2.1 Autoconfiança I

Beatriz Galilea

Psicóloga do FC Barcelona

1. Introdução

Dentre as variáveis psicológicas estudadas que explicam o rendimento esportivo, a autoconfiança (junto com o estudo dos processos cognitivos, ansiedade pré-competitiva, motivação e concentração) aparece como um foco de estudo e como uma variável determinante do sucesso esportivo.

Altos níveis de autoconfiança estão relacionados ao domínio técnico e tático que os atletas adquiriram após anos de prática e participação em inúmeras atuações esportivas. Os atletas mais receosos são aqueles que não se sentem capazes ou não acreditam contar com as habilidades que os conduzirão ao sucesso. Quando duvidamos de nós mesmos ou supomos que algo vai dar errado, criamos o que se conhece como **profecia autorrealizável**. Se anteciparmos que algo vai acontecer, estamos predispondo que isso aconteça.

É comum escutar treinadores e atletas falarem da importância da confiança para alcançar o máximo nível no esporte. Com frequência escutamos frases como “faltou confiança naquela jogada”, “confie mais em si mesmo”, “o que esse jogador precisa é confiança, há tempo ele não faz gols”.

Quando um atleta falha sem um motivo claro, a confiança surge como uma possível explicação. É uma maneira de explicar aspectos psicológicos difusos e que, aparentemente, têm lógica: “se errou este pênalti é por falta de confiança”.

E digo “aparentemente” porque medir a confiança através da conduta externa é algo precipitado e que carece de fundamento. Como agentes relacionados ao esporte, convém ter claro na mente o que é a confiança (ou segurança) e como ela pode se converter em nossa aliada.

Ao longo desta unidade recorreremos às diferentes definições usadas para descrever este conceito e a algumas das teorias que relacionam a confiança com o desempenho esportivo. Também analisaremos as vantagens de desenvolver a confiança a partir de idades bem precoces, quando o/a atleta começa sua carreira.

2. Definição de autoconfiança

Uma definição bastante comum na psicologia esportiva gira em torno da crença na execução de um comportamento desejado e de maneira satisfatória, o que equivale à suposição de que o sucesso será alcançado.

A autoconfiança foi definida como a habilidade psicológica que pressupõe no atleta um maior convencimento a respeito de sua própria capacidade pessoal de execução e a possibilidade de atingir o sucesso nos desafios propostos (Weinberg e Gould, 2010).

Outra definição seria a crença ou o grau de certeza que os indivíduos possuem sobre sua habilidade de ter sucesso no esporte" (Vealey, 1986, p. 239)

Carrascosa (2003) propõe também que a autoconfiança depende, em grande parte, das experiências vividas e de como o desempenho foi interpretado em tais situações.

Ter confiança não garante 100% do sucesso no esporte, e sua diminuição não é sinal de uma execução positiva. Muitos treinadores e atletas consideram que ter confiança é acreditar que ganharão a corrida, a prova ou a competição.

Neste sentido, deve-se considerar que a confiança influi em outras variáveis psicológicas da seguinte maneira (tabela 1):

1) E**moções positivas**: a confiança influi na ativação de pensamentos positivos, que permitirão ao atleta se sentir mais seguro de si, mais tranquilo e relaxado sob pressão e com um estado mental que lhe permita ser mais enérgico e em forma ideal para o desempenho.

2) **Motivação:** a confiança faz com que o atleta foque em executar as ações corretamente. Conseguir seu objetivo favorecerá a expectativa de, no futuro, continuar alcançando os mesmos objetivos ou similares. Cria-se no atleta o "querer" fazer algo, ou seja, uma atitude positiva de nunca ceder e se superar diante das adversidades.

3) **Concentração**: quando um atleta sente confiança, sua mente se focaliza no que é relevante na ação motriz e fica livre para concentrar-se na tarefa em questão, já que não irá se preocupar em realizá-la mal ou bem, senão simplesmente em realizá-la como sabe.

4) **Objetivos:** Os atletas com uma confiança ideal tendem a traçar objetivos estimulantes e a se esforçar e lutar para alcançá-los. Portanto, a confiança nos permite traçar

objetivos cada vez mais altos e conseguir o máximo potencial de nós mesmos.

5) **Esforço:** A confiança gera esforço, já que a quantidade e a duração do esforço realizado em busca de um objetivo dependem em grande parte da confiança. Isso acontece porque os atletas que acreditam em si mesmos são muito persistentes e não desistem nunca, fazendo o máximo esforço para conseguir o objetivo, em todo momento (treinamentos e competições).

6) **Resistência física**: assim como o esforço influi no aumento dessa capacidade, a confiança em si mesmo reduz a percepção subjetiva do esforço, tanto físico quanto psicológico.

7) **Estratégia de jogo**: a confiança faz com que os atletas se sintam seguros de si, jogando para ganhar, com menos medo de correr riscos, e assumindo o controle da competição. A falta de confiança, entretanto, leva-o a jogar para não perder e produz ineficácia, indecisão, favorece o erro e a falta de convencimento nos movimentos.

8) **Habilidade para lidar com a pressão**: A confiança provoca emoções positivas, motivação e concentração, faz com que o jogador relaxe mentalmente, já que, ao confiar em suas possibilidades, não cria em torno de si mesmo um estado de pressão sobre o que acontece ao seu redor, competindo mais relaxado e com menos pressão.

9**) Probabilidade de lesão**: o atleta confiante terá menos predisposição às lesões, já que demonstra níveis de ativação adequados; também a motivação, a concentração e a predisposição do atleta estão orientadas a níveis ideais. (Carrascosa, 2003).

10) A confiança na execução favorece a aproximação do desempenho ideal.

Tabela 1: Variáveis psicológicas e suas condutas

Variáveis psicológicas	Conduta
Emoções positivas.	Pensamentos positivos, conversas com si mesmo, regulação da tensão.
Concentração.	Foco no que é relevante na ação.
Objetivos.	Atribuição interna, realista e alcançável.
Esforço.	Foco na quantidade e na intensidade de esforço.
Resistência física.	Esforço físico como parte da ação.
Estratégia de jogo.	Foco na tarefa da execução e no controle da ação.
Habilidades para melhorar a pressão.	Focados em manter estados de relaxamento.
Prevenção de lesões.	Foco no controle da ativação.

Rendimento ideal

Fonte: Departamento de Psicologia FCB s/f.

Continuando com os autores anteriormente mencionados, eles expressam que a confiança ideal equivale a estar convencido de que os objetivos traçados podem ser alcançados; as ações (com a intensidade, a perseverança e o esforço correspondentes) são direcionadas aos objetivos. "Os objetivos devem ser realistas e realmente convincentes de que podem ser alcançados" (Urquijo, Sánchez, Acosta, 2013).

> Segundo os autores, "pode-se cometer erros ou perdas de concentração, ou outras situações adversas em determinados momentos, mas, se a confiança em si mesmo for ideal, ela ajudará a enfrentar essas adversidades mantendo-se um grande esforço em busca desse objetivo" p. 11.

Exemplo:

Um tenista prepara o saque diante de uma falta dupla. Neste momento, podem acontecer duas coisas, com seus correspondentes resultados a nível comportamental:

Tabela 2: Estratégias positiva e negativa

Situação	Estratégia psicológica positiva	Resposta	Avaliação
Falha grave	Foco na bola "venha" "posso" "respiro"	Aumenta a concentração no que é relevante na ação presente e no que o atleta pode controlar. Regula a ação. Controle da tensão.	A possibilidade de sucesso da tarefa aumenta.
Falha grave	**Estratégia psicológica negativa**	**Resposta**	
	"Não funciona" "Não regulo"	A **distração** aumenta A regulação da ação diminui. A percepção de falta de confiança aumenta.	As possibilidades de sucesso da tarefa diminuem.

Fonte: Departamento de psicologia esportiva do FCB, s/f.

A denominada falta de confiança em atletas que possuem grandes destrezas físicas necessárias para chegar ao sucesso é ausente na hora de sua execução em condições sob pressão. Ou seja, durante um episódio competitivo, quando a pressão faz parte desse panorama, o atleta com falta de confiança não consegue desenvolver suas habilidades de maneira ideal.

Aqui florescem de maneira inesperada as chamadas "dúvidas sobre si mesmo", que enfraquecem o desempenho e, como consequência, surge a ansiedade, a ruptura na concentração, provocando indecisões que impedem que a execução flua em seu estado ideal. Neste sentido, os atletas com falta de confiança concentram sua atenção mais em seus pontos fracos do que nos fortes, provocando, assim, a falta de concentração no seu objetivo central ou sua tarefa principal.

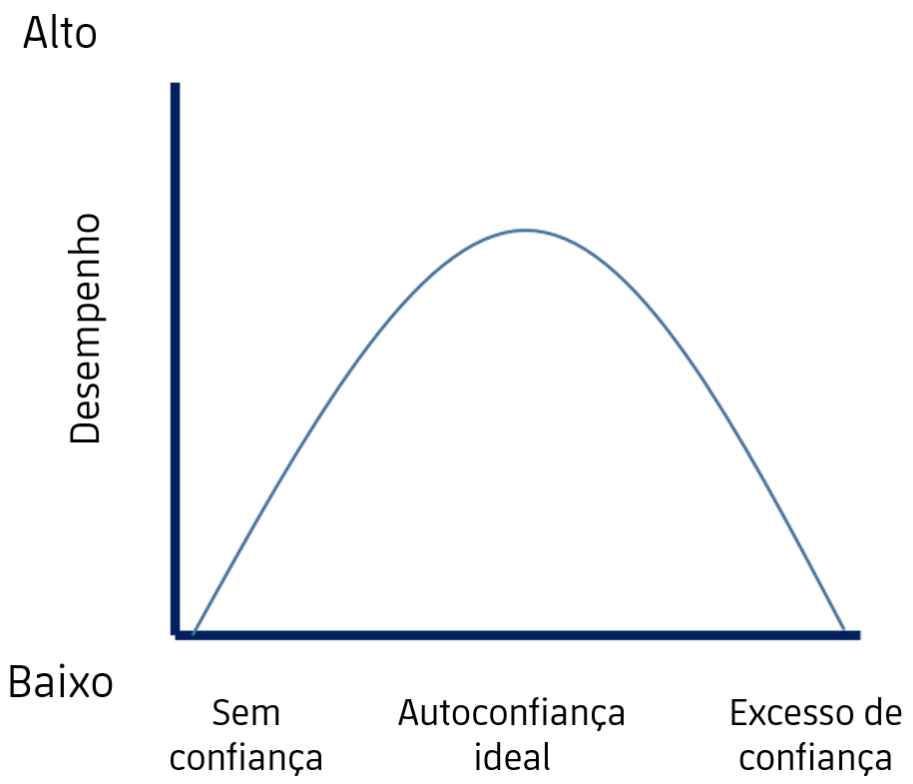
No outro extremo, encontraremos atletas nos quais a confiança se inclina para o excesso. Desse modo, **o excesso de confiança** gera uma falsa segurança de si mesmos nos atletas. Ou seja, seu rendimento diminui, já que consideram, **com base numa crença não fundamentada,** que não necessitam se preparar ou se esforçar para melhorar em um exercício, tarefa ou sessão. Como resultado, **isso poderia gerar** uma superestimação e, portanto, falta de preparação para a competição. Ou o jogador poderia subestimar o rival, que joga mais motivado e concentrado. Qualquer uma das duas situações nos afasta do desempenho ideal. O excesso pode provocar relaxamento na ativação e

diminuição da concentração. Pode ocasionar uma preparação de maneira inadequada do atleta e, portanto, uma execução incorreta da ação esportiva.

Em inúmeras ocasiões observa-se o denominado **falso excesso de confiança** ou segurança, quando os atletas tentam mascarar ou disfarçar suas incertezas diante de seus treinadores. Diante destes episódios, os treinadores estimulam seus jogadores a se sentirem seguros, porém os jogadores não querem deixar que suas carências sejam vistas e, por isso, fingem um excesso de confiança com o objetivo de ocultar as verdadeiras sensações de dúvida e indecisão.

Neste sentido, o gráfico obtido ao relacionar a autoconfiança com a atuação em uma competição (ver figura 1) explica muito bem que tanto o excesso quanto a falta de confiança são igualmente negativos para o desempenho esportivo. A interação que emerge entre confiança e desempenho pode ser identificada através de uma curva em forma de U invertido. Aqui se pode observar como o desempenho melhora à medida que o nível de confiança aumenta até o ponto ideal. A partir daí, o aumento da confiança corresponde a uma diminuição no desempenho, o que significa uma queda em seus níveis de execução.

Figura 1: Curva de U invertido



Fonte: Urquijo, Sánchez, Acosta, p. 1, 2013. https://www.efdeportes.com/efd183/mejorar-la-autoconfianza-de-taekwondo.htm

Cada pessoa apresenta um nível ideal de autoconfiança e, portanto, os problemas no desempenho esportivo surgirão a partir de um nível excessivo ou escasso de confiança.

Na figura 2, propomos uma série de passos que poderiam ajudar os treinadores e os próprios atletas a elaborar tarefas orientadas à melhora da percepção da autoconfiança (Loehr, 1991; Weinberg, 1988).

Figura 2: Guia para a elaboração de tarefas para otimizar a percepção da autoconfiança

Estabelecer metas realistas
Evitar o sucesso atendendo a metas de resultado
Avaliar o domínio de
Autodisciplina no treino físico e no psicológico
Atitude positiva
Manter um diálogo interno orientado à execução correta (monólogo positivo)
Estar em boas condições físicas
Ter um plano de jogo
Estabelecer uma rotina antes da partida para controlar a ativação, facilitar a concentração
Perseverar até o final da partida

Fonte: Loehr, 1990, p. 12.

3. Relação entre confiança e desempenho esportivo

Existem duas teorias principais nas quais este assunto foi aprofundado e investigado, permitindo esclarecer alguns conceitos que até o momento eram confusos. De um lado, encontra-se a teoria da autoeficiência de Bandura e, do outro, o modelo de confiança de Vealey:

3.1. Teoria da autoeficiência de Bandura (1977)

> Para Bandura, há três fatores básicos que, juntos, influem no desempenho ideal do sujeito: fatores pessoais-cognitivos, ambientais e comportamentais. De modo que os juízos de valor que possuímos sobre nós mesmos influem em nossa execução (emoções) (Marin, 2009). **https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm**

A teoria da autoeficiência concede um papel importante ao pensamento autorreferencial sobre o funcionamento psicossocial que atua como mediador da conduta e das motivações das pessoas.

Os julgamentos que construímos sobre nossa capacidade de realizar uma tarefa específica influem na conduta exercida (esforço, persistência, intensidade, etc.), nos padrões de pensamento e nas reações emocionais. As expectativas de autoeficiência, bem como os resultados, procedem de diferentes causas: as conquistas de execução, a observação do comportamento dos demais, a persuasão verbal e a percepção do estado fisiológico da própria pessoa.

1. **As conquistas de execução**: são as que mais influem na percepção de autoeficiência por parte do atleta e provêm de suas próprias experiências vividas. Quando percebidas como êxitos, aumentam as percepções de autoeficiência. Quando são de fracasso, diminuem a percepção da própria capacidade. Nesta mesma linha, deve-se levar em conta a dificuldade percebida da tarefa, o domínio que se tem sobre a mesma e a informação recebida do ambiente externo.

   Pensemos, por exemplo, na cobrança de um pênalti: O atleta se prepara para a cobrança, focaliza o objetivo (gol); a execução se refere à busca da boa sensação para cobrar o pênalti; busca da sincronização do nível de ativação adequado e da ação motriz.

2. **As experiências vicárias** ou experiências próprias não são as únicas que configuram nossas aprendizagens. A aprendizagem por modelagem e a observação dos outros também são fonte de conhecimento. Analisamos as condutas dos outros e esta informação nos serve como guia para nossas próprias melhorias.

   Pensemos agora nos treinamentos dos técnicos em geral: eles dão instruções técnicas e táticas e as acompanham com ações reais para focar no que é mais relevante na ação motriz. Um treinador ou um colega podem executar a ação. Ver vídeos das ações treinadas (próprias ou dos adversários) também poderia ter o mesmo efeito.

3. **Persuasão verbal**: a persuasão permite modificar as expectativas de autoeficiência, mas a mudança é fraca e de pouca duração, já que carece do efeito trazido pela experiência própria. Para que seja eficaz, é necessário que a pessoa que está persuadindo tenha ascendência, credibilidade e muito conhecimento sobre o assunto. Além disso, a informação deverá estar dentro dos limites e possibilidades realistas para o atleta.

Por exemplo, um atleta sofre uma lesão e relata a outro jogador, mais jovem e com menos experiência, as emoções e sensações que experimentou ao receber a notícia e como foi seu processo de recuperação. Este depoimento terá um grande efeito no atleta menos experiente e provocará nele uma identificação que o ajudará a aceitar sua lesão e reabilitação.

4. **Estados fisiológicos.** O nível e o estado das variáveis fisiológicas também fazem parte da construção da autoeficiência, principalmente se for levada em conta a interpretação cognitiva gerada por estes estados. Fazemos referência à avaliação das causas da ativação e seu nível, a situação na qual ocorrem determinados estados, e as experiências prévias.

   Neste caso, poderíamos nos referir aos momentos em que se detecta uma alteração de frequência cardíaca como consequência de uma percepção ameaçadora. É frequente observar que certos atletas recorrem ao controle do ritmo respiratório (de maneira voluntária) como técnica de controle da ansiedade que percebem em determinados momentos.

O atleta recebe continuamente informação dessas fontes - informação dinâmica que se renova constantemente. Tudo isso suscita o que ele considera que é capaz de fazer e as diferentes situações em que pode intervir.

Para entender a relação entre confiança e esporte, é importante apresentar a teoria desenvolvida por Vealey (1986). Segundo esse autor, a confiança no esporte é a crença ou o grau de certeza que os atletas possuem a respeito de suas habilidades e como utilizá-las em função do sucesso. Neste modelo, distinguem-se os seguintes aspectos:

1) Um conceito disposicional denominado traço de confiança no esporte (SC-trait).
2) Um conceito situacional denominado **estado de confiança** no esporte (*SC-trait*).
3) Orientação competitiva dos sujeitos.
4) Respostas comportamentais.
5) Resultado subjetivo.

O **traço de confiança** no esporte é a crença ou o grau de certeza que os indivíduos frequentemente possuem sobre sua habilidade na prática esportiva. O **estado de confiança** no esporte é a crença ou o grau de certeza que os indivíduos possuem em um determinado momento da prática esportiva. Além disso, Vealey (1986) introduz um conceito, tomado das contribuições de Nicholls (1980), que sugere que o significado de sucesso é diferente para cada pessoa, e Vealey destaca que é a orientação da competição o que determina se o atleta

está orientado aos resultados ou à execução. Atuar bem e ganhar são as duas metas em que Vealey baseia a orientação competitiva. Apesar de os atletas poderem estar orientados a uma ou outra direção, são as sucessivas experiências que os farão desenvolver uma tendência maior aos resultados ou à execução.

O que este modelo pretende explicar é que o traço de autoconfiança e a orientação competitiva se inter-relacionam sob a situação objetiva que emerge do esporte para chegar ao denominado estado de autoconfiança. O estado de autoconfiança (com vista a uma situação particular e específica) e a orientação competitiva (o objetivo do atleta é o domínio da tarefa ou o resultado de sua execução) poderiam prever como os atletas perceberão determinados fatores dentro de uma situação objetiva do esporte e do nível de estado de autoconfiança.

Um exemplo poderia ser um time de basquete que se prepara para uma final de um campeonato. A competição tem sido um sucesso e o time chegou à final sem perder nenhum jogo. O time está confiante, o jogo flui facilmente, como se estivesse memorizado, e os jogadores concretizam todas as jogadas ensaiadas. Mas, antes da partida final, durante o aquecimento, o pivô encarregado de jogar o primeiro quarto de tempo reclama de uma dor na parte posterior do joelho e tem a sensação de que ele não está bem. É necessário recompor o planejamento desta primeira parte da partida para manter o estado de confiança (a lesão de um jogador gera uma mudança e modifica o estado inicial pré-partida). O treinador lembre ao time, incluindo o jogador que substituirá o lesionado, que o importante é o domínio da tarefa, não apenas o jogador que atua como pivô. Usar os primeiros minutos para reforçar a confiança e dirigir a atenção para a execução do esporte pode ajudar a garantir e manter a confiança na equipe e em seu jogo.

4. Otimizar a autoconfiança

Segundo Marín (2009), a autoeficiência é uma ação de grande valor a ser realizada. Ainda assim, é de caráter fundamental saber potencializá-la para conseguir o desempenho ideal. Por isso, Nieto e Cols. (1998) apresentam diferentes pontos a serem considerados:

- Conseguir o sucesso e execuções corretas
- Agir e pensar com confiança
- Confiar nos profissionais que nos ajudam (psicólogos, treinadores, técnicos)

• Visualizar e planejar a prática-ação

• Adaptar os resultados às características dos atletas

• Estabelecer objetivos claros que aumentem sua complexidade gradualmente

• Trabalhar com os recursos disponíveis

• Oferecer feedback adequado.

5. Limitações da autoconfiança:

Assim como consideramos a influência positiva da autoconfiança no desempenho, não devemos subestimar suas limitações.

1. A capacidade de confiar em si mesmo não substitui a denominada incompetência; isso seria falsa confiança (descrita anteriormente).

2. Os níveis de autoconfiança respondem à teoria de "U" invertido. Ela explica que o desempenho melhora à medida que o nível de confiança aumenta até o ponto ideal. A partir daí, o aumento da confiança corresponde a uma diminuição no desempenho, o que significa uma queda em seus níveis de execução.

3. Nível ideal refere-se ao ponto onde se está convencido de conseguir alcançar o objetivo, sempre associado ao esforço adequado e à persistência para isso.

4. O ponto de inflexão ou momento da verdade dependerá da própria pessoa e da percepção diante da situação.

6. Avaliação da autoconfiança no esporte

Agora, vamos apresentar alguns sistemas que podem nos permitir avaliar a autoconfiança e o desempenho esportivo:

a) Segundo Marín (2009), Vealey (1986) conseguiu desenvolver três instrumentos com a intenção de medir a interação existente entre confiança e desempenho a partir da perspectiva vinculada ao modelo de traço de confiança (TSC1), estado de confiança (SSCI) e orientação competitiva (COI). Os três instrumentos dispõem de uma adequada consistência interna que fazem valer sua confiabilidade.

b) Por outro lado, Bandura apresenta uma metodologia denominada microanálise, através da qual são efetuadas medições específicas por cada tarefa realizada. Aqui, os pensamentos autorreferentes são

analisados em forma de autopercepções particularizadas de eficiência, que podem ser medidos através de diferentes atividades e/ou situações. Realiza-se por meio de uma observação das expectativas de autoeficiência das pessoas, analisando e avaliando os pensamentos através de três dimensões:

- Nível ou dimensão.
- Força.
- Generalidade.

Será feita através de perguntas vinculadas à prática esportiva na qual está focada a avaliação de autoconfiança, separando-se tarefas, por ordem de dificuldade crescente.

c) Inventário de confiança no esporte

Este aspecto refere-se à importância de os níveis de confiança serem avaliados com base numa série de situações que o atleta pode encontrar em sua prática habitual. Desta maneira, busca-se medir a confiança tanto a nível físico quanto mental, assim como em situações de treinamento ou de competição.

Exemplo:

Uma forma poderia ser a que apresentamos a seguir, através de uma folha de registro onde serão anotadas as reações do sujeito diante da falta de confiança, a partir de uma perspectiva de autoanálise.

Figura 3: Inventário de confiança no esporte

Leia as perguntas com atenção e pense em sua confiança com respeito a cada uma das questões enquanto competia durante a temporada passada. Para cada item, indique a porcentagem de tempo em que, de acordo com sua opinião, você apresentou um grau de confiança muito baixo, muito alto ou equilibrado. A seguir, veja um exemplo que lhe ajudará a preencher corretamente o questionário.

Você é um praticante de salto com vara	**Pouca confiança (%)**	**Confiança (%)**	**Excesso de confiança (%)**
Qual é o seu grau de confiança cada vez que tenta saltar 5 metros?	20	70	10

As três respostas devem somar 100%.sempre Esse 100% pode ser distribuído da forma que você considerar mais apropriada. Toda a porcentagem pode ser atribuída a uma só categoria, dividida em duas ou, como no exemplo, em três.

Qual é o seu grau de confiança com respeito a...	**Pouca confiança (%)**	**Confiança (%)**	**Excesso de confiança (%)**
1) Sua capacidade para executar as destrezas de seu esporte ou exercício?			
2) Sua capacidade para tomar decisões cruciais durante a competição?			
3) Sua capacidade para se concentrar?			
4) Sua capacidade para agir sob pressão?			
5) Sua capacidade para executar uma estratégia de maneira satisfatória?			
6) Sua capacidade para empregar o esforço necessário para chegar ao sucesso?			
7) Sua capacidade para controlar suas emoções durante a competição?			
8) Seu treinamento ou preparação física?			
9) Sua capacidade para se relacionar de maneira satisfatória com seu(s) treinador(es)?			
10) Sua capacidade para reagir quando está atrasado ou tendo uma má atuação?			

Fonte: Weinberg e Gould, 2010, p. 160.

d) Competitive State Anxiety Inventory

Avaliação através de medição da autoconfiança do atleta. Esta proposta busca pôr em prática o sentimento de autoconfiança do humano-atleta sob a teoria multidimensional da ansiedade, em que a execução e a autoconfiança apresentam um papel preponderante, incluindo a Escala de Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática e Autoconfiança.

7. Recomendações para desenvolver a autoconfiança

Seja qual for o modelo escolhido, devemos levar em conta uma série de importantes recomendações para a avaliação da autoeficiência:

Independentemente do modelo selecionado para o aprofundamento sobre a autoconfiança nos atletas, deve-se ter em mente os seguintes pontos para avaliar a autoconfiança:

- É importante obter informação da autoeficiência física, além da mental.
- Incluir indicadores que registrem, através da avaliação, possíveis panoramas nos quais exista excesso de confiança.
- Será fundamental contar com um processo avaliativo da autoeficiência durante os treinamentos.
- Incorporar outros agentes como pressão, arbitragem, companheiros de jogo, entre outros.

- Planificar a atuação e suas possíveis dificuldades.
- Estabelecer rotinas prévias.
- Controlar as demonstrações eficazes.
- Adaptar o esporte às características dos atletas.
- Exercitar a autoconfiança em treinamentos e competição.
- Estabelecer objetivos eficazes.
- Manter a percepção de controle sobre a situação.
- Trabalhar sobre a base dos recursos e limites atuais.
- Obter feedback a partir de várias fontes de informação.
- Atender aos aspectos que dependam de nós mesmos.
- Controlar a percepção do sucesso e as atribuições.
- Aceitar o erro como indicador de melhora e não como indicador de perda de eficiência.
- Variar situações potencialmente estressantes.

8. Conclusões

Para finalizar, Marín (2009) enfatiza que muitos associam a ideia de que ter confiança é acreditar que vão ganhar e que, ainda quando isso não seja possível, deve-se estimular os atletas a alcançar o objetivo da vitória através do argumento de que eles são capazes de ganhar.

> “Ter autoconfiança é ter uma perspectiva realista sobre o que se pode conseguir. Não é o que os atletas esperam fazer, mas o que, de forma realista, sentem que são capazes de conseguir. Havendo um nível ideal de autoconfiança, serão estabelecidas metas de acordo com as habilidades e características individuais de cada sujeito. Daí, ele saberá o que pode conseguir e quais são seus limites, reconhecendo seus erros e se esforçando para corrigi-los” (Marín, 2009, acessado em: https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm)

Quanto mais rápido pudermos introduzir o treinamento no desenvolvimento da autoconfiança, mais rápido blindaremos o atleta emocionalmente.

2.2 Autoconfiança II

Beatriz Galilea

Psicóloga do FC Barcelona

Introdução

Quando se pergunta aos atletas o que os ajuda a se sentirem com confiança para competir, é muito comum que eles manifestem a necessidade de dispor de um plano, de rotinas que lhes permitam se sentir em forma e com vontade de competir, experimentar boas sensações, etc. Assim eles expressam a confiança.

Algumas pesquisas realizadas com atletas olímpicos sugerem que os que são mais bem-sucedidos dispõem de estratégias e planos seguidos com rigor antes de competir (Weinberg e Gould, 2010). Saber o que fazer em cada momento, inclusive dispor de planos alternativos diante de contingências, proporciona elementos para que eles se sintam seguros e confiantes de poder chegar ao sucesso.

Existe a crença de que a confiança "se tem ou não se tem", mas, na realidade, ela pode ser desenvolvida através do treinamento e do planejamento. Ao longo desta unidade, apresentaremos algumas técnicas que, aplicadas ao treinamento, permitirão tomar consciência de como podemos desenvolvê-la.

Desenvolver a confiança

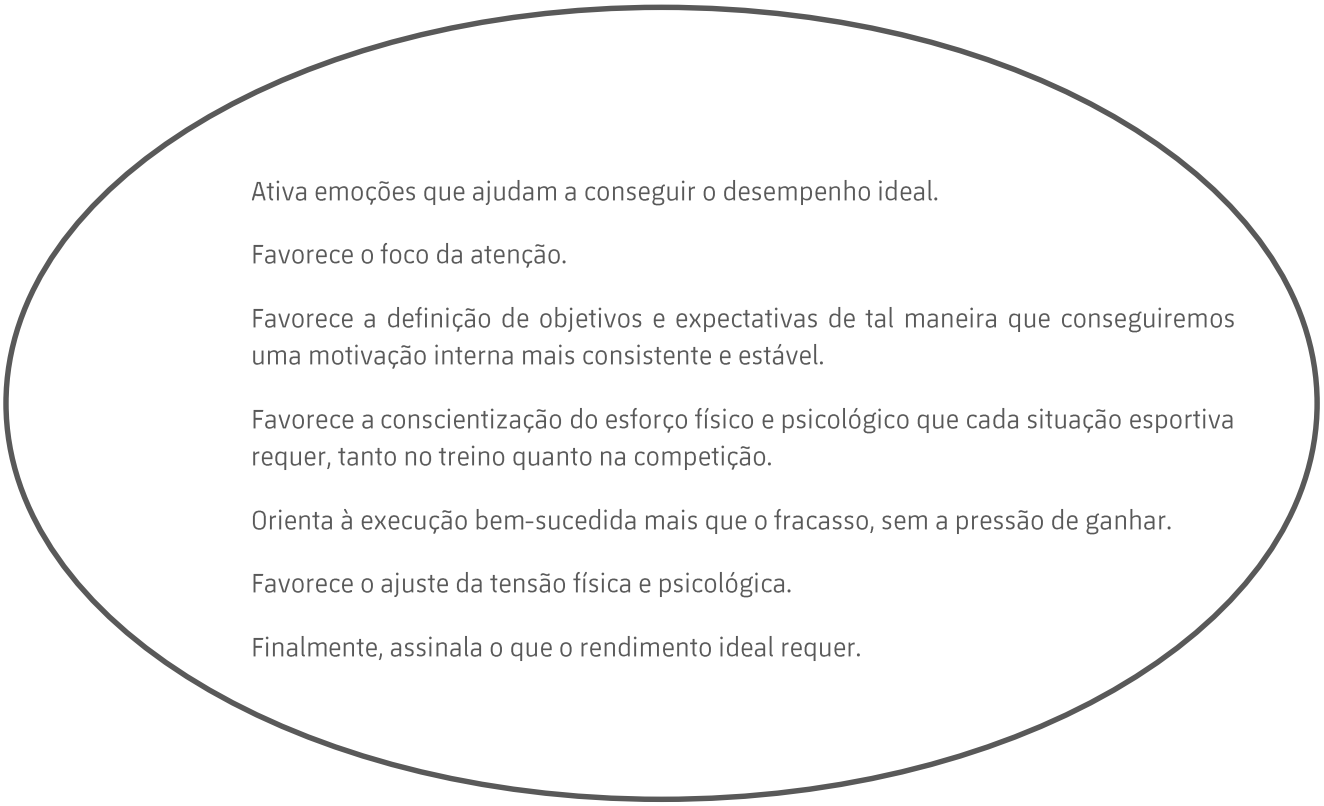
A partir do que foi visto na unidade 1, enumeraremos, a título de resumo, variáveis, estratégias e, por último, técnicas específicas para treinar a confiança:

1. Além do treinamento psicológico, é importante sentir autoeficiência física. O treinamento psicológico ajuda, complementa, mas nunca substitui o treinamento físico.
2. É necessário atender o que é controlável, ou seja, os aspectos que dependem da própria pessoa.
3. Controlar a percepção do sucesso e do fracasso.
4. Gerenciar as atribuições internas, como um sistema, para facilitar o controle subjetivo.
5. Experimentar boa condição física e domínio da tarefa são aspectos importantes para construir nossa confiança.
6. Treinar com qualidade todas as variáveis: físicas, técnicas, táticas e psicológicas.
7. O treinamento de qualquer competência psicológica requer constância, perseverança e sistematicidade, da mesma forma que no treinamento físico.
8. Conquista dos resultados.

9. Controle de pensamentos para focar-se em aspectos positivos.
10. Estabelecer objetivos realistas e alcançáveis.
11. Uso de diálogos internos com mensagens positivas e construtivas.
12. Controle da ativação necessária para cada momento no treinamento e na competição.
13. Reforço externo positivo das condutas desejáveis que aproximem o atleta da ação motriz bem-sucedida.
14. Concretização na execução associada ao resultado, mas, principalmente, à melhoria na execução.
15. Planejar a ação esportiva tanto com planos de rotinas nos treinamentos quanto na competição.
16. Estabelecer rotinas prévias nos treinamentos, mas, principalmente, nas competições.
17. Treinar para competir. Facilitar treinamentos que simulem a competição na medida do possível.
18. Treinar a atitude, a intensidade, a orientação ao resultado também nos treinos e não os relegar somente às competições.
19. Regular as expectativas sem prejudicar a motivação de cada atleta.

Ao considerarmos estas estratégias, variáveis e técnicas, devemos lembrar por que é importante desenvolver a confiança dos atletas.

Figura 4: Importância de desenvolver a confiança nos atletas



Fonte: Departamento de psicologia esportiva do FCB, s/f.

Desenvolvimento de técnicas para treinar a confiança

Listamos estratégias e, a partir de agora, introduziremos técnicas específicas para o desenvolvimento da autoconfiança. É importante considerar que estas técnicas não deveriam ser usadas para urgências, e sim incorporadas às sessões de treino técnico de maneira que o trabalho do psicólogo e do treinador estejam sincronizados.

1. Identificar os pontos fortes.

Para construir a confiança, além dos valores, necessitamos nos convencer de que existem pontos fortes em nós. Se dedicarmos um tempo para realizar esta análise, seremos capazes de diferenciar o que fazemos de forma certa e dominamos, do que fazemos com menos certeza e nos faz duvidar. Propomos, a seguir, um exercício duplo:

Primeira parte

Para a busca de pontos fortes e seu posterior encontro, pense em cinco conquistas que tenha realizado ao longo de sua vida, como terminar o curso universitário ao mesmo tempo em que trabalha, ser passar em uma matéria complexa, um resultado esportivo positivo. Se, em primeira instância, houver dificuldade para encontrar as próprias conquistas, isso indica que o humano-atleta não está sendo completamente generoso consigo mesmo. A partir daí, imagine que tal sucesso foi alcançado por uma pessoa considerada próxima, como um amigo, por exemplo. Em função disso, o que você lhe diria? Como você o reconheceria?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Segunda parte

A partir dessa primeira parte, vem o seguinte:

Posteriormente, a pessoa deverá pensar em características pessoais que sejam positivas e necessárias para conseguir cada uma das conquistas. Por exemplo, para os casos citados anteriormente, poderiam estar a perseverança, a curiosidade e a iniciativa. Assim, isso representará seus próprios pontos fortes.

Tabela 3: Conquistas e condutas positivas

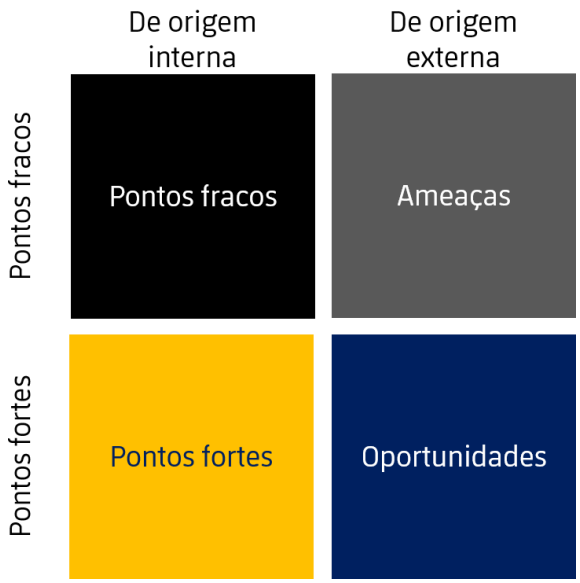
Conquista	Condutas positivas
Exemplo: melhorar o tempo de corrida.	Aguentar a intensidade e a potência da corrida. Focar na tolerância à fadiga.
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Fonte: elaboração própria.

2. Análise DAFO

DAFO é uma ferramenta de estudo e de análise de competências pessoais que tem origem na psicologia institucional. Este instrumento nos permite explorar a situação de uma organização, instituição, grupo ou pessoa ao analisar suas características internas (pontos fracos e fortes) e sua situação externa (ameaças e oportunidades) em uma matriz quadrada.

Figura 5: Matriz DAFO



Fonte: Elaboração própria.

Pontos essenciais a serem considerados para realizar uma DAFO:

- É uma análise simples, muito pessoal e específica.
- Aborda uma visão geral que permite nos aproximarmos de um estilo próprio de conduta.
- Detecta o que é mais relevante e é um ponto de partida para facilitar as mudanças de conduta.
- É possível que uma mesma ideia esteja presente em mais de um quadrante, já que às vezes o que se apresenta como uma ameaça também pode ser uma oportunidade em outro momento.
- Focar-se em conceitos concretos e não abstratos.
- Revisar para que não haja contradições.
- Deve-se analisar o tempo presente.
- A análise pode ser realizada em qualquer âmbito.

O que conseguiremos com este instrumento?

Tabela 4: Quadro de análise DAFO

DAFO	Objetivos
Pontos fracos	Corrigir
Ameaças	Enfrentar
Pontos fortes	Manter
Oportunidades	Explorar

Fonte: Departamento de psicologia esportiva do FC Barcelona s/f.

3. Converter pensamentos negativos em respostas racionais

Durante este período, e em função dos dois pontos anteriormente citados, pode-se observar que eles foram importantes na hora de oferecer técnicas que, em função dos valores e dos pontos fortes, permitem treinar a confiança. A partir daqui, propõe-se o desenvolvimento de nossa "voz interior" através do treinamento. Devemos ter em mente que a história contextual de cada indivíduo, ou seja, as experiências do passado, nas quais podem ser incluídas aquelas experiências que não aparecem em nosso registro, fazem parte de nossa vida e a continuam condicionando. É através destas próprias experiências passadas e presentes que nossa vida se expõe constantemente à realidade na qual nos encontramos submersos, configurando assim um diálogo interno.

Por estas razões, nas pessoas que apresentam uma autoestima positiva, essa voz interior costuma estar apegada à amabilidade, sendo este um caminho reconfortante. Por outro lado, indivíduos com autoestima baixa ou negativa se transformam em seu pior crítico, sendo questionados e castigados por seus próprios erros, além de subestimados em suas conquistas. Nesse sentido, este

tipo de autoestima provoca um diálogo interno que se junta com ansiedade e falta de confiança em si mesmo, resultando em uma busca e permanência na zona de conforto, o que não permite experimentar novas situações e, portanto, superações pessoais.

O maior inconveniente radica na irracionalidade dessa voz interior e, como consequência, costuma-se interpretar uma situação "x" da pior forma possível, mesmo quando não há provas objetivas para se chegar a uma conclusão que forneça uma solução construtiva.

Propomos a realização dos seguintes exercícios.

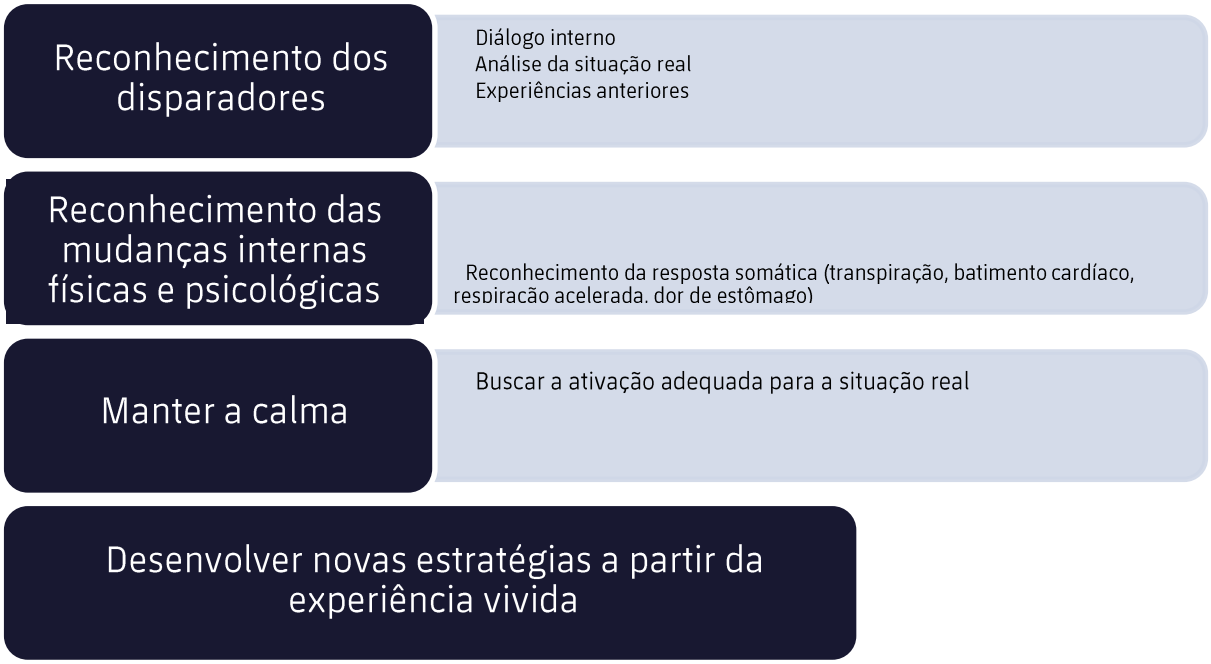
3.1. Passos para o reconhecimento de nossos recursos pessoais.

Com este exercício, propomos a realização de uma análise de nossos recursos pessoais e a conscientização:

- dos estímulos disparadores de uma resposta determinada;
- do tipo de resposta que, de maneira automática, damos diante de um estímulo;
- das estratégias que podemos usar para voltar à calma e à percepção de controle.

Isso nos permitirá elaborar estratégias que podem ser treinadas cada vez que a análise da situação for ameaçadora.

Figura 6: Estratégias para otimizar os recursos pessoais



Fonte: Departamento de psicologia esportiva do FC Barcelona, s/f.

3.2. Desenvolvimento de um plano de competição

Um plano de competição é uma lista de comportamentos e rotinas organizados que o atleta executará nas situações competitivas das quais participar.

O objetivo é:

- Regular a concentração, atendendo a sensações associadas à execução da tarefa.
- Dirigir a atenção para pensamentos positivos.
- Regular a ativação própria da competição.
- Aumentar a confiança e a segurança na execução.
- Ajustar os gestos técnicos à ação.
- Evitar ao máximo a improvisação.

A folha que apresentamos a seguir (tabela 5) deve ser preenchida com a auto-observação do próprio atleta e sob a supervisão do treinador:

Na primeira coluna anotaremos as diferentes situações de competição (chegada à instituição, ao vestiário, à sessão de aquecimento, momentos antes da competição, durante a competição, depois da competição).

Na segunda coluna anotaremos:

- ✓ Rotinas de condutas esportivas e extradesportivas (hidratação, ingestão sólida, etc.).
- ✓ Estados emocionais e pensamento associados.
- ✓ Pontos onde a execução se concentra.

Na terceira coluna faremos anotações referentes aos erros cometidos.

Na quarta coluna registraremos as distrações detectadas.

Uma vez completado o primeiro esboço, este será colocado em prática e passará pelos ajustes necessários para se chegar ao plano definitivo de competição:

- ✓ Elaboração do primeiro esboço do plano.
- ✓ Verificação do plano em situação real de treinamento.
- ✓ Verificação do plano em situação real de competição.
- ✓ Retificações e ajustes.
- ✓ Verificação em situação real de competição.
- ✓ Ajustes e posteriores correções.
- ✓ Elaboração de um plano definitivo.
- ✓ Desenvolvimento de um plano de competição definitivo.

Tabela 5: Plano de competição

Situação	Conduta	Erros	Distrações

Fonte: Departamento de psicologia esportiva do FC Barcelona, s/f.

4. Superar o medo com aceitação e compromisso

É possível que, apesar de identificar e racionalizar os pensamentos negativos, ainda se experimente bloqueios pela presença de dúvidas que diminuem a confiança ou que a orientem a uma direção menos positiva.

Existe uma tendência a tentar forçar o bloqueio dos pensamentos negativos: a teoria da aceitação e do compromisso. Através do bloqueio de pensamentos ou da distração pensando em outra coisa. Foi demonstrado que este tipo de ferramenta não funciona, provocando, inclusive, um efeito "rebote", onde panoramas ou circunstâncias que nos produzem medo voltam com mais força.

Algumas pinceladas desta teoria nos levariam a considerar os seguintes aspectos:

. Evitar o bloqueio do pensamento que causa esse medo ou essa preocupação

. A pessoa deve atravessar os processos de espaço, tempo e sentimento.

. Familiarizar-se com o medo, por exemplo, colocando um nome e imaginando como seria sua forma física. Expressá-lo através de um desenho colaborará ainda mais no processo.

. A prática de *mindfulness* é fundamental neste tipo de panorama, já que ela facilita o fluxo de pensamentos perturbadores e de emoções negativas que se está sentindo.

5. Perdoe-se com a autocompaixão

Dentro de nosso sistema de valores, emerge a necessidade de favorecer nossos pontos fortes, ao mesmo tempo em que devemos aceitar que temos pensamentos recorrentes que podem nos bloquear. Por esta razão, a aceitação dos erros também deve fazer parte da construção de nossa confiança. Aceitar o erro é o primeiro passo para melhorar a aprendizagem, e este princípio na prática esportiva é muito necessário para o desenvolvimento do desempenho ideal.

Exemplo: um jogador realiza uma má assistência no desenvolvimento de uma ação e seu colega, encarregado de receber a bola, chega tarde.

Estes casos sugerem o quanto estas situações deveriam ser treinadas previamente, contar com estratégias de recuperação e, principalmente, apresentar diretrizes (ou códigos) para que a atuação do atleta não seja bloqueada ou paralisada por falta de "planos B". Também costuma ser o início de um diálogo interno negativo ("sou um desastre", "vão me mandar para o banco", "meus colegas não vão me passar a bola porque não confiam em mim").

Aprender e perdoar-se pelos erros

No âmbito da psicologia, este tipo de situação é denominado **autocompaixão**. Em inúmeras ocasiões, é comum reagirmos como nossos juízes mais duros em relação a nós mesmos e nossa maneira de agir.

A autocompaixão está associada a **tratar a si mesmo com a mesma empatia com a que trataríamos um amigo ou um colega.** Significa dar apoio e ser compreensivo consigo mesmo, sem críticas e julgamentos. Implica regular nossas emoções e os pensamentos que nos acalmem e oferecer-nos novas oportunidades.

Existem diversas formas de desenvolver a autocompaixão. A mais simples de todas é falar consigo mesmo com tolerância, compreensão e paciência, como faríamos com um amigo.

6. Aumente sua confiança com as posturas de poder

Segundo Cuddy (2012), a autoestima apresenta parte de sua origem no corpo, ou seja, a linguagem corporal influi na maneira como somos vistos pelos outros, mas também pode mudar como nos vemos a nós mesmos. Isso rompe com a ideia com a que a autoestima vem sendo tradicionalmente tratada, que a reduz a um estado mental.

Em consequência, a ideia de que a linguagem não verbal também influi no estado de ânimo tem se consolidado (figura 7).

Figura 7: Postura diante da derrota

Fonte: [Imagem sem título sobre a postura diante de uma derrota]. s/f. Adaptado de http://theaposition.com/robertfagan/coaching/golf-coaching/2071/golf-let-your-feelings-be-your-guide

Além da manifestação emocional, há uma manifestação corporal (o corpo se encolhe, a cabeça se inclina para o chão) e esta conduta reforça a percepção de ineficiência, aumenta a confiança negativa e afasta o atleta do desempenho ideal.

Pode-se treinar as ações com erros ou de pouco sucesso e conscientizar sobre controle postural (figuras 8 e 9).

Figura 8: Erros

Fonte: http://www.golayercake.com/the-devil-in-overlooking-the-details-how-to-recover-from-mistakes/

Figura 9: O erro e o controle postural

Fonte: https://9brains.es/mentalidad-de-crecimiento/

As chamadas posturas de poder estão vinculadas a um estilo comportamental, onde se observa uma pessoa de cabeça elevada, ombros para trás, peito para frente e mãos apoiadas sobre seu quadril. Tem-se demonstrado que manter tal postura durante um intervalo de dois minutos já é suficiente para melhorar tanto a segurança quanto a confiança.

6. Conclusões

Na conclusão da primeira unidade, enfatizamos a importância da autoconfiança na concretização do desempenho ideal, bem como na relevância de treinar esta competência psicológica como uma blindagem emocional. Na segunda unidade, propusemos técnicas e estratégias para seu treinamento.

Como foi dito anteriormente, é de caráter fundamental ter sempre m mente que não podemos recorrer ao treinamento psicológico com um caráter de urgência, mas que é necessário treinamento, sistemática e, principalmente, muito compromisso por parte dos treinadores e atletas.

Apresentamos a seguir exercícios separados (para treinadores e atletas) para o treino da autoconfiança nas sessões de treino e nas competições.

Como o treinador melhora a autoconfiança:

- Mostrar seu próprio padrão de jogo.
- Oferecer feedback ao atleta sobre seu próprio desempenho, refletindo sobre os aspectos positivos de que dispõe e, principalmente, sobre os aspectos que podem ser melhorados.
- Reforça os comportamentos, tanto individuais quanto coletivos, que favoreçam o desempenho (individual e coletivo).
- Valorizar o sucesso individual e coletivo.
- Escolhe corrigir, e não censurar ou reprimir.
- Gera expectativas de sucesso individual e coletivo (ganhar sem esquecer a melhoria).
- Potencializar a cultura do esforço e da perseverança.
- Favorecer a competição interna do grupo e buscando sempre a melhoria individual para somar à equipe.
- Potencializa a coesão e autoconfiança do grupo.
- Identificar os aspectos vulneráveis do adversário (técnicos, táticos, físicos e psicológicos) para treinar a competitividade da equipe, sem perder a identidade própria.

Como o jogador melhora a autoconfiança:

- Identificar, com objetividade e realismo, suas próprias qualidades (técnicas, táticas, físicas e psicológicas).
- Buscar a melhoria cotidiana das características mais deficientes.
- Diante da dificuldade, identificar recursos individuais e coletivos para superá-las.
- Utilizar técnicas psicológicas para melhorar a autoconfiança nos treinamentos e das competições.
- Reforçar os colegas.
- Reconhece os aspectos vulneráveis dos rivais (técnicos, táticos, físicos e psicológicos).

Referências

Carrascosa, J. (2003). *Saber competir.* Madri: Himnos.

Cuddy, Amy. (2012). *Your body language may shape who you are*. [Arquivo de vídeo]. Acessado em https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_a re

Dosil, J. (2002). *El psicólogo del Deporte.* Madri: Síntesis.

Marín, A. (2009). *Autoconfianza y deporte*. Revista Digital - Buenos Aires, ano 13- nº 128. https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm

Nicholls, J. (1980). *The competitive ethos and democratic education*. Em: Dosil, J. (comp.), *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madri: Editorial McGraw-Hill/Interamericana.

Nieto, M. (1998). *Relaciones entre comportamiento, ecología y morfología en formas actuales de bóvidos: aplicaciones a la paleoecología*. Tesis Doctoral: UAM. Inédito.

Loehr, L. (1990). *Juego mental*. Madri: Tutor.

Urquijo, O. Sánchez, D. Acosta, Z. (2013). *Acciones de intervención psicopedagógicas para mejorar la autoconfianza de las atletas de la selección boliviana de taekwondo durante la toma de decisiones en los combates.*, Revista Digital. Buenos Aires, ano 18, nº 183. https://www.efdeportes.com/efd183/mejorar-la-autoconfianza-de-taekwondo.htm

Vealey, R.S. (1986): *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Weinberg, R. (1988). *The Mental Advantage.* Miami_ Human Kinetics Publishers

Weinberg, R. e Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte. Buenos Aires: Panamericana:

Williams, J. M. (1997) *Psicología aplicada al Deporte.* Barcelona: Biblioteca Nueva.