

O Treinamento Mental do Atleta de Tiro ao Alvo

Maj Cav Oscar Portela Charbel – Instrutor da EsEFEx

1. INTRODUÇÃO

O lado psicológico da carga emocional da competição de tiro ao alvo só era mencionado superficialmente, pois o desenvolvimento técnico era considerado o principal fator para alcançar um bom resultado. Contudo, foi observado que a preparação psicológica fará com que a técnica possa ser executada corretamente durante uma prova. A capacidade do atirador e seus resultados em competições dependem, em grande parte, de fatores psicológicos, como: influência do nervosismo, distrações ambientais, influência de assistentes, tensão antes de disparar, luta com a falta de tempo, etc.

Segundo U. Umarow, há no disparo 75% de componente mental + 15% de componente físico + 10% de componente técnico.

Os efeitos causados pelo nervosismo são notados, entre outros, através de tremores musculares, dores abdominais, taquicardia, hipertensão, transpiração, aumento da frequência respiratória e falta de concentração. Porém, estes problemas podem ser solucionados mediante cuidadoso treinamento mental.

O atirador alega que a competição o deixa nervoso, mas isto não é exato. Ele mesmo é o responsável pelo seu estado. O próprio atirador provoca uma excitação ao perder a confiança em sua capacidade e não se dá conta de que sua

preocupação acaba prejudicando sua performance. As causas do nervosismo são individuais e subjetivas e, portanto, difíceis de serem precisadas. Primeiramente, o atirador deve fazer uma auto-análise buscando, dentro de seu interior, os verdadeiros motivos: medo de fracassar, medo de perder o prestígio, exibicionismo, nome a zelar, amor-próprio ou presença de atiradores excepcionais.

Para minimizar os efeitos negativos da tensão de competição, o atirador deve buscar, com aplicação, o controle mental, que será a sua principal arma para conseguir um bom resultado. Ele saberá que alcançou a sua meta, quando os resultados, quer de treino, quer de prova, não apresentarem diferenças significativas.

Existem diversos fatores que podem ajudar na obtenção do con-

trole mental: a experiência de competição, a determinação, a confiança e o autodomínio representam alguns deles. Porém, é através do treinamento mental de concentração que o atirador encontrará a base para o desenvolvimento desses fatores.

Através dos exercícios de concentração, o atirador desenvolverá o pensamento positivo, a estabilidade emocional, a confiança e a motivação, de modo que, durante a competição, sua atenção esteja totalmente voltada para o disparo, isolando-se de todas as influências negativas.

Diversos métodos de treinamento mental podem ser utilizados, sendo o método Silva Mind Control um dos mais simples e objetivos. Neste método, aprende-se a realizar o relaxamento do corpo e da mente, de modo a se poderem iniciar



os trabalhos de concentração e os exercícios mentais que darão os requisitos necessários para que o atirador tenha as melhores condições psicológicas durante a competição.

O treinamento mental não está vinculado à periodização do treinamento, pois poderá ser realizado todos os dias, individualmente ou em grupo, em qualquer hora ou lugar, preferencialmente antes de dormir ou ao acordar, horários em que a mente está predisposta a este tipo de trabalho.

É no tiro, mais do que em qualquer outro desporto, que o controle mental torna-se fundamental. O atleta mentalmente disciplinado é capaz de manter confiança, de pensar positivamente e de alcançar excelentes resultados.

2. A DISTRAÇÃO E O NERVOSISMO

Um importante motivo da queda de rendimento do atirador na competição, ao contrário do desempenho no treinamento, é a influência negativa do tiro inicial. Se fosse ainda possível abstrair de sua mente o fato de haver um resultado, de haver pessoas interessadas no número de pontos, etc., o atleta conseguiria obter resultados tão bons como os alcançados no treinamento.

Os resultados decrescem assim que, no pensamento do praticante, toma forma o senso de responsabilidade e a imagem da competição dos resultados. A partir daí, desaparece a calma, diminuem as providências, surgem inibições, advém o medo do disparo e outras perturbações que penalizam os índices do competidor.

O senso de responsabilidade e a emoção da competição festiva elevam, em muito, a tensão nervosa e a capacidade de reação do atleta.

Alguns agentes externos também atuam, de forma marcante e com bastante rapidez, no sistema nervoso do atirador. O mais importante deles é a presença de espectadores. Um competidor inexperiente pode se tornar incapaz de atirar pela simples presença de torcedores, que distraem sua atenção e perturbam sua performance. Normalmente, em seu pensamento, surge a impressão de que o público interessa-se, especialmente, por seu resultado, aumentando, dessa forma, seu nervosismo.

Naturalmente, essas reações dependem, em muito, das características de cada indivíduo. Os tímidos, os modestos e os inibidos, entre outros, sofrem maior influência com a permanência, nas proximidades, de terceiros.

A presença da assistência é natural e faz parte da organização do evento; o atleta tem que se acostumar com a situação. Para isso, uma boa providência é permitir que pessoas assistam o treinamento, naturalmente obedecendo a uma organização necessária à segurança de cada um.

A ambientação com este cenário poderá tornar-se um grande aliado do atirador. Os espectadores animam o atleta e o obrigam a iniciar a competição com toda energia e a buscar a vitória. Alguns experientes praticantes não se deixam influenciar e, até mesmo, os ignoram.

O conhecido campeão de tiro A. Jassinski conta que, ao ganhar o Campeonato Europeu de 1955 de pistola livre, onde bateu o recorde mundial, com 566 pontos, nem mais se apercebia da presença de estranhos e nem onde se encontravam. Esse estado de espírito, aliado à grande concentração, possibilitou a excelência do resultado. Essa concentração em campeonato não seria possível, ou pelo menos seria dificultada, caso o atirador não estivesse acostumado à presença de espectadores.

Os assistentes influenciam não só com a presença como também por fazerem barulho, conversarem e fazerem observações.

O competidor menos preparado reage, então, com grande sensibilidade e até doentamente a cada comentário, pensando ser o alvo de tudo. Dessa forma, é necessário, e até imprescindível, que o atleta adquira a capacidade de desviar sua atenção do público presente.

Exemplo a ser seguido é o apresentado por Wassilij Borisov, várias vezes campeão mundial de carabina, que entra no *stand* completamente concentrado e com a atenção voltada para a disputa. Permanece sozinho, afasta-se dos curiosos e não conversa. Durante a prova não se impressiona com o cenário, não se volta para a platéia e se isola, totalmente, da vizinhança.

Um outro fator que interfere bastante no resultado final é o desempenho alcançado no desenrolar da prova. Ele não deve ser motivo para a perda da concentração, do controle dos nervos e da atenção, que devem ser rigorosamente mantidos até o último tiro.

A necessidade de acertar um dez no alvo também leva à perda da atenção. Na caça ao dez, o atirador esquece que os tiros têm que ser dados com precisão matemática.

O mau resultado de um tiro decapciona e surpreende o atirador, diminuindo sua disposição. A repetição do insucesso pode levá-lo ao desânimo.

O resultado dez é uma consequência. Ao iniciar a prova o pensamento deve estar voltado para todas as medidas que antecedem o disparo. Não ter pressa em disparar, particularmente enquanto outros pensamentos ocupam a mente, não perder a disposição quando o resultado parcial não for bom e não perder a calma são aspectos

que devem ser sempre considerados.

É necessário analisar friamente o motivo do erro e procurar não repeti-lo. Um, dois, três ou até mais tiros ruins podem ser consertados até o final da disputa se o atirador não perder seu autocontrole e perseguir o bom resultado.

Alguns tiros imprecisos não devem provocar insegurança. Ao contrário, a autoconfiança durante todo o desenrolar da prova é condição fundamental para a vitória.

A insegurança também ocorre quando os impactos não estão onde o atirador julga estarem. O atleta fica irritado e perde a confiança na arma, na munição e em si mesmo.

Os tiros "azarados" ocorridos no início da competição, na maioria das vezes por pressa no disparo e falta de concentração, e a desarmonia no movimento, ocasionada por inibição do sistema nervoso e se revelando no retardo do tiro (demora no movimento de disparar – o dedo "não aperta"), apesar de a arma estar parada no alvo, também determinam bastante insegurança. Ocorre, ainda, igual reação, quando o disparo sai muito cedo.

A queda de um resultado no meio de uma competição muitas vezes tem origem na mente do atirador.

Quando o atirador se deixa dominar pelo medo face a um erro no tiro, normalmente, o próximo impacto no alvo também não será bom, pois terá afetado sua concentração. Isto é fácil de explicar, já que o corpo reage de acordo com a mente.

O medo do disparo também pode ser sinal de cansaço. Ao perceber esse sinal o atirador deve parar, descansar e procurar reencontrar a autoconfiança por autosugestão.

Se o cansaço aumentar e, conseqüentemente, decair o resultado dos tiros, na maioria dos casos, instintivamente, aparece o desejo de parar de atirar. Infelizmente esse desejo nem sempre é seguido e continua-se achando que "deve dar". Nesta situação a possibilidade de insucesso aumenta muito.

Não se deve atirar quando houver a mais leve dúvida de que não sairá perfeito. É necessário aprender instintivamente a sentir que o tiro sairá bom antes mesmo da saída do projétil (disparo).

Não é raro o mau resultado por influências externas.

Praticamente conhecem-se casos de atiradores que em campeonatos atiraram mal apenas por observações de terceiros. Nesses casos, tem que se pensar no preparo do tiro e da pontaria, sem pensar no valor do tiro dado. Dessa forma, será reduzido, ao mínimo, o pensamento no erro. Esse pensamento é nocivo no sentido em que desvia a atenção. Se a mesma for distraída por pensamentos alheios ao evento é de conhecimento geral que não se pode atirar bem.

Num torneio, a atenção do atirador também é dispersada pelos tiros dos seus vizinhos. Quando vai disparar e percebe que seus vizinhos vão fazer o mesmo, sem querer vai esperar ou, muitas vezes, atirar antes. Dessa forma, prejudica toda a sua atenção, diminuindo o valor de seus tiros. Se não é possível acostumar-se à ação dos vizinhos, é preferível atirar quando eles não o façam. De forma alguma deve-se perder o autocontrole ou atirar apressadamente ou de qualquer maneira.

A atenção do atirador também pode ser desviada pelo medo da premência de tempo. Não é possível realizar um bom tiro quando se tem presente no pensamento que o tempo dado para uma série está terminando. Um ótimo resultado,

sob essas condições, só é alcançado por acaso.

Há muitos exemplos de bons atiradores com maus resultados somente pela premência de tempo. Ela leva, indubitavelmente, ao desvio da concentração e os tiros são dados sem atenção, com negligência e de forma apressada.

O resultado também pode ser prejudicado quando houver algum problema no mecanismo de disparo. Os movimentos do atirador tornam-se contraídos e por demais cautelosos e a atenção será perturbada pelo temor de um disparo acidental. Para afastar esse temor negativo é necessário que a arma esteja sempre em perfeitas condições. Também é aconselhável não regular o gatilho para muito leve. Um disparo muito rápido leva o atirador a ter muito cuidado, o que é prejudicial. O medo de que a arma no momento do tiro possa desviar, "gatilhar", pode ser motivo de maus resultados. O pensamento de que a arma, no momento do tiro, possa se desviar do alvo traz tensão ao atirador. Se o disparo é retardado, a tensão muscular diminui e a situação estável da arma é perdida. Se o projétil sair nessa situação, o impacto no alvo, normalmente, não determinará uma boa pontuação.

Resumindo o que foi exposto, chegamos a conclusão de que os vários fatores que contribuem para uma diminuição da performance manifestam-se, sobretudo, de duas formas:

- pelo desvio da atenção dirigida para a pontaria e para o disparo calmo, no momento exato; e
- pelo aumento do nervosismo de competição.

Para reduzir a um mínimo estes fatores negativos, é necessário:

- usar a força de vontade para concentrar-se nos elementos fundamentais do desporto, ou seja, na técnica de tiro; e
- ampliar a experiência em

competições desportivas, aumentando, assim, a capacidade de não se deixar influenciar pelos fatores adversos que abalam a calma e a concentração.

3. DESENVOLVIMENTO DA ATITUDE MENTAL POSITIVA (DAMP)

De todo o imenso potencial da mente humana, apenas uma pequena percentagem é utilizada, e isso independe do nosso QI. A maior parte fica escondida nas limitações e bloqueios que nos impomos. Muitos de nós atravessamos a vida sofrendo privações e limitando, ao mínimo, a utilização do nosso potencial. Contudo, se ultrapassarmos essas limitações, poderemos aprender a ser mais saudáveis, produtivos e eficientes na solução dos problemas. Basta, para isso, que encontremos a "chave" que nos abrirá a porta de acesso a todo esse potencial.

Sabemos que todos os problemas encontram suas respostas dentro de nós mesmos. A própria existência de um problema significa que enfrentamos uma situação que consideramos difícil. Solucionar um problema significa que temos que mudar nossa atitude ou encontrar um modo de mudar as condições que constituem a situação problemática. Conseguimos isto, de maneira muito eficiente, pelo uso dos nossos níveis interiores.

Percebe-se, de forma cada vez mais clara, que o cérebro é um centro dinâmico de funcionamento que determina muito de nossas vidas.

a. Reações diante de acontecimentos adversos

Muitas vezes nos deparamos com situações desesperadoras, outras vezes com situações que nos trazem alegrias, outras com situações de surpresas, e apresentamos reações diferentes nos diversos ca-

sos. Essas reações são reflexos diretos da "atitude mental" que empreendemos naquele instante e nos dão uma noção do nível de desenvolvimento mental que possuímos, conforme mais extremada for a reação (alegria ou tristeza extrema).

Por outro lado, aqueles que procuram desenvolver as potencialidades da mente apresentam, em geral, uma expressão com tendência central. Entretanto, afirmo que não há relação com a intensidade da emoção; há, apenas, o controle da mesma. Não se trata de transformar o ser humano em máquina que apresenta reações pré-estabelecidas.

Os fatos positivos e negativos das nossas vidas geram atitudes que devem ser encaradas como "reforço" a uma atitude positiva global.

Através dessa teoria do reforço, temos uma explicação para os excessivamente bem sucedidos, bem como para os excessivamente mal sucedidos (sem confiança em si mesmos), pois, em se tratando de "leis mentais", o positivo atrai o positivo e o negativo atrai o negativo (lei de Murphy).

Nos fatos negativos devemos buscar não a fantasia da positividade (enganar-se, iludir-se) e sim os aspectos positivos isolados, já que no todo é negativo, provocando assim uma atitude positiva. Nesse caso é claro que a intensidade deve ser menor. Entretanto, atitudes positivas fracas, de intensidade baixa, ou sem relevância, surtem efeitos se convenientemente fortalecidos (reforço). Voltamos agora ao início e podemos afirmar que o "reforço" é uma das chaves da positividade.

b. Importância da atitude mental positiva

O ser humano depara-se constantemente com os mais diversos

problemas no ramo de suas atividades. Para que ele possa ultrapassar todos esses percalços, há necessidade de estar motivado para o sucesso. A sua motivação estará muito diretamente ligada à situação mental inicial, ou seja, terá que ser favorável, tendo em vista o fato de que uma posição mental inicial negativa anularia, no todo ou em parte, a vontade de vencer.

c. O pensamento

Cada um de nós é a soma de nossos pensamentos. Desta forma, o que pensamos a cada dia moldará nossas vidas e determinará o nosso futuro. Nossa situação atual é fortemente influenciada pelas opções que fizemos no passado, através dos nossos pensamentos. É por isso que afirmamos que a melhor maneira de melhorar o padrão de vida de uma pessoa está em melhorar, primeiro, o padrão dos pensamentos dessa pessoa.

Tudo que existe hoje se originou de um pensamento. Ele é sempre anterior à ação e, por isso mesmo, muitos afirmam que o pensamento é o mundo das causas e a matéria, o mundo dos efeitos.

O destino do homem neste mundo se manifesta de acordo com a sua atitude mental, isto é, a maneira como ele pensa e crê. Portanto, enquanto a pessoa não ordenar a si mesma, seu destino nunca poderá melhorar, pois o mundo exterior não é uma existência alheia ao mundo interior e sim consequência de nossos pensamentos.

É importante construir frases no sentido positivo, cultivando a expectativa ideal e enfatizando o que queremos, dedicando nossa atenção às metas, aspirações e objetivos. Embora não se perceba, muitos fazem o subconsciente trabalhar contra si mesmo. O QUE SE TEME SE ATRAI!

4. NÍVEL BÁSICO – ATMOSFERA POSITIVA

O atingimento do estado ideal (nível básico), onde a mente possa controlar a vitalidade e a energia do corpo e ajudar a trabalhar os problemas, sem tensões ou sobrecargas, é o que apresentaremos a seguir.

Assim como o organismo (corpo) necessita de um prévio aquecimento para realizar uma atividade física dinâmica, para trabalharmos as técnicas mentais também precisamos de uma preparação anterior, o “relaxamento”.

No nível físico, relaxamento significa liberação das tensões; no nível mental, significa acalmar excitações nervosas (ansiedade, preocupações, etc.). Para o cérebro, isto significa um ritmo regular e profundo de ondas lentas, que pulsam de maneira repousante. Alcançamos, assim, um estado de calma e completo relaxamento, tanto mental, como físico.

Apresentamos o Método “3 a 1” como forma de chegarmos até o nosso nível básico. Utilizando a nossa capacidade associativa, atribuímos uma referência de relaxamento aos números: 3 – relaxamento físico, 2 – relaxamento mental e 1 – relaxamento físico e mental. Gradualmente iremos atingindo o nível básico com mais facilidade e, a partir deste estado, faremos as nossas programações.

O nosso retorno à consciência externa deve ser feito lenta e gradualmente. O que precisamos fazer é contar mental e vagarosamente de 1 a 5.

Este método pode levá-lo ao sono passando pelo NB; se tal ocorrer, não há motivo de preocupação.

1º) Procure um local que você considere agradável ou em que você se sinta bem.

2º) Coloque-se numa posição relaxada, de preferência sentado ou deitado.

3º) Feche os olhos e relaxe por alguns instantes (imagine-se em um local tranquilo: uma praia com coqueiros, por exemplo).

4º) Tome uma respiração profunda, visualize e repita mentalmente o número 3, três vezes.

5º) Tome outra respiração profunda, visualize e repita mentalmente o número 2, três vezes.

6º) Tome outra respiração profunda, visualize e repita mentalmente o número 1, três vezes.

7º) Você está agora no seu nível básico, a partir do qual iniciará seus empreendimentos mentais.

Atingindo este estágio através de um processo gradual de programação interior, criamos e fortalecemos novos padrões que se manifestam no mundo exterior.

5. PROGRAMAÇÃO MENTAL

Para que possamos programar o nosso comportamento ideal e o gesto perfeito, temos ainda antes de entender a concentração, que é, em termos práticos, pensar em uma única coisa, ou pensar em nada pelo maior espaço de tempo possível. É um ato em que a expressão facial manifesta-se ausente e a intensidade aumenta à medida que se buscam os detalhes do pensamento alvo. É a ferramenta básica para execução do nosso “treinamento mental”.

Para se trabalhar a concentração, é necessário atingir antes o relaxamento físico e mental, já descrito anteriormente, que passaremos a tratar como “nível mental ALFA”.

Os níveis de processamento cerebral são as faixas de trabalho do cérebro, descritos por Hans Berger, que traduzem a nossa atividade naquele momento. São elas:

Nível BETA – Acima de 14 Hertz

Nível ALFA – De 7 a 14 Hertz

Nível DELTA – De 4 a 7 Hertz

Nível TETA – De 0 a 4 Hertz.

Nos níveis TETA e DELTA a atividade humana é praticamente nula, pois seria da morte ao sono profundo; tais níveis não estão diretamente ligados aos objetivos deste trabalho.

O Nível ALFA é o utilizado na “concentração”; é o nível da programação mental, do descanso cerebral.

O Nível BETA é o nosso estado acordado em que falamos, escrevemos, raciocinamos e sentimos medo; é a nossa vida ativa.

Como já é sabido, nosso cérebro tem maior facilidade de armazenar informações através de imagens. Devido a isso, temos que desenvolver em nosso cérebro a capacidade de projetarmos imagens de qualquer natureza.

Usaremos essa capacidade de visualizar imagens para modelar o futuro e projetar os gestos ideais (treinamento), atingindo o controle antes dentro de nós mesmos, de forma que ele cresça e se exteriorize em nossas vidas.

No cotidiano, “programar” é assumir compromisso, é estabelecer metas e fazer propósitos. No setor desportivo, a programação é semelhante, desde que estabeleçamos metas e performances a alcançar.

Devemos estar preparados para uma boa programação. Para isto, é necessário ter em mente que alguns elementos são indispensáveis no processo e que sem eles poderemos até atingir nossos objetivos, mas nunca de uma maneira rápida, segura e com confiança. Os elementos básicos do programa são *desejo*, *crença* e *expectativa*.

Precisamos ter um forte *desejo*

de que aquilo que programamos aconteça e precisamos também acreditar e esperar o resultado favorável.

5.1 Exercícios de concentração

- Visualizar uma estrela de cinco pontas de cor amarela sobre um fundo azul;
- Visualizar-se no seu local ideal de descanso;
- Visualizar o rosto de uma pessoa desconhecida;
- Visualizar um objeto qualquer, localize-o dentro da sua casa, mude-o de posição; e
- Visualizar qualquer forma geométrica, com qualquer detalhe desde que seja invariável.

Como executar:

- Procure visualizar bem os detalhes;
- Quando sentir-se cansado, ou não estiver conseguindo, relaxe;
- Se não estiver disposto, não force;
- Pratique quanto quiser. Quanto mais melhor; e
- É de capital importância a precisão e a invariabilidade do pensamento.

6. CONCLUSÃO

O resultado de uma competição desportiva depende, principalmente, de perseverança e da vontade de vencer do competidor. Suas qualidades psicológicas, porém, dependem diretamente do grau de conhecimento em competições. Neste sentido, pode-se dizer que *conhecimento, condições morais e vontade* querem dizer a mesma coisa - O AMADURECIMENTO DO DESPORTISTA.

Não deve ficar, entretanto, para o leitor, a idéia de que a preparação mental é tudo e nem a de que o atirador moderno é fruto, exclusivamente, do *conhecimento*, da *alta*

qualificação moral e da vontade. Os aspectos físicos, técnicos e táticos, igualmente importantes, não foram abordados por não estarem incluídos nos objetivos deste artigo.

Possuindo sua capacidade de concentração desenvolvida, o atleta terá condições de realizar o treinamento mental, que se constitui basicamente de uma repetição criteriosa e precisa da programação mental das técnicas conhecidas, sempre com pensamento positivo (gesto correto). Insistimos que a repetição mental do gesto específico da prova, de forma a deixá-lo gravado no cérebro, deve constituir uma rotina para o atirador que pretende alcançar resultados expressivos.

No Brasil, o uso do treinamento mental é bastante recente. Os atletas e treinadores que já realizavam esse tipo de trabalho dificultavam o acesso às informações e métodos aos demais competidores. Nas Forças Armadas, o Cel R/1 Tarouco foi o pioneiro a aplicar tal treinamento: a partir de 1980 procurou fazê-lo em atletas novos (cadetes da AMAN), com pouca ou nenhuma experiência em campeonatos, mas sem vícios de procedimentos em *stand* e com as virtudes do desejo, da crença e da expectativa voltadas para os novos métodos.

A validade do trabalho se confirmou com os resultados apresentados pelos atletas do Exército nessa última década, conseguindo,

inclusive, a quebra de recordes nacionais e sul-americanos.

Enfim, chega-se à conclusão de que devemos projetar nossos *objetivos* estando em ALFA, para utilizá-los em BETA, não só no esporte, mas também para qualquer atividade da vida.

A pá de marcação, o valor do impacto no alvo, só aponta o "DEZ" quando há no disparo: 75% de componente mental + 15% de componente físico + 10% de componente técnico.

7. BIBLIOGRAFIA

1. W. HOLLMANN e TH. HETTINGER - 1983 - MEDICINA DE ESPORTE
2. ASSOCIAÇÃO AZUL DE PESQUISAS E ESTUDOS DA MENTE - Desenvolvimento e Orientação Mental
3. ESFEFEX - PSICOLOGIA DESPORTIVA - Rio de Janeiro
4. MASSON, SUZANE - 1986 - OS RELAXAMENTOS - São Paulo
5. UMAROW, M. - 1983 - A PSIQUE DO ATIRADOR - Confederação Brasileira de Tiro ao Alvo - Rio de Janeiro
6. PALESTRAS PROFERIDAS PELO CEL R/1 TAROUCO. ●

