BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA I

3.1 Controle do pensamento e rotinas esportivas

Introdução

Controle do pensamento

Nos últimos anos, questões relacionadas ao pensamento e sua influência no esporte têm sido estudadas em profundidade a partir do campo da psicologia esportiva. O pensamento influencia o rendimento esportivo, este é um fato que se manifesta dia a dia em competições e treinamentos.

Se a mente é invadida por pensamentos negativos, os resultados esportivos estarão na mesma linha, e o atleta não terá rendimentos ótimos. É por esta razão que, diante da realidade dos pensamentos que brotam espontaneamente, desorganizados e nem sempre positivos, o atleta de alto rendimento deve controlar o que pensa e fazer a mente jogar a seu favor.

Embora existam atletas que naturalmente sabem o que pensar e quando fazê-lo, nem todos dominam essa habilidade e nem todos têm a possibilidade de encontrar uma equipe de treinadores ou psicólogos esportivos para acompanhar e treinar um atleta durante seu desenvolvimento nessa direção. Felizmente é uma habilidade que pode ser aprendida e, portanto, treinada durante a carreira desportiva do sujeito.

O pensamento do atleta de alto rendimento não pode se limitar a manter as ideias negativas afastadas. Seu pensamento deve ser produtivo e, para ser eficaz e consistente, deve ser treinado. Para isso, o psicólogo esportivo desempenha um papel decisivo e pode, além disso, preparar o treinador para que, por meio de suas intervenções, gere estilos de pensamentos em uma mesma direção nos atletas.

O controle de pensamentos é uma variável que é treinada ou deve ser treinada, como as habilidades e capacidades físicas. Um pensamento negativo pode fazer com que um atleta, por mais treinado e habilidoso que seja, perca o foco de atenção no jogo e cometa erros que prejudiquem seu rendimento.

No campo do esporte, os sujeitos não só dedicam tempo para trabalhar essas questões, mas também buscam estratégias para distrair e tirar o foco dos adversários. Com isso, sabe-se que o adversário também lutará para que os pensamentos do oponente joguem contra ele durante a competição, o que gera um trabalho duplo. Por um lado, o atleta deve trabalhar para não ser invadido por seus pensamentos negativos (não controlar uma certa habilidade, ter medo da exposição pública ou mostrar que ele não está em forma devido a uma lesão antiga) e, por outro lado, não deixar o adversário usar suas estratégias para tirar o sujeito do jogo.

3.1.1 Teorias que desenvolvem o tema de estudo

Terapia racional emotiva de Ellis

Esta teoria explica os processos psicológicos de atletas por meio do esquema **ABC:**

- **A**: eventos ativadores (Ex.: Erro no primeiro serviço)
- **B:** crença, avaliação ou interpretação de algo (Por exemplo: hoje o meu primeiro serviço não vai entrar, estou jogando mal).
- **C:** Consequência emocional ou comportamental (Por exemplo: medo a falhar, golpes imprecisos)

É possível entender que os eventos que ocorrem são consequências das opiniões e interpretações que os atletas fazem da situação. Esta corrente tenta explicar o pensamento do ser humano por meio da **aproximação cognitiva-comportamental**, que considera os pensamentos e imagens dos sujeitos frente às respostas abertas.

Essa corrente tenta explicar o pensamento dos sujeitos por meio da linguagem. Portanto, uma das questões importantes é que os atletas desenvolvam a capacidade de verbalizar o que acontece com eles. Um ponto a enfatizar nessa teoria é que são mostradas ao sujeito as consequências de suas ações e a razão de suas emoções. Ele é ensinado a pensar de uma maneira diferente para conseguir administrar suas ações e emoções. O objetivo é que o sujeito-atleta atue nas situações de seu dia a dia e avalie suas interações de forma racional. O pensamento que se tenta conquistar é aquele que seja mais funcional à realidade.

Portanto, pensamentos e emoções não são processos que funcionam separadamente. As emoções podem ser mudadas com a mudança na maneira de pensar.

A partir do exposto, surgem dois pontos:

- Pensar e sentir estão associados.
- A associação entre o pensamento e a emoção leva a uma ação coerente entre a causa e o efeito que, muitas vezes, é o mesmo: pensar é emoção e vice-versa.

Os sujeitos, tendo a possibilidade de gerarem linguagem, são capazes de conversar com eles mesmos (autoverbalização) e manter conversas internas. Assim, é difícil manter uma emoção sem que ela seja fortalecida com o pensamento.

Terapia cognitiva de Beker

É baseada na explicação e no tratamento da depressão, mas seus princípios básicos podem ser transferidos perfeitamente ao esporte. Especialmente a **Tríade cognitiva-negativa** (atitudes e crenças que induzem o atleta a perceber tudo o que o rodeia, o futuro e ele mesmo, de uma forma negativa [que pode levar a lesões, resultados insatisfatórios contínuos ou falta de motivação]) e nas **distorções cognitivas**: erros no processamento de informações que também são frequentemente encontrados entre os atletas.

Algumas distorções cognitivas no esporte são:

- Inferência arbitrária: chegar a conclusões sem evidência que as apoie ou quando elas são contrárias ao resultado. Ex.: vamos perder, eles são os terceiros no campeonato.
- Abstração seletiva: basear uma conclusão em detalhes isolados ou em algo específico fora do contexto. Ex.: Vou me lesionar, não tivemos tempo suficiente para aquecer antes do jogo.
- Generalização excessiva: Chegar a uma conclusão baseada em fatos isolados. Ex.: Depois de uma série de erros no primeiro serviço (tênis), pensar em "meu primeiro serviço nunca será eficaz".
- Ampliação e minimização: erro ao avaliar um evento exagerando ou minimizando suas consequências. Ex.: pensar “perdi o pênalti, agora não vou estar mais no time titular”.
- Personalização e autorreferência: interpretações egocêntricas de eventos impessoais e facilidade para se atribuir eventos externos.

Ex.: "hoje é um excelente dia para a competição, o clima está a meu favor".
- Pensamento supersticioso e visão catastrófica: criar uma relação de causa e efeito entre eventos não contingentes. Ex.: "Hoje eu não trouxe as meias com as quais sempre ganho as competições; hoje eu vou perder".

Um dos objetivos perseguidos por esta teoria é encontrar os pensamentos que prejudicam o desempenho esportivo e tentar detectá-los por meio de uma série de estratégias, a saber:

- Detectar pensamentos gerados automaticamente.
- Detectar como esses pensamentos automáticos influenciam as emoções.
- Treinar mecanismos para registrar pensamentos automáticos com uma rotina.

Um outro ponto a enfatizar (já não dentro do modelo de Beker) é aquele da polarização dos pensamentos. Neste caso, trata-se de ver a realidade por meio de duas possibilidades: está tudo bem ou tudo errado. A construção dos pensamentos oscila entre categorias contrárias, e não se percebem estados intermediários Isso gera a criação de expectativas elevadas que, se não cumpridas, prejudicam variáveis psicológicas tais como o estresse, a ansiedade, etc.

3.1.2 Autofala como estratégia para o controle dos pensamentos

Autores como Zinsser, Bunker e Williams (2006) explicam como atletas de diferentes disciplinas reconhecem que tiveram melhores desempenhos quando não tiveram pensamentos; em outras palavras, quando eles tinham um controle cognitivo (de seus pensamentos). Eles falam em seu estudo sobre a importância da autofala como a chave para a obtenção do controle cognitivo.

Eles analisam algumas das aplicações do **controle de pensamentos** por meio da autofala:

- Aquisição de habilidades e destrezas: Ex.: Para executar bem o serviço no tênis, o atleta pode reduzir a possível tensão dizendo "Stop" (para deixar as dúvidas) e em seguida "respira" para focar na execução e não no resultado do serviço.

- Mudança de maus hábitos: Ex.: depois de um erro, o atleta que geralmente fica se lamentando pode usar a palavra-chave para controlar os pensamentos e dizer, por exemplo: "seguinte", "recupere", "continue".
- Controle da atenção: Ex.: Após a detecção de pensamentos disruptivos que não ajudam a focar a atenção nos elementos que ajudam o rendimento, o atleta pode contar até 3 e, em seguida, narrar as ações que ele deve fazer a continuação, "Quico 3 vezes 1, 2, 3" - "inspiro - expiro " - " olho para a tabela" - "encesto" (lances livres no basquete).
- Criar ou mudar o afeto ou o humor: Ex.: “ânimo”, “eu sou bom”.
- Controle do esforço: Ex.: o atleta pode falar com ele mesmo e dizer, dependendo do seu estado de ativação, "calma", "menos", "muito mais!".
- Construir autoeficácia-autoconfiança: Ex.: Diante de situações de desmotivação ou sensação de impotência (por exemplo), o atleta pode escolher palavras que o acordem e o ativem, que o motivem: "você saiu de piores", "eu sei fazer isso!", "vamos conseguir tudo!".
- Aumentar a adesão e manutenção de comportamentos positivos para o exercício: Ex.: "embora esse exercício seja difícil para mim, depois de fazê-lo eu me sentirei ótimo, porque consegui fazê-lo apesar da preguiça".

As técnicas de autofala são estratégias cognitivas que visam controlar os pensamentos perturbadores que podem prejudicar o rendimento esportivo. Desenvolver esta habilidade no atleta permitirá que ele controle seus pensamentos antes, durante e depois da competição.

A autofala foi definida como:

> "o diálogo por meio do qual o indivíduo interpreta sentimentos e percepções, ao mesmo tempo em que esse diálogo regula e muda avaliações e convicções, promovendo *assim instruções e reforços*" (Hackfort & Schwenkmezger, 1989).

Os atletas estão permanentemente em diálogo interno com eles mesmos de uma maneira subconsciente. A intenção é desenvolver essa habilidade dos atletas de forma consciente para que eles possam direcionar seus pensamentos. As mensagens internas ou o diálogo que o atleta mantém consigo mesmo, manifestam a informação sensorial e representam o sistema de crenças que o sujeito gera em relação ao que ele vive.

Latinjak A., Torregrosa, M. e Renom J. (2009), ao falar da autofala afirmam que é:

- Verbalização dirigida a si mesmo.
- Caracteriza-se pela sua natureza multidimensional e dinâmica.
- Formada por um conteúdo, baseado em interpretações feitas pelos sujeitos.
- Pode ser usada para questões motivacionais ou instrutivas.

Na medida em que o atleta está ciente do diálogo interno que desenvolve durante a sua prática esportiva ou durante as competições, ele será capaz de fazer mudanças cognitivas. Isso significa que seus pensamentos e emoções e, portanto, sua conduta, podem ser direcionados para lugares que são benéficos para o rendimento esportivo.

Considera-se que ao reduzir o número de pensamentos perturbadores por meio do uso consciente da autofala como um recurso, é gerada uma melhoria nos níveis de concentração e rendimento. Isso foi confirmado por autores como Hatzigeorgiadis, Theodorakis e Zourbanos (2004).

Uma das variáveis psicológicas mais influentes no rendimento atlético é a atenção. Autores como Latinjak, Torregrosa e Renom (2009) sugerem que a autofala pode ser usada como uma técnica para direcionar o foco de atenção para estímulos relevantes do ambiente ou estímulos internos do sujeito. Assim, ressalta-se que os atletas têm um maior controle das situações nos treinamentos e competições.

Díaz Ocejo (2010) argumenta que, o que o atleta diz para si mesmo é o que ele realmente acredita. As dificuldades no controle da autofala estão no fato de que ela ocorre internamente no sujeito e os pensamentos se sucedem automaticamente, daí a importância do treinamento dessas técnicas.

Em relação ao controle do pensamento, Dosil (2004) argumenta que a autofala adquire grande importância devido ao fato de tornar conscientes os pensamentos inadequados.

Díaz Ocejo (2010) resume alguns dos benefícios da autofala:

- Modifica os maus hábitos.
- Orienta e controla a atenção-concentração.

- Promove comportamentos positivos orientados para a prática esportiva.

Hatzigeorgiadis et al. (2004) sugerem que o tipo de palavras utilizadas pelos atletas deve estar relacionadas com o propósito que perseguem para uma determinada tarefa ou competição. O atleta pode usar o discurso instrutivo ou motivacional. O uso de um ou outro dependerá do que será feito.

Latinjak A., Torregrosa, M. e Renom J. (2009) sugerem uma lista de palavras que os atletas podem usar de acordo com a variável psicológica que domina o estado emocional.

Figura 1: Palavras orientadas a uma variável psicológica

Propósito	Palavras ou Frases Chaves
Reduzir a ansiedade	Tenho o controle – Sei o que faço
Aquisição de habilidades	Respire - Dobre os cotovelos - Reto
Autoeficiência	Sei como fazê-lo
Iniciar a ação	Vamos - Eu vou - Pronto
Mudar maus hábitos	Muda - Para - Assim não
Solucionar problemas	Fica no grupo - Chama o treinador
Controlar o esforço	Devagar - Mais - Acelera

Fonte: elaboração própria em base a Latinjak A., Torregrosa, M. e Renom J. (2009).

Estes exemplos devem servir como um guia para o atleta; o melhor resultado da técnica de autofala é alcançado quando o atleta formula frases ou palavras-chave com suas próprias palavras, com a sua maneira de se expressar. O atleta deve assumir a autofala e ser capaz de dar sentido e intencionalidade às suas próprias instruções.

As técnicas de intervenção psicológica utilizadas para melhorar o rendimento esportivo (neste caso, falamos da autofala como uma estratégia para o controle dos pensamentos) devem ser coerentes com os objetivos propostos pelo treinador e os atletas. Ao trabalhar com o pensamento do atleta, entramos no seu mundo interior. Então, esses tipos de intervenções são frágeis e podem despertar emoções fortes que podem ser difíceis de controlar.

No campo esportivo, as publicações foram realizadas para o tênis, golfe, basquetebol e futebol. Autores como Landin e Hebert (1999) utilizaram técnicas de autofala com tenistas para melhorar seus voleios, fazendo evidente que os jogadores melhoraram sua execução em termos de precisão e aumentaram os níveis de confiança e atenção ao

incorporarem novas habilidades motoras. Isso também reduziu os níveis de ansiedade cognitiva.

Como mencionado acima, esta prática pode ser dividida em autofala de instruções ou motivacional. De acordo com o estudo de Hatzigeorgiadis et al. (2004), realizado com jogadores de polo aquático, foi demonstrado que, quando a tarefa requer precisão, a técnica de autofala de instruções é mais eficaz do que a motivacional. Ao passo que, quando a tarefa exige o uso de altos níveis de força, a motivacional foi mais eficaz na melhoria do rendimento. Igualmente, ambas as técnicas (instruções e motivacional) colaboram com a redução de pensamentos perturbadores e melhoram o rendimento atlético.

Para definir os dois estilos de autofala, foram utilizados os conceitos de Zinsser, Bunker e Williams (2006):

- Autofala de instruções: direcionada ao foco de atenção, à execução técnica e ao procedimento tático. Ex.: "gire o tronco depois de bater", "corpo para baixo, passe a perna".
- Autofala motivacional: direcionada a aumentar a confiança, o esforço e a atitude positiva. Ex.: "Vamos lá!", "Você pode!", "Continue!"

Levando em conta o que vimos até o momento, podemos dizer que todos os sujeitos-atletas têm um diálogo interno durante seus treinamentos e suas competições. O objetivo é direcionar esse diálogo à um propósito claro relacionado à melhoria do rendimento esportivo. O diálogo é a manifestação do pensamento, portanto, se devidamente treinado, ele modifica o modo de pensar da realidade esportiva.

3.1.3 Controle do pensamento

O controle dos pensamentos permite que o atleta tenha garantias de que seu rendimento estará sob controle, porque lhe permite saber o que pensar, quando pensar e como pensar.

Haverá um momento em que o atleta estará totalmente imerso na atividade e todos os seus pensamentos estarão direcionados para superar as dificuldades da competição, o que irá reduzir as chances de ser invadido por pensamentos inadequados. E, se eles surgirem, a primeira coisa a fazer é detectá-lo, a fim de pará-los e mudá-los por um pensamento adequado.

É importante conhecer os tipos de pensamentos que podem aparecer e que podem prejudicar o rendimento de um atleta. Neste sentido, os pensamentos mais frequentes são do tipo:

- Racional vs. Irracional: Os primeiros são realistas e objetivos (se eu treinar regularmente no ginásio, vou aumentar os meus níveis de força); os segundos são ilógicos, irrealistas e carregados de subjetividade (se eu não for ao ginásio hoje, vou perder meus níveis de força).
- Positivos vs. Negativos: Os primeiros servem como reforço, estimulam, apoiam o atleta em seu esforço e aumentam a confiança (eu conseguirei!); os segundos são prejudiciais ao rendimento, reduzem a capacidade de enfrentar e reduzem a confiança (eu não conseguirei!).
- Rígidos vs. Flexíveis: Os primeiros são inalteráveis, não permitem interpretar outras informações que poderiam ter valor para a situação (sempre que recebo uma bola devo ir para o gol). Os segundos são modificáveis e aceitam informações externas ou não previamente contempladas e que permitem mudar para melhorar o rendimento (é difícil superar isso cada vez que quero ir para o gol, da próxima vez vou olhar se eu tiver a opção de fazer um passe para um companheiro, para dar continuidade à jogada).

Uma vez diferenciados os tipos de pensamentos que podem invadir o atleta, ele terá que identificá-los e elaborar pensamentos alternativos para substituí-los com ajuda do treinador ou do psicólogo.

Exercícios para direcionar os pensamentos

Identificar situações que geram pensamentos negativos, anotar os pensamentos que aparecem em cada situação e que não ajudam ao bom rendimento do atleta e, por último, mudar os pensamentos detectados por outros de caráter positivo.

Figura 2: exemplo

Situações que podem gerar distorções cognitivas	Pensamentos negativos	Reorientação positiva
Quando o público grita meu nome	Não! Todo mundo está me observando.	Eu tenho o apoio de todos!
Quando vou chutar um pênalti	Com certeza falharei. O goleiro vai pegar. E se eu falhar?	Treinei o suficiente para estar satisfeito com o resultado possível. Isto vai ser um gol. Eu sei o que tenho que fazer. Segura com o interior do pé.
Quando eu começo a partida como titular	Eu não posso falhar. O adversário é muito bom, eu devo manter a concentração durante todo o jogo ou perderemos. Tenho medo.	Sou titular porque ganhei. O treinador confia em mim. Comece com o básico: passes seguros e contundência defensiva.

Fonte: elaboração própria.

O exposto anteriormente pode ser usado para que os atletas identifiquem como eles pensam nos momentos prévios, durante e depois das competições. Graficar significa fazer visível algo que pode prejudicar o rendimento, com o qual este tipo de intervenção é de muita utilidade. Recomenda-se trabalhar em equipe, com a participação ativa do treinador, do psicólogo do clube (se houver) e da família do atleta. Estes são os agentes que se relacionam mais com o sujeito e suas contribuições podem enriquecer o trabalho.

Muitas vezes os atletas falam apenas com seus pais ao final do treinamento ou competição, isso indica que o vínculo que o técnico deve ter com a família deve ser frequente. Muitos treinadores não sabem como os sujeitos estão se sentindo nos treinamentos e eles colocam

intervenções que não estão de acordo com as expectativas dos atletas; consequentemente, seu desempenho não é o ideal.

3.1.4 Autocontrole e gestão dos pensamentos

Na medida em que os atletas melhorarem suas técnicas de controle de pensamentos, eles terão maior autocontrole e, em muitos casos, gerenciarão sua estabilidade emocional de maneira eficiente.

O autocontrole é definido como uma capacidade ou habilidade com potencial para ser aprendida. Trata-se da autogestão do comportamento em termos de questões físicas, cognitivas ou sociais. É o próprio sujeito esportista que gerencia internamente as variáveis que podem alterar seu comportamento.

No caso dos atletas que não têm a capacidade de autocontrole, eles podem ser treinados por meio de várias técnicas. Conseguir controlar os pensamentos, como discutido acima, é uma maneira de ter autocontrole, no entanto, ele foi desenvolvido como uma variável a ser estudada e, para isso, são aplicadas estratégias que são úteis para os sujeitos.

As técnicas de autocontrole são utilizadas para que o atleta não precise do psicólogo esportivo durante os treinamentos ou competições e saiba administrar seu comportamento por conta própria. Neste caso, estamos falando de sujeitos que não têm autocontrole suficiente. Nenhum atleta pode controlar seus pensamentos e modificar seu comportamento se ele não está convencido de que isso é possível.

Neste caso, é um princípio de autonomia do próprio sujeito, que tenta controlar sua conduta por meio de estratégias internas ou aprendidas.

A seguir, são mencionados alguns instrumentos para treinar o autocontrole:

- Auto-observação: neste caso, o treinador deve ajudar o atleta a observar seu próprio comportamento, estabelecendo uma rotina de registro. Ex.: Prestar atenção a quantos passos eu tenho que dar antes de passar a bola para o pivô seria o comportamento a observar; uma vez feito o exercício, o atleta contará as vezes que teve sucesso.
- Autocontingências: neste caso, uma mudança de comportamento é gerada por meio de agentes externos (reforços materiais) ou internos (elogios). Ex.: "bem feito!", "bom golpe!"

- Contrato de contingências: aqui o sujeito está comprometido, neste caso pode ser com seu treinador ou psicólogo esportivo, para realizar uma série de comportamentos direcionados a mudar seu comportamento. Eles devem se referir a comportamentos observáveis e devem estabelecer os benefícios para os cumprimentos e as penalidades por não cumprir. Ex.: Nadadora que pacta com o seu treinador: chegar no horário e não atrasar o treino, aquecer adequadamente antes de entrar na água, esforçar-se por nadar nos tempos marcados. Esses comportamentos, que são mensuráveis para ambos (treinador e nadadora), têm alguns benefícios para um bom cumprimento (autorrealização, comprometimento, responsabilidade); e consequências se não forem cumpridas (por exemplo, consequências emocionais que influenciam negativamente na autoestima, culpabilidade).
- Objetivos: aqui se estabelece que tipo de conduta se deseja conquistar. Eles devem ser progressivos para não gerar climas negativos nos jogadores ao propor objetivos muito complexos.

Com relação às estratégias de autocontrole utilizadas pelos atletas, deve ficar claro desde o início que o comportamento e o controle dos pensamentos devem ser dominados pelo sujeito. As estratégias estão relacionadas ao controle do comportamento e podem ser:

- Estreitamento de estímulos: neste caso, refere-se a mudança do ambiente (contexto) para adaptar o comportamento a essa mudança. Por exemplo: em uma pista lotada de treinadores, pais, tenistas; mudar o local ou o horário para reduzir os estímulos que tiram o atleta fora do seu controle. À medida que as técnicas são aprendidas, mais estímulos podem ser introduzidos gradualmente, a fim de equiparar as situações com a competição real.
- Fortalecimento de situações: trata-se de realizar os comportamentos desejados em repetidas oportunidades para fortalecer os hábitos no comportamento. Exemplo: a realização de um comportamento bem-sucedido (lances livres) aumenta a autoestima com a eficiência e gera o hábito de repetir esse treinamento.
- Tarefas comportamentais durante as sessões: aqui a proposta é treinar o atleta nos aspectos que devem ser modificados, podem ser conversas entre as sessões sobre a importância da realização de determinadas tarefas durante o treinamento. Isso reforça o estímulo. Exemplo: antes de começar o treinamento, conversar com o jogador para estabelecer o objetivo e fixar a atenção nesses comportamentos e técnicas que ele tem que realizar. A supervisão

destas tarefas e o feedback durante e após o treinamento irão incentivar o comportamento e fazer com que ele seja mantido ao longo do tempo.

- Controle "Coverante": aqui o atleta desenvolve uma lista de pensamentos inobserváveis que podem impedir o aparecimento de comportamentos indesejáveis. Ex.: "quando eu falho na primeira cesta, desconfio como vou jogar em toda a partida". Quando isso acontece, o atleta já sabe que o sentimento precede a falha em encestar, então ele vai lutar contra esses pensamentos com os outros já trabalhados: "o fato de que não acerte o primeiro não significa nada, resta muito tempo de jogo", "esqueço o erro e penso em recuperar a bola".

Autorregistro no treinamento

Nesse caso, o autorregistro é usado como um meio de conhecer os comportamentos e pensamentos que devem ser trabalhados. Recomenda-se não permitir longos períodos de tempo sem realizar registros para que possam ser internalizados pelo atleta.

Com este instrumento, o sujeito consegue evidências do processo que envolve a mudança comportamental e os resultados obtidos. Esses registos devem ser feitos no local onde o sujeito desenvolve a sua atividade.

Algumas das vantagens do autorregistro são:

- O sujeito se torna o protagonista de seu processo de aprendizagem, controlando e registrando os problemas ou variáveis que ele deve modificar.
- Ele não deixa dados sem conhecer e obtém detalhes do seu treinamento que, de outra forma, poderiam passar despercebidos. Se faz o registro, ele tem os dados.
- O atleta começa a ter mais controle de si mesmo.

Com o exposto, pode-se dizer que essas ferramentas permitem aos atletas entenderem seu processo de treinamento e as variáveis que os afetam. Eles melhoram e controlam seus comportamentos, pensamentos e emoções, estabilizam o caráter para enfrentar os treinamentos e as competições. Assim, o rendimento esportivo tem maiores possibilidades de sucesso.

Os pensamentos, se não controlados, podem inundar um sujeito quando enfrentados com uma situação estressante. Quanto melhor for o domínio das variáveis em torno de uma situação, maiores chances de desenvolvimento efetivo terá um sujeito.

A seguir, se descreve o que se entende por rotinas esportivas, a fim de compreender como gerenciar um ambiente de trabalho em que o atleta se sinta confortável.

Rotinas esportivas

Rotina é compreendida como o hábito adquirido de fazer as coisas por mera prática e sem raciociná-las.

É importante salientar que uma rotina não é o mesmo que um ritual. No caso do ritual, os atos são feitos pelo seu valor simbólico, ou seja, a necessidade de reforçar alguma crença, e até podem ser comportamentos compulsivos.

A rotina, por outro lado, pode surgir espontaneamente (o jogador adquire o hábito de sempre fazer o mesmo, por simples repetição natural), mas também pode ser adotada com o objetivo de alcançar maior eficiência ou melhor desempenho.

Neste último caso, há um processo de construção da rotina, em que o atleta testa com quais ações ele se sente confortável e atinge melhores resultados. É como uma "tentativa e erro" desenvolvida pelo próprio atleta; quando ele interpreta que determinada ação lhe serve, ela se torna rotina para ele.

Após a construção ou repetição, vem a adoção da rotina. Isso envolve muitas repetições para automatizá-la. Primeiro é feito como num treino livre, praticamente sem pressão, até chegar a uma situação de jogo-treino e de jogo em competição. Nesta etapa, o atleta deve ser paciente, sabendo que a rotina não assegura resultados, mas melhora as condições de execução e, consequentemente, aumenta a probabilidade de sucesso (especialmente em gestos técnicos que não têm oposição, pênaltis, cobranças de faltas, serviços no tênis).

A rotina pode ser ajustada, se necessário, mas quando a automação total é alcançada, o atleta vai parar de pensar sobre o que ele tem que fazer para apenas fazer sem pensar. É nesse momento que a rotina é estabelecida, e quando o atleta terá um melhor controle de suas

habilidades psicológicas, mesmo em momentos de maior pressão. A rotina permite ao atleta focar sua atenção nos elementos sob seu controle, deixando de lado os estímulos fora do seu alcance que, em alguns casos, podem supor elementos distrativos.

Pode-se falar sobre rotinas no momento antes da competição, durante a competição e mesmo depois dela. Exemplos de rotinas nos diferentes momentos em torno da competição podem ser:

- Pré-competição: Ouvir música, visualizar exercícios técnicos (serviços no tênis, movimentos a serem feitos na trilha de uma escalada, execução de saltos em altura).
- Competição: No golfe, por exemplo, antes de fazer um put (tacada dentro do green) os jogadores costumam ter seus movimentos escolhidos: olhar para o desnível do terreno em vista frontal, ensaiar para medir a força antes da tacada, colocação do corpo, olhar para o buraco e, finalmente, bater.
- Pós-competição: Algo que é costume fazer depois da competição são os exercícios de alongamento e / ou descarga muscular.

Deve-se notar que as rotinas geram estados de conforto no atleta quando se verifica que alguns comportamentos dão resultados positivos. Isso gera uma grande resistência à mudança, pois os pensamentos e comportamentos do atleta seguem em uma determinada direção. Os treinadores ou psicólogos esportivos devem ser cuidadosos com a resistência às mudanças; elas devem ser progressivas e adaptadas à capacidade dos sujeitos.