Um dos principais fenômenos sociais do século 20 está relacionado à prática esportiva como um processo de ensino-aprendizagem organizado, que inclui mecanismos de competição e treino. É um fenômeno social mundial que parece não estar perdendo força no século 21.

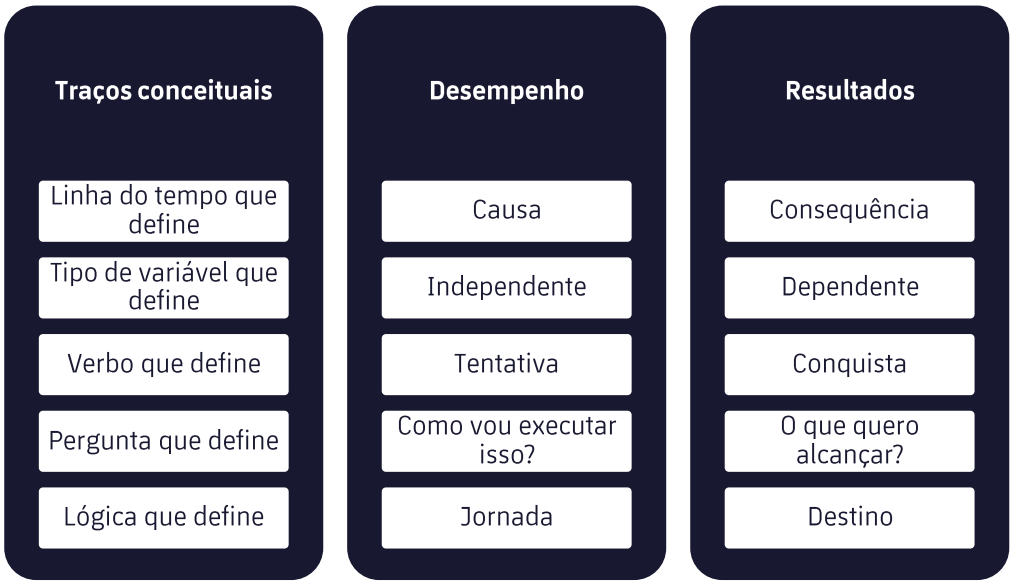
Em geral, quando nos referimos às diversas dimensões do desenvolvimento de um atleta, nós nos concentramos na aquisição de aptidões visíveis (física, técnica, tática, estratégica) da prática esportiva para a pessoa que está jogando, bem como para seus colegas de equipe, rivais e comitiva. Entretanto, existe uma dimensão escondida que se mistura às visíveis e que está relacionada a aptidões mentais. Entre elas, o conjunto de ferramentas psicológicas que o atleta utiliza antes, durante e depois de praticar ou competir em esportes determina a qualidade da sua experiência esportiva, tanto em nível cognitivo quanto em nível emocional.

Portanto, a força mental são as aptidões mentais que todos os atletas deveriam desenvolver em um nível ideal para otimizar a qualidade da sua experiência esportiva.

É importante destacar que o objetivo principal da psicologia do esporte e da atividade física é otimizar os níveis de desempenho, e não ganhar todas as partidas ou sempre vencer os campeonatos. Ao contrário, o objetivo é fazer com que cada indivíduo vivencie o que sabe fazer em um campo de jogo até onde é capaz e aproveitar cada um desses comportamentos.

Dessa forma, nós acreditamos ser necessário diferenciar entre os conceitos de desempenho e resultados, não como excludentes entre si, mas como conceitos complementares que são distintos por si próprios, como mostra a tabela abaixo.

Tabela 1: Desempenho e resultados: Traços Conceituais



Fonte: Elaborado pelo autor.

Agora, vamos nos concentrar em um dos principais componentes da força mental de um atleta: o desenvolvimento atitudinal. A atitude é uma disposição vital que o atleta deve ter para poder reagir em uma série de situações esportivas. É um estado mental transitório. É dinâmico e suscetível a mudanças em seus níveis.

Seguindo a mesma linha, vale a pena extrair um dos principais axiomas da psicologia cognitivo-comportamental em geral e da psicologia do esporte e da atividade física em particular: pensar-sentir-agir. Para ser mais específico, os autores De Diego e Sagredo (1992) definem esse axioma da seguinte maneira: "pensamentos positivos geram emoções positivas e tudo isso resulta em ações positivas" (pág. 144).

Outra variável psicológica que corrobora o desenvolvimento atitudinal é a autoconfiança. Ela é essencial em se tratando de força mental em atletas, já que é "a crença interna de que somos capazes de fazer algo, com base na competência de nossas próprias habilidades para executar com êxito" (De Diego e Sagredo, 1992, pág. 146). Em termos de níveis de autoconfiança (escasso-ideal-excessivo), eles têm a ver com os traços emocionais e cognitivos que determinam comportamentos concretos.

Abaixo, apresentamos os quatro estados de desenvolvimento atitudinal.

Tabela 2: Estados de desenvolvimento atitudinal

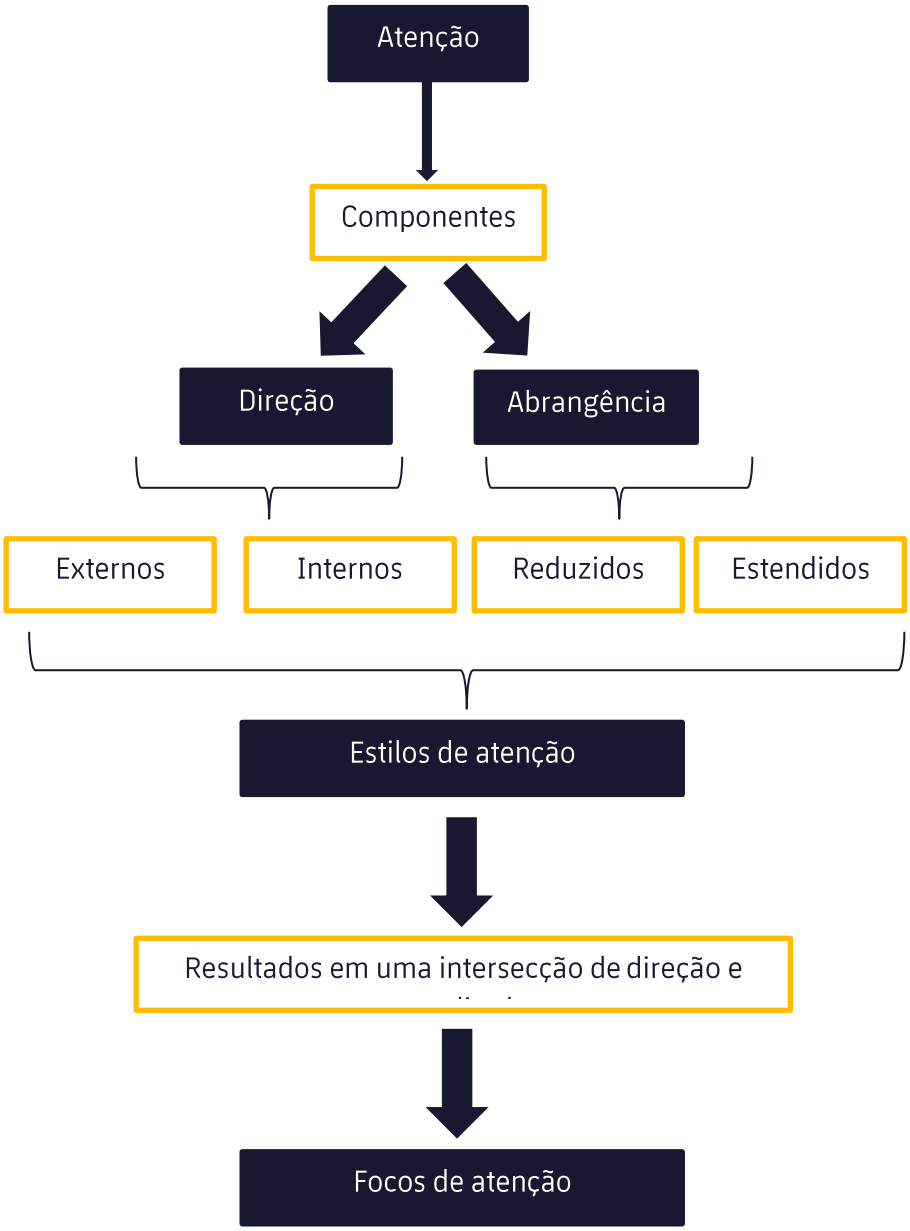
Atitude de desistência	**Atitude evasiva ou apática**	**Atitude de bloqueio ou explosiva**	**Atitude desafiadora**
Intensidade ou tipo de energia emocional: baixa e negativa.	Intensidade ou tipo de energia emocional: baixa e positiva.	Intensidade ou tipo de energia emocional: alta e negativa.	Intensidade ou tipo de energia emocional: alta e positiva.
Pensamento característico: *Eu não quero mais nada disso.*	Pensamento característico: *Por que eu deveria continuar tentando? Eu não me importo.*	Pensamento característico: *Quero, mas não sei como.*	Pensamento característico: *Quero continuar tentando até conseguir.*
Orientação predominante de objetivos: sem objetivos.	Orientação predominante de objetivos: Resultados (não específicos).	Orientação predominante de objetivos: Resultados.	Orientação predominante de objetivos: Desempenho.
Níveis de autoconfiança: muito escassos.	Níveis de autoconfiança: escassos.	Níveis de autoconfiança: escassos muitas vezes, excessivos em outras, mas nunca ideais.	Níveis de autoconfiança: ideais.
Traços conceituais: prática esportiva ligada ao sofrimento, desagrado, angústia e desconforto. Eles não têm estratégias de conquista e não treinam de acordo com elas.	Traços conceituais: não planeja suas ações. Não existe proatividade ou envolvimento no processo ou na situação esportiva (distância excessiva). Níveis de insatisfação, solidão e falta de convicção.	Traços conceituais: planeja suas ações baseado em possibilidades irreais. Perspectiva de autopunição. A ansiedade de atingir o objetivo o impede de ter clareza nas estratégias. Dúvida é o denominador comum nesse estado. Controla os pensamentos a partir de *vícios cognitivos.*	Traços conceituais: planeja suas ações dentro de suas possibilidades reais, controla seus erros a partir de uma perspectiva construtiva, vê as derrotas como feedback útil. Não tem medo de tomar decisões, de falhas ou de dramas; sente altos níveis de satisfação. Perseverança, confiança e flexibilidade em suas ações.

Fonte: Adaptado de De Diego e Sagredo, 1992.

É essencial que o atleta treine sua atenção e concentração, aspectos centrais que são definidos pela percepção de vários estímulos ao mesmo tempo e pelo foco específico em apenas um estímulo, respectivamente. É crucial que ambos os mecanismos funcionem de forma complementar no atleta, dependendo da situação. Combinar o uso efetivo dessas duas variáveis psicológicas terá um grande impacto na possibilidade real de o atleta obter um desempenho ideal.

Comecemos com a atenção.

Figura 1: Atenção: Componentes e Estilos de Atenção



Fonte: Elaborado pelo autor.

Esses focos de atenção estão descritos abaixo.

- **Avaliação:** leitura rápida do ambiente. Atleta que ajusta grandes quantidades de informações e fatores externos rapidamente. Pode se sobrecarregar com informações, cometer os mesmos erros sistematicamente e analisar a situação externa antes de pensar sobre como reagir.
- **Análise:** planeja jogadas ou estratégias de jogo. Atleta inteligente, planejador, estratégico e tático quando em ação; antecipa respostas. A análise excessiva de suas capacidades pode levar à paralisia devido a essa análise.
- **Preparação:** verifica suas próprias variáveis fisiológicas. Atleta que diagnostica uma ação, grande capacidade introspectiva e controle

de componentes internos. Tende a ficar travado constantemente quando se analisa criticamente.

- **Ação:** Focar no objeto ou situação esportiva. Atleta com clareza durante o desempenho atlético. Mas, quando o ambiente muda, o atleta não sabe como tomar uma decisão sobre como responder às mudanças apresentadas.

Distrações são fatores que podem prejudicar as chances de o atleta possuir atenção e níveis de concentração adequados, de acordo com a demanda específica do atleta.

Tabela 3: Tipos de distrações

Distração Externa	• Tédio: atleta desmotivado porque o nível de estímulo é inadequado. O técnico deve descobrir se isso é causado porque o objetivo é baixo ou alto demais. • Raiva: atleta desconectado devido à raiva ou frustração. O treinador deve descobrir se isso se deve à distração interna ou se é uma desculpa. • Precipitação: atleta ansioso que interrompe seu próprio ritmo de desempenho. O treinador deve descobrir se isso se deve a distrações internas
Distração Interna	• Pensamentos dissociativos: atletas com ideias e sentimentos não relacionados à atividade esportiva. O técnico deve reajustar a atitude competitiva e os pensamentos. Reforços. • Pensamentos excessivamente analíticos: atleta com paralisia devido à análise. O técnico deve redirecioná-los para os objetivos, a própria atividade e os resultados. • Pensamentos fracos: atleta com falta de autoconfiança. O treinador deve se concentrar na reação do atleta.

Fonte: Adaptado de De Diego e Sagredo, 1992.

Um terceiro tipo de distração, que foca em aspectos internos e externos, vale a pena ser mencionado e definido. É a incapacidade de mudar o jeito de prestar atenção, o que tende a levar ao travamento (De Diego e Sagredo, 1992). É um atleta preso em suas próprias reações corporais e

mentais. O técnico deve atrair a atenção do atleta com estímulos externos significativos para redirecionar a situação esportiva.

Seguindo as contribuições de Weinberg e Gould (1996), quando eles salientam que "ser capaz de manter a atenção em sinais ambientais pertinentes é crucial para a eficiência do desempenho" (pág. 388), nos concentramos nas seguintes sugestões de treino de atenção, que podem ser realizadas no campo de jogo ou praticadas em outros momentos ou contextos.

Treino de atenção no campo de jogo:

Treinar com distrações presentes: estímulo de condições competitivas durante o treino, adicionando ingredientes externos (gritos).
Utilizar palavras combinadas: palavras-chave que podem ser instrutivas ou motivacionais, úteis para modificar um modelo de movimento ou um comportamento atlético complexo.
Usar pensamento não crítico: o atleta tende a atribuir um valor negativo ou positivo ao que faz. Ele deve aprender a avaliar suas ações de maneira não crítica.
Estabelecer rotinas: elas ajudam na preparação psicológica e desempenho futuros.
Treino de controle visual: treinar o foco visual em sinais pertinentes às tarefas.
Focar no momento presente (Weinberg e Gould, 1996).

Em termos de treino de concentração, destacamos os seguintes exercícios e métodos de implementação.

Tabela 4: Treino de Concentração

Aprender a mudar a atenção	Aprender a ficar concentrado	Procurar por sinais pertinentes	Procurar por sinais pertinentes
Treina a mudança voluntária de estilos de atenção em uma posição relaxada e confortável, com olhos fechados e sob instruções específicas.	Capaz de manter a concentração apesar de distrações e interrupções. Por exemplo, realizar determinadas ações em um lugar calmo com um objeto relacionado à prática esportiva.	Aprender a focar a atenção na busca por sinais pertinentes (importante principalmente em esportes com movimentos rápidos).	Técnica de visualização. Existem inúmeras variantes para treinar esse recurso.

Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 1996.

Anteriormente, esmiuçamos o conceito de força mental em atletas. Agora iremos nos concentrar nas mesmas variáveis, mas em uma equipe esportiva. Nós a definimos como todas as variáveis mentais psicossociais que geram, no ambiente do indivíduo servindo o coletivo, níveis de desempenho ideais em relação às tarefas em questão.

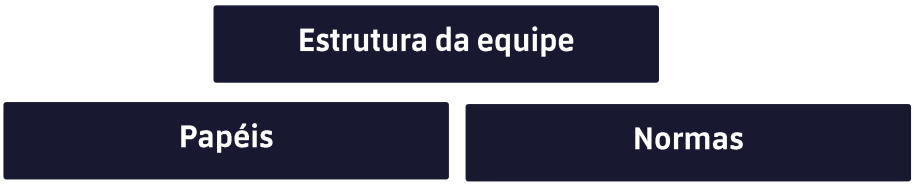
Uma equipe não é caracterizada somente por ser uma coleção de indivíduos já que a existência de um grupo depende da interação entre os membros. Os seguintes fatores são cruciais para o desenvolvimento de grupo:

- Proximidade.
- Diferenciação.
- Similaridades.
- Objetivos de grupo e recompensas.

Dito isso, "um grupo de atletas não necessariamente forma uma equipe esportiva. A formação de uma equipe é muito mais um processo evolutivo. De fato, os grupos passam por uma sequência de desenvolvimento de quatro fases, indo desde um ajuntamento de pessoas até a formação de uma equipe em si" (Tuckman, 1965, como citado por Weinberg e Gould, 1995, pág. 188).

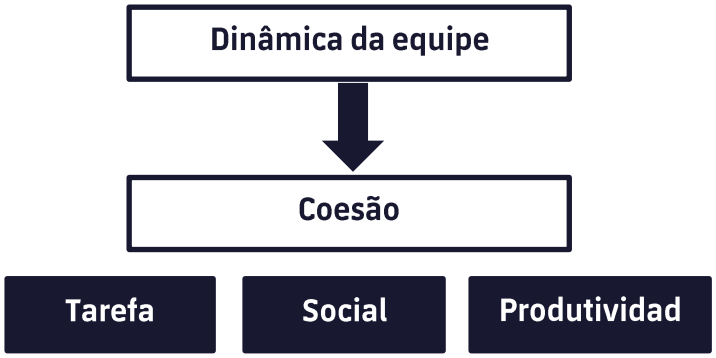
Antes de passarmos a uma breve explicação de cada fase (formação, confrontação, normatização e atuação), duas dimensões são apresentadas abaixo, junto a seus respectivos conceitos, que compõem as características diacrônicas e sincrônicas de uma equipe.

Figura 2: Estrutura da equipe



Fonte: Adaptado de De Diego e Sagredo, 1992.

Figura 3: Dinâmica da equipe



Fonte: Adaptado de De Diego e Sagredo, 1992.

A figura abaixo mostra quatro fases com características distintas que invariavelmente fazem parte do processo de evolução pelo qual todos os grupos de atletas devem passar para poderem se tornar equipes de alto desempenho de verdade.

Figura 4: Fases

Fonte: Adaptado de García Jiménez (s. f.).

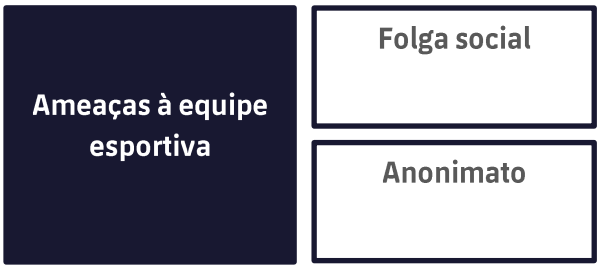
Esse processo de evolução é dinâmico e bidirecional.

As ameaças e inimigos da equipe perfeita são o egoísmo e o individualismo, que estancam o desenvolvimento de verdadeiros jogadores de equipes de processos de ensino-aprendizagem. Por sua vez, é necessário que os atletas realmente internalizem o valor do comprometimento e priorizem o coletivismo acima do individualismo.

Para desenvolver o perfil de jogadores de equipes, devemos nos basear nos seguintes comportamentos:

1) Buscar constantemente o objetivo da equipe.
2) Desenvolver habilidades de colaboração de equipe.
3) Valorizar a contribuição de cada membro da equipe.
4) Aprender a ouvir.
5) Aumentar a competitividade interna.
6) Combater o conforto com os resultados.
7) Jogar por resultados e glória.

Figura 5: Ameaças à equipe esportiva



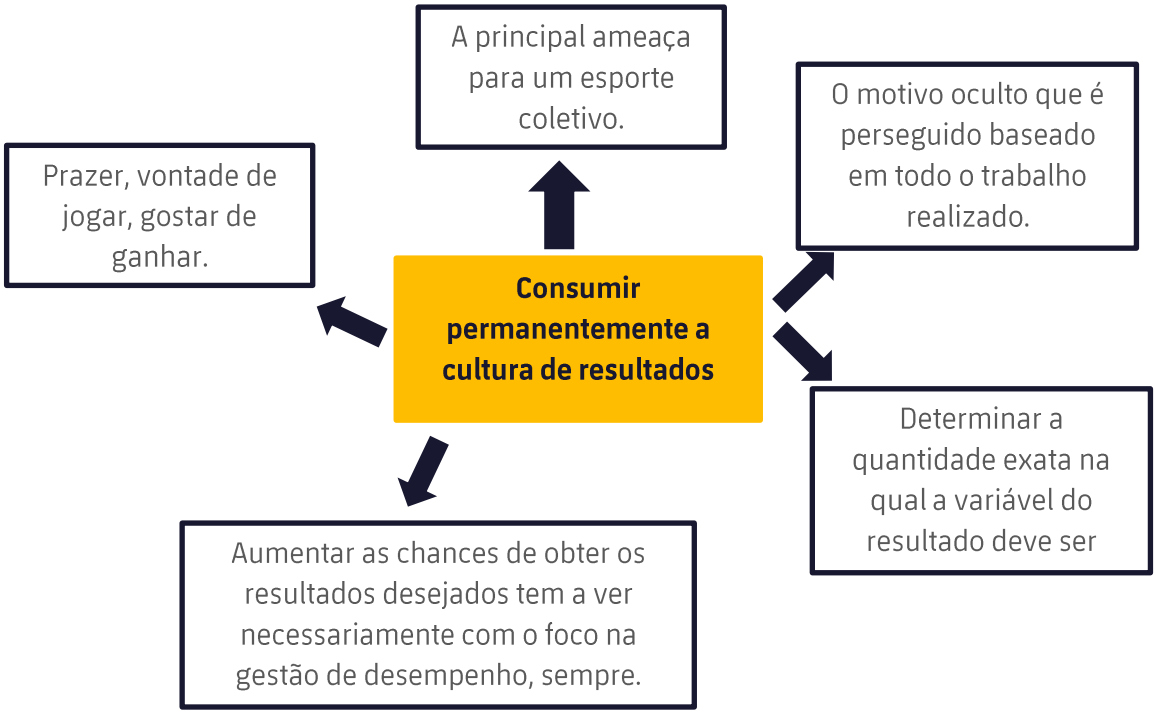
Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 1996.

Intervir no comportamento de um atleta para aumentar as chances de o comportamento desejado aparecer (ou de o indesejado desaparecer) é o mecanismo pelo qual a política do reforço é desenvolvida em esportes coletivos.

4.1.2 Benefícios de sua aplicação

Elimina folga social e anonimato; acaba com o egoísmo e o individualismo; incentiva a formação de jogadores de equipe comprometidos com a causa coletiva; consolida a conformação às normas para coexistência interna; aumenta os níveis de coesão social e de tarefas; e motiva atletas desmotivados.

Figura 6: Cultura de Resultados: Características



Fonte: Elaborado pelo autor.

O nível de influência de um líder nunca é neutro. Aqueles que são liderados são sempre afetados até certo ponto; existem duas possibilidades mutuamente excludentes: ou os atletas são influenciados positiva ou negativamente.

Um nível inadequado de regulação emocional é conhecido como lesão do técnico. Os atletas também podem ser lesados emocionalmente a partir das lesões do seu líder.

Em resumo, um técnico esportivo emocionalmente sobrecarregado conspira diretamente contra os níveis de força mental dos atletas.

Para o atleta, a liderança do seu técnico e da equipe técnica é crucial, bem como o nível no qual eles estão emocionalmente regulados.

Agora vamos nos concentrar no treino esportivo. O treino é o ambiente onde é alcançada uma proporção significativa da qualidade da experiência esportiva de um atleta, independentemente de idade, gênero ou nível de execução.

Abaixo são apresentados três tipos de estados mentais de liderança, os quais possuem uma relação direta com a influência emocional em atletas.

Figura 7: Estados mentais de liderança

Fonte: Elaborado pelo autor.

O nível de atenção, o nível de ativação e a quantidade de energia a serviço do treino exigem muito; existe uma demanda emocional de alto desempenho para o técnico em seu desenvolvimento. Gerar energia positiva com foco em motivações internas, incorporar mais recursos e não depender dos resultados são fatores cruciais para o treino não só do líder mas, também de cada um dos atletas.

4.1.3 A preparação emocional do técnico

- Treino de tolerância a frustrações
- Controle dos níveis de ativação cognitiva.
- O desenvolvimento de compaixão para com os atletas e para com suas próprias ações como técnico.

Indicadores comportamentais encontrados em técnicos emocionalmente regulados estão apresentados abaixo:

- Ele estabelece objetivos de desempenho para si próprio.
- Ele mede seu desempenho.
- Ele ousa aprender.
- Ele pede ajuda.
- Ele escuta ativamente.
- Ele quer competir.

Além disso, o técnico deve aceitar algumas questões: ele não tem todas as respostas, ele pode cometer erros, sua equipe pode ter um desempenho ruim, é necessário tempo para crescer e amadurecer e a satisfação está ao seu alcance.

Durante uma competição esportiva, a demanda emocional da equipe requer altos níveis de energia, rápida regulação de energia, tolerância à frustração e regulação da ativação cognitiva.

Na tabela abaixo, estão apresentados os estados emocionais saudáveis e nocivos para o técnico esportivo.

Tabela 5: Estados Emocionais Saudáveis e Nocivos para o Técnico Esportivo

Variável	Força	Fraqueza
Gerenciamento da distância operacional	Empatia.	Simpatia e antipatia.
Nível de ação.	Previsão e direção do treinamento.	Paralisia de observação e compulsão à ação.
Orientação das expectativas	Voltado para o desempenho. Respeito às diferenças individuais.	Voltado somente ao resultado, evidência subjetiva e solidária.
Tomada de decisões	Prioriza a lógica acima do estilo.	Ele só prioriza o estilo. Dimensão estática.
Estilo atributivo	Atribuições compartilhadas, participação ativa de ambas as partes.	O sucesso ou fracasso dos seus atletas depende dele ou deles.
Estado de controle	Autocontrole e paz de espírito. Ele está disponível para o atleta, sem invadir seu espaço.	Controle obsessivo do comportamento do atleta. Ele invade o espaço deles. Não há regulação emocional.
Reconhecimento social	Ele treina para o atleta e para ele mesmo.	Depende completamente de aprovação. A opinião dos outros é o que mais importa.
Volume comunicacional	Situacional. Ele respeita o tempo, as necessidades e as ações do atleta.	Determinado pelas condições pessoais do técnico.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Por último, mas não menos importante, o controle de euforia e raiva no técnico esportivo pode ser compensado através de técnicas de relaxamento (relação músculo-mente), controle baseado em dados (imparcial), conhecimento da jornada de alto desempenho e escolha de um meio-termo como o estado emocional saudável. Isso deve ser acompanhado pelo desenvolvimento da compaixão (entender, aceitar e perdoar) e por um pensamento com foco no presente, sem olhar para o passado ou prever o futuro. Pensamentos tóxicos são pensamentos negativos, concentrados nas consequências de uma profecia autorrealizável; por outro lado, pensamentos eficazes causam o fluxo de pensamentos positivos com instruções sobre como tentar desenvolver expressões de incentivo e memórias de experiências satisfatórias anteriores.

Referências

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

Weinberg, R. e Gould, D. (1995). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.* Champaign, IL: Ariel.