

3.2 Regulação emocional durante competições esportivas

A competição esportiva coloca o líder em uma posição singular como resultado dos indicadores biológicos e psicológicos que surgem. Vale a pena esclarecer que esta mudança no estado de vigília habitual não é apenas vivenciada por aqueles que têm a oportunidade de liderar equipes de elite, e sim por todos os técnicos que têm diante de si, um rival pronto para derrotá-los e uma equipe para administrar durante a disputa.

Batimento cardíaco elevado, aumento na pressão sanguínea e na tensão muscular são apenas alguns dos sinais biológicos não exclusivos aos atletas, atingindo também os membros do corpo técnico, especialmente a própria figura do técnico.

E, se a competição possui a capacidade de modificar a estrutura orgânica do líder, ela faz o mesmo com a sua psique; já foi mencionado que a auto-administração das ideias e emoções do técnico é o desafio mais difícil para aqueles que lideram atletas em situações competitivas formais.

A importância que os esportes do século XXI atribuem aos resultados (claramente de acordo com a importância que a sociedade, em termos gerais, atribui a eles), acrescida à natureza humana intrinsecamente competitiva, torna esse cenário um construto comportamental digno de análise, para que sejam otimizados os níveis de força mental em atletas, com base no controle ideal do técnico.

3.2.1 As demandas emocionais de competições e equipes

A competição gera mudanças. Ela não é um estado habitual do ser. Assim, é essencial que o técnico esteja ciente, sob uma perspectiva psicológica, do que sua equipe necessita durante os estágios pré, pós e durante a competição, do primeiro ao último jogador, de modo a otimizar seus níveis de força mental:

- Altos níveis de energia.
- Regulação rápida de energia.
- Altos níveis de tolerância à frustração.
- Regulação da ativação cognitiva.

Cada uma dessas características possui um denominador comum: o desenvolvimento de atitudes. Esta variável é a fonte dos comportamentos apetitivos ou evasivos do atleta, sendo responsável por manter o mesmo em atividade física, em geral - e em alto desempenho, particularmente - ou por sua completa parada.

Visto que o treino dessa variável é descrito na seção correspondente aos módulos anteriores, tentaremos acrescentar valor à natureza específica das competições esportivas através da tabela abaixo (produto do trabalho realizado pelos autores deste conteúdo teórico com atletas de várias disciplinas, idades, gêneros e níveis de desempenho).

Figura 5: Desenvolvimento de atitude em competições esportivas

Atitude	Nível de energia	Pensamento típico	Objetivo
DESAFIADORA	Alto positivo	Eu quero	Desempenho
DE BLOQUEIO	Alto negativo	Eu quero, mas não sei como	Resultados
EXPLOSIVA	Alto negativo	Por que eu	Resultados
EVASIVA	Baixo positivo	Para quê	Resultados
RESIGNAÇÃO	Baixo negativo	Eu não quero	Sem objetivos

Fonte: Elaborado pelo autor.

Agora, a questão é: Que ideias tornam possível o aparecimento de cada um dos estados de atitude precedentes, em particular aqueles estados que não são recomendados (dúvida / evasão / apatia / renúncia)? Aqueles chamados de pensamentos irracionais (Weinberg e Gould, 1996).

Figura 6: Pensamentos irracionais

Obrigação extrema	Eu tenho que derrotá-lo. Eu não posso perder esta partida.
Exagero das consequências	Será horrível se eu estiver errado. Se eu perder, serei um fracassado.
Vida ou morte	Eu preciso vencer o torneio sem falhas. Eu não vou superar uma derrota.
Absolutismos	Eu fiz tudo errado. Ele sempre me derrota.

Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 1996.

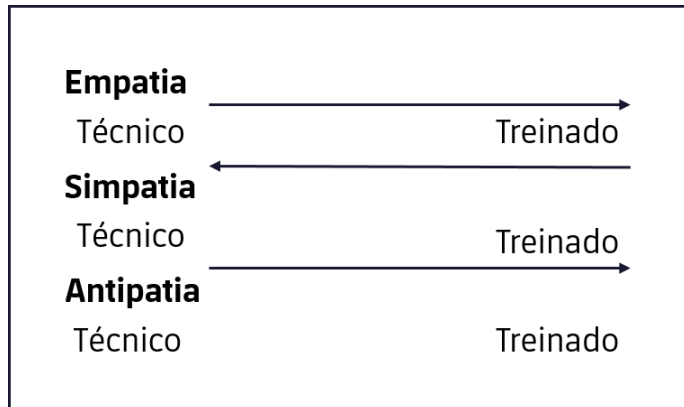
3.2.2 Estados emocionais saudáveis e nocivos para o técnico esportivo

Visto que a competição esportiva demanda tanto dos recursos cognitivos e emocionais do técnico, nesta seção iremos descrever quais podem ser as forças específicas de um técnico regulado do ponto de vista emocional, buscando ligar as forças conceitualizadas aos estados saudáveis e nocivos da administração emocional do líder.

Forças do técnico esportivo emocionalmente regulado

- 1) Gerenciamento de distância operacional:** se refere ao estilo de relacionamento que um técnico implementa com seus atletas. Há três possibilidades operacionais: A primeira delas é a empatia, que compreende colocar-se no lugar do outro e, a partir daí, compreender as necessidades do jogador, contudo, logo é necessário retornar ao papel de técnico para tomar decisões e dirigir os treinos. A empatia é a maior distância operacional, e consiste em uma verdadeira força de liderança. Enquanto isso, as outras possibilidades são a simpatia e a antipatia, ambas correspondendo a sinais de fraqueza e vulnerabilidade. No primeiro caso, as decisões são baseadas apenas no atleta, desconsiderando o técnico e as necessidades situacionais; a antipatia, por sua vez, não leva diretamente em consideração o atleta ao selecionar o modo de influência. Esquematizamos as possibilidades conforme segue:

Figura 7: Gerenciamento da distância operacional três possibilidades



Fonte: Elaborado pelo autor.

A empatia permite que compreendamos os pensamentos, sentimentos e ações de um atleta, mas ela nunca se rende à liderança do técnico. Ela consiste numa posição o mais objetiva quanto possível, caracterizada principalmente pelo respeito e pela comunicação fluida.

Por outro lado, a simpatia se refere à perda de subjetividade em nome de ser amado e aceito; o vínculo se dá entre pares, e a partir daí se torna difícil a avaliação. Em contrapartida, a antipatia se baseia em raiva e intolerância por diferenças comportamentais entre o atleta e o técnico.

- 2) Nível de ação:** Há dois modos de ação que podem tornar-se fraquezas para um técnico, eles são: a paralisia devido à análise e a compulsão por ação. Durante a paralisia, o técnico é um mero espectador do processo de treino, recebendo e resolvendo reclamações, porém, sem gerar mudanças. Na compulsão por ação, o impulso para corrigir e resolver é tão grande que não há tempo para assimilação; não há tempo para que o atleta compreenda conceitos e, por tal motivo, considera-se geralmente que os conceitos sejam inexatos.

O nível de ação do técnico se torna uma força quando ele é capaz de antecipar e dirigir o treino, trabalhando a partir de ações concretas e dando tempo para que o atleta se torne uma parte ativa do treino. A antecipação é essencial, pois ela reduz a ansiedade e a incerteza, facilitando o desenvolvimento de faculdades e a prática de habilidades novas ou mais complexas.

- 3) Orientação das expectativas:** Quando as expectativas do técnico são estabelecidas em relação ao desempenho, elas se tornam uma verdadeira força, pois levam em conta e respeitam as diferenças individuais, evitando, assim, a estereotipação preconceituosa de um atleta.

Enquanto isso, as crenças antecipatórias do técnico se tornam uma fraqueza quando elas focam apenas nos resultados, e quando o treino se baseia em evidências subjetivas e simpatia.

4) Tomada de decisões: É essencial a diferenciação entre estilo e embasamento neste aspecto; o estilo é o modo como o técnico normalmente reage quando deparado com certas situações, enquanto o embasamento se refere à justificativa da decisão propriamente dita. Quando o técnico prioriza a fundamentação em detrimento do estilo, sua tomada de decisões constitui uma força real, porque demonstra o mais alto nível de objetividade de sua parte. Quando o foco se dá apenas no estilo, a dimensão estática do papel do técnico é demonstrada, completamente removida do contexto situacional. Isto não impede que em algumas circunstâncias, fundamentação e estilo possam coincidir.

5) Estilo de atribuições: Quando o técnico acredita que o sucesso ou o fracasso de seus atletas se deve a si próprio ou a eles, isto consiste em uma fraqueza real. Isto se dá porque o processo de treino é um relacionamento dinâmico, envolvendo a participação ativa dos dois lados. A atribuição pessoal dos sucessos dos atletas consiste em acreditar que tudo esteja sob nosso controle, o que é uma absoluta falácia; da mesma forma, acreditar que o fracasso se deva ao baixo desempenho dos atletas consiste em pensar que não se tem qualquer efeito sobre eles, o que contradiz o próprio papel do técnico.

As responsabilidades devem ser compartilhadas, com a preponderância de um ou outros participantes na relação, mas sempre considerando ambos em relação aos sucessos e fracassos. Se a premissa for de formar atletas independentes, é necessário documentar o grau de responsabilidade e participação desempenhado pelos mesmos em relação aos resultados obtidos. Responsabilizar alguém não significa culpá-lo. Isto permite a formação de associações entre esforço e desempenho.

6) Estado de controle: Quando o técnico, antes de uma competição, busca controlar todos os comportamentos do atleta obsessivamente, ele invade seu espaço de regulação emocional. É uma fraqueza realizar todos os exercícios ou querer repetir todas as sequências no último momento, a fim de se tranquilizar. Neste exato momento, o técnico deve focar em alcançar a autorregulação emocional, encontrando tranquilidade mental e demonstrando que ele está disponível, sem invadir o espaço pessoal do atleta. Esta seria uma força no momento antecedente à competição.

7) Reconhecimento social: Um técnico pode ser considerado adequado para trabalhar com atletas de elite ao alcançar independência em relação ao reconhecimento social; quando o contato com familiares,

torcedores, empresários e a imprensa não interferir com suas ações, sua visão e, sobretudo, com sua autoestima e satisfação em relação à atividade. Todos precisamos da aprovação de outros para fortalecer nossa autoestima, contudo, quando dependemos desta aprovação completamente, e quando a opinião de outros é mais importante, acaba por haver uma distorção da direção do trabalho do técnico. O técnico deve treinar para o atleta e para si mesmo, ele não deve ser um técnico para a imprensa, família ou torcedores.

- 8) Volume comunicacional:** Se refere ao número de palavras que o técnico é capaz de emitir em um dado período de tempo. Este volume é uma força real quando se dá em conformidade com a situação, quando o técnico sabe ler e respeitar o tempo e as necessidades do atleta, atuando com mais loquacidade ou moderação de acordo com o contexto. Quando o volume é determinado pelas condições pessoais do técnico, ele corresponde a uma fraqueza. Se o técnico é do tipo que sempre fala demais, ou que nunca fala, ele corresponde à concepção estática de treino centrado apenas em si próprio.

3.2.3 Controle de estados de euforia e raiva no técnico esportivo

A cultura excessivamente centrada em resultados, definida como a dimensão na qual o único indicador virtualmente válido para avaliação de um líder é a vitória ou a derrota, favorece o surgimento de dois estados emocionais nocivos na pessoa que deveria comunicar moderação e equilíbrio na administração das energias dos atletas antes, durante e depois da competição.

Já foi descrito em seções anteriores que o estado de euforia não é recomendado devido às suas características. Acrescentamos que, em relação à competição esportiva, como um desequilíbrio emocional causado pela aparição de sucesso repentino ou inesperado, a única coisa provocada pela euforia nos atletas é:

- um impedimento de vislumbrar as mudanças futuras em perspectiva.
- estratégias de resultados, como tentativa de transpor os referidos desafios.
- papéis individuais designados na busca de tais cenários.

Utilizar a competição como mecanismo de aprendizado. Um técnico eufórico não enxerga o que ele deve ver com base em seu papel: a visão estratégica não-delegável em outra pessoa, devido à natureza do papel de técnico.

A frustração como um estado emocional não-saudável é o outro lado da moeda em termos de administração baseada apenas em resultados. Se o resultado final ou a situação atual são os únicos indicadores de administração de liderança e execução de equipe válidos, destaca-se que, quando os resultados não coincidem favoravelmente com as expectativas internas e externas, a frustração será a resposta automática do líder, e sentimentos tóxicos serão transmitidos aos outros atletas.

É importante observar que a frustração é o prólogo da raiva e a depressão é o epílogo.

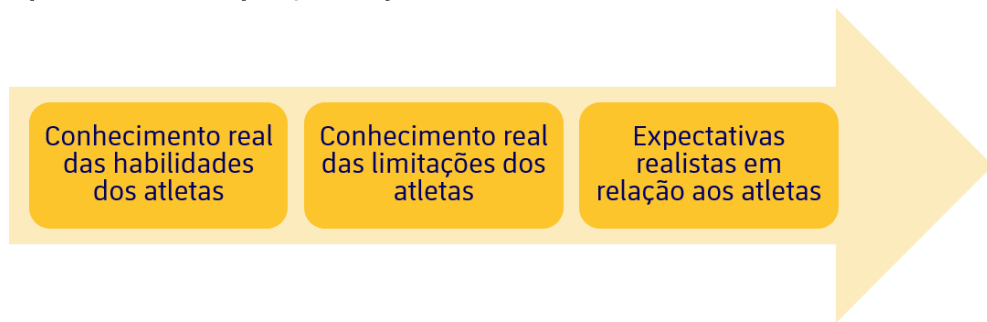
Nenhuma dessas três contribuem para o alto desempenho, ou para a obtenção de níveis de força mental ideais em atletas. A raiva é provavelmente um dos mecanismos mentais que mais consomem energia, esgotando a psique juntamente com a depressão, a consequência lógica de reparar ou criticar o passado. Como mencionado anteriormente, a linha do tempo a ser administrada pelo líder é o presente, o aqui e agora.

Entretanto, é difícil para o técnico administrar tais estados emocionais devido às alterações causadas pela natureza da competição. Por este motivo, é possível recomendar várias ferramentas para promoção de regulação emocional diante de euforia e/ou raiva, tais como:

- Técnicas de respiração, as quais podem ser do músculo para a mente ou da mente para o músculo.
- A administração dos períodos pré, pós e durante a competição, com base em dados objetivos e não em opiniões marcadas pelo estado emocional atual.
- O foco permanente no processo de competição, não apenas na última partida, como suporte para a moderação necessária para observar a jornada competitiva, e não apenas uma fração dela.

Por fim, a imagem abaixo mostra seções específicas para a aquisição de autoestima, autoconfiança e atitude positiva para atletas durante o processo de competição. A relevância desses elementos corresponde à necessidade de que o técnico crie estratégias de auto-regulação emocional e fortaleça a capacidade emocional de seus jogadores diante de uma competição.

Figura 8: Chaves para a construção de autoestima, autoconfiança e atitude positiva em competições esportivas



Fonte: Adaptado de Dosil, 2004.

3.2.4 Controle de estados de depressão no técnico esportivo

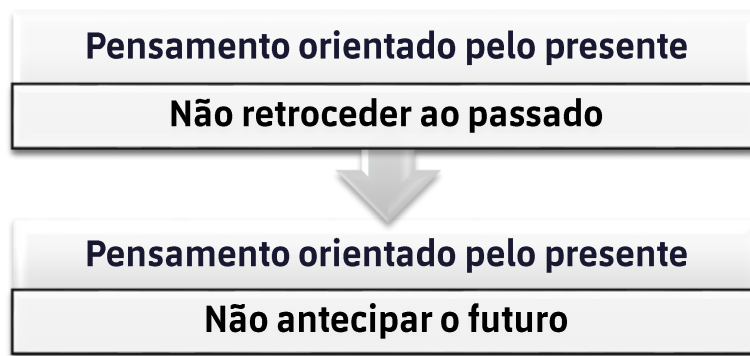
Para concluir este módulo, o estado de depressão é descrito como um estado nocivo, primeiramente, para o técnico, que sofre internamente, e também para os atletas, que recebem os déficits emocionais do líder e os transferem para seus próprios desempenhos atléticos.

Pode-se dizer que a depressão é um excesso de pensamentos sobre o passado na mente de um sujeito, enquanto a ansiedade é um excesso de pensamentos sobre o futuro (Serra, 2014). Em ambas as neuroses há um déficit de pensamentos sobre o presente.

O técnico tem chances de sofrer com depressão, caso se depare com a presença constante da raiva, discussões, dramas e pensamentos catastróficos devido a execuções falhas e análises contínuas de ações passadas, com um desequilíbrio entre comprometimento à crítica e comprometimento à melhoria. Como todos os estados, ela é transitória. E para que ela o seja, é extremamente importante gerenciá-la. Para isto, em termos filosóficos, o técnico deve internalizar a ideia de compaixão por si próprio e por seus jogadores. Compaixão no sentido cognitivo de aceitação, ou seja, a capacidade de compreender, aceitar e perdoar.

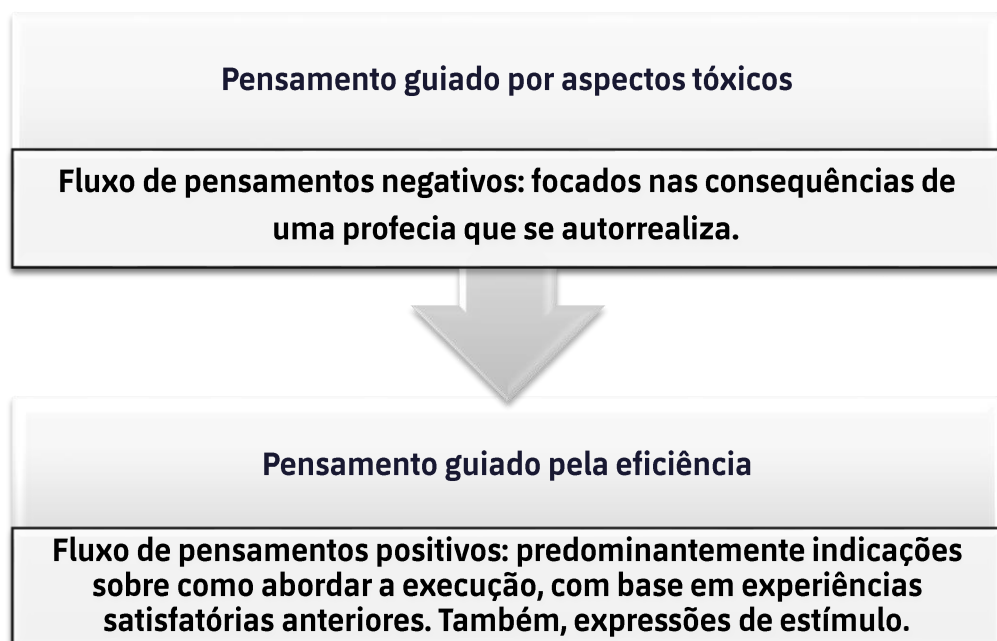
O próximo passo é adotar as sugestões das figuras abaixo, focando no presente e na programação cognitiva positiva baseada em dados objetivos.

Figura 9A: Treinamento cognitivo: Como pensar



Fonte: Elaborado pelo autor.

Figura 9B: Treinamento cognitivo: Como pensar



Fonte: Elaborado pelo autor.

Para concluir este módulo em particular, e este curso em geral, a comunicação, em termos de seu conteúdo, é especialmente destacada como a principal habilidade de todo líder e seu treino como um veículo para níveis de regulação emocional ideais.

Por este motivo, a seguinte tabela pode esclarecer as diferentes modalidades e níveis comunicacionais de uma comunidade esportiva onde há líderes e aqueles que são liderados. Talvez a combinação perfeita de cada quadrante se relacione ao cenário situacional específico. Contudo, vale ressaltar que nada de bom acontecerá se o volume comunicacional em um time for sempre baixo, o registro sempre informal, o conteúdo puramente social, a duração limitada, o líder o único comunicador, o foco sempre no passado ou no futuro, se sempre se tender a reclamar e se a qualidade for baseada em rumores.

Tabela 4: Análise comunicacional do atleta

VOLUME	Alto	Médio	Baixo
REGISTRO	Formal	Intermediário	Informal
CONTEÚDO	Tarefa	Tarefa / Social	Social
DURAÇÃO	Limitada	Intermediária	Sem limites
COMUNICADOR	Líder	Líder / Equipe	Equipe
TEMPO	Passado	Presente	Futuro
ORIENTAÇÃO	Reclamações	Respostas	Propostas
QUALIDADE	Dados	Dados / Rumores	Rumores

Fonte: Elaborado pelo autor.

Referências

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

Dosil, J. (2004). Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: McGraw Hill Interamericana.

González, M.P., Barrull, E., Pons, C. e Marteles, P. (1998). ¿Qué es la emoción? Obtido de: http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm

Martin, G. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid: Pearson Educación S. A.

Royal Spanish Academy. (2014). Filosofía. En *Diccionario de la lengua española*. Obtido de: <http://dle.rae.es/?id=Hw9B3HA>

Serra, L. (2014). *¿Sabes el peligro que tiene el exceso de futuro y de pasado?* . Obtido de: <http://luisserram.com/exceso-de-futuro/>

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

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