# 1.2 Treinamento da atenção e concentração

Vincular a palavra "treinamento" a "atenção" fala da evolução do estudo do alto rendimento esportivo. Estudo que persegue a conquista do sucesso e tem como objetivo encontrar as variáveis que acompanham esse fim. Ao longo dos anos, as variáveis que se pretendiam melhorar estavam relacionadas às condições técnicas, táticas, fisiológicas, biomecânicas, sociais, etc. Com a evolução da ciência em muitas de suas áreas, principalmente a psicologia e a neurociência, começou-se a entender, no mundo do treinamento esportivo, a importância de se trabalhar questões como a atenção-concentração, a memória, a motivação, as emoções. Elas são consideradas variáveis do sucesso esportivo.

O treinamento da atenção e concentração tem como objetivo tentar conduzir as intenções do atleta em uma determinada direção. A informação que ele recebe do ambiente é interpretada e codificada para gerar determinadas respostas ou ações motoras. O que se pretende é tirar do foco de atenção do atleta tudo o que não corresponder à informação que deve processar. Como dito na unidade anterior, os estímulos a serem interpretados pelo atleta podem ser gerados de maneira externa ou interna. Nosso objetivo se centrará em não deixar que esses estímulos produzam distrações no atleta e em oferecer as ferramentas para que ele possa administrar sua capacidade de atenção no que realmente importa. Seja ampliando ou diminuindo seu foco de atenção.

Os psicólogos esportivos, há tempo, vêm desenvolvendo conteúdo relacionado ao treinamento para o controle da atenção e concentração, propondo que os componentes mais importantes estão relacionados ao estreitamento ou ampliação da atenção e busca de estratégias para o controle da ativação. Considera-se, segundo o que foi revisado, que a atenção se estreita na medida em que a ativação aumenta. A ativação em níveis ideais está relacionada à melhoria do desempenho esportivo. Por isso, os treinamentos devem estar orientados nessa direção. Otimizar os níveis de ativação.

Resultado das diferenças individuais entre cada atleta; os níveis ideais de ativação dependerão justamente das individualidades. A seguir, mencionaremos um exemplo para elucidar o panorama: o caso de um jogador de futebol que recebe a bola em situação de ataque com potenciais companheiros destinados a receber um passe. Neste caso, o jogador

portador da bola devera eliminar os elementos distratores (sons dos adversários, das arquibancadas, etc.) enquanto mantém o foco externo amplo em condições de poder ver seus companheiros receptores. No caso de não poder alcançar esse objetivo, pode ser que ele não realize o passe ou também que o passe seja interceptado. Se o jogador com a bola mantiver o foco externo demasiado estreito por seu nível de ativação, é possível que ele só veja um possível receptor e não todos os possíveis receptores. Aqui temos dois objetivos a serem trabalhados a partir do treinamento com o jogador portador da bola: dominar as questões táticas com respeito à posição dos jogadores e assim eliminar as distrações dos rivais, entendendo onde se encontram os potenciais receptores. Por outro lado, que consiga aprender a controlar suas emoções para criar uma amplitude ideal de foco de atenção.

Toda disciplina esportiva tem situações particulares onde cada uma requer diferentes focos de ativação ideais. A ativação costuma ser relacionada, para que se entenda, ao que se conhece como ansiedade de estado.

Assim como as capacidades físicas, as capacidades psicológicas relacionadas à atenção também podem ser treinadas e potencializadas para melhorar o desempenho esportivo. Temos, desta maneira, um atleta com o qual devemos trabalhar um grande número de variáveis para enfrentar as competições. O importante nas situações que acontecem com o atleta consiste na consciência em cada momento de como se encontra e o que deve trabalhar em cada instante. Por exemplo, se um jogador comete um erro táctico, ao saber o que ocorreu e a razão desse erro (não vi a bola, me antecipei na jogada, fui lento na reação); esse é o primeiro grau de análise para centrar a atenção no que aconteceu e trabalhar para melhorar.

## Variáveis a serem controladas durante os treinamentos e as competições

Um dos pontos a trabalhar com nossos atletas está vinculado aos pensamentos que o invadem durante seu treinamento ou competições. O treinamento da atenção deve estar direcionado à eliminação dos pensamentos negativos e à aprendizagem da geração de pensamentos positivos. O atleta convive com essa realidade durante suas competições. A correta gestão dos pensamentos (positivos e negativos) e da ansiedade servem para que o atleta não produza altos níveis de ansiedade e de dúvida.

O direcionamento dos pensamentos positivos e, sobretudo, a crença de que o sucesso é possível deve fazer parte da realidade do atleta. O atleta não deve se deixar invadir por pensamentos negativos e, caso isso aconteça, os positivos devem ser gerados. Isso é denominado direção de pensamentos.

Para que o atleta possa levar seu foco de atenção a si mesmo, ele deve mover os pensamentos negativos. Isso é centrar os pensamentos. Para alguns autores, o processo de centrar os pensamentos pode ser facilitado se o atleta perceber de maneira consciente seu centro de gravidade. Isso é tomado como estratégia quando são invadidos por pensamentos alheios aos objetivos da tarefa. O fato de dirigir a atenção externamente só favorece os processos de distração. Aqui é onde devem aparecer as habilidades do atleta e ele deve começar a transformar-se em um especialista.

No caso de um jogador de futebol que se encontra em situação de executar um pênalti, se nesse momento passar por sua cabeça um pensamento do tipo: "vou executar mal, o goleiro é muito bom, vamos perder", etc, ele perde o controle da situação imediatamente. Quando isso acontece, o que deve ser gestionada é a possibilidade de realizar o procedimento de atenção e centralização do pensamento utilizando o princípio de atenção seletiva, com o qual troca-se o pensamento negativo pelo positivo. O atleta deveria pensar o seguinte: "sou bom marcando pênaltis, sou o capitão do time e nesta situação não há ninguém melhor". Aqui, o jogador centra sua atenção internamente enquanto realiza pequenos ajustes em sua ativação. Um dos recursos mais utilizados pelos atletas é respirar de maneira profunda e exalar lentamente. Interpreta-se que durante a exalação os pensamentos negativos desaparecem. Assim, o jogador volta a seu objetivo ou tarefa e centra seu foco no gol para gestionar uma tática de conversão.

Isto é conhecido como procedimento de detenção (pensamentos negativos) e centrado (objetivo ou tarefa) do pensamento. Na medida em que for mais utilizado, o atleta terá ferramentas para resolver esse tipo de situações.

A seguir, mostraremos uma lista de recursos para utilizar no processo de detenção e centrado:

- Impedir que os pensamentos negativos conquistem sua mente e trocá-los por pensamentos positivos. Isso pode ser trabalhado fazendo uma lista escrita de pensamentos positivos que injetam energia no atleta. É importante que seja escrita, já que isso realiza um processo de reflexão com o qual o atleta poderá conectar-se de forma mais consciente quando tiver que substituir alguns pensamentos por outros.
- Centrar a atenção de maneira interna enquanto são realizados ajustes nos níveis de ativação. Com essa focalização interior, ele pode centrar-se em algum aspecto de sua respiração, conectando-se com o estado de calma.
- Centrar a atenção estreita de maneira externa é uma chave relevante para realizar a tarefa de maneira correta. Com a intenção de paralisar o resto dos pensamentos, oferecer à mente um estímulo em que se fixar pode

gerar distração dos pensamentos negativos: fixar-se na bola e dar-se uma autoinstrução positiva, colocar-se os cadarços dos tênis esportivo.

- No momento em que o jogador sente que tem controle da tarefa é quando ela deve ser executada. Quando o atleta está no momento presente, tem a noção clara da execução que deve realizar e sente-se calmo e com energia é quando deve realizar a ação.

Como comentado anteriormente, este processo de detenção e centralização do pensamento aperfeiçoa-se na medida em que for praticado. A importância deste processo é compreender que os pensamentos negativos podem ser substituídos pelos positivos e que o processo de atenção e centralização serve também para controlar tudo aquilo que capte a atenção do atleta. Devemos levar em conta que os estímulos que invadem o atleta lhe produzem ansiedade.

Nesta mesma linha, temos que ser conhecedores que os comportamentos que desempenhamos produzem pensamentos e emoções determinados, o mesmo que o NÃO comportamento ou sua não realização. Partimos de que o comportamento ou ação é a parte manifestada e visível que vemos em um jogador e que é geradora de pensamentos e emoções, e vice-versa, ou seja, em determinadas situações realizo uma ação porque minha emoção e/ou pensamento me impulsa a realizá-la.

Usarei um exemplo para que se possa entender com mais facilidade a que nos referimos: estamos treinando um atleta que correrá em uma competição em que é necessário o mínimo para obter uma vaga no mundial desta temporada, está na câmara de partida concentrando-se e tem pensamentos do tipo: "não treinei bem nestas duas últimas semanas, sinto incômodos musculares, certamente os demais estão mais preparados que eu, veja que confiantes estão de que vão ganhar "que emoções manifesta neste momento? Tristeza, medo, antecipação da decepção, frustração... e se estes pensamentos e emoções persistirem durante o tempo de concentração na câmara de saída, que tipo de comportamento ele manifestará? Diante deste cenário, o mais provável é que o desempenho deste atleta seja mais baixo do que deveria ser, já que seu foco de atenção está em pensamentos negativos sobre ele mesmo e sobre sua capacidade de alcançar seu objetivo, embora esteja preparado para isso. Começou sua corrida já derrotado em seu interior.

Se tivermos o mesmo corredor, na mesma câmara de partida, e seus pensamentos forem: "estou preparado, sinto-me tranquilo, treinei muito bem, certamente farei meu melhor tempo", suas emoções estarão mais centradas em sentir-se seguro, confiante, com vontade de correr e suas

ações superarão tudo isso. A realização da corrida será encarada com segurança e independente de seu desempenho final.

Trabalhar com base nesta "tríade" (comportamento, pensamento e emoção) é uma ferramenta tanto para o treinador para trabalhar e entender seus jogadores, quanto para o próprio atleta para identificar situações, pensamentos, emoções e possíveis consequências. Também nos permite identificar os pensamentos disfuncionais do atleta para poder reconvertê-los em outros mais funcionais.

Para poder trabalhar em converter os pensamentos disfuncionais em funcionais, podemos fazer-nos as seguintes perguntas: é útil pensar estas coisas? ajudam-me a alcançar meu objetivo?

## Associação vs dissociação

A seguir, trabalharemos na hipótese de Morgan (1978), em que conta como alguns corredores de maratona utilizam recursos de atenção durante seus treinamentos e particularmente nas competições. Ele define estes grupos como *associadores* e são aqueles que centram sua atenção nos sinais de retroalimentação sensorial do organismo. Inversamente, define os *dissociadores* como aqueles que bloqueiam a informação sensorial que provém do organismo. Nesta hipótese argumenta-se que os atletas de alto desempenho tendem a ser mais associadores, enquanto, ao contrário, os atletas inexperientes são mais dissociadores. Morgan (1978) propõe que os associadores tendem a ter menos possibilidades de lesão por ter alta retroalimentação sensorial.

Alguns autores sustentam que o termo “dissociação” deveria ser substituído por “distração” e que este seja dividido em dois componentes, interno e externo. Por exemplo, observar estímulos que vêm do entorno como o público, um automóvel, etc, seriam distratores externos. Pensar no companheiro ou em assuntos a resolver após a partida fazem parte de distratores internos.

**Figura 5: Direcionamento da atenção**

| Relevância da tarefa | Distração associativa | Associativa – Interna | Associativa – Externa |
|---|---|---|---|
| | | Baseia-se na percepção interna, física. Consciência do tônus muscular e da respiração. | Focalização no tempo e no plano estratégico. |
| | | Distração – Interna | Distração – externa |
| | | Imaginações ou sonhos que invadem a mente durante o jogo. | Focaliza nos estímulos do ambiente que o rodeia. |

Fonte: Stevinson, C.D e Biddle S.H.J (1999).

Estudos realizados por Baden, Warwick-Evans e Lakomy (2004) demonstram a utilização de estratégias atencionais relacionadas à duração do esforço em uma determinada atividade pelos atletas. Se a atividade física implicar maior esforço e curta duração, será utilizado o estilo associativo em uma alta porcentagem. No caso de realizar esforços de longa duração e baixa intensidade, tende a utilizar o estilo dissociativo em maior porcentagem.

Em outro estudo, Morgan (1978) mostra uma relação entre estilos atencionais e probabilidade de lesões. O autor postula que um estilo dissociativo está relacionado a um aumento nas possibilidades de lesões já que o atleta não atende aos siais internos de seu corpo.

Com respeito ao estudo anterior, autores como Masters e Ogles (1998) afirmam que um estilo associativo é o que mais possibilidades de lesões gera com relação ao dissociativo. Assegurando que um atleta quando consegue centrar sua atenção em um estilo dissociativo e ao mesmo tempo corre com baixa intensidade e de maneira relaxada, diminuem as possibilidades de lesões. Ao contrário, utilizar o estilo associativo e aumentar a intensidade da corrida pode gerar mais lesões mesmo estando atento aos sinais gerados por seu corpo.

## Técnicas para melhorar a concentração e a atenção

Na hora de trabalhar com este tipo de recursos, faremos referência ao que propõem autores como Dosil, 2008; Weinberg & Gould, 2010; Schmid & Peper, 1991; Hernández, 2007. Onde afirmam que, por exemplo, o foco externo ganha mais relevância para o treinamento que o foco interno.

Realiza-se uma breve descrição sobre algumas das técnicas que podem ser utilizadas nos treinamentos para melhorar a atenção e a concentração, como:

- Simulação na prática: trata-se de uma técnica em que o sujeito-atleta tenta controlar situações não desejáveis que logo prejudicam seu desempenho durante a competição. elas podem ser os rivais, o entorno e seus ruídos, as condições do terreno. A intenção é que estas variáveis sejam simuladas nos treinamentos para que logo não prejudiquem a competição. Quanto mais parecido for o cenário de treino à competição, mais habilidades o atleta terá para poder enfrentar a competição e poderá reduzir a atenção a possíveis distratores, já que estará treinando em condições o mais similares que for possível ao contexto de competição. Nos treinos pode-se simular a pressão do público colocando outras equipes ou staff técnico para assobiar ou gritar aos jogadores. Partidas poderiam ser arbitradas de forma injusta para tentar frustrar o atleta.

- Uso de palavras-chave: utilizado a modo de diálogo interno. Pode gerar distração, mas por sua eficácia, gera benefícios para a atenção, motivação e autoconfiança. Neste ponto, o treinador pode ser de grande ajuda quanto a referências verbais que convidem o atleta a concentrar-se, atendendo sempre as particularidades individuais de cada atleta com relação a suas preferências.

- Produção de rotinas: o atleta pode ter determinadas rotinas durante seu treinamento ou competição que lhe permitam manter o foco da atenção no objetivo a ser alcançado.

- Controle visual: o atleta deve identificar quais dos estímulos que percebe não prejudicam seu rendimento. O que se recomenda é centrar a atenção de maneira visual em um lugar determinado que o atleta identifica como estímulo para voltar ao foco.

- Domínio da técnica: na medida em que o atleta melhor dominar seus recursos motores, mais possibilidades terá de prestar atenção a questões relevantes do contexto de jogo. Quanto mais automatizada tiver a técnica, mais recursos atencionais deixará disponíveis para prestar atenção a outras variáveis que acontecem em seu entorno de forma contínua e dinâmica.

- Emprego de pensamentos não críticos: o atleta deve ter a capacidade de avaliar suas ações e determinar se elas são boas ou más, outorgando

valores positivos ou negativos. Como costuma ocorrer quanto ao elevado ego dos atletas, o que deve acontecer é a utilização de uma avaliação não crítica. Assim, ele deve aprender a focalizar o como e não o quê. Como posso melhorar?

- Focalização no presente: se o atleta leva seus pensamentos ou direciona-os ao passado ou futuro, gera desvios no foco atencional presente. Estar no presente é imprescindível para o desempenho esportivo ideal.

- Amostras audiovisuais: a utilização de recursos como vídeos permitem ao atleta poder encontrar aqueles estímulos que geralmente costumam distraí-lo durante a competição. Com essa visualização, ele pode logo desviar seu foco de atenção a lugares diferentes.

## Sugestões para o treinamento da concentração

- Gestão da mudança de atenção: aqui trata-se de mudar os focos nas dimensões de interna-externa e ampla-reduzida de maneira voluntária. Isto pode ser feito de maneira relaxada e com os olhos fechados: 1) Prestando atenção aos sons do ambiente 2) às sensações que provêm do corpo 3) identificar os pensamentos e emoções próprios 4) abrir os olhos e visualizar um objeto do ambiente particular.

- Gestão de conservação de foco: aqui o atleta deve demonstrar competência na conservação do foco de atenção apesar dos agentes distratores que rodeiam o contexto. Isto pode ser treinado em contexto onde não existam agentes distratores. É possível selecionar um elemento relacionado ao esporte em questão (bola, aro, taco, raquete), tomar o elemento e vivenciar as emoções geradas nas partidas. Imediatamente depois, soltar o elemento e centrar atenção nos agentes distratores. Isto é repetido registrando o tempo que o atleta leva visualizando o objeto e treiná-lo até reduzir esse tempo.

- Encontrar sinais pontuais: dispor da capacidade de encontrar aqueles sinais chave, sobretudo nos esportes de velocidade. Para isto, é possível utilizar uma grade com números de 0 a 99 e pedir ao atleta que durante dois minutos ele busque aleatoriamente números em sequência. Com o tempo, deve-se reduzir de dois minutos a um, até conquistar a mesma quantidade em menos tempo.

- Treinamento da concentração utilizada no jogo: são utilizadas as técnicas conhecidas como de visualização. Este é um componente fundamental para o treinamento da concentração. Isto pode ser realizado em um lugar

tranquilo, sem distúrbios e com os olhos fechados. Uma vez assim, o atleta deve imaginar um gesto esportivo complexo e repeti-lo em sua mente de maneira perfeita, como imagem visual ou projeção de vídeo. É importante a ausência de falhas na representação mental. Os detalhes do gesto motor devem ser perfeitos. É possível visualizar esse gesto em diferentes velocidades e desde diferentes ângulos. Esta sequência de exercícios pode ser executada 5 ou 6 vezes por sessão.

Outro recurso é o tempo destinado à conservação da atenção. O fato de os atletas que não conseguirem manter muito tempo seu estado de atenção deve-se à sua facilidade de encontrar agentes distratores, os quais devem ser detectados. Estes agentes distratores fazem com que o atleta sai do jogo mentalmente

A questão temporal da atenção é uma variável cuja origem deve ser estudada. Geralmente pode ser resultado de uma falta de hábito, isto é, treinar em condições em que não se exigem tempo de atenção. Aqui temos a falta de hábito. O que é gerado nos treinamentos indefectivelmente é transferido às competições.

Deveria-se estudar detalhadamente, caso seja um esporte coletivo, cada posição dos jogadores e em função disso propor estratégias de treinamento.

Martens (1987) afirma que o principal objetivo dos psicólogos esportivos é oferecer aos atletas as ferramentas psicológicas com as quais ele possa enfrentar situações geradas no alto desempenho. As habilidades psicológicas que o atleta de alto desempenho utiliza para melhorar sua capacidade de atenção e concentração são a base da fortaleza mental na hora de enfrentar a competição.

Os modelos mais atualizados com referência à atenção falam da importância e capacidade que o atleta de alto desempenho tem para dividir sua atenção em mais de um estímulo. Aqui destaca-se o termo de automatização, já que representa a possibilidade de realizar duas tarefas, onde uma é dominada e a outra é realizada de maneira automática. E o termo atenção seletiva, que implica levar o foco de atenção aos estímulos determinantes, tirando o foco dos que não o são.

O atleta durante sua competição deve ter a capacidade de discriminar a que estímulos de sua prática deve dar especial atenção, estímulos relacionados às variáveis específicas do esporte, e também deve identificar aqueles que provenham do entorno selecionando aqueles que lhe ofereçam informação útil.

Pretende-se que os atletas estejam hiperconectados com a realidade em todo momento, o que gera uma espécie de contradição na hora de falar de atenção e concentração, já que um requisito para conquistar a atenção em algum ponto é usar o recurso de conseguir "apagar a mente" para começar novamente com o trabalhado.
Algo muito interessante que propõem alguns autores diz que se o atleta não tem capacidade de atenção e concentração, suas atividades carecem de total sentido. Não é possível tirar proveito de uma situação se não se tirar proveito dos estímulos que o contexto nos oferece.

A seguir descreveremos 3 propriedades da atenção:

- Atenção seletiva: discriminar estímulos relevantes e descartar os não relevantes.
- Atenção limitada: não se pode atender a todos os estímulos de uma vez, mas é possível focalizar em mais de dois.
- Atenção flutuante: a capacidade de atender a um determinado estímulo não é limitada. Oscila durante o treinamento e a competição em função de dois tempos da tarefa.

Como vimos anteriormente, a atenção caracteriza-se por dar-nos a possibilidade de enfrentar vários estímulos simultaneamente. A possibilidade de discriminar quais dos estímulos são os determinantes é o que devemos trabalhar com nossos atletas dia a dia em cada sessão de treinamento. Contudo, a concentração baseia-se somente em atender ou focalizar um estímulo específico. Quanto melhor desenvolvida estiver a capacidade de atenção de um atleta, melhor capacidade de concentração ele terá.

# Referências

**Baden, D. A., Warwick-Evans, L., & Lakomy, J.** (2004). Am I nearly there? The effect of anticipated running distances on perceived exertion and attentional focus, journal of Sport and Exercise Psychology, 26, 215-231.

Boutcher, S. H. (1992) Attention and athletic performance: An integrated approach. Em T. Horn (ed.) Advances in sport psychology. Champaign: Human
Kinetics, p. 251-265.

Boutcher, S. H. (2002) Attention and athletic performance: Em T. Horn (ed.) Advances in sport psychology. Champaign: Human Kinetics.

**Dosil, J.** (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madri: McGraw-Hill.

**Easterbrook, J. A.** (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization oh beahvior. Psychological Review, 66, 183-2001.

**Gladwell, M.** (August, 2 1999). The physical genius. The New Yorker, 75, 57-65.

**Hannin, Y. L.** (1980). A study of anxiety in sports. Em W.F. Straub (Ed.), Sport psychology: An analysis pf athlete behavior (p. 236-249). Nova Iorque: Mouvement publications.

**Hatzigeorgiadis, A., & Bidlle, S.** (1999). The effect oh goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. Journal of Sport Beahvior, 22, 479-501.

**James, W.** (1890). The principales of psychology (Vol. 1) New York: Henry Holt and company.

**Landers, D. et als.** (1994). Effects of learning on electroencephalographic patterns in novice archers. International Journal of Sport Psychology, nº 22 (3),
p. 56-70.

**Masters, K. S., & Olges, B. M.** (1998). The relations of cognitive strategies with injury, motivation, and performance among maratón runners: Results from two studies. Journal of applied Sport Psychology, 10, 281-296.

**Morgan, W. P.** (1978, April). The mind of the marathoner. Psychology Today, 38-49.

**Nideffer, R.** (1976) The inner athlete. Nova Iorque: Thomas Crowell.

**Stevinson, C. D., & Biddle, S. J. H.** (1999). Cognitive Strategies in running: A response to Masters and Olges (1998). The Sport Psychologist, 13, 234-236.