simpatia e a antipatia. Ambas são demonstrações de fraqueza e vulnerabilidade. No primeiro caso, as decisões partem exclusivamente do atleta, ignorando o treinador e as necessidades situacionais; já a **antipatia** diretamente não leva em conta o atleta na hora de selecionar o modo de influência.

A empatia permite compreender o pensar, sentir e agir do atleta, mas não cede em momento algum o espaço de liderança do treinador. É uma posição que facilita a objetividade, caracterizada principalmente pela fluidez da comunicação.

Já a **simpatia** implica uma perda de subjetividade para ser bem quisto e aceito. O vínculo passa a ser de pares e aí é difícil fazer uma avaliação clara. Por outro lado, a antipatia tem por base o aborrecimento e a **intolerância** das diferenças de conduta entre atleta e treinador.

- 2) **Nível de atuação:** há dois modos de atuação que podem tornar-se fraquezas do treinador: **a paralisia por análise e a compulsão à ação.**

Na paralisia, o treinador é um espectador do processo de treino que aceita e assume as queixas, mas não chega a gerar mudanças.

Na compulsão à ação (um exemplo pode ser a insistência em dar a mesma instrução repetidas vezes embora não obtenha mudanças por parte dos atletas), a ânsia para resolver e reforçar é tão grande que não se tem tempo para a assimilação. Não há tempo para que o atleta fixe os conceitos e, por isso, os conceitos costumam estar pouco claros, favorecendo, assim, a incerteza.

O nível de atuação do treinador se transforma em um ponto forte quando ele é capaz de antecipar e orientar o treino, trabalhando com ações concretas e dando tempo para que o atleta faça parte ativamente do treino. A antecipação é essencial, pois reduz a ansiedade e a incerteza, facilitando o desenvolvimento de habilidades e da prática de destrezas novas ou mais complexas.

3) Direcionamento das expectativas: quando as expectativas do treinador se orientam ao rendimento, são um verdadeiro ponto forte, pois ele leva em conta e respeita as diferenças individuais; e, sobretudo, concentra-se no que o atleta aprende e domina na execução motriz, além de seu esforço e compromisso. Além disso, evita-se rotular com preconceito os atletas.

Já as crenças de antecipação do treinador são fraquezas quando se concentram unicamente em resultados e quando a formação tem por base indícios subjetivos e a simpatia.

4) Tomada de decisões: é imprescindível diferenciar o estilo do conteúdo das argumentações do treinador.

O estilo é o modo como costuma reagir frente a determinadas situações, ao passo que o conteúdo diz respeito à justificativa da decisão em si. Quando o treinador prioriza o fundamento ao estilo, a tomada de decisões é um ponto forte, visto que mostra maior grau de objetividade e coerência.

Quando destaca unicamente o estilo, demonstra uma dimensão estática do papel do treinador, absolutamente isolado do contexto. Isso não exclui a possibilidade de que, em algumas situações, fundamento e estilo coincidam.

5) Estilo de atribuição: é uma fraqueza quando o treinador acredita que o sucesso ou o fracasso de seus atletas se deve a ele mesmo ou aos atletas. Isso se dá porque o processo de treino é uma relação dinâmica que requer a participação ativa de ambas as partes. Atribuir internamente os sucessos dos atletas é acreditar que tudo está sob nosso controle. Isso é uma grande falácia do mesmo modo que acreditar que o fracasso se deve a um funcionamento ruim dos atletas é entender que o treinador não tem influência alguma – o que contradiz o seu próprio papel.

As atribuições devem ser compartilhadas com preponderância de um ou outro dos participantes na relação, mas sempre considerando ambos – tanto nos sucessos quanto nos fracassos. Se a premissa é formar atletas autônomos, é necessário que entendam o nível de responsabilidade e participação que eles têm em relação aos resultados obtidos. Responsabilizar não é culpar. É mostrar para facilitar associações entre esforço e rendimento.

6) Estado de controle: quando o treinador, antes de uma competição, busca controlar as variáveis de conduta dos atletas e invade seu espaço de regulação emocional e sua autonomia. Nesse exato momento, o treinador deve se concentrar em atingir o autocontrole emocional, buscar sua calma e mostrar-se à disposição sem invadir o espaço do atleta. Esse é um ponto forte no período anterior à competição.

7) Reconhecimento social: um treinador pode considerar-se apto para o trabalho com atletas de elite quando consegue alcançar independência do reconhecimento social, quando a visão de pais, dirigentes e da imprensa não interfere em suas ações, em sua visão e, sobretudo, em sua autoestima e no prazer de desempenhar suas funções. Todos precisamos de aprovação dos demais para aumentar e manter nossa autoestima, porém, quando essa aprovação é absolutamente dependente e quando a visão dos outros é o mais importante, acaba por desconfigurar a orientação do que o treinador deve fazer. O treinador deve treinar para os atletas e para ele mesmo. Não deve ser um treinador para a imprensa, pais ou fãs.

8) Volume comunicacional: diz respeito à quantidade de palavras que o treinador é capaz de falar em um determinado período de tempo. Este volume pode ser um ponto forte quando é situacional: quando o treinador saber analisar e respeitar o tempo e as necessidades do atleta e, em função

disto, sabe agir com mais loquacidade ou mais reserva. Quando o volume é determinado pelas condições pessoais do treinador, aí é uma fraqueza.

3.2 Treinamento das competências psicológicas e emocionais

3.2.1 Introdução

Uma vez abordado o conceito de emoção – como uma dimensão que pode ser trabalhada pelo treinador – e as condutas observáveis que convertem o treinador em agente de mudança do controle emocional dos atletas, esta unidade explicará as estratégias e técnicas para a gestão do controle emocional, fazendo referência à relação entre inteligência emocional e rendimento esportivo. Atualmente, a Psicologia do Esporte desenvolve grande parte de seus programas de treinamento psicológico de habilidades para treino e competições considerando esta dimensão da inteligência.

3.2.2 Emoções básicas

Daniel Goleman (1996) afirma que os principais componentes da inteligência emocional são:

- **MEDO:** Antecipação de uma ameaça ou perigo que produz ansiedade, incerteza e insegurança.
- **SURPRESA:** Sobressalto, assombro, confusão. É muito transitória. Pode haver uma aproximação cognitiva para saber o que ocorre.
- **AVERSÃO:** Descontentamento, nojo, costumamos nos afastar do objeto que os produz aversão.
- **IRA:** Raiva, irritação, ressentimento, fúria, irritabilidade.
- **ALEGRIA:** Diversão, euforia, gratificação, contentamento. Dá uma sensação de bem-estar, de segurança.
- **TRISTEZA:** Pena, solidão, pessimismo.

Se levarmos em conta a finalidade adaptativa das emoções, podemos dizer que cada uma delas tem diferentes funções:

MEDO: Tendemos a buscar proteção.
SURPRESA: Ajuda a nos orientar frente a uma nova situação.
AVERSÃO: Produz rejeição daquilo que temos diante de nós.
IRA: Nos incita à destruição.
ALEGRIA: Leva-nos a querer reproduzir (o sucesso que faz com que nos sintamos tão bem).
TRISTEZA: Motiva uma nova reintegração pessoal. (Euskadi, 2019. Extraído de <http://www.euskadi.eus/>)

Figura 1: Descrição da emoção e seu valor funcional



Fonte: Departamento de psicologia do esporte do FC Barcelona.

3.2.3 Treinamento da gestão emocional

O treinamento para regular as emoções e melhorar o rendimento pode centrar-se nas competências a seguir – considerando que todas elas têm uma grande carga de aprendizagem familiar e cultural.

1. Autoconhecimento emocional

Diz respeito à capacidade de conhecer nossos próprios sentimentos e emoções, e como nos influenciam. É fundamental reconhecer a maneira como nosso estado de humor influencia em nosso comportamento, quais são nossas capacidades e nossos pontos fracos. A maioria das pessoas desconhece a forma como suas emoções impactam suas vidas.

Nesse sentido, é importante entender que – em determinados estados psicológicos – não tomar decisões pode ser o mais correto. Tanto se nos encontramos muito alegres e excitados ou muito tristes e melancólicos, as decisões estarão mediadas pela intensidade emocional. Assim, o melhor será esperar por algumas horas ou dias até que voltemos a um estado mental relaxado e sereno, com o qual será mais simples avaliar a situação e tomar decisões mais racionais.

Caso 1:

A situação é a prorrogação da semifinal de uma Copa do Mundo. Na última jogada, o atleta X está com a bola, sai da marcação e chega de cara ao goleiro. O chute é segurado pelo goleiro, que facilita o contra-ataque do adversário, que marca o gol da vitória. O jogador assume toda a carga da derrota e pede para o treinador que seja removido da convocação para a final.

Uma possibilidade para alterar a avaliação da jogada pelo atleta é visualizá-la do início e não se concentrando no chute. O acompanhamento por parte do treinador da mudança da forma de pensar do atleta vai facilitar a aceitação do resultado e da alteração do sentimento de descontentamento que impede o desenvolvimento de estados positivos de enfrentamento na competição seguinte.

2. Autocontrole emocional (ou autorregulação).

“O autocontrole emocional nos permite refletir e dominar nossos sentimentos ou emoções para que não sejamos levados cegamente. Diz respeito a saber detectar as dinâmicas emocionais, saber quais são efêmeras e quais são duradouras, além de estarmos conscientes de quais aspectos de uma emoção é possível aproveitar e como é possível nos relacionarmos com o ambiente para diminuir o poder de uma que nos prejudica mais do que nos beneficia” (Goleman, 1996).

“Em um certo sentido, boa parte da regulação das emoções consiste em saber administrar o foco de nossa atenção de forma que não se volte contra nós e nos sabote”. Buceta (2018) propõe:

- Detectar as situações que provocam emoções intensas e difíceis de controlar (por exemplo, um placar contrário; jogar mal; jogadores que não batalham etc.).
- Materializar que emoção provoca cada situação (ansiedade, aborrecimento, desilusão, euforia...) e quantificar a intensidade usando uma escala de 1-10 (1 como mínimo; 10 como máximo).
- Determinar as consequências dessa emoção: como afeta o funcionamento do treinador.

3. Automotivação

Concentrar as emoções nos objetivos e metas gera a possibilidade de manter a motivação e colocar nossa atenção nas metas em vez de obstáculos ou dificuldades. Neste ponto é importante conquistar um certo grau de otimismo e iniciativa e, além disso, valorizar a proatividade e agir com persistência e de forma positiva diante dos imprevistos.

Produto de nossa capacidade de motivarmos a nós mesmos para atingir as metas que, racionalmente, sabemos que nos beneficiam; que podemos superar obstáculos que se fundamentam apenas no costume ou no medo injustificado do que pode acontecer.

Estabelecer objetivos alcançáveis e realistas, mas que sejam um desafio (Figura 2), pode ser um bom instrumento para regular a automotivação do treinador e do atleta.

Figura 2 Estabelecendo objetivos:

Definição do objetivo	Plano de atuação	Avaliação

Fonte: Departamento de psicologia do esporte do FC Barcelona.

4. Reconhecimento das emoções dos outros (ou empatia)

As reações interpessoais se fundamentam na interpretação correta dos sinais que os outros expressam de forma inconsciente e que, geralmente, se apresentam em códigos de comunicação ou verbais. A detecção de tais emoções alheias e os sentimentos que podem ser expressos por sinais (um gesto, uma reação fisiológica, um tique) pode ajudar a criar e fortalecer vínculos mais estreitos e duradouros com as pessoas com quem nos relacionamos – além de mais apropriados às necessidades do momento.

Ademais, reconhecer as emoções e os sentimentos dos outros é o primeiro passo para compreendermos e nos identificarmos com o que as pessoas expressam. As pessoas com empatia são aquelas que, em geral, têm melhores habilidades e competências relacionadas à IE (inteligência emocional).

5. Relações interpessoais

As relações com os outros – quando positivas em termos de respeito e cuidado com o outro – são uma fonte imprescindível da nossa felicidade pessoal, inclusive, ocasionalmente, para um bom desempenho profissional. Isso envolve saber lidar e se comunicar não só com pessoas que são próximas a nós, mas também com aquelas que criam dificuldades na hora da comunicação.

A Inteligência Emocional vai além de pensar como os outros nos fazem sentir. Consideramos, além disso, que qualquer interação entre seres humanos ocorre em um contexto determinado: talvez se alguém fez um comentário desrespeitoso sobre nós é porque sintamos inveja ou porque simplesmente precisa basear sua influência social nesse tipo de comportamento. (Bertrand R. 2018 Extraído de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>)

Resumindo o exposto anteriormente, é possível dizer que a inteligência emocional ajuda a pensar nas causas que desencadearam um certo comportamento de outras pessoas que nos faz sentir algo específico, em vez de começar pensando em como nos sentimos e a partir daí decidir como reagir.

3.2.4 Técnicas de gestão emocional

Ira, medo, frustração ou euforia coexistem com o indivíduo atleta em todos os dias de treino e competição. Não apenas as emoções mencionadas; também outras surgem e modelam nossa forma de sentir e ver a realidade. São boas ou ruins? São convenientes ou prejudiciais? Com a administração delas podemos empregar seu enorme potencial a nosso favor – ou ainda deixar que nos dominem e deixar nossas ações futuras nas suas mãos irracionais e imprevisíveis. (Huertos C. 2016 Extraído de <https://www.saludmasdeporte.com/deporte-control-de-las-emociones/>)

A seguir, trataremos algumas técnicas muito simples que podem ser praticadas ao longo das sessões de treino ou de competições, cujo objetivo é otimizar as competências citadas anteriormente:

Figura 3: Técnicas de gestão



Fonte: elaboração própria.

1. Visualização:

A visualização é uma prática mental executada nos dias anteriores à competição ou, em algumas ocasiões, momentos antes desta. Possibilita passar mentalmente por situações concretas que podem ocorrer no dia da competição que, afinal, é o objetivo fundamental.

Entre os benefícios de sua prática, estão a melhora no enfrentamento de situações inesperadas, o aumento da autoconfiança, o reconhecimento na administração de emoções como raiva, ansiedade ou medo. Um exemplo prático:

- Relaxamento: fechar os olhos, respirar profundamente levando o ar à zona inferior do estômago e pensar em algo relaxante ou positivo durante ½–1 minuto.

- Visualização no vestiário: visualizar os hábitos de vestiário logo antes de sair para o jogo: as ações realizadas sozinho ou junto à equipe. Explorar as emoções que sente habitualmente, observar os companheiros ao redor, ver os técnicos, falar com os outros, escutar o que os companheiros dizem, concentrar-se em cada detalhe por menor que seja. Visualizar-se como se estivesse lá.
- Entrada em campo: Sair do vestiário pelo túnel, ver a equipe adversária e esperar que o árbitro permita entrar no campo. O que se faz geralmente? Se você fala com alguém, se cumprimenta a equipe adversária, como se sente emocionalmente exatamente neste momento; se sente alguma dor ou incômodo em alguma zona, vivenciá-las também.
- Jogadas/situações de competição. Lembre-se de visualizar tudo completamente: os companheiros, quais são as ações que a equipe adversária realiza, se o árbitro está perto e seus movimentos, o público, se faz frio ou calor, o que você ouve, como se sente, sensações corporais como o chão ou a bola. Na medida do possível, vivenciar a situação tal como em uma partida real. Neste caso, o tipo de jogada será diferente para cada jogador. Dependendo da posição que ocupe no campo, das responsabilidades que leva, dos pontos que deve melhorar... Aqui costumo abordar 5-6 jogadas que parecem ser importantes, por exemplo, com um goleiro tento fazer pelo menos 1 jogada de cada situação que possa ocorrer: lateral do adversário, falta lateral, falta direta, situação de mão a mão, chute distante, tiro de meta.
- Relaxamento: Tenta-se voltar a relaxar o mais rápido possível, respirar profundamente levando o ar até a zona inferior do estômago e pensar em algo relaxante ou positivo, ou alguma lembrança positiva pelo tempo que considerarmos oportuno. (Luque F. 2015 Extraído de <https://futbolenpositivo.com/visualizacion-en-el-deporte-utilizacion-ventajas-guia-y-ejemplo>)

2. Detenção do pensamento

Neste caso, é uma técnica de nível cognitivo elevado, cujo propósito é evitar os efeitos prejudiciais de pensamentos negativos que geralmente invadem a cabeça do atleta. Primeiro deve-se identificar e reconhecer os pensamentos e então detê-los por meio da concentração em um mantra ou

palavra-chave (por exemplo “chega” ou “pare”). Nesse momento, devem ser criados pensamentos positivos que substituam ou mudem o foco dos anteriores. Embora seja certo que esta técnica requer um certo treino e destreza, aspectos como a motivação e o nível de ansiedade são manifestamente melhorados com sua aplicação. Também é conhecida como a técnica da palavra-chave.

O atleta se concentra no pensamento que o preocupa e, ao invés de tentar evitá-lo, ignorá-lo ou fugir dele, desafia-o. Você não quer minha atenção? Pois vamos dedicar-lhe toda a atenção e ainda que nossa ansiedade ou medo aumente, vamos nos manter assim por pelo menos um minuto. Quando o pensamento estiver no ponto culminante e a ansiedade e o medo estiverem nos dominando, mesmo que seja insuportável, vamos gritar bem alto e sem vergonha “chega” ou “pare”. Podemos escolher qualquer outra palavra que nos convenha. O importante é que, ao dizê-la, nos damos conta de que todos os pensamentos de nossa mente se detêm. Uma vez feito isso, voltamos à situação atual. Ainda que a diferença seja sutil a princípio, notaremos que estamos mais relaxados. Porém, ainda não acabou; teremos que voltar a invocar a situação mais uma vez.

A intenção é repetir o trabalho até conseguir que a palavra-chave “chega” ou “pare” permita que nos concentremos em outro pensamento mais positivo.

3. Respiração diafragmática ou abdominal

Uma das vantagens da técnica é a rapidez da aplicação. É um simples exercício que pode ser feito em qualquer lugar e não demanda nenhum tipo de treinamento prévio. Usar o recurso da respiração para combater os estados de ansiedade. Consiste em respirar profundamente pelo nariz de modo que, em vez de expandir o peito, o ar esteja localizado na zona abdominal (podemos colocar uma mão no ventre para comprovar que o exercício está correto). Após uma curta pausa, deve-se expulsar o ar lentamente pela boca. Repetir essa sequência por alguns minutos tem um efeito relaxante imediato e muito útil, por exemplo, para combater situações de ansiedade por antecipação.

4. Técnicas de relaxamento

Visto que existem muitas e são corroboradas por evidências científicas, serão enumerados os princípios básicos das técnicas cuja eficiência já foi bastante corroborada.

- As técnicas permitem aprender a diferença entre tensão e relaxamento.
- A tensão e o relaxamento se excluem mutuamente. Não é possível estar relaxado e tenso ao mesmo tempo.
- O relaxamento progressivo implica a contração e o relaxamento sistemático de cada grupo muscular importante do organismo, seguindo uma sequência.
- O relaxamento corporal mediante a diminuição da tensão reduz, por sua vez, a tensão psicológica. (Weinberg e Gould, 1996, p. 304).

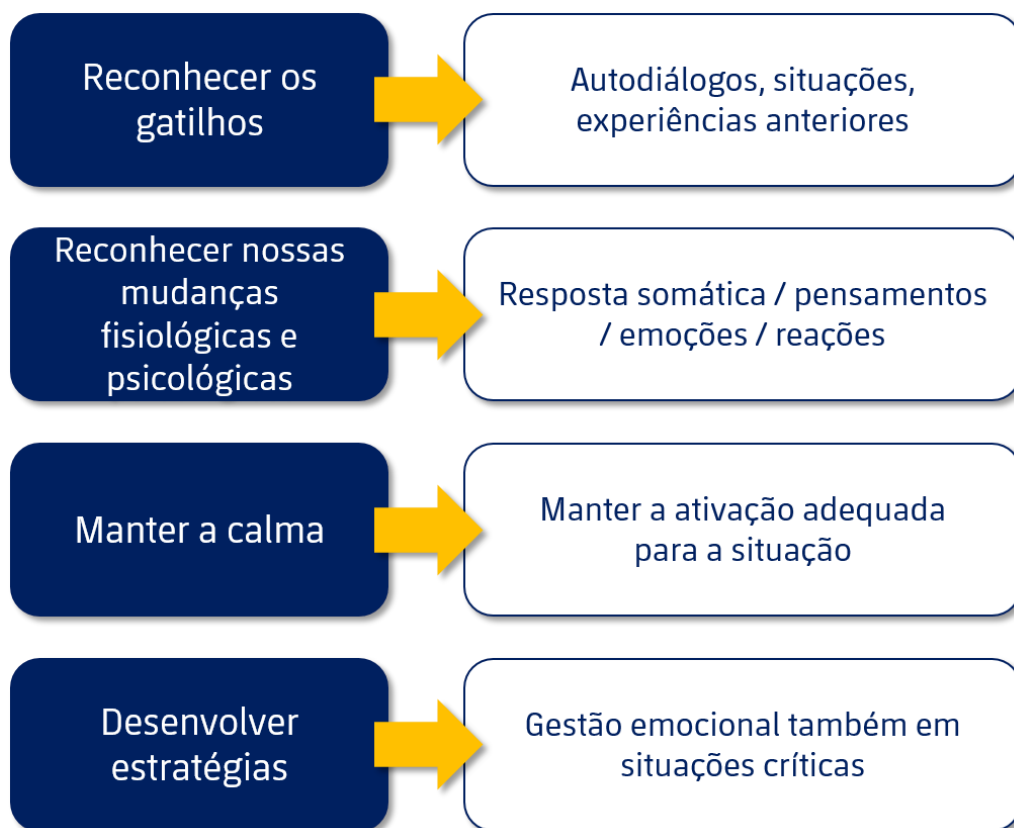
5. Autoconhecimento

O autoconhecimento é uma ferramenta-chave e essencial para conquistar metas, propósitos e materializar desejos pessoais.

Conhecer nossos objetivos e as ferramentas para conquistá-los é o primeiro passo para conseguir o que nos propormos.

Para isso, foi proposto o seguinte exercício como ilustrado na figura a seguir:

Figura 3: Passos para reconhecer nossos recursos pessoais



Fonte: Departamento de psicologia do esporte do FC Barcelona.

6. Mindfulness

Mindfulness é uma técnica de prestar atenção de forma particular no momento presente, livre de julgamentos. De forma direta ou indireta, vai influenciar em muitas das variáveis psicológicas ligadas ao rendimento esportivo, como estresse, nível de ativação, atenção, etc.

Por outro lado, *Mindfulness* também influencia positivamente a autoestima e a autoconfiança do atleta, pois a interpretação “livre de juízos” característica desta prática é muito positiva na hora de interpretar os sucessos e os fracassos. Isso também é importante para os atletas jovens, pois educar desde cedo com *mindfulness* pode influenciar seu bem-estar futuro em outros âmbitos do rendimento humano. O objetivo do *Mindfulness*

se concentra na ideia de que o rendimento ideal é um estado que se desenvolve a partir da aceitação de nossos pensamentos, emoções e sensações corporais sem querer modificá-los, simplesmente aceitando-os sem fazer juízos.

A tomada de consciência das emoções provoca a aceitação destas após uma interpretação positiva. Este autoconhecimento emocional e o ajuste fruto dele e de “estar presente no agora” propicia um estado adequado para o rendimento esportivo.

7. Planos para a competição

Com bastante frequência encontramos atletas que não têm planejamento para a competição, que simplesmente enfrentam-na com a única ideia de ganhar e conseguir o melhor resultado. Essa é a principal razão para fazer uma execução efetiva de um plano de competição adequado. O plano da competição deve ser um roteiro, uma série de decisões técnicas, táticas, físicas e psicológicas que aumentam a probabilidade de se conseguir o resultado positivo no nível do que tenha sido treinado. A existência de um plano para a competição reduz também significativamente a ansiedade e a preocupação dos atletas, além dos imprevistos; favorece sua autoeficiência e gera uma disposição positiva em relação à competição.

É preciso que o planejamento seja claro, realista e que seja possível compreendê-lo. Fundamentalmente, é preciso que seja executado pelos atletas, que devem contar com tempo suficiente para ensaiar a implementação primeiro nos treinos e, posteriormente, na competição.

A seguir é apresentado um modelo que pode sugerir como elaborar um Plano em uma situação de competição em que foram coletados todos os momentos essenciais (chegada às instalações esportivas, aquecimento, pré-competição, competição e pós); assim como as condutas (pensamentos, emoções e reações) em cada um dos momentos da competição.

Para finalizar, apresenta anotações que coletam as distrações e os erros corrigidos. É uma técnica muito eficaz para se conscientizar da conduta esportiva em um momento crítico, como é o caso da competição; de tal

forma que o atleta tem a possibilidade de antecipar e, portanto, prever variáveis que geram um rendimento ideal.

8. Controle da atenção

Os atletas que desenvolvem boas atuações na competição são especialistas em concentrar sua atenção nos estímulos relevantes do ambiente e manter tal foco durante o tempo que seja necessário. Essencialmente, a concentração, isto é, concentrar a atenção, diz respeito à capacidade do atleta de selecionar um foco da atenção adequado à situação e sustentá-lo sem interferência de distrações internas ou externas. Em outras palavras, é definida como a capacidade de manter a atenção em um estímulo selecionado durante um determinado período de tempo (De Diego e Sagredo, 1992).

Um exemplo de desenvolvimento do treinamento da atenção será mencionado a seguir.

Figura 4: treinamento da atenção

Aprendizagem da mudança de atenção	Aprendizagem da manutenção do foco	Busca por sinais pertinentes	Tentativa de concentração em jogo
Treina as modificações voluntárias dos estilos de atenção em uma posição confortável e relaxada, com os olhos fechados e com algumas orientações.	Competente em manter a concentração apesar de distrações e interrupções. Por exemplo, executar certas ações com um objetivo vinculado à prática esportiva em um lugar tranquilo.	Aprender a concentrar a atenção na busca de sinais pertinentes (especialmente importante para esportes de movimentos rápidos).	Técnica de visualização. Existem muitas variações para treinar este recurso.

Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould (1996)

Resumindo, é possível dizer que treinar as variáveis emocionais relevantes para o rendimento esportivo permite dispor de estratégias para conseguir que o atleta seja emocionalmente inteligente, mais consistente e constante e, portanto, melhor em seu rendimento. A seguir, é possível ver para onde deve ser orientado o trabalho como treinador para conseguir que o atleta sinta que compete no mesmo nível que treina.

São propostas tarefas concretas que devem envolver os treinos por parte dos treinadores e também dos atletas, a fim de regular seus comportamentos emocionais.

Perfil do atleta emocionalmente inteligente:

- São pessoas positivas
- Sabem dar e receber
- Têm empatia (entendem os sentimentos dos outros)
- Reconhecem os próprios sentimentos
- São capazes de expressar tanto os sentimentos positivos quanto os negativos
- São também capazes de controlar esses sentimentos
- Têm motivação, esperanças, interesses
- Têm valores alternativos.

Intervenção por parte do treinador

O treinador é responsável por introduzir a conscientização nos treinos, para identificar as sensações de relaxamento e ativação que acompanham qualquer tarefa esportiva de modo que os jogadores aprendam a identificar cada uma e consigam regulá-las.

- Identificar com a equipe o ajuste da tensão e o nível de ativação ideais para competir.
- Registrar a intensidade ou a tensão nos treinos a fim de conseguir generalizá-los na competição
- Reforçar, nos treinos, as ações executadas com a ativação ideal.
- Introduzir técnicas de controle da ativação nas sessões de treino.
- Mostrar, em campo, as técnicas que auxiliam no ajuste da tensão

- Indicar que cada atleta observe e regule seu nível de tensão tal como foi treinado, a fim de favorecer sua autonomia e de criar uma rotina de rendimento

Intervenção por parte do atleta

- Aprender a identificar os sinais emocionais.
- Aprender técnicas de regulação emocional.
- Praticar as técnicas primeiro nos treinos e de forma progressiva nas competições.
- Organizar e praticar suas próprias rotinas.

Referências

Almazan, G. 2018. El deporte y las emociones. Acessado em <https://galaalmazan.wordpress.com/2018/05/24/el-deporte-y-las-emociones/>

Carrascosa, J (2003). Saber competir. Claves para soportar y superar la presión. Editorial Gymnos. Madrid

Buceta, J. M. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón. Revista de psicología del deporte. Vol. 11. N1.

De Diego, S., e Sagredo, C. (1992). Jugar con ventaja. Madrid: Alianza.

Euskadi.com. 2019. 7 S para ser Competitivo. Acessado em http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/contenidos/informacion/kiroleskola/eu_kirolesk/adjuntos/2_Emociones_basicas.pdf

Goleman, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.

Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

González, O. (2008). Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos

Huertos C. (2016). Lo que nunca entrenas: el control de las emociones. Acessado em <https://www.saludmasdeporte.com/deporte-control-de-las-emociones/>

Luque F. 2015. Visualización en el deporte. Utilización, ventajas, guía y ejemplo. Recuperado de <https://futbolenpositivo.com/visualizacion-en-el-deporte-utilizacion-ventajas-guia-y-ejemplo>

Martens, R. (2012). Successful Coaching-. 4th Edition. Cloth Pass/Kycd: Human kinetics



Palmi, J. (2017) Las competencias del deportista para el rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17, 1, 13-18.

Solé S., Carrança B., Serpa S. e Palmi J. (2014) Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. Revista de Psicología del Deporte, 23(2), 501-508.

Valdés Casal, H.M. (1998). Personalidad y deporte. Barcelona: INDE.

Weinberg, R., e Gould, G. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.