

A importância da Psicologia *no* Desporto

Pedro Teques

Departamento de Psicologia e Comunicação da APEF

1. Introdução

O objectivo deste artigo será aprofundar um pouco a especificidade da Psicologia do Desporto (PD). Isto é, a discussão à volta da influência ou não dos factores psicológicos no desporto está completamente ultrapassada. Penso que já ninguém dúvida desse facto. Portanto, passemos a outra etapa.

O contexto desportivo, hoje em dia, obriga a uma cada vez maior especialização, tanto ao nível dos praticantes, como dos recursos humanos envolventes. A perspectiva do desporto como mais um elemento do quotidiano desapareceu. O desporto, tal como outras áreas (e.g. empresarial, cultural, social), entrou na era da cientificidade. Ou seja, tudo aquilo que se perspetive como ideal para a optimização do rendimento e bem-estar poderá ser aplicado ao desporto.

O treinador de futebol Jozef Venglos, á cerca de 20 anos, afirmou que “*o futebol caminha para a dimensão psicológica, para a inteligência*”. Segundo ele, todas as outras dimensões, a técnica, física e tática tinham pouco mais a oferecer ao rendimento no futebol. Realmente, parece inegável que os treinadores, de uma forma ou de outra, dominam estas dimensões. Aliás, após um jogo é fácil ouvir-se nas discussões de café sobre aquele jogador que “dominou bem a bola com a parte interior do pé” – *técnica* – que “estava muito bem fisicamente” – *física* – ou que “fez um bom movimento ao segundo poste para o companheiro aparecer no primeiro para finalizar” – *tática*.

Em concordância com isto, verificamos que, após um jogo, também é comum ouvir o treinador dizer que “sofremos um golo por falta de concentração”, ou antes do jogo que “teremos que ter confiança para ganhar”, que “estamos motivados”, etc. etc. Coloco aqui umas questões: o que é a auto-confiança, a concentração e a motivação? Será que poderemos exigir a um jogador concentração se nunca a treinou? Isto é, as competências psicológicas podem ser treinadas? Em que circunstâncias? E o psicólogo? O que faz um psicólogo no desporto?

Portanto, serão estas e outras questões que o artigo pretenderá responder, bem como, eliminar alguns mitos que prevalecem no contexto desportivo para com a componente psicológica.

2. O objectivo da PD

A PD é uma disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e optimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos.

Poderá identificar-se dois objectivos primordiais: (a) compreender como os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos indivíduos; e (b) compreender como o exercício e a participação desportiva afectam o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Ora, a partir dos objectivos transcritos, algumas ideias feitas acerca da intervenção da psicologia do desporto, concretamente, que era somente destinada ao desporto de *Alto Rendimento*, poderão ser agora dissipadas. Até porque, os desportistas de Alto Rendimento explicam somente 2% da população que pratica desporto a nível mundial.

Os âmbitos e contextos de prática e intervenção vão muito além do desporto de elite, ou seja, passam pelo desporto de crianças e jovens (iniciação e especialização desportiva), pelo desporto sénior, pelo desporto e actividade física de recreação e lazer, pelo desporto e actividade física de pessoas com necessidades especiais, exercício e saúde, etc. E as pessoas alvo de intervenção poderão provir dos mais variados contextos do desporto e actividade física, tais como, atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, e os pais das crianças e jovens atletas. Estas populações têm, obviamente, características e necessidades próprias, e que a PD direcciona a intervenção também específica para cada um destes indivíduos.

3. O Psicólogo do Desporto

O Professor José Cruz, da Universidade do Minho, em 1996, afirmou que “o contexto desportivo é uma «sub-cultura» com uma linguagem e regras (formais e informais) muito próprias e com características totalmente diferentes dos outros contextos de intervenção do psicólogo”.

Parece claro que, nem qualquer pessoa está habilitada académica e/ou pessoalmente para *ser* e *estar* como psicólogo em contexto desportivo. O psicólogo do desporto é, estritamente, um/a licenciado/a em psicologia – logo, exclui-se outra licenciatura que não seja a anteriormente mencionada. Mas somente a licenciatura não é suficiente. A pessoa licenciada em psicologia para ser psicólogo do desporto deve cursar pelo menos

uma especialização em PD – um mestrado ou doutoramento – e, acrescente-se, ter um conhecimento suficiente da/das modalidade/s desportiva/s em que vá intervir. Cumpridos os anteriores requisitos, o psicólogo do desporto está capacitado para realizar as seguintes funções:

1. Avaliar e diagnosticar pessoas e situações;
2. Planificar e assessorar pessoas e organizações (clubes, sociedades, associações, e federações desportivas);
3. Intervir em consonância com o treinador na modalidade desportiva e na optimização da sua prática;
4. Educar e formar as demais pessoas implicadas na actividade desportiva a qualquer nível (atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, pais);
5. Investigar a realidade desportiva.

Ora, através do anteriormente escrito, podemos facilmente diferenciar determinados termos e funções que o contexto sócio-cultural costuma confundir e sobrepor. Posto isto, importa afirmar que a Psicologia é constituída por várias áreas e disciplinas, com constructos teóricos próprios e aplicações e intervenções diferenciadas. Portanto, a Psicologia Clínica ocupa-se dos aspectos patológicos do comportamento humano, e esta, é somente uma das áreas da Psicologia. Neste sentido, a visão do *atleta no divã* é completamente desadaptada da realidade da intervenção e prática da PD. Nesta perspectiva, o psicólogo do desporto é um preparador e assessor psicológico.

4. O treino dos factores psicológicos numa organização desportiva

Os factores psicológicos são treináveis, tais como, os factores físicos, técnicos e táticos. Por conseguinte, o psicólogo, tal como o preparador físico, o fisioterapeuta, o médico ou o roupeiro deverá trabalhar em consonância com o treinador. A avaliação das necessidades depende de factores situacionais que deverão ser identificados e trabalhados. Algumas das habilidades psicológicas básicas mais comumente trabalhadas directamente com os atletas são as seguintes: nível de activação, atenção e concentração, motivação e auto-confiança, controlo emocional, tomada de decisão, estratégias de confronto competitivo e relações interpessoais. Algumas destas características poderão ser trabalhadas individualmente ou em grupo.

Por outro lado, o psicólogo poderá realizar uma intervenção indirecta. Isto é, o psicólogo intervém junto do treinador, de forma a criar um ambiente psicológico positivo, que propicie a optimização do rendimento e bem-estar da equipa. Neste caso, a intervenção dirigir-se-á para a optimização de componentes como a liderança, a comunicação, e a

motivação no treinador (e.g. organização das palestras, comunicação nos treinos e jogos, relação com a imprensa, etc.).

5. Alguns mitos da intervenção do psicólogo em contexto desportivo

O psicólogo é a mesma coisa que um bruxo. Incrivelmente, há quem ainda compare... E existe quem ainda procure milagres no desporto. Mas a psicologia é uma disciplina científica, e como tal, não faz milagres. Se alguém está á espera que o técnico em psicologia faça milagres, é melhor contratar o bruxo. Será que algum treinador, preparador físico, médico, fisioterapeuta, ou até mesmo, um atleta é contratado para fazer milagres?

O psicólogo é para os malucos, e na equipa ninguém é maluco. Importa afirmar que a Psicologia Geral é constituída por várias áreas e disciplinas, com constructos teóricos próprios e aplicações e intervenções diferenciadas. Portanto, a Psicologia Clínica ocupa-se dos aspectos patológicos do comportamento humano, e esta, é somente uma das áreas da Psicologia. A Psicologia do Desporto é uma disciplina científica que utiliza técnicas e aplicações psicológicas para a optimização do rendimento e bem-estar de atletas e demais agentes desportivos (treinadores, dirigentes, árbitros). Logo, como objecto de estudo, o comportamento *normal*, de pessoas *normais* e em situações *normais*. O objectivo será ajudar os atletas e treinador a atingir as etapas a que se propõe, promovendo ao máximo o rendimento desportivo.

Não precisamos de psicólogo. A psicologia é com o treinador. O treinador é uma figura essencial na vida de qualquer atleta e, muitas vezes, tem a responsabilidade de os preparar psicologicamente. Não duvidemos de que o treinador tem que saber muito de psicologia para ser bem sucedido. Mas, não é psicólogo. As competências do treinador deverão abranger algumas áreas importantes específicas ao contexto desportivo – princípios de preparação física, conceitos básicos de medicina e fisioterapia, gestão, psicologia e outros. No entanto, o treinador não poderá substituir todos os técnicos especializados em qualquer destas áreas. Neste caso, se um atleta tiver uma lesão nos ligamentos cruzados, não compete ao treinador realizar a intervenção cirúrgica. Da mesma forma que o treinador deverá dominar alguns conceitos de psicologia, mas a sua competência, naturalmente, tem um limite. O psicólogo não consegue substituir o treinador, e o treinador não substitui o psicólogo. Mas, o treinador é o *líder* de uma equipa, e a ele cabe-lhe organizar uma equipa técnica que possa melhorar o rendimento dos atletas da equipa – preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo, etc.

A psicologia do desporto é só para os atletas do Alto Rendimento. Os atletas de elite, que competem ao mais alto nível desportivo, obviamente, devem ter uma preparação psicológica adequada para a optimização do rendimento desportivo. No entanto, a aplicação dos conceitos psicológicos no desporto não se cinge aos atletas seniores ou de alto rendimento. Aliás, os mais jovens, tal como os treinos da técnica e da tática desde a etapa da iniciação até à especialização, deverão ter uma preparação psicológica por etapas.

O psicólogo é um avaliador. Só passa testes. Existem dois tipos de psicólogos. Os psicólogos que passam testes e os psicólogos que fazem uso eventual de questionários para acederem a variáveis que, de outra forma, teriam mais dificuldade para aceder. Considerando que a utilização de questionários no desporto, no âmbito aplicado, poderá tornar-se maçadora e, muitas vezes, sem resultados diagnósticos credíveis, a avaliação psicológica deverá realizar-se através da observação e/ou da entrevista. Sabendo de antemão que, para qualquer intervenção, ter-se-á que fazer um diagnóstico avaliativo, o papel do psicólogo nesta situação é a de estar no campo, equipado, tal como a equipa técnica, de bloco na mão a tirar notas, a trocar opiniões, a retirar informações das várias pessoas da instituição desportiva, etc. No entanto, o trabalho de gabinete é, por vezes, necessário. Para realizar uma entrevista aos atletas ou ao treinador, para trocar opiniões privadas ou até para trabalhar os resultados obtidos.

Para quê o psicólogo? Os jogadores já nascem com as características psicológicas. As competências psicológicas não são inatas, mas aprendidas. E, portanto, poderão ser treinadas. Talvez, reflexo de se pensar que o jogador já *nasce*, que existe uma componente genética que é responsável por tudo, se pense que a dimensão psicológica seja a mesma questão. Não é verdade. As competências psicológicas são alvo de desenvolvimento. De forma similar às componentes tática, técnica ou física, que são treináveis, que podem evoluir e/ou regredir consoante o nível de prática e de treino, a componente psicológica apresenta as mesmas características. Por isso, por vezes, é injusto para qualquer atleta ser acusado de falta de concentração. Já alguma vez lhe deram estratégias para se poder concentrar? Aliás, ele sabe o que é a concentração?

Concluindo...

A dimensão psicológica, muitas vezes, é incompreendida. Por isso, alguns mitos irracionais face o desconhecimento. Sabemos que estamos perante um campo inexplorado no desporto. E, também sabemos, que quem souber explorar convenientemente esta componente no treino, será mais bem sucedido do que os *outros* no desporto.