

PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA DA EQUIPE DE PENTATLO MILITAR, Bi-campeã Mundial



Psicóloga Andréa M. C. Miranda,
Conferencista da EsEFEx

1. HISTÓRICO

O trabalho psicológico junto a equipe de pentatlo militar brasileira deu-se no início no ano de 1987, a partir do reconhecimento, por parte dos chefe e técnico da equipe, da necessidade de atuação de um profissional de psicologia para realizar a preparação psicológica dos atletas.

Sendo convidada para realizar tal preparação, a primeira pergunta que me fiz foi: - "Qual o método de preparação psicológica que poderia contribuir para o melhor desempenho desportivo de um atleta? Como não obtive resposta imediata, fui buscá-la através de:

- Estudos da bibliografia existente sobre psicologia desportiva; e

- Levantamento dos profissionais de psicologia desportiva no Rio de Janeiro que atuassem junto a uma equipe, vinculados a uma comissão técnica e a uma instituição desportiva.

A bibliografia escassa e muitas vezes desatualizada, onde a maioria dos autores eram estrangeiros e por isso tratavam de uma realidade muito diferente da nossa, pou-

co ajudou na ampliação do meu embasamento teórico sobre o assunto.

A dificuldade de encontrar, naquela época, psicólogos atuando junto a uma equipe desportiva, não me permitiu ter acesso a um modelo de preparação psicológica já estruturado.



Constatei que minha busca por um modelo de referência teórico-prático tinha sido em vão.

Por outro lado, existia a meu favor a vivência pessoal como atleta, que me assegurava da existência de processos emocionais determinantes no meu rendimento desportivo. Será que somente eu, enquanto atle-

ta, ficava tensa, ansiosa e susceptível aos estímulos existentes nas competições que eu participava?

Percebi então que outros atletas e equipes inteiras também viviam os mesmos processos emocionais. Isto se confirmava nas observações feitas por comentaristas desportivos e torcedores, tais como:

- "Ele perdeu porque *amarrou*...";

- "... também, com aquela guerra psicológica...";

- "Venceu porque se superou psicologicamente..."; e

- "... quando entra em quadra de *salto alto* dá nisso"

Entendi que a existência de tais processos emocionais desencadeados por uma série de fatores existentes nas competições (avaliação, cobrança, responsabilidade, presença de torcida, etc) não era um privilégio apenas meu, mas de qualquer ser humano submetido a tais condições. Negar a existência destes processos significa ver o atleta parcialmente, não trabalhar com todo o seu potencial humano e sua real possibilidade de rendimento.

Partindo do princípio que o ser humano é constituído pela

dualidade corpo e psique fica evidente e inegável a necessidade do atleta ser trabalhado tanto físico-técnico-tático como, também, psicologicamente.

E para que o atleta seja trabalhado psicologicamente, se faz necessário a entrada do profissional de psicologia nas instituições desportivas. Com a inclusão do psicólogo desportivo, as comissões técnicas teriam condições de desenvolver um trabalho multidisciplinar e passariam a tratar o atleta como um todo, proporcionando-lhe um treinamento mais humano e eficaz.

Partindo desta conclusão pude encarar o difícil desafio que me esperava:

- Desenvolver um trabalho pioneiro, sem nenhuma referência teórico-prática;
- Trabalhar com um grupo de homens e enfrentar preconceitos;
- Trabalhar com uma equipe militar dentro de um meio militar, onde a presença feminina não é comum e muitas vezes não é bem aceita; e
- Conquistar um espaço numa comissão técnica onde nunca houve a presença do profissional de psicologia anteriormente e, por isso, enfrentar todos os medos e desconfianças sobre a minha presença e o meu desempenho profissional.

Quem poderia responder a minha questão sobre que método de preparação psicológica poderia contribuir para o melhor desempenho desportivo de um atleta? Quem poderia me dar subsídios para enfrentar

um desafio tão difícil como o que foi mencionado anteriormente? A resposta só poderia ser uma: os próprios atletas.

A partir desta conclusão passei a acompanhar sistematicamente os treinamentos da equipe. A minha meta nesta fase inicial do trabalho era alcançar os seguintes objetivos:

- Integrar-me ao grupo;
- Conquistar a confiança dos atletas e da comissão técnica;
- Observar e colher informações sobre os comportamentos e as necessidades apresentadas por cada atleta e pelo grupo;
- Observar as formas de interação grupal;
- Colher informações sobre cada prova do pentatlo militar; e
- Desenvolver a minha compreensão sobre o linguajar utilizado pelo pentatleta.

À medida que minha presença nos treinamentos se fazia constante todos os objetivos estabelecidos para esta fase inicial do trabalho foram sendo alcançados.

Aos poucos, passei a ter em minhas mãos um importante material colhido que tratava das necessidades apresentadas pelos atletas referentes aos treinamentos, a escalação da equipe e a conseqüente possibilidade de corte ou participação no campeonato mundial.

Este material me deu subsídios para elaborar um método de atendimento psicológico que atendessem as reais necessidades apresentadas pelos atletas,

respeitando a realidade do grupo. E assim, teria resposta para minha questão inicial.

2. MÉTODO DE PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

a. Período de Preparação

No período de preparação, o método utilizado junto a equipe brasileira de pentatlo militar é composto basicamente de duas partes:

1) Os trabalhos em grupo

Os trabalhos em grupo procuram alcançar os seguintes objetivos:

a) Auxiliar na elaboração dos conflitos internos vividos por cada atleta;

b) Possibilitar a auto-expressão e o desenvolvimento da consciência de cada um;

c) Propiciar um espaço de trocas de experiências e discussões sobre os problemas enfrentados por cada participante, assim como pela equipe enquanto grupo; e

d) Aprofundar o nível de relacionamento estabelecido entre os elementos do grupo e fortalecer a coesão grupal.

A medida que o atleta tenha tido a possibilidade de resolver os seus conflitos internos é de ampliar sua auto-consciência,

ele alcançará uma maior integração consigo próprio e conseqüentemente a tranqüilidade necessária para se dedicar integralmente aos treinamentos e enfrentar, com maior segurança, as competições.

A relação de confiança entre os atletas é estabelecida a medida que cada um puder expressar os seus verdadeiros sentimentos diante do grupo e se sentir ouvido e respeitado pelo mesmo. Isto levará a um aprofundamento das relações interpessoais e ao fortalecimento da coesão grupal, tornando mais fácil para cada atleta enfrentar a árdua rotina dos treinamentos e o sofrimento que envolve uma competição.

2) Os atendimentos individuais

Os atendimentos individuais visam alcançar os seguintes objetivos:

a) Auxiliar o atleta a superar suas dificuldades referentes a aprendizagem de determinados gestos desportivos;

b) Desenvolver as capacidades de relaxamento e concentração do atleta;

c) Promover o desenvolvimento da auto-consciência do desportista; e

d) Auxiliar o atleta nas resoluções das suas dificuldades emocionais referentes aos treinamentos, as competições e a vida.

Durante uma competição existem vários fatores que poderão desencadear o aumento do nível de ansiedade do atleta, o seu tensionamento muscular e emocional e a conseqüente diminuição da sua concentração. Estes fatores poderão ser internos (responsabilidade de apresentar um bom resultado, medo do fracasso e de suas conseqüências, etc) ou externos (local da competição, presença da torcida, equipe adversária, arbitragem, etc). Estando demasiadamente ansioso e tenso e, conseqüentemente, tendo dificuldade em se concentrar nos seus movimentos e no seu objetivo, o atleta poderá se desequilibrar emocionalmente, o que levará a queda do seu rendimento.

O trabalho de atendimento individual é de fundamental importância a medida que tem como objetivo auxiliar o atleta a superar suas dificuldades referentes a aprendizagem de determinados gestos desportivos, assim como desenvolver as

suas capacidades de relaxamento e concentração. Estando seguro em relação a execução dos gestos desportivos e aprendendo a manter-se relaxado e concentrado nas mais diversas situações, o atleta apresentará uma redução das tensões musculares e emocionais advindas da prática intensa de atividades físicas, da ansiedade referente a sua convocação e da própria competição. Além disto, tendo maior consciência sobre si mesmo e estando mais tranqüilo, frente aos treinamentos, as competições e a vida, o atleta terá maior acesso sobre o seu potencial o que levará a melhora dos seus resultados.

Neste período, ainda, são realizadas observações sobre o comportamento de cada atleta e o funcionamento do grupo durante os treinamentos de cada uma das provas.

Também são efetuados contatos com o técnico da equipe com o objetivo de promover a troca de informações e discussão sobre as dificuldades e o desenvolvimento apresentado por cada atleta e pelo grupo.

b) Período de Competição

No período das competições, o método visa oferecer o suporte necessário a cada atleta, possibilitando-o, desta forma, manter-se equilibrado emocionalmente para enfrentar cada uma das provas. Outro objetivo do acompanhamento psicológico durante o período de competição é a observação, é o controle da interferência de fatores externos que possam vir a prejudicar o equilíbrio emocional do atleta ou do grupo.

Nas competições oficiais, a trilogia físico-técnico-tático, alia-se uma quarta e importante característica, a tranqüilidade psicológica

3. CONCLUSÃO

O trabalho psicológico desenvolvido junto a equipe brasileira de pentatlo militar teve três pontos de partida: o primeiro, o qual tratava da questão sobre que método de preparação psicológica poderia contribuir com o melhor rendimento dos atletas; o segundo, que se referia ao desafio de desenvolver um trabalho pioneiro, junto a um grupo de homens, em um meio militar e conquistar um espaço na comissão técnica desta equipe; e o terceiro, que se baseava na minha vivência pessoal como atleta.

Foi observando cada atleta no seu contexto natural de treinamento e detectando as suas reais necessidades, assim como entendendo os mecanismos de funcionamento desta equipe, que eu pude colher os subsídios necessários à elaboração de um método de preparação psicológica que viesse a contribuir com o melhor desempenho desses atletas, o que é claramente comprovado nos resultados obtidos por esta equipe (campeã mundial em 1987, 1990, 1991 e vice-campeã do mundo em 1988 e 1989).

A minha permanência na comissão técnica da equipe de

Pentatlo Militar do Brasil, no decorrer de cinco anos, assim como a relação de mútua confiança e respeito estabelecida entre eu e esta equipe, comprovam que o desafio foi vencido.

BIBLIOGRAFIA

Anotações sobre os comportamentos e as necessidades apresentadas por cada atleta e pela equipe durante os treinamentos e as competições.

Relatórios sobre o trabalho de psicologia junto a Equipe de Pentatlo Militar do Brasil dos anos de 1987, 1988, 1989, 1990 e 1991.

Resultados práticos obtidos no decorrer de cinco anos de preparação psicológica da Equipe de Pentatlo Militar do Brasil.