

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Diego Jaques Calamari Cordeiro

**Relação entre o medo e o kung fu na
modalidade sanshou**

Campinas
2011

Diego Jaques Calamari Cordeiro

**Relação entre o medo e o kung fu na
modalidade sanshou**

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)
apresentado à Graduação da Faculdade de
Educação Física da Universidade Estadual de
Campinas para obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Orientador: Profa. Ms. Tania Leandra Bandeira

Campinas
2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF - UNICAMP

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA POR ANDRÉIA DA SILVA MANZATO – CRB8/7292
BIBLIOTECA “PROFESSOR ASDRÚBAL FERREIRA BATISTA”
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

Cordeiro, Diego Jaques Calamari, 1987-
C811r Relação entre o medo e o kung fu na modalidade sanshou /
Diego Jaques Calamari Cordeiro. - Campinas, SP: [s.n], 2011.

Orientadora: Tânia Leandra Bandeira
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de
Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Medo. 2. Kung Fu. 3. Artes marciais. I. Bandeira, Tânia
Leandra. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de
Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em inglês: Relationship between fear and kung Fu in mode Sanshou.

Palavras-chaves em inglês: Fear, Kung Fu, Martial arts

Titulação: Bacharelado em Educação Física

Banca examinadora:

Diego Jaques Calamari Cordeiro

Relação entre o medo e o kung fu na modalidade sanshou

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendida por Diego Jaques Calamari Cordeiro e aprovada pela Comissão julgadora em: ___/___/___.

Profa. Ms. Tania Leandra Bandeira
Orientadora

Profa. Dr. Elaine Prodócimo
Banca

Campinas
2011

Agradecimentos

Primeiro venho agradecer a minha orientadora, Tania Bandeira pela paciência e afinco no auxílio da construção desse trabalho, sem esse apoio com certeza essa monografia não sairia do lugar. Foi mais de um ano de reuniões, troca de e-mails e conversas. Apesar de estar terminando o seu doutorado, todas as vezes que eu precisei ela me respondia, e de maneira quase imediata.

Também agradeço à professora Elaine Prodócimo por ter aceitado estar na banca de avaliação da monografia, apesar de estar passando por um momento delicado em sua vida pessoal.

Agradeço também, a Confederação Brasileira de kung fu, representada pelo seu presidente, professor Marcus Vinicius. Minhas entrevistas só foram feitas com esses atletas, pois consegui a autorização da Confederação para isso. Obrigado por estarem abertos a pesquisa e tenho certeza que isso só demonstra o trabalho sério que está sendo desenvolvido por essa confederação.

Agradeço, também, aos atletas da seleção que responderam a entrevista, sem suas experiências e falas esse trabalho não existiria. Aprendi muito com todos vocês.

CORDEIRO, D. J. C. **Relação entre o medo e o kung fu na modalidade sanshou**. 2011. 97f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

RESUMO

Existem alguns estudos nacionais relacionando o medo à prática esportiva, porém não se encontrou algum que relacione o medo e o sanshou. Esta modalidade tem crescido dentro da arte marcial kung fu. Sabendo disso, é de grande valia um estudo que discuta uma emoção tão presente nas lutas, como o medo, podendo assim, técnicos, atletas e quem mais se interessar, se valer desta pesquisa para obter mais informações das possíveis conseqüências deste no esporte. Portanto, esse trabalho teve como objetivo verificar se os atletas de alto rendimento da seleção brasileira de sanshou de 2010 percebiam a presença desta emoção em momentos de treinamento e em momentos de competição. Nas respostas afirmativas, o objetivo também foi saber em relação a que eles sentiam medo e como lidavam com essa emoção no esporte que praticam. Para isso foi feita uma entrevista semi-estruturada com dezoito questões identificando o atleta sobre a temática medo. As respostas foram gravadas para posterior transcrição e análise. Os resultados indicaram que todos os atletas percebiam a presença do medo, pelo menos na competição, na modalidade sanshou, e que a principal causa de medo para os atletas tanto nos treinos quanto nas competições são as lesões. A maioria dos atletas também citou enfrentar seus medos com uma técnica denominada de preparação cognitiva do movimento, que consiste em descrições detalhadas dos movimentos. Cabe ressaltar a importância do papel da psicologia esportiva e do técnico, uma vez que existem métodos que podem ser utilizados por esses profissionais para ajudar os atletas a lidarem com seus medos em situações de treino e competição, inclusive nessa equipe, pois de uma forma ou outra, todos confirmaram que se sentiam afetados pelo medo.

Palavras-Chaves: Medo; Kung Fu; Artes Marciais.

CORDEIRO, D. J. C. **Relationship between fear and kung fu in mode sanshou.** 2011. 97f
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

ABSTRACT

There are some national studies relating the fear with the sports practice, but we didn't find any that relate the fear with sanshou. This mode that has been growing inside the martial art kung fu. Knowing these things, a study that discusses an emotion so present in fights, like fear, has a lot of value. With these coaches, athletes, and who has the interest may use these scientific research to get more information about the possible consequences in the sport. So, these scientific work had the objective check if the high performance athletes of Brazilian national sanshou team of 2010 realize if they have the fear in moments of training and competition. If the answer was affirmative, we will discover what causes fear and what they do to overcome these emotion in the sport that they do. To do that a semi-structured interview was made with eighteen questions to identify the athletes and about the fear. The answers were recorded for subsequent transcription and analysis. The results indicate that all the athletes realize that they have fear, at least in the competition, in the mode sanshou, and the main cause of fear for the athletes both train and competition are the injuries. The majority of athletes use to overcome their fears one technique called preparation of the cognitive movement, that consists in detailed descriptions of the movements. It is important to highlight the part of the sports psychology and the coach. Since there are methods that could be used to control and overcome the fear in situations of train and competition. In these form coaches could improve the performance of their athletes, since all of them were affected by the fear

Keywords: Fear; Kung Fu; Martial Arts.

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 -	Materiais de proteção utilizados pelos lutadores de sanshou	17
Imagem 2 -	Atletas lutando sanshou (China)	18
Imagem 3 -	Atletas lutando sanshou (Brasil)	19

LISTA DE QUADROS

Quadro 1-	Identificação dos atletas e relação dos mesmos com a psicologia	26
Quadro 2 -	Definição do sentimento medo pelo grupo 1	29
Quadro 3 -	Definição do sentimento medo pelo grupo 2	30
Quadro 4 -	Principais causas de medo durante os treinos para os atletas do grupo 1	32
Quadro 5 -	Principais causas de medo durante os treinos para os atletas do grupo 2	32
Quadro 6 -	Principais causas de medo durante os treinos para os atletas do grupo 1	34
Quadro 7 -	Principais causas de medo durante os treinos para os atletas do grupo 2	34
Quadro 8 -	Estratégias de superação do medo em situação de treino, competição e eficiência das mesmas para atletas do grupo 1	36
Quadro 9 -	Estratégias de superação do medo em situação de treino, competição e eficiência das mesmas para atletas do grupo 2	37

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

FEF	Faculdade de Educação Física
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1 Apresentação	11
2 Introdução	13
3 Revisão Literária	15
3.1 Definição de kung fu e sanshou	15
3.2 Emoções: Medo no esporte	19
3.3 Presença do medo nas lutas	23
4 Metodologia	25
4.1 Análise dos dados	26
5 Resultados e discussões	29
5.1 Definição de medo	29
5.2 Causas do medo e sua influência em situação de treino	31
5.3 Causas do medo e sua influência em situação de competição	33
5.4 Estratégias de superação do medo em situação de treino e de competição	36
6 Considerações finais	41
7 Referências	43
Anexos	48

1 Apresentação

A arte marcial kung fu entrou na minha vida em um momento que eu estava passando pelos conturbados anos da adolescência. Comecei a praticar o kung fu com treze anos, seguindo o grupo de amigos da escola que também praticava.

A academia era simples, sua infra-estrutura era mínima. Nós treinávamos em um chão duro sem tatame; existiam alguns colchões verdes que eram tirados do canto quando queríamos praticar alguma luta de chão ou então alguns rolamentos. Mas isso não impediu que meu desenvolvimento no kung fu ocorresse. O meu professor é um exemplo de dedicação e amor pelo que faz. Mestre Paulo Dinizo foi e é um grande líder e alguém que ama o kung fu. Aprendi muitas lições de vida nos tempos em que tive o prazer de treinar com ele. E foi com ele que minha paixão pelo sanshou começou, sendo que participei do meu primeiro campeonato após um ano de treino.

O tempo passou, e a academia mudou de lugar. Foi para um local que possuía uma infra-estrutura melhor: um galpão arejado e com tatames. Porém, era muito distante da minha casa, o que impossibilitou que eu continuasse treinando.

Chegado o momento da escolha da faculdade, descobri que a academia tinha voltado para um local perto da minha casa. Eu estava na época do cursinho e ainda tinha dúvidas sobre qual carreira seguir. Nessa época voltei a treinar e durante o tempo que eu não estava estudando eu estava na academia. Acredito que o ambiente familiar da academia tenha influenciado muito na minha escolha da Educação Física como carreira.

Depois que entrei na faculdade, continuei treinando o kung fu e o sanshou. Em uma temporada acabei lesionando a lombar durante os treinamentos, o que me afastou por seis meses do kung fu. Durante essa época me aproximei da psicologia, pois tive algumas matérias na faculdade que tinham o enfoque psicológico. E em uma dessas disciplinas conheci minha orientadora a professora Tania Leandra Bandeira.

Depois de recuperado da lesão ainda disputei alguns campeonatos, chegando a uma final no campeonato paulista de sanshou. Só que no dia da final, não sei por que motivo não quis ir lutar. Fui embora e parei de praticar o sanshou.

Devido a esse acontecimento, resolvi pesquisar sobre o medo e sobre como os atletas de alto rendimento trabalham com o mesmo. Tive o prazer de ter sido treinado, também, pelo presidente da confederação brasileira de kung fu, o professor Marcus Vinícius, e graças à abertura da confederação para a ciência, eu pude fazer minha pesquisa com os atletas da seleção brasileira de sanshou.

2 Introdução

As pesquisas sobre as emoções humanas são muito diversificadas e, por isso, em uma busca no banco de dados do site Scielo Brasil – acessado no dia 15 de maio de 2011 – utilizando a palavra chave emoções como fator de busca encontramos 69 resultados; já utilizando a palavra coração encontramos 189 resultados. Com a palavra medo como fator de busca esse resultado, chegamos a 39 artigos.

Existem alguns estudos nacionais relacionando o medo à prática esportiva, porém não encontramos algum que relacione o medo e o sanshou, modalidade que tem crescido dentro da arte marcial kung fu. Sabendo disso, é de grande valia um estudo que discuta uma emoção tão presente nas lutas, como o medo, podendo assim técnicos, atletas e quem mais se interessar valer-se desta pesquisa para obterem mais informações de suas possíveis conseqüências no esporte

Realizando uma busca com as palavras chave: kung fu e fear (medo) no banco de dados do site PubMed, foram encontrados 26 artigos, porém nenhum desses relacionava-se com o sanshou. Todos relacionavam outra parte do kung fu, que era o Tai chi chuan (trata-se de uma modalidade dentro do kung fu que, segundo OLIVEIRA, MATSUDO, ANDRADE e MATSUDO (2001), através de movimentos flexíveis e lentos, assim como da coordenação entre consciência e respiração, promove a harmonização das energias)..

Portanto, esse trabalho teve como objetivo geral verificar se os atletas de alto rendimento da seleção brasileira de sanshou de 2010 percebiam se havia a presença do medo em momentos de treinamento e em momentos de competição. Caso a resposta fosse afirmativa, era também objetivo verificar em relação a que eles têm medo e como eles lidavam com essa emoção no esporte praticado.

Neste trabalho foi realizada uma revisão de literatura explicando o Kung fu, mais especificamente, o sanshou. Após essa explanação foi abordada a temática das emoções, tendo como foco o medo, bem como o medo no contexto esportivo.

Essa revisão de literatura foi o alicerce para a construção de uma entrevista semi-estruturada, que foi a principal ferramenta da pesquisa de campo. Essa entrevista, realizada com nove atletas adultos da seleção brasileira de sanshou de 2010, teve como objetivos específicos: identificar o atleta dentro da modalidade (tempo de prática, tempo de competição); verificar

como o atleta definia o medo; verificar quais eram seus principais medos (tanto nos treinos quanto nas competições) e verificar como eles enfrentavam esses medos.

.

3 Revisão Literária

3.1 Definição de kung fu e sanshou

De uma maneira geral, segundo Gomes (2008), pode-se definir lutas como:

[...] prática corporal imprevisível, caracterizada por um determinado estado de contato, que possibilita a duas ou mais pessoas se enfrentarem numa constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, regida por regras, com o objetivo mútuo sobre um alvo móvel personificado em um oponente. (p.39).

O kung fu, especificamente o sanshou, também está enquadrado nessa definição. O kung fu é uma arte marcial milenar de origem chinesa. Muitas pessoas hoje em dia relacionam essa arte marcial a movimentos acrobáticos, chutes altos, atletas hiper-flexíveis e com grandes habilidades manipulativas de armas brancas e isso se deve a alguns artistas de cinema praticantes de kung fu (APPOLONI, 2004).

Porém, o kung fu não é somente isso, sua origem, segundo Ferreira (2008) está ligada a China:

A origem do kung fu remonta os primórdios da própria civilização chinesa. As práticas podem ter sua origem na Pré-História, se pensarmos na necessidade de nossos ancestrais em se protegerem, na luta contra animais ou tribos, o que culminou com uma busca pelo aperfeiçoamento dos movimentos e utensílios de combate. (p.3).

A partir desses primórdios movimentos, o kung fu tem evoluído de forma gradual. Existem catalogados na China mais de 300 estilos diferentes de kung fu e estes podem ser classificados em duas escolas: Waijia ou escola externa, e Neijia ou escola interna. Na primeira se inclui a maior parte dos estilos de kung fu, alguns, originários do Templo Shaolin. Tal escola visa prioritariamente à prática para o desenvolvimento externo, ou seja, para o desenvolvimento propriamente físico ou marcial. A maioria dos estilos externos se encaixa no estilo principal, um estilo baseado no movimento de animais tais como o tigre, o louva a deus, o macaco, a serpente e a garça. Outro exemplo de estilo de kung fu externo é o sanshou ou sanda ou boxe chinês, direcionado para combates. Voltando a escola interna, podemos dizer que ela visa mais a prática para o desenvolvimento interno, a energia interna, são estilos classificados como suaves. Um exemplo é o Tai Chi Chuan.

Atualmente, existe o kung fu moderno, que consiste em uma reformulação do tradicional visando o esporte de alto rendimento. Nesse tipo de kung fu, os movimentos são de realização mais difícil e se assemelham a uma ginástica de solo, além disso, existe uma padronização para que possam ser avaliados de maneira homogênea.

O sanshou, que pertence à escola externa de kung fu, é o foco dessa monografia, e é um tipo de luta que está crescendo rapidamente em popularidade. Na atualidade, as competições ocorrem em mais de 95 países no mundo inteiro. Recentemente, tem se convertido também em um esporte profissional na América. O sanshou se refere à luta livre em que as regras estão prontas para simular com total precisão o combate real. Existem hoje duas modalidades de competição para sanshou, a amadora e a profissional (conhecida também como sanda, que difere do sanshou por não utilizar capacete e protetor de peito). Ao combate de sanshou sempre se atribuíam três tipos de técnicas de ataque, a saber: o socar, chutar e a defesa contra estas. Algumas partes do adversário são proibidas de serem atingidas: parte traseira do crânio, toda a região do pescoço, genital e ataques que vão contra as articulações, sendo permitido atingir a cabeça, o tronco e as coxas. Outras ações que são proibidas no sanshou são as cotoveladas e as joelhadas. Para proteger essas regiões que serão alvos de socos e chutes, o lutador de sanshou utiliza, vide Figura 1, um capacete com proteção lateral, um protetor de peito, que cobre a região do reto abdominal, dos oblíquos e peitoral, um protetor de boca e os homens um protetor genital (que fica por dentro do calção). Além disso, os lutadores utilizam um par de luvas de 280 g cada (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU, 2011).

No sanshou a vitória se dá por duas maneiras: o competidor que ganhar primeiro dois rounds (a luta de sanshou possui três rounds, de dois minutos cada), ou o competidor que impossibilitar o seu oponente de voltar para a luta (nocaute). A primeira se dá através da conquista de pontos, que são conseguidos quando o atleta consegue atingir o adversário com seus golpes e projeções. E a segunda acontece quando o adversário não retoma a consciência plena (perdida por causa de algum golpe utilizado de maneira legal pelo adversário) em 10 segundos contados pelo árbitro (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU, 2011).

Nas lutas de sanshou os atletas são divididos em categorias de acordo com seus pesos, para que uma diferença entre os adversários não interfira no resultado. Nas lutas do adulto masculino, por exemplo, existem 11 categorias de peso que são: (a) Categoria 48Kg (< 48Kg); b) Categoria 52Kg (> 48Kg - < 52Kg); c) Categoria 56Kg (> 52Kg - < 56Kg); d) Categoria 60Kg (>

56Kg - < 60Kg); e) Categoria 65Kg (> 60Kg - < 65Kg); f) Categoria 70Kg (> 65Kg - < 70Kg); g) Categoria 75Kg (> 70Kg - < 75Kg); h) Categoria 80Kg (> 75Kg - < 80Kg); i) Categoria 85Kg (> 80Kg - < 85Kg); j) Categoria 90Kg (> 85Kg - < 90Kg); l) Categoria acima de 90Kg (> 90Kg). Já na categoria feminina adulta existem 7 categorias, que são: (a) Categoria 48Kg (< 48Kg); b) Categoria 52Kg (> 48Kg - < 52Kg); c) Categoria 56Kg (> 52Kg - < 56Kg); d) Categoria 60Kg (> 56Kg - < 60Kg); e) Categoria 65Kg (> 60Kg - < 65Kg); f) Categoria acima de 70Kg (> 65Kg - < 70Kg); g) Categoria 75 Kg (>70Kg - < 75Kg). No Juvenil também são organizados por peso, o masculino possui 8 categorias, que são: (a) Categoria 48Kg (< 48Kg); b) Categoria 52Kg (> 48Kg - < 52Kg); c) Categoria 56Kg (> 52Kg - < 56Kg); d) Categoria 60Kg (> 56Kg - < 60Kg); e) Categoria 65Kg (> 60Kg - < 65Kg); f) Categoria 70Kg (> 65Kg - < 70Kg); g) Categoria 75Kg (> 70Kg - < 75Kg); h) Categoria 80Kg (> 75Kg - < 80Kg). O juvenil feminino é composto por 4 categorias: (a) Categoria 48Kg (< 48Kg); b) Categoria 52Kg (> 48Kg - < 52Kg); c) Categoria 56 Kg (> 52Kg - < 56Kg); d) Categoria 60 Kg (> 56Kg - < 60Kg) (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU, 2011).



Figura 1: Materiais de proteção utilizados pelos lutadores de sanshou.
Fonte: <http://kickboxingbag.net/>

Para participar de uma competição oficial é necessário possuir no mínimo quinze anos, o que enquadraria o atleta na categoria juvenil (que vai até os dezessete anos). A categoria adulta corresponde a atletas de no mínimo dezoito anos e no máximo trinta e cinco anos. Além disso, é permitida a participação de homens e mulheres, sendo que as mulheres possuem algumas categorias de peso diferentes e exclusivamente se enfrentam, não sendo permitida mistura de sexos nos combates. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU, 2011).

A Confederação Brasileira de kung fu conseguiu que o sanshou nacional seja elegível a incentivos do governo federal, o que ocorre por meio do programa Bolsa Atleta, que paga para os atletas contemplados valores que variam de R\$ 750 (atletas que disputam campeonatos nacionais) à R\$1.500 (atletas que disputam campeonatos internacionais) (MINISTÉRIO DOS ESPORTES, 2011). Além disso, a Confederação também tem algumas parcerias com algumas empresas privadas para diminuir o custo de viagens e equipamentos para os atletas.

Segue abaixo, para uma maior elucidação sobre o sanshou, algumas imagens de lutas em campeonatos oficiais de sanshou realizadas na China (Imagem 2) e no Brasil (Imagem 3).



Imagem 2: Atletas lutando sanshou (China)

Fonte: feihokphaial.wordpress.com



Imagem 3: Atletas lutando sanshou (Brasil)
Fonte: Arquivo pessoal

3.2 Emoções: o medo no esporte

As emoções humanas tem se tornado uma fonte extensa de pesquisa. Muitos questionamentos sobre esse amplo campo de conhecimento têm sido discutidos devido a esse engajamento dos pesquisadores. Porém, segundo Dias (2005, p.189) “[...] não existe uma definição consensual sobre o conceito emoção que pode ser aceita pela maioria dos pesquisadores da área”, e isso dificulta um consenso ou mesmo similaridade entre os estudos. Alguns autores afirmam, contudo, que as emoções possuem três elementos essenciais: (a) reações ou mudanças fisiológicas; (b) tendência para ação e (c) experiências subjetivas (HASTIE, 2001; LAZARUS, 1991; SMITH e POPE, 1992 todos citado por DIAS, 2005).

Para alguns autores, existem dois grandes grupos de emoções: as positivas e as negativas. Algumas emoções consideradas positivas são: felicidade, alegria, amor, esperança. Já as consideradas negativas são: medo, tristeza, raiva. Para Ekman e Davidson (1994 citado por DIAS, 2005), os sujeitos estão sempre dispostos a maximizar as experiências positivas e minimizar as experiências de emoções negativas, modificando assim suas motivações e as práticas realizadas pelo mesmo.

As emoções negativas levam o indivíduo a utilizar as informações externas de maneira mais rápida e indiscriminada (MELLERS, SCHWARTZ E COOKE, 1998 citado por DIAS 2005). Por isso, elas podem ser úteis em momentos que possibilita pouco tempo para a reação,

como, por exemplo, em uma luta, em que os sujeitos que demorarem demais para praticarem uma ação poderão sofrer conseqüências físicas negativas, como socos e chutes.

Como comentado anteriormente, a emoção medo é considerada por alguns autores uma emoção negativa, assim como, segundo diversos estudos, uma emoção básica, fundamental, presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies (LEWIS e HAVILAND, 2000; BARLOW, 2002; PLUTCHIK, 2003).

Sabe-se também, que o medo, segundo Damásio (1998), é uma emoção primária, que têm como característica uma reação de modo pré-organizado quando certos estímulos, externos ou internos, são detectados. Ou seja, quando houver um estímulo a primeira reação inconsciente vai ser sempre a mesma. Porém, a consciência cria uma segunda forma de resposta. Esta é baseada na própria experiência e é específica de cada indivíduo, podendo ser modificada. Essa informação é de grande importância para técnicos e professores, já que poderão trabalhar para que os seus atletas e alunos respondam de maneira construtiva a alguns estímulos que normalmente os levariam a uma resposta que não seria adequada ao momento esportivo, como por exemplo, a fuga.

O medo, segundo Brochado (2002), tem três pontos de partida para definir suas de origens: a teoria psicanalítica, a teoria de aprendizagem e por fim a socialização. O primeiro é fundamentado nas idéias de Freud, ligando a personalidade e o inconsciente às causas do medo. O segundo pode ser reconhecido nas idéias de Mowrer (1960 citado por BROCHADO, 2002), ao qual afirma que existem dois princípios de aprendizagem que ocorrem seguidamente: o condicionamento clássico da reação ao medo e o conseqüente reforço instrumental de reação de fuga motora. Isto acontece porque há um sentimento negativo associado ao estímulo, assim o indivíduo tentará evitar esse estímulo. Existem fatos que reduzem esse reforço instrumental de fuga motora, que são os auxílios metodológicos (que reduzem o risco de dor ou trauma). Exemplos desses auxílios são: exercícios educativos, contato físico direto com o indivíduo para ajudar, aparelhos auxiliares. O terceiro ponto é a socialização, fundamentada na idéia de que os indivíduos estão ligados, de tal forma, a sua rede social, que isso “molda” os mesmos. Um exemplo disso seria uma cultura que reprime a demonstração de medo pelos homens. Nesse tipo de sociedade se fossemos questionar grupos de homens e mulheres em relação ao medo, possivelmente conseguiríamos dados mostrando que os homens têm menos medo do que as mulheres.

Após essa análise sobre a origem e a classificação do medo, é importante saber como ele atua no corpo humano. Huber (2000, citado por NUNOMURA, CARBINATTO e DUARTE, 2009), apresenta três níveis de resposta ao medo: fisiológico-somático, subjetivo-cognitivo e de conduta. O primeiro nível de resposta corresponde às alterações somáticas. Estas dão origem às características físicas perceptíveis do medo que segundo Hackfort e Schwenkmezger (1980 citado por BROCHADO, 2002) se caracterizam por: rosto pálido, olhar petrificado, dilatação da pupila, inquietação motora generalizada, tremor das mãos, postura corporal enrijecida, braços tensos, suor, fala rápida, tremor da voz e erros frequentes na fala, entre outros.

O segundo nível de resposta é o subjetivo-cognitivo. Neste, o foco da manifestação do medo está mais voltado à avaliação cognitiva da situação do que na reação emocional (HUBER, 2000, citado por NUNOMURA, CARBINATTO e DUARTE, 2009). Nesse nível os valores, crenças e histórico de experiências do indivíduo contribuem para diminuir ou aumentar a sensibilidade de percepção da situação, em outras palavras, incrementar a sensação de medo ou reduzi-la. Por fim, há o terceiro nível que é a conduta. Neste, o indivíduo tentará evitar situações temidas. Indivíduos com elevados índices de medo não enfrentam a situação, por isso não superam seus medos.

Ao tratar do assunto medo é possível se deparar com alguns estados emocionais que muitas pessoas acabam confundindo com o mesmo. Medo, ansiedade e fobia, por exemplo, acabam sendo generalizados e transformados no mesmo sentimento. É necessário, portanto, esclarecer as notórias diferenças entre tais emoções.

A ansiedade é uma emoção que, segundo Nunomura, Carbinatto e Duarte (2009), está diretamente ligada a um sentimento de insegurança por expectativa de algum perigo ou ameaça existente, ou mesmo algum desafio ou algo antes nunca experimentado. Ela pode ser confundida com o medo, pois cria alguns padrões fisiológicos de desconforto semelhantes ao do medo. Porém, existe uma grande diferença entre os dois, e Hanin (1999 citado por NUNOMURA, CARBINATTO e DUARTE, 2009), já afirmou que a ansiedade é um estado emocional mais difuso, desfocado e menos claramente percebido. Machado (2006) complementa dizendo que no medo há uma situação ou objeto ameaçador, o que não ocorre na ansiedade. Sabe-se, também, que a ansiedade pode ser classificada em traço ou estado. A primeira é uma característica relativamente permanente da pessoa, ou seja, um traço de personalidade. Já a segunda está

diretamente relacionada ao momento que o indivíduo vive, ela é, portanto, mais variável e sua intensidade dependente de estímulos externos da situação.

A fobia, segundo Valle (2007), é um estado de medo desproporcional em relação a uma ameaça, aliado a uma série de sintomas. Huber (2000 citado por NUNOMURA, DUARTE e FERREIRA FILHO, 2008, p. 52) afirma que a fobia é “[...] um medo intenso ou irracional, sem motivo, diante de objetos ou situações determinadas”.

O medo pode ser “tratado” de várias formas. De acordo com a literatura analisada, para Brochado (2002), alguns exercícios para o controle dessa emoção, como a dessensibilização sistemática, técnicas de relaxamento, de ativação, de biofeedback, técnicas de relaxação progressiva, treinamento autógeno, requerem formação especializada, por isso só podem ser realizados por profissionais da área da Psicologia. Portanto, esses não serão explicados aqui nesse trabalho. No entanto, existem exercícios que não requerem esse tipo de especialização. Machado (2006) denomina o controle do medo de “ingênuo” (*naiv*), e um exemplo dessa técnica é a auto-sugestão, em que o indivíduo é convencido por outras pessoas, ou por si próprio, de que os estímulos causadores do medo não são tão negativos, podendo reorganizar sua percepção da situação, diminuindo a sensação de medo. Um exemplo é quando o treinador mostra aos atletas que na platéia existem torcidas a favor da sua equipe e não somente contra. Outro exemplo é quando o treinador tenta convencer o atleta de que o adversário é um ser humano como todos e que tem pontos negativos, que podem ser utilizados contra o mesmo.

Sabe-se que o esporte, como qualquer ação humana, está diretamente relacionado às emoções. Não se sabe de indivíduos que sejam apenas racionais a ponto de se ausentarem de suas emoções. Portanto, desde os praticantes ocasionais aos atletas profissionais, todos sentem alegria, tristeza, euforia, melancolia, medo, entre outras emoções. E todas elas influenciam no desempenho do indivíduo, tanto positiva, quanto negativamente. Sabendo disso “[...] começam a surgir cada vez mais investigações [...] que procuram analisar de forma aprofundada o papel de emoções positivas e negativas no rendimento esportivo.” (DIAS, 2005).

Também se sabe que o medo pode influenciar negativamente o desempenho do indivíduo, pois as reações, já relatadas anteriormente, podem levar o atleta à fuga do evento que causa medo, ou até mesmo a uma paralisação, reação não construtiva para as pessoas, inclusive numa prática esportiva. Além disso, Santiago e González (2002 citados por LAVOURA, MELLO e MACHADO, 2008), afirmam que a tensão muscular gerada em níveis motor e fisiológico

decorrente do medo pode acarretar em falta de precisão dos movimentos, falta de flexibilidade, maior predisposição à fadiga, transtornos de percepção, redução do campo visual e de atenção.

No contexto esportivo o medo pode ter várias causas e alguns exemplos, segundo Lavoura, Mello e Machado (2007), podem ser: medo de errar, de fracassar, de se equivocar, do imprevisível, de fazer ridículo, de não render e de não obter êxito, entre outros. Além disso, o medo de lesão está bastante presente, pois esta pode deixar o atleta por muito tempo afastado do esporte ou mesmo de suas atividades rotineiras. Cabe destacar que, para Machado (2006), esse medo pode inclusive causar lesão, pois as alterações metabólicas decorrentes do medo podem prejudicar o movimento do indivíduo, diminuindo a qualidade dos mesmos e acarretando lesão.

As situações que mais geram estresse e, possivelmente, medo para os atletas, são os momentos de campeonatos e apresentações, já que é nessa hora que todo seu treinamento será posto em prova, resultando em uma vitória e na glória ou em uma derrota e no esquecimento. E, muitas vezes, o próprio técnico só percebe a presença do medo em seu atleta no dia das competições, o que não torna possível que um bom trabalho seja realizado para conter ou minimizar possíveis reações indesejáveis em seu atleta.

3.3 Presença do medo nas lutas

O ser humano está sempre preparado para um dos dois tipos de reações a estímulos externos estressantes, a reação de luta ou de fuga. Quando um indivíduo está em uma luta, o sentimento medo pode aparecer, e se isso ocorrer ele pode querer se auto-preservar, evitando algumas situações que possivelmente sejam danosas para sua integridade física. Trata-se do que, segundo Gomes (2001), Freud denominou de pulsão de autoconservação. Essas situações podem ocorrer, pois há dois componentes essenciais das lutas, são chamados de princípios condicionais por Gomes (2008): a imprevisibilidade e o contato proposital.

O primeiro princípio, a imprevisibilidade, ocorre nas lutas, pois, de acordo com Gomes (2008), não existem estratégias sequenciais completamente previsíveis. Os lutadores vão ter que atacar e se defender ao mesmo tempo e essas ações não vão ocorrer seguindo uma linha direta e simples de raciocínio. Por exemplo, todo ataque tem um contra-ataque, pois a estratégia de luta vai variar de lutador para lutador. Dessa forma, todo atleta vai ter que se deparar e estar pronto para enfrentar o imprevisível. E isto pode causar medo em alguns atletas.

Já o segundo princípio, o contato proposital, também ocorre, pois para que exista a luta é necessário um contato proposital, seja ele “[...] através das mãos, punhos, braços, pernas, corpo inteiro, ou mesmo mediado por algum implemento.” (GOMES, 2008, p. 32). Dessa forma, é possível que esse contato cause alguma lesão podendo incapacitar, momentaneamente ou não, qualquer um dos participantes da luta. Isso é um dos motivos que pode causar medo nos praticantes de lutas, pois eles têm uma pulsão de autoconservação, comum aos seres humanos (GOMES, 2001).

Com o descrito anteriormente, percebe-se que existe uma relação entre as lutas e o sentimento medo. Como foi explicado, o sanshou é uma luta, portanto, é importante estudos que analisem o medo nessa modalidade.

4 Metodologia

Essa é uma pesquisa qualitativa que, segundo Neves (1996), obtém dados por meio de um contato direto entre o pesquisador e o objeto de estudo. Para esse contato foram realizadas entrevistas semi-estruturadas (Anexo A), que possibilitam maior proximidade e abertura entre o entrevistador e o entrevistado, pois permite mais troca de informações afetivas, sendo muito útil em uma pesquisa sobre emoções (BONI e QUARESMA, 2005).

As perguntas tiveram o objetivo de que o entrevistado conceituasse o medo, e também que apresentasse as possíveis causas do mesmo (nessa parte há uma divisão entre o medo na competição e o no treino, para verificar se há alguma diferença), assim como as reações percebidas como resultantes do medo e suas possíveis estratégias de superação. As perguntas que não se referiam a esse tópico ajudaram a identificar o atleta, verificando o tempo de prática na modalidade, possibilitando que dividíssemos os mesmos em dois grupos (explicados mais à frente) para análise de suas respostas.

As entrevistas foram feitas no ginásio municipal da cidade de Valinhos. Os sujeitos da pesquisa foram nove atletas¹, sendo 8 homens e 1 mulher, pertencentes à equipe nacional de lutadores da modalidade sanshou do kung fu, de 2010. Todos os atletas já haviam participado de campeonatos nacionais, uma vez que para integrar a seleção brasileira de lutadores é necessário estar bem posicionado no ranking nacional de lutadores, o qual é definido pela Confederação Brasileira de kung fu. Além disso, os atletas que vencem o campeonato nacional são convocados diretamente para o treino da seleção.

Os atletas entrevistados tinham entre 17 a 34 anos de idade. A média foi de 24,5 anos de idade. Eles tinham, no mínimo, dois anos e meio de prática de sanshou e, no máximo, quatorze anos de prática, o que dá uma média de 8,38 anos de prática. Em relação ao tempo de competição, esse variou de 2 a 13 anos, sendo que a média foi de 7 anos competindo. Isso indica que a diferença de tempo de prática e de competição não é elevada, ou seja, os atletas competem, em média, depois de um ano de treino.

¹ Quatro respostas do Atleta número 1 foram perdidas devido a uma falha na gravação, por isso, nesse trabalho, as respostas desse atleta foram desconsideradas para análise. Importante ressaltar ainda que, esse atleta não era a única mulher entrevistada.

Segue abaixo um quadro identificando os atletas quanto ao nível de escolaridade, idade e relação anterior dos mesmos com a Psicologia: se já fizeram ou não terapia e se já haviam participado ou não de uma equipe com o trabalho de um psicólogo esportivo.

Atleta	Idade	Nível de escolaridade	Já fez terapia	Participou de alguma equipe com o trabalho de psicólogo esportivo
2	22	Superior em Educação Física	Não	Sim
3	21	Superior incompleto	Não	Sim
4	22	Superior incompleto	Não	Não
5	26	Ensino médio	Não	Não
6	26	Superior	Não	Sim
7	24	Superior	Sim	Sim
8	32	Ensino médio	Sim	Sim
9	31	Superior	Não	Sim

Quadro 1: Identificação dos atletas e relação dos mesmos com a Psicologia.

As entrevistas tiveram duração de, aproximadamente, 25 minutos, e foram gravadas em um gravador de áudio para posterior transcrição. Antes do seu início, foi solicitado aos atletas que assinassem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual havia uma explicação dos objetivos da pesquisa e do comprometimento da não identificação dos sujeitos (Anexos B e C). Os atletas e o responsável pelos mesmos também ficaram com uma cópia do termo.

4.1 Análise dos dados

As entrevistas foram gravadas e transcritas para posterior análise, pois, segundo Triviños (1987, p. 48):

[...] recomendamos a gravação da entrevista, ainda que seja cansativa sua transcrição. Somos partidários disto fundamentalmente por duas razões surgidas de nossa prática como investigadores. A gravação permite contar com todo o material fornecido pelo informante, o que não ocorre segundo outro meio. Por outro lado, e isto tem dado para nós muitos bons resultados, o mesmo

informante pode ajudar a completar, aperfeiçoar e destacar etc. as idéias por ele expostas, caso o fizermos escutar suas próprias palavras gravadas.

Pequenas pausas durante as respostas na entrevista e supressões de respostas que se estendiam foram representadas com pontos suspensivos [...], para que essas pudessem ser percebidas na transcrição do texto e para que o texto na análise não ficasse tão extenso e repetitivo. Porém, não houve qualquer modificação das opiniões e dos fatos relatados pelos entrevistados.

Os dados foram analisados qualitativamente, sendo que as respostas semelhantes ou iguais foram agrupadas em um conjunto, formando assim categorias (LÜDKE E ANDRÉ 1988). Os dados obtidos nas entrevistas foram discutidos e relacionados à bibliografia revisada.

Os sujeitos foram divididos em dois grupos: o GRUPO 1 (Atletas 2, 5 e 6) se constitui por atletas com menor tempo de prática no sanshou – de dois anos e meio a sete anos, e o GRUPO 2 (Atletas 3, 4, 7, 8 e 9) se constitui por atletas com mais tempo no sanshou – de oito anos a quatorze anos de prática.

Para facilitar a compreensão da análise, as respostas foram divididas em 4 categorias, assim classificadas: 1. Definição de medo; 2. Causas do medo e sua influência em situação de treino; 3. Causas do medo e sua interferência em situação de competição; 4. Estratégias de superação do medo em situação de treino e de competição e eficiência dessas estratégias.

5 Resultados e discussões

Como foi explicado anteriormente os atletas foram divididos em 2 grupos, diferenciados por tempo prática no esporte em questão (mais experientes e menos experientes). As respostas são apresentadas separadamente, porém são analisadas juntas, sendo que, somente quando houver diferenças entre as suas respostas, essas serão destacadas e analisadas.

É importante ressaltar que algumas questões da entrevista não foram analisadas, pois seu conteúdo não se apresentou relevante aos objetivos propostos nesse trabalho. No entanto, todas as entrevistas foram transcritas e são apresentadas no Anexo D.

5.1 Definição de medo

A primeira categoria a ser analisada é a definição do sentimento medo. Nessa categoria somente a primeira pergunta foi considerada para análise.

“Para você o que é o medo?”

<u>Grupo 1:</u>	
2)	Mas é aquela coisa de você acabar não arriscando, ficar guardado e não arriscar, isso é o medo. Esse escudo que te protege às vezes de ultrapassar um limite, conseguir um objetivo.
5)	Para mim é a critica. As criticas porque elas atacam muito nosso emocional.
6)	Medo é uma barreira que você coloca [...] Medo acho que é o pré-conceito do que você não conhece.

Quadro 2 – Definição do sentimento medo pelo GRUPO 1.

Grupo 2:

3) [...] O medo como reação do corpo eu acredito que é alguma coisa que mostra o que você precisa fazer naquele momento mas o sentimento de medo não, é uma coisa que trava, uma coisa que te segura. Por causa de uma interpretação errada daquilo que está acontecendo no seu ambiente.

4) Aquilo que te deixa incapaz de fazer o que você consegue [...]

7) Medo eu acho que é alguma coisa que te bloqueia. Uma coisa que te impede de agir, no meu caso, medo me impede de agir como eu agiria normalmente [...]

8) Medo acho que é um bloqueio na realidade, é algo que faz você ficar esperto assim: toma cuidado com aquilo [...] Medo acho que tem mais a ver com desconhecido.

9) O medo é aquele negócio que ele pode barrar uma pessoa, mas ele pode tracionar também. Uma pessoa com medo, ele consegue criar forças que porventura ele não tenha. Mas ele também pode estagnar, a pessoa pode parar, travar (...). Aquela coisa que pode tanto te prejudicar, mas se você souber contornar, ele pode te ajudar também.

Quadro 3 – Definição do sentimento medo pelo GRUPO 2.

Todos os atletas do primeiro e do segundo grupo afirmaram, de maneira geral, que o medo é algo que os deixa receosos e, além disso, os impedem de fazerem alguma coisa. Koury (2009, p. 405) classificaria esse medo como “Falta de confiança ou receio de errar”, o qual aprisiona o sujeito a um sentimento de imperfeição, de não ter certeza do próximo passo, o que, muitas vezes, acaba deixando os mesmos “bloqueados, travados”.

Percebe-se que o Atleta 2 (do grupo dos atletas menos experientes) e o Atleta 9 (do grupo dos atletas mais experientes) vêm um lado positivo no medo, pois esse sentimento é algo que também protege (Atleta 2) e que pode dar forças (Atleta 9). Este lado positivo do medo também pode ocorrer, pois, segundo Oatley (1992 citado por DIAS, 2005), uma vez que o sujeito, ao perceber que um plano falhou ou que um importante acontecimento não pode ser conseguido, vai

modificar seus hábitos e conhecimentos, pois eles estão obsoletos para conseguir o que ele não conseguiu. Além disso, Feigley (1987 citado por NUNOMURA, DUARTE E FERREIRA FILHO, 2008, p. 54) explica que: “As reações causadas pelo medo produzem, normalmente, resposta adrenérgica. A adrenalina pode resultar em ganho de força, de velocidade e do nível de alerta que, se associados ao domínio, podem melhorar o desempenho do atleta.”

O Atleta 5 (do grupo dos atletas menos experientes) relacionou o sentimento medo a uma ação de receber crítica, apesar dessa pergunta não se referir às causas de medo. Isso pode ocorrer, pois, o medo a que esse atleta se refere deve ser tão intenso que ao ser questionado sobre esse sentimento, faz com que ele faça uma associação direta. Esse medo da crítica está relacionado ao sentimento de vergonha, que segundo Dias (2005) surge quando não conseguimos alcançar um ideal de ego, especialmente aos olhos de pessoas cuja opinião é de extrema importância para o sujeito, como seus pais, treinador e colegas.

Percebe-se que não houve importantes diferenças entre as repostas do Grupo 1 (grupo dos atletas menos experientes) com as repostas do Grupo 2 (grupo dos atletas mais experientes), o que mostra que a definição do sentimento medo, nesse grupo, não teve relação com o tempo de prática, ou seja, com a experiência de cada um no *sanshou*.

A maioria dos atletas, quando questionados a respeito da definição do medo, em ambos os grupos (menos experientes e mais experientes) afirmaram que o medo pode interferir positivamente em seu desempenho. As respostas adrenérgicas, citadas por FEIGLEY (1987 citado por NUNOMURA, DUARTE e FERREIRA FILHO, 2008, p. 54) podem ser utilizadas de maneira positiva para atletas que estão à iminência de uma luta, que é uma ação motora que requer força, velocidade e um estado de alerta. Todos que responderam que esse medo influencia positivamente utilizam esse tipo de resposta a seu favor, porém quando o medo é demasiado, ele acaba paralisando o atleta, o que segundo as entrevistas, não é algo que acontece com esses atletas.

5.2 Causas do medo e sua influência em situação de treino

Nessa segunda categoria são analisadas as respostas sobre as principais causas do sentimento de medo dos atletas em situação de treino.

“Quais são as principais causas de medo para você dentro de um treino?”

Grupo 1:

2) [...] o medo maior mesmo á parte de lesão que às vezes ocorre no treino.

5) Não, não tenho medo não. É tranqüilo o treino.

6) Em um treino é a lesão [...] principalmente em época de pré-competição. Tem muito medo de lesão e tudo mais, isso daí acaba afetando no seu psicológico, porque você não consegue soltar tudo do seu jogo [...]

Quadro 4: Principais causas de medo durante os treinos para atletas do Grupo 1.

Grupo 2:

3) [...] às vezes o medo de se machucar, mas em treino geralmente isso não ocorre muito, esse sentimento de medo. Quando ocorre acredito que seja só o medo de se machucar ou, no caso de treino de seleção, de não conseguir uma vaga para disputar um campeonato.

4) Lesão [...] ficar um bom tempo parado [...] se machucar acaba tudo, vai tudo por água a baixo

7) [...] é não atingir a minha expectativa, [...] regredir de onde você já chegou, você já alcançou um lugar legal. Principalmente aqui (seleção brasileira), aqui não é só ganhar e perder, aqui é uma avaliação o tempo todo, eles estão te olhando e vendo se piorou.

8) Primeiro é o medo de lesão [...] e segundo [...] de você não conseguir aquele objetivo

9) No treino eu não tenho medo [...] eu já tive muito medo [...] hoje em dia eu não tenho. Hoje em dia mesmo eu não tenho mais medo assim, aquele medo que pode ser de tomar um golpe, uma queda, quebrar um braço, um ombro, uma perna, ligamento de joelho [...] Mas hoje em dia eu não tenho mais. Ainda mais que agente está há muito tempo fazendo, então já faz meio que parte da minha vida já esse tipo de coisa.

Quadro 5: Principais causas de medo durante os treinos para atletas do Grupo 2.

A principal causa de medo para os atletas é a lesão. Seis atletas (tanto integrantes do Grupo 1, quanto do Grupo 2) responderam que o principal temor é o de lesão. Segundo Lavoura, Mello E Machado (2007), esse tipo de medo é muito comum, pois a lesão pode deixar o atleta por muito tempo afastado da prática esportiva e de suas atividades rotineiras. Ou seja, é uma situação que traz conseqüências por um período longo de tempo e não somente no momento do treino.

Dois atletas, sendo um do Grupo 1 (Atleta 5) e outro do Grupo 2 (Atleta 9), responderam que não possuem medo nos treinos. O atleta mais experiente afirmou que perdeu esse medo, pois “[...] já está há muito tempo fazendo (treinando), então já faz meio que parte da minha vida.” Esses dois atletas também podem ter negado esse sentimento de medo, uma vez que, a partir do momento que ele apresentar essa resposta de medo em situações de risco, estresse e pressão, isso aumentaria a chance de ele ser visto como alguém fraco, tolo ou como um dos únicos do grupo a apresentar esse sentimento (FEIGLEY, 1987 citado por NUNOMURA, DUARTE E FERREIRA FILHO, 2008).

Dois atletas pertencentes ao Grupo 2 relacionaram o medo ao fato da avaliação que estão submetidos ao pertencerem à seleção nacional. Um atleta (Atleta 3) afirmou que possuía o medo “[...] de não conseguir uma vaga para disputar um campeonato.”, e outro (Atleta 7), afirmou que temia “regredir” do patamar em que estava (pertencente à seleção), pois lá (seleção brasileira) existia uma avaliação o tempo todo e este não queria deixar de fazer parte da mesma.

Outro ponto que observado é a referência sobre o medo de “não render”, ou, em outras palavras, não alcançar as próprias expectativas em relação ao rendimento. Um atleta (Atleta 7), respondeu que possui esse tipo de medo. Isso pode ser conseqüência de um momento histórico, em que o esporte atingiu um nível de exigência e de rendimento tão elevado que os atletas se sentem constantemente pressionados. A pressão por parte de todos ao seu redor, aliado a rotina de treinos e às competições, cria um ambiente em que o atleta se sente muito exigido, chegando ao ponto de sentir medo e estresse (NUNOMURA, DUARTE e FERREIRA FILHO, 2008).

5.3 Causas do medo e sua influência em situação de competição

A terceira categoria analisada é sobre as principais causas de medo em situação de competição. Para essa análise, apenas uma pergunta do questionário foi utilizada: “Quais as principais causas de medo para você dentro de uma competição?”

“Quais são as principais causas de medo para você dentro de uma competição?”

Grupo 1:

2) Meu medo maior é me lesionar [...]

5) [...] O medo mesmo é antes de entrar, porque você não conhece o seu adversário. É desconhecer [...] e o medo de você tentar uma coisa e acontecer outra. Você vai tentar o nocaute e acaba, você mesmo se expondo e acaba levando o nocaute [...] sendo o nocaute outra fonte de medo.

6) Competição é [...] A frustração de às vezes não conseguir depois de tudo o que você passou [...].

Quadro 6: Principais causas de medo na competição para atletas do Grupo 1.

Grupo 2:

3) [...] no começo da minha carreira no sanshou, era de perder antes de chegar no final. Hoje em dia eu [...] não tenho mais me visto em situações de medo não. Só algumas vezes que... de certa forma que influenciava em vagas para campeonato. Então algumas lutas [...] eu também estava sendo avaliado pela comissão técnica da seleção para o pan-americano, isso acabou fazendo com que eu tivesse medo de perder.

4) Medo [...] acho que ser nocauteado [...] Esse é o maior medo que tem.

7) Minha canela, meu principal medo é minha canela, porque eu já tive dois abscessos na canela, foi grave [...] Então eu tento evitar [...] Esse é o meu principal medo na competição. Perder nem tanto, esse e o medo de fazer uma luta feia. Posso até perder, mas se for uma luta bonita tudo bem.

8) Esse fator que é desconhecido e às vezes é o adversário causa também o medo. Às

vezes [...] O fato é o lance da dúvida. Será que eu estou preparado o suficiente para enfrentar esse cara entendeu? O que acontece: eu estou preparado? Ou não estou preparado? [...] Você nunca sabe ao certo se você está preparado, se você treinou o suficiente. Só vai saber mesmo no rendimento ali na hora [...].

9) Na competição o principal medo é você chegar na competição e perder na primeira luta [...]. Então esse é o medo, de você acabar perdendo por falha sua, não por mérito de outro atleta. O melhor para um atleta é perder, mas com o seu máximo e não perder por não conseguir lutar por não se achar em cima do ringue. O medo é de chegar no ringue e travar, você travar, travar e não conseguir nada. Isso é ruim, perder sem lutar.

Quadro 7: Principais causas de medo na competição para os atletas do Grupo 2.

Um medo presente tanto nos treinos quanto na competição é a lesão. Três atletas (os Atletas 2, 3 e 7), sendo um dos dois grupos, responderam que o principal medo na competição é a lesão. Sendo que dois atletas (2 e 7) também responderam que o principal medo nos treinos são as lesões. O atleta mais experiente focou em determinada lesão que já ocorrera com o mesmo. Como já citado anteriormente Lavoura, Mello e Machado (2007), dizem que esse tipo de medo é muito comum, pois a lesão pode deixar o atleta por muito tempo afastado da prática esportiva e de suas atividades rotineiras. As ações praticadas nas competições possuem uma intensidade maior em relação ao treino, portanto se ocorrer uma lesão em situação de competição a chance de ela ser mais intensa é maior, o que contribui para que os atletas tenham medo de se lesionarem em campeonatos.

Dois atletas do grupo dos experientes afirmaram que possuíam medo de perder a luta o Atleta número 3 relacionando ao fato de ser avaliado externamente (pelos integrantes da seleção), e o Atleta número 9 relacionando ao fato de ser avaliado internamente (auto-avaliação) “[...] perder por sua falha, não por mérito do outro atleta.”. Esses dois pontos são consequência do que já foi discutido quando se tratava do medo em situação de treino. Trata-se de um momento histórico, segundo Nunomura, Duarte e Ferreira Filho (2008) em que, o esporte atingiu um nível de exigência e de rendimento tão elevado que os atletas se sentem constantemente pressionados. A pressão por parte de todos ao seu redor, aliado a rotina de treinos, às competições, cria um ambiente em que o atleta se sente muito exigido, chegando ao ponto de sentir medo e estresse. E

isso fica mais claro ainda na competição, pois é nesse momento que o atleta terá a chance e, praticamente, o dever, de mostrar seu rendimento.

O Atleta número 6, do Grupo 1, afirmou que seu maior medo é “[...] a frustração de não conseguir (os objetivos) depois de tudo que ele tinha passado.” Brochado (2002, p. 69) considera que, os “Esportistas de alto nível também têm medo de não obter o resultado previsto após o sacrifício do treinamento intensivo e de prejudicar o futuro de sua carreira.” Percebe-se que a afirmação desse atleta condiz com a consideração deste autor.

5.4 Estratégias de superação do medo em situação de treino e de competição

A quarta categoria analisada é a utilização de estratégias de superação do medo nos treinos e competições e a eficiência das mesmas. Para analisar essa categoria foram utilizadas três perguntas: Como você lida com o medo em uma situação de treino (estratégias de superação)? Como você lida com o medo em uma situação de competição (estratégias de superação)? Para você essas estratégias são eficientes? Por quê?

“Como você lida com o medo em uma situação de treino (estratégias de superação)?”

“Como você lida com o medo em uma situação de competição?”

“Essas estratégias são eficientes? Por quê?”

Grupo 1:

2) Treino: Eu penso assim, se eu não arriscar no treino na competição vou arriscar menos ainda. Então eu prefiro errar aqui e se for lesionar, lesionar aqui no treino e não em uma competição em que a intensidade é muito maior [...].

Competição: [...] Estar confiante no trabalho [...] eu não foco muito nesse medo de lesionar. Eu foco mais no trabalho que eu fiz [...] porque se nós ficarmos pensando podemos travar, eu penso que tenho que ir lá e fazer meu trabalho [...]

Eficiência: Para mim tem funcionado bem. Estou conseguindo cada vez mais aproveitar o treino e soltar mais em competição [...] agora se você for lá, e fez o que tinha que fazer, se perder ótimo, se ganhou ótimo. O importante é você aplicar o que você trabalhou nos treinos.

5) Treino: Começar a ter calma, respirar né. E pensar bem, estudar bem o atleta [...]

Competição: [...] você tem que respirar bem e começar a pensar que você é profissional, se você vai entrar ali você não está indo brincar, já que eu tenho que ir eu tenho que dar o máximo de mim [...] começo a respirar bem.

Eficiência: São. O medo é tipo uma chama que queima dentro da gente [...] então se eu estou com medo, eu acho que se eu estou no fogo é para se queimar e, então eu penso se há de ser ele porque há de ser eu.

6) Treino: No treino você não tem o medo, no treino você não tem [...] Você treina para chegar no ringue e não sentir medo, ficar frio.

Competição: [...] ter confiança, confiança do que você vai fazer. E aí se você consegue atingir essa confiança, isso é ser superior ao adversário. Só o fato de você superar o seu medo, você já entra superior a ele.

Eficiência: Sim, já que continuo lutando e competindo.

Quadro 8: Estratégias de superação do medo em situação de treino, competição e eficiência das mesmas para atletas do Grupo 1.

Grupo 2:

3) Treino: [...] Praticar calma em qualquer situação, tentar o máximo possível ter o controle da respiração [...] com isso aquele sentimento vai se amenizando, pode até ir embora.

Competição: [...] Durante a luta mesmo, se eu estou sentindo meu corpo tenso eu dou espaço, paro presto atenção na respiração [...]

Eficiência: São sim eficientes, pelo fato de que através dessas técnicas eu consigo reconhecer o que está se passando dentro de mim [...] porque eu sei o que está acontecendo, não é nada estranho.

4) Treino: Sempre buscando técnicas [...]

Competição: Meio complicado, acho que eu não aprendi a lidar com essa parte ainda não... aí eu entro pois eu vou ter que lutar.

Eficiência: Sim até hoje a maioria deu tudo certo.

7) Treino: Então, nesse caso eu estou fazendo esse treino, tentando enfrentar mesmo, criar a situação que acontece, para tentar reagir [...] treinando em cima do que eu percebo que me traz medo, que me traz problema durante a luta.

Competição: [...] eu tento me afastar durante a luta, deixo a pessoa vir.

Eficiência: Estão funcionando [...] eu escuto que as pessoas falam de mim [...] tem funcionado, eu já recebi alguns elogios no treino [...] Então acho que foi uma superação. Eu estou muito feliz com isso, porque [...] o maior bloqueio que já tive no sanshou até hoje foi esse. E passou entendeu? Então acho que está funcionando essas coisas [...].

8) Treino: Eu me preparo com fisioterapia [...] eu penso “Esse é meu trabalho “vou lutar, simplesmente isso. É o que eu gosto de fazer, eu tenho amor por fazer isso aqui. Eu gosto disso aqui, isso aqui que me deixou vivo para conquistar meus objetivos, buscar as oportunidades, as coisas que eu quero [...] Vou lá e luto, simplesmente isso. Não tem um fator que eu lidar com o medo, eu lido com ele, simplesmente, da maneira de desafio [...] Agora de lutar ou não lutar, eu não penso, eu simplesmente luto. Vou lutar porque é o que eu gosto e é o que eu faço.

Competição: [...] Tento encarar como uma maneira de desafio. Uma maneira de me manter ligado. Mesma estratégia no treino e na competição, qualquer lugar. É uma maneira de me manter ligado. Eu vou enfrentar uma dificuldade, eu me preparo, mas você tem que enfrentar [...] Simplesmente enfrente só esteja preparado para enfrentar.

Eficiência: Consigo né, estou treinando, estou lutando [...] Então esse é um fator assim. “Eu vou lutar, já que tenho que lutar, então luta”. Ai é aquele lance de sintonia, às vezes você está com um medo [...] mas você tem que lidar com aquilo porque você vai lutar. [...] Então já que você tem que lutar, luta.

9) Treino: Não tem medo no treino.

Competição: [...] eu tento me focar no adversário e encurtar a distância [...] Então se eu ficar com medo eu já vou perder esse tempo de reação [...] Então com isso eu já anulo o medo de ficar travado[...].

Eficiência: São, são sim. São eficientes porque o tempo todo na luta nós acabamos ligando então não perdemos o foco. Então em nenhum momento nós ficamos dispersos, para mim isso é muito importante [...] então é a tática mesmo, estar ali ligado o tempo todo e buscando luta.

Sempre se mexendo e variando a distância.

Quadro 9: Estratégias de superação do medo em situação de treino, competição e eficiência das mesmas para atletas do Grupo 2.

Alguns atletas do grupo 1 (menos experientes) e do grupo 2 (mais experientes) utilizam técnicas que são consideradas, segundo Brochado (2002), ingênuas ou “naiv”, ou seja, não são métodos científicos. Os atletas 2 e 6 (pertencentes ao grupo dos menos experientes) afirmaram que devem ter “confiança no trabalho que eles praticaram durante os treinamentos”, percebe-se que é uma auto-regulação, pois eles estão buscando sozinhos e em fontes próprias meios de superar os medos. Um atleta do grupo dos mais experientes (Atleta 8) também utiliza esse tipo de técnica, porém não foca na confiança como os anteriores, mas encara o medo na competição “com um desafio”.

Uma técnica que o atleta 5 (do grupo dos menos experientes) e o atleta 3 (do grupo dos mais experientes) utiliza é a “respiração”. Ambos falaram que para superar os medos mudam o foco de pensamento, ou seja, se concentram em sua respiração. Não é uma das técnicas explicada por Brochado (2002), percebe-se que a pessoa não tenta superar o medo diretamente, mas sim pensando e focando em outras coisas, como por exemplo, a respiração.

A maioria dos atletas pertencentes ao grupo dos mais experientes (atletas 4, 7 e 9) utiliza uma técnica denominada por Brochado (2002) de científica, que trata da “preparação cognitiva do movimento”. Esta técnica consiste na descrição detalhada dos movimentos. Esses três atletas ao responderem como enfrentam o medo, responderam com descrições de movimentos que praticam durante a luta. Percebe-se que, talvez não sabendo que estão usando, pois não falaram nada sobre esse nome, eles estão utilizando essa técnica de preparação cognitiva do movimento.

Quanto à eficiência das estratégias utilizadas, vários atletas consideraram suas estratégias eficientes. Três deles (os Atletas 4, 6 e 8) afirmaram que as estratégias que utilizam são eficientes, pois eles continuam competindo e treinando, ou seja, não ficaram paralisados ou fugiram (reações citadas quando sentem medo) das lutas por causa do medo. Outro atleta (Atleta 7) também considerou que suas estratégias são eficientes, pois há um feedback externo (pessoas próximas) positivo, o que para ele é uma afirmação de que soube superar o medo. Já o atleta 3 respondeu que suas estratégias são eficientes, porém ele relacionou a percepção dessa eficiência a

um feedback interno (percepções de si próprio), enquanto o atleta 2 relacionou essa percepção de eficiência a um desempenho melhor nos treinos e nas competições.

6 Considerações finais

Sendo o Sanshou uma modalidade de luta dentro do kung fu, era esperado, depois da revisão literária, que os atletas dessa modalidade reconhecessem o medo. Já que o medo faz parte das emoções que estão ligadas às lutas. Para reconhecer algo, primeiro eles deveriam saber do que se tratava. Para isso, eles conceituaram o medo, na primeira parte da entrevista. Pelas respostas percebe-se que há um consenso sobre o que é o medo: algo que os deixa receosos ou impede de fazer alguma coisa. E esse consenso se deu entre os dois grupos (dos atletas menos experientes e dos atletas mais experientes), o que leva a concluir que a definição de medo não tem a ver com o tempo de prática no sanshou.

Após a definição do medo, era necessário saber quais eram as principais causas de medo para os atletas, tanto nos treinamentos quanto nas competições. A resposta que mais apareceu para esse questionamento no treinamento foi lesão. Seis atletas responderam que esse era o principal temor. Segundo Lavoura, Mello e Machado (2007), esse tipo de medo é muito comum, pois a lesão pode deixar o atleta por muito tempo afastado da prática esportiva e de suas atividades rotineiras. Nos treinamentos, o medo da avaliação externa (pelo fato de estarem em uma seleção brasileira e quererem continuar nela), e o medo de “não render”, também estiveram presentes. Dos oito atletas entrevistados, apenas 2 responderam que não sentiam medo nos treinamentos.

Na competição, a causa de medo mais citada pelos atletas também foi a lesão. Três atletas responderam que esse era o principal temor. Dois atletas responderam que o principal medo era de perder a luta, sendo que um relacionou isso a avaliações externas (pelos integrantes da seleção) e um a avaliação interna (auto-avaliação). Um atleta afirmou que o principal medo era a frustração de não conseguir alcançar os objetivos depois de tudo o que tinha passado.

Percebe-se que os atletas reconhecem o medo e sabem identificar suas causas. Depois se procurou avaliar como eles enfrentam esses medos. Alguns atletas utilizam técnicas que são consideradas, segundo Brochado (2002), ingênuas ou “naiv”, ou seja, não são métodos científicos. Porém a maioria (todos pertencente ao grupo dos mais experientes) utiliza uma técnica científica. A “preparação cognitiva do movimento”, apesar de não falarem nesse nome nas entrevistas, eles ao responderem como enfrentam o medo, responderam com descrições de

movimentos que praticam durante a luta. Ou seja, percebe-se que utilizam essa técnica de preparação cognitiva do movimento.

Partindo de todas as discussões apresentadas, cabe ressaltar o papel da psicologia esportiva e do técnico, uma vez que existem métodos que podem ser utilizados para controlar os medos em situações de treino e de competição. Por isso, o técnico pode ajudar os atletas a melhorarem seus desempenhos, pois todos eram afetados pelo medo (já que, pelos menos na competição, todos citaram algo que causava medo).

Dessa maneira, encerra-se essa pesquisa, com a expectativa de que os seus resultados possam ser utilizados para melhor compreensão do medo e a relação dos atletas com o mesmo. E, além disso, que se sintam incentivados a realizarem outras pesquisas, para continuação da compreensão e contextualização desse tema.

7 Referências

APOLLONI, R. W. “**Shaolin à brasileira**”: estudo sobre a presença e a transformação de elementos religiosos orientais no kung fu praticado no Brasil. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo. 221p. 2004.

BARLOW, D. H. **Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic**. 2nd ed. New York: Guilford, 2002.

BONI, V; QUARESMA, S. J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós Graduandos em Sociologia Política da UFSC**, Vol.2, nº1 (3), janeiro-julho/2005, p.68-80, 2005.

BROCHADO, M.M.V. O medo no esporte. **Motriz**, v.8, n.2, p.69-77, 2002.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU. Disponível em: <<http://www.cbkw.org.br>> Acesso em: 15 mai 2011.

DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto**: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho. 2005

DAMÁSIO, A.R. **O erro de Descartes**: emoção, razão e cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 330p. 1998.

EKMAN, P. & DAVIDSON, R. J. Afterword: What is the function of emotions? In: EKMAN, P.; DAVIDSON, R. J. (Eds.). *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 137-139). New York, NY: Oxford University Press, Inc., 1994. In: Dias, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto**: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho. 2005

FEIGLEY, D. A. Coping with fear in high level gymnastics. In: SALMELA, J. H.; PETIOT, B.; HOSHIZAKI, T. B. (org.). *Psychology Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent*. Montreal: Sport Psyche Editions, p.13-27, 1987. Citado por NUNOMURA, M; DUARTE, H. L.; FERREIRA FILHO, R. A. **O medo na ginástica artística**: treinamento e competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, ano 7, n.2, p.51-67, 2008.

FERREIRA, F. D. C. **Possibilidades de aproximações entre o processo civilizador e as artes marciais**: o caso do kung fu tradicional. I Encontro da Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte (ALESDE), Curitiba. 2008

GOMES, G. Os dois conceitos Freudianos de trieb. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 17, n. 3, Sept. 2001.

GOMES, M. S. P. **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas:** contextos e possibilidades. Campinas: Unicamp, Dissertação de Mestrado, 2008.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Angst und angstkontrolle in sport. Köln: Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule, 1980. In: BROCHADO, M. M. V. O medo no esporte. **Motriz**, v.8, n.2, p.69-77, 2002.

HANIN, H.K. Emotions in sports. Champaign: H.K. Publ., 1999. In: NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M. V.; DUARTE, H. L. Vencendo o medo na ginástica artística. **Arquivos em Movimento**, v.5, n.2, p.130-155, 2009.

HASTIE, R. Problems for judgment and decision making. Annual Review of Psychology, 52, 653-683, 2001. In: DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto:** da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho. 2005.

HUBER, A. El miedo. Madri: Acento Editorial, 92p, 2000. In: NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M.V.; DUARTE, H. Vencendo o medo na ginástica artística. **Arquivos em Movimento**, v.5, n.2, p.130-155, 2009.

HUBER, A. El miedo. Madri: Acento Editorial, 2000. In: NUNOMURA, M; DUARTE, H. L.; FERREIRA FILHO, R. A. O medo na ginástica artística: treinamento e competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, ano 7, n.2, p.51-67, 2008.

KOURY, M. G. P. O que é medo: Um adentrar no imaginário dos habitantes da cidade de João Pessoa, Paraíba. **Psicol. Soc.**, Florianópolis, v. 21, n. 3, Dec., 2009.

LAVOURA, T.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. Estados emocionais e a prática esportiva: o estudo do medo no voleibol. **Arquivos em Movimento**, v.4, n.2, p.33-47, 2008.

LAVOURA , T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. Estados emocionais na prática esportiva: relações entre medo e vergonha no contexto esportivo. **R. bras. Ci e Mov.**; 15(3): 77-79. 2007.

LAZARUS, R. S. Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press, 1991. In: DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto:** da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho, 2005.

LEWIS, J.; HAVILAND, J. M. **Handbook of emotion**. 2nd ed. New York: Guilford Press. 2000.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação:** abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1988.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte:** da educação física escolar ao esporte de alto nível. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MELLERS, B. A.; SCHWARTZ, A.; COOKE, A. D. J. Judgment and decision making. Annual Review of Psychology, 49, 447-477, 1998. In: DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto**: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho, 2005.

MINISTÉRIO DOS ESPORTES. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br>>. Acesso em: 15 mai 2011.

MOWRER, O. H. Learning theory and behavior. New York: Wiley, 1960. In: BROCHADO, M. M. V. O medo no esporte. **Motriz**, v.8, n.2, p.69-77, 2002.

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisa em Administração**, São Paulo (1), n.3, 2º Sem., p.103-113, 1996.

NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M. V.; DUARTE, H. L. Vencendo o medo na ginástica artística. **Arquivos em Movimento**, v.5, n.2, p.130-155, 2009.

NUNOMURA, M; DUARTE, H. L.; FERREIRA FILHO, R. A. O medo na ginástica artística: treinamento e competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, ano 7, n.2, p.51-67, 2008.

OATLEY, K. Best laid schemes: the psychology of emotions. New York, NY: Cambridge University Press & Paris: Editions de la Maison des Sciences de l'Homme, 1992. In: DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto**: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho, 2005.

OLIVEIRA, R. F.; MATSUDO S. M. M.; ANDRADE D. R.; MATSUDO V. K. R. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Rev Bras Ciên Mov.**; v.9, n.3, p.15-22, 2001.

PLUTCHIK, R. **Emotions and life**: perspectives from psychology, biology and evolution. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

SANTIAGO, A. G.; GONZÁLEZ, M. Z. El Miedo a los aprendizajes motores: factores implicados. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. 2002. In: LAVOURA, T.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. Estados emocionais e a prática esportiva: o estudo do medo no voleibol. **Arquivos em Movimento**, v.4, n.2, p.33-47, 2008.

SMITH, C. A. & Pope, L. K. Appraisal and emotion: The interactional contributions of dispositional and situational factors. In: M. S. Clark (Ed.), Emotion and social behavior (pp. 32-62). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc, 1992. In: DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto**: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. Tese de Doutorado. Portugal: Universidade do Minho, 2005.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais:** a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VALLE, M. P. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. **Revista Brasileira de Psicologia Esporte**, dez., v.1, n.1, p.01-17, 2007.

ANEXOS

ANEXO A: Questões da entrevista

Entrevista com os atletas

Gerais

1. Idade;
2. Nível de escolaridade;
3. Tempo de prática do san shou;
4. Tempo de competição no san shou;
5. Em sua opinião, situação de treino e competição é a mesma coisa? Justifique.
6. Alguém da comissão técnica influencia em seu rendimento? Como?
7. Você já participou de alguma equipe em que houvesse o trabalho de algum psicólogo esportivo? Se sim, comente essa experiência.
8. Você já fez ou faz terapia? Se sim há quanto tempo?
9. Você gostaria de comentar algo que considera importante?

Específicas

1. Para você, o que é medo?
2. Quais as principais causas de medo para você em um treino? Essas causas te interferem? Por que?
3. Quais as principais causas de medo para você em uma competição? Essas causas te interferem? Por que?
4. Quais reações percebe que ocorrem contigo quando sente medo?
5. Como você lida com o medo numa situação de treino (estratégias de superação)?
6. Como você lida com o medo numa situação de competição (estratégias de superação)?
7. Como você aprendeu essas estratégias de superação?
8. Para você essas estratégias são eficientes? Por quê?
9. Você gostaria de comentar algo que considera importante?

Anexo B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para os atletas



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Educação Física – Coordenação de Graduação
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP, CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6606 – FAX: (19) 3289-3697



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Ao atleta,

Meu nome é Diego Jaques Calamari Cordeiro e sou aluno do oitavo semestre do curso Bacharel de Educação da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Como parte da minha formação tenho que apresentar uma monografia, a qual está sendo orientada pela Ms. Tania Leandra Bandeira.

Esta pesquisa faz parte da minha monografia, a qual tem como tema . “Relação entre o medo e o kung fu na modalidade Sanshou.”

Para tanto, uma entrevista foi preparada e pedimos que você responda sobre o assunto. São perguntas simples e não haverá identificação do respondente, técnicos, equipes e nem do local aplicado. Além disso, o entrevistado ficará com uma cópia deste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, assim como tem o direito de desistir da entrevista a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer penalidade ou prejuízo a qualquer uma das partes.

A entrevista terá duração de aproximadamente 30 minutos e será gravada para posterior transcrição. As perguntas poderão ser respondidas informalmente e os resultados serão utilizados apenas para fins acadêmicos, como para a elaboração de uma monografia, publicação em revista e apresentação em congressos científicos. No entanto, os nomes dos atletas, técnicos e equipes serão mantidos em sigilo absoluto.

Não haverá custos ou qualquer prejuízo previsível ao respondente, a seus familiares e a instituição vinculada, bem como nenhum benefício financeiro a qualquer uma das partes.

Qualquer dúvida colocamo-nos à disposição:

Tania Leandra Bandeira (orientadora responsável)

Telefone (19) 8240 8888

E-mail: taniabas@terra.com.br

Diego Jaques Calamari Cordeiro (pesquisador responsável)

Telefone (19) 88230869

E-mail: calamaridiego@hotmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa da Unicamp

Rua: Tessália Vieira de Camargo, 126 - Caixa Postal 6111 13083-887 Campinas – SP

Fone (019) 3521-8936 Fax (019) 3521-7187 e-mail: cep@fcm.unicamp.br

Caso esteja de acordo, solicito sua assinatura neste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, agradecendo, antecipadamente, sua colaboração.

Eu, _____ RG
_____, CPF _____, atleta da
_____ concordo em participar desta pesquisa sobre “Relação entre o medo e o
kung fu na modalidade Sanshou.” Campinas, ___ de _____ de 2010.

Atleta voluntário

Diego Jaques Calamari Cordeiro

Anexo C: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para o responsável pelos atletas



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Educação Física – Coordenação de Graduação
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP, CEP 13083-851
Fone: (19) 3521-6606 – FAX: (19) 3289-3697



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Ao responsável pelos atletas,

Meu nome é Diego Jaques Calamari Cordeiro e sou aluno do oitavo semestre do curso Bacharel de Educação da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Como parte da minha formação tenho que apresentar uma monografia, a qual está sendo orientada pela Ms. Tania Leandra Bandeira.

Esta pesquisa faz parte da minha monografia, a qual tem como tema “Relação entre o medo e o kung fu na modalidade Sanshou.”

Para tanto, uma entrevista foi preparada e pedimos que os atletas voluntários respondam sobre o assunto. São perguntas simples e não haverá identificação do respondente, técnicos, equipes e nem do local aplicado. Além disso, o entrevistado ficará com uma cópia deste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, assim como tem o direito de desistir da entrevista a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer penalidade ou prejuízo a qualquer uma das partes.

A entrevista terá duração de aproximadamente 30 minutos e será gravada para posterior transcrição. As perguntas poderão ser respondidas informalmente e os resultados serão utilizados apenas para fins acadêmicos, como para a elaboração de uma monografia, publicação em revistas e apresentação em congressos científicos.

Não haverá custos ou qualquer prejuízo previsível ao respondente, a seus familiares e a instituição vinculada, bem como nenhum benefício financeiro a qualquer uma das partes.

Qualquer dúvida colocamo-nos à disposição:

Tania Leandra Bandeira (orientadora responsável)

Telefone (19) 8240 8888

E-mail: taniabas@terra.com.br

Diego Jaques Calamari Cordeiro (pesquisador responsável)

Telefone (19) 88230869

E-mail: calamaridiego@hotmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa da Unicamp

Rua: Tessália Vieira de Camargo, 126 - Caixa Postal 6111 13083-887 Campinas – SP

Fone (019) 3521-8936 Fax (019) 3521-7187 e-mail: cep@fcm.unicamp.br

Caso esteja de acordo, solicito sua assinatura neste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, agradecendo, antecipadamente, sua colaboração.

Eu, _____ RG _____,

CPF _____, sou _____ da

_____, e concordo com a participação dos atletas voluntários nesta pesquisa sobre “Relação entre o medo e o kung fu na modalidade Sanshou.”

Campinas, _____ de _____ de 2010.

Responsável pelos atletas voluntários

Diego Jaques Calamari Cordeiro

Anexo D: Transcrição das entrevistas

Entrevista número 2

Perguntas Gerais

1) Qual é a sua idade?

22 anos.

2) Qual é o seu nível de escolaridade?

Sou formado em educação física.

3) Há quanto tempo você pratica o Kung fu e o san shou?

O san shou eu pratico desde 2004, o que dá em torno de seis anos. Já o Kung fu fazem treze anos .

4) Há quanto tempo você compete dentro do san shou?

Desde 2004 mesmo, já a seis anos.

5) Em sua opinião a situação de treino é a mesma coisa que a situação de competição?

A competição tem uma parte de ansiedade, de responsabilidade. Uma pressão maior porque você ta competindo né. Porque em treino você não tem um objetivo. Claro que você tem o objetivo de condicionamento e tudo mais, mas em uma competição você tem o objetivo de vencer e tudo mais. Então a pressão é um pouco mais...bem diferente né, o que acaba dificultando as vezes na hora do desempenho. Se não tiver uma facilidade de recuperar essa parte de pressão atrapalha um pouco. Eu acho que tem essas diferenças...são coisas diferentes...a parte de treino e a parte de competição. Na competição a pressão é bem maior, uma parte que pode ficar mais complicada.

6) Tem mais alguma diferença ou não?

Não, é mais isso mesmo.

- 7) Alguém da comissão técnica, tanto da sua academia quanto aqui na seleção, influência no seu rendimento?

Com certeza, me ajuda a corrigir alguns detalhes que na luta vai fazer a diferença. Essa parte de treinamento, preparação física hoje em dia é o diferencial do atleta né, o esporte está muito assim...o nível técnico está muito grande, muito assim...igualado, aí a parte física é o diferencial né. Essa é a parte que os diretores, os técnicos estão fazendo e que estão ajudando bastante.

- 8) Então você acha que ela influência mais na parte física?

Com certeza, mas também na parte técnica, mas eu digo assim...em competição a parte nacional né...a parte técnica está muito igualada, as vezes a parte física vai ser o diferencial para obter o resultado, mas a parte técnica também tá ajudando. Alguns sabem mais a parte de queda, ou mais as seqüências, então você vai juntando um pouquinho de cada pessoa e vai se completando cada vez mais né.

- 9) Então é só uma influência positiva?

Com certeza positiva.

- 10) Você já participou de alguma equipe que houvesse algum trabalho de psicólogo esportivo?

Já fiz na seleção brasileira...não me recordo o ano, se não me engano acho que foi em 2007, né, fez um trabalho com a psicóloga. Foi legal, é muito importante porque você entra mais tranquilo, com um pouco mais de confiança. Tem gente que não, não tem muita confiança e isso com certeza vai atrapalhar no seu desempenho.

- 11) Então foi bom? Essa experiência foi boa para você?

Com certeza, ajudou bastante. Deu uma parte de concentração antes de entrar em uma luta. Você concentra, revê a parte técnica, a parte de estratégia e tudo mais. Assim você tem uma calma para conseguir entrar mais sossegado, e dar o melhor na luta.

- 12) Você já fez ou faz terapia?

Não, não, nunca fiz.

- 13) A respeito dessas questões iniciais, você quer comentar alguma coisa que você não comentou, ou adicionar alguma coisa?

Não, é isso mesmo. O Trabalho ai da parte física tá sendo o diferencial hoje em dia no nível nacional. Já no mundial alguns países ainda estão bem superiores ao nosso. Mais isso ai é questão de apoio e estrutura.

Perguntas Específicas

14) Agora vou fazer algumas perguntas mais específicas da minha monografia, para você o que é o medo?

Ah, meio complicado né de dizer o que é o medo. Medo é...não sei explicar o que é. Mas é aquela coisa de você acabar não arriscando, ficar guardado e não arriscar, isso é o medo. Esse escudo que te protege às vezes de ultrapassar um limite, conseguir um objetivo. Mais essa parte.

15) Quais as principais causas de medo, para você, dentro de um treino?

Mas é lesão. Quando agente ta próximo da competição às vezes agente treina tão assim...preocupado e não se machucar que acaba se machucando né. O corpo não ta relaxado o que pode causar uma lesão e tudo mais. Mas o medo maior mesmo á parte de lesão que às vezes ocorre no treino. Mas isso é da cabeça mesmo, se você for lá e não se preocupar em machucar, que não vai ter perigo.

16) Esse medo de lesão influência no seu desempenho nos treinos?

Ah influência viu, você fica com medo de arriscar uma técnica que aprendeu, medo de torcer o joelho, machucar o ombro. Isso acaba atrapalhando um pouquinho por conta do tempo que tem em relação ao campeonato, por causa do tempo de recuperação. Se a lesão for grave o tempo de recuperação não seria suficiente, mas se tiver um tempo legal ai, não vejo problema.

17) Quais são as principais causas de medo para você, na competição? Antes de entrar no ringue, dentro do ringue.

Meu medo maior é me lesionar. Negócio de medo de perder isso é da competição. Acredito que com a derrota agente ganha mais do que com a própria vitória. Mas o que...o medo maior mesmo pé o de lesionar. Tomar um chute na cabeça, dar um desligada, quebrar um braço, torcer o joelho...o medo maior é esse. O resto é bem tranqüilo.

18) Ele influência no seu rendimento dentro da luta?

Ah...as vezes pode até atrapalhar mas se você estiver bem focado no trabalho, estar confiante no que você fez no seu treino, na sua academia, não atrapalha não. Mas se você fez um treino mais ou menos, não ta confiante no que você treinou, ai vai atrapalhar um pouquinho.

19) Quais são as reações que você percebe quando você sente o medo?

Eu travo muito, não consigo soltar, perco movimentação, fico bem travado. Eu não arrisco as técnicas.

20) Então seria uma reação física e psicológica?

Vou citar mais a parte física porque você pode estar muito bem fisicamente, com uma resistência legal mais se você não tiver bem psicologicamente eu não vou soltar toda minha força, ali na hora que eu precisar.

21) Como você lida com o medo na situação do treino? Qual a estratégia de superação e enfrentamento desse medo?

Eu penso assim, se eu não arriscar no treino na competição vou arriscar menos ainda. Então eu prefiro errar aqui e se for lesionar, lesionar aqui no treino e não em uma competição em que a intensidade é muito maior. Em treino às vezes agente se machuca, mas na competição acaba sendo uma lesão maior. Então em um treino eu penso assim, se eu não arriscar e fazer o que eu aprendi, eu não vou ter um aproveitamento nessa técnica.

22) Quais são as estratégias que no caso você utiliza para competição?

Eu penso que meu objetivo é ir lá e fazer uma boa luta. Estar confiante no trabalho. Se perder perdeu, se ganhar ganhou. Com certeza vou estar ganhando muita experiência tanto na derrota quanto na vitória, mas eu não foco muito nesse medo de lesionar. Eu foco mais no trabalho que eu fiz e que eu vou apresentar la dentro. Porque se agente ficar pensando pode travar né, eu penso que tenho que ir lá e fazer meu trabalho. Se lesionar é o risco do esporte. Agente pode estar andando aqui tropeçar e bater a cabeça. No esporte agente ta ciente do risco e está preparado para tudo, por isso que é importante no treino estar focado para a competição, para evitar um perigo assim. Estar consciente porque dependendo da ocasião a lesão não é tão grave né.

23) Como é que você aprendeu essas estratégias de superação do medo tanto nos treinamentos quanto nas competições?

Mais experiência de campeonato mesmo. No começo eu ficava meio ansioso, começava a transpirar. Hoje não, hoje eu entro mais tranquilo. Claro, tem aquele um pouco de ansiedade, aquele um pouco de medo. Mas eu sei que no final vai dar tudo bem, e se o meu trabalho for melhor que o do adversário. Então é bem tranquilo mesmo. Mas o aprendizado mesmo foi na experiência do dia a dia, de conversar com os amigos né, eles falam “entrei lá e não consegui lutar porque fiz isso”, então eu vou colhendo as experiências um pouquinho de cada um, juntando com as minhas e consigo manter um bom desempenho na hora da competição.

24) Para você, essas estratégias são eficientes?

Para mim tem funcionado bem. Estou conseguindo cada vez mais aproveitar o treino e soltar mais em competição. Só de agente entrar em uma competição e ficar travado com medo de errar, no final agente vai se arrepender porque com certeza se você não fizer o que você treinou você vai estar perdendo, você acaba ficando mais arrependido de não ter ariscado. Agora se você for lá, e fez o que tinha que fazer, se perder ótimo, se ganhou ótimo. O importante é você aplicar o que você trabalhou nos treinos.

25) Você gostaria de comentar alguma coisa a respeito do medo no sanshou, nas lutas que não foi falado, queria tratar de uma maneira geral ?

Não acho que é isso mesmo. O medo maior é de se lesionar mesmo, porque eu já me lesionei daí agente acaba voltando da lesão um pouco mais receoso, mas ai é aquele esquema, focar no trabalho, botar uma meta e trabalhar em cima disso para que o medo não atrapalhe.

Entrevista número 3

Perguntas Gerais

1) Qual é a sua idade?

21 anos.

2) Qual é seu nível de escolaridade?

Terceiro ano do ensino superior...superior incompleto.

3) Há quanto tempo você pratica o sanshou?

O sanshou aproximadamente dez anos... e o kung fu, em geral mesmo, a treze anos, treze anos e meio.

4) E dentro desses dez anos, a quanto tempo você compete no sanshou?

Há oito anos, participo de competições há oito anos.

5) Situação de treino e situação de competição, no sanshou, é a mesma coisa para você?

Bom, é difícil que se torne a mesma coisa, o objetivo é esse, é no campeonato lutar como se fosse no treino, tão relaxado como se fosse no treino. Isso eu consegui fazer nesse último campeonato que eu participei agora na China, mas acho que essa foi a única vez que eu consegui fazer isso. Ahm...porque geralmente o momento de competição normalmente é mais tenso, tem uma carga emocional forte, o que deixa mais tenso...mas o objetivo é fazer com que a competição seja igual ao treino, acho que talvez a partir de agora eu consiga e esteja começando a conseguir fazer dessa forma.

6) Em relação à comissão técnica, alguém da comissão técnica influência no seu rendimento?

Uhm...assim, da comissão técnica pode influenciar tanto positivamente quanto negativamente né...uhm...talvez...bom eu não saberia dizer os motivos mas eu acredito que em geral mais negativamente do que positivamente.

7) Mas você pode explicar como que eles influenciam negativamente? Não é preciso citar nomes...

Ahm...existe uma certa negatividade. Eu acredito que quando é campeonato internacional, existe uma certa...eu não diria...não pressão mas uma certa...sei lá...comenta-se a respeito dos atletas profissionais...sempre...nunca...nunca existe uma crença de que você pode alcançar resultados tão bons quanto os dos profissionais, que você pode ser um campeão mundial, uma copa do mundo. Sempre acontece de colocarem agente, os atletas, abaixo desses que são profissionais. E quando é um campeonato dentro do próprio país, aí existe uma certa pressão para você...estar sempre ganhando, aí acredito que isso pesa bastante de forma negativa. Sempre fica um certo...não diria um olho gordo, mas uma certa...um olhar como se você fosse um bode expiatório, digamos...as vezes a comissão fica olhando para...meio com olhos de que você não pode errar de jeito nenhum, e eles esperando o erro acontecer para caírem em cima, depois chegar e falar alguma coisa...sei lá, tentar tirar do time da seleção...alguma coisa do tipo assim, prejudicar de alguma forma.

- 8) Você já participou de alguma equipe que houvesse um trabalho de psicólogo esportivo?
Já . Não era um trabalho individualizado, era um trabalho mais de grupo mesmo, para unir o grupo, manter o time unido. Mas assim...e alguns exercícios para aumentar a sua confiança mas nada individualizado.
- 9) E foi bom? Comente um pouco sobre essa experiência...
Olha...para mim eu não diria que acrescentou muita coisa não...Prejudicar com certeza não, mas também eu achei que não houve muito...muita contribuição, não ajudou muito.
- 10) Você já fez ou faz terapia?
Bom, eu estudo algumas terapias e aplico em mim mesmo. Mas algo de ir em um profissional para fazer um trabalho individual, eu nunca fui.
- 11) E que terapias que são essas que você falou? Como elas são?
Eu tenho estudado o Feldenkrais e a bionergética. Com base no corpo e influência muito na personalidade, também traz um trabalho de contração muscular e você reparar...e...para você descontrair você tem que ...ou quando na descontração, durante o exercício você repara nas características suas de ser...ou seus medos, traumas, alguma coisa assim que influência no seu movimento. Então...e a bioenergética é mais ou menos isso. Exercícios de respiração, principalmente, e ...várias posições diferentes para você reconhecer as sensações do corpo e descobrir traumas,eliminar medos...esse tipo de coisa. E também tem...a bioenergética.
- 12) A respeito dessas perguntas iniciais você gostaria de comentar alguma coisa que você considera importante?
Não, eu acho que não...eu acho que foi tudo ok.

Perguntas Específicas

- 13) Então agora eu vou entrar um pouco na emoção específica o medo, que é o tema da monografia...Para você o que é o medo?
Uhm...vamos lá...O medo...como uma reação fisiológica do corpo é uma coisa absolutamente normal. É um aviso do corpo sobre o que está se passando no ambiente externo e você precisa

reagir. Agora o medo como...como...algo emocional ...acredito que é mais...interpretação da sua mente da situação. E ela ocorre quando você tem um tipo de insegurança, você acaba...não interpretando a situação de uma forma que você enxerga o que você precisa fazer ... o medo como reação do corpo eu acredito que é alguma coisa que mostra o que você precisa fazer naquele momento mas o sentimento de medo não...é uma coisa que trava, uma coisa que te segura...Por causa de uma interpretação errada daquilo que está acontecendo no seu ambiente.

14) Quais são as principais causas de medo para você em um treino?

Em um treino...em um treino eu acredito que...as vezes o medo de se machucar, mas em treino geralmente isso não ocorre muito, esse sentimento de medo. Quando ocorre acredito que seja só o medo de se machucar ou, no caso de treino de seleção, de não conseguir uma vaga para disputar um campeonato, acho que só isso.

15) Essas causas interferem no seu rendimento?

Ahm...geralmente não. Muitas vezes aconteceu de eu usar isso como...transformar isso como, de forma que isso me ajudasse a alcançar os objetivos. Mais recentemente, no começo desse ano mesmo, teve algumas vezes que me prejudicou.

16) E você sabe porque te prejudicou? Ou porque que te impulsionou para frente?

Ahm...no sentido de me ajudar, foi sempre que eu tinha um sentimento negativo...eu queria superar . A emoção que eu sentia, o sentimento de raiva ou alguma coisa parecida, eu utilizava isso como combustível... No sentido de prejudicar, eu sentia muita pressão psicológica de ter que conseguir ganhar uma luta, na verdade mais especificamente a vaga na seleção para o campeonato pan-americano...e...nessa pressão toda foi que eu acabei não fazendo meu melhor e acabei não conseguindo realmente a vaga.

17) No caso específico da competição, quais são as principais causas de medo para você?

Uhm...competição...eu acho que no começo, mais no começo da minha carreira no sanshou, era de perder antes de chegar no final. Hoje em dia eu não sei dizer, porque hoje em dia eu não tenho mais me visto em situações de medo não. Só algumas vezes que...de certa forma que influenciava em vagas para campeonato. Então algumas lutas que realizei em campeonato mesmo, só que não valiam nada, era só para treino mesmo...ahm...ai como eu também estava sendo avaliado pela comissão técnica da seleção para o pan-americano, isso acabou fazendo com que eu tivesse medo

de perder. Mas...mesmo assim, geralmente em campeonatos assim eu não me lembro de sentir medo de alguma coisa ... muito tempo, pelo menos uns cinco, seis anos, acredito...

18) Mas no começo essas causas de medo interferiam no seu rendimento?

Olha eu acredito que não, porque nisso eu conseguia transformar a situação, usar como combustível ... é...de alguma forma eu dava um jeito, no momento que eu tinha eu falava: nossa,não...pera aí, preciso dar um jeito, tudo bem que eu estou com medo mas não posso deixar isso me segurar e vou fazer o que eu quero, eu quero conseguir lutar ... Para esse sentimento transformar, fazer com que ele fosse uma coisa positiva que me ajudasse. Então...naquela época eu acho que não chegou a me atrapalhar não.

19) Você pode citar e explicar quais são as reações que você percebe que ocorrem com você quando você sente o medo?

Uhm...acho que tem uma sensação nos órgãos, né... Na região abdominal, o coração dispara um pouco, a respiração acelera, acaba ficando um pouquinho ofegante. As vezes um pouco trêmulo, as vezes...mas assim...o que eu percebo que é mais forte mesmo é a sensação nos órgãos internos, que tem a ver com a ação do sistema límbico e tudo mais. Então essa é a que eu mais percebo...mas, respiração é controlável, só para amenizar.

20) Essas são as reações fisiológicas, tem alguma coisa que passa dentro da sua cabeça ou não?

Dentro da minha cabeça...olha...tem algumas questões que são difíceis de reconhecer, eu não saberia dizer se é intuição...assim você sente o que vai acontecer, se você vai perder lá no fundo inconscientemente você já sabe, ou se você vai ganhar, daí você fica mais tranquilo...Muitas vezes passa inconscientemente de você relaxar, deixar que a tensão vai embora. Mas assim , o que mais passa mesmo é essa sensação...parece uma intuição do que vai acontecer na luta.

21) Como você lida com o medo em uma situação de treino? Quais são as estratégias de superação que você utiliza?

Bom...no treino eu sempre procuro...praticar calma em qualquer situação, tentar o máximo possível ter o controle da respiração. Sempre que você se vê em uma situação de perigo a sua respiração se altera. E se você conseguir prestar atenção na sua respiração , deixar o corpo respirar naturalmente, aquele medo, aquela ... aquele sentimento vai se amenizando, pode até ir embora. Então eu sempre procuro....prestar muita atenção na minha respiração. Sempre que eu sinto alguma coisa, um medo por exemplo, eu me foco na minha respiração, vejo como é que está e

verifico : Opa, pera ai isso é medo, ai nesse momento que eu consigo reconhecer a emoção ela começa a ir embora. Emoção não, sentimento né.

22) Em uma competição, você usa essas mesmas estratégias? Como você faz?

Na competição é mais difícil mas eu procuro tentar usar. Durante a luta mesmo, se eu estou sentindo meu corpo tenso eu dou espaço, paro presto atenção. É muito mais difícil na competição, é claro. Mas eu já consegui bons resultados com isso. Dá certo também só que é mais difícil de fazer.

23) Como você aprendeu essas estratégias de superação do medo?

Ahm...eu sempre ouvi muito no treinamento do kung fu sobre a respiração, que ela tende a acalmar. Então ai eu tentava sempre praticar, mas foi principalmente estudando sobre meditação, sobre tai chi e também a bioenergética e o Feldenkrais.

24) Para você, essas estratégias são eficientes? E porque?

São sim eficientes, pelo fato de que através dessas técnicas eu consigo reconhecer o que está se passando dentro de mim. O que está se passando na minha cabeça, o que está acontecendo comigo, com meu corpo. Então como essas técnicas permitem reconhecer tudo isso...facilita , fica mais fácil de lhe dar com as situações. Porque eu sei o que está acontecendo, não é nada estranho.

25) Você gostaria de comentar alguma coisa que considera importante sobre os temas abordados anteriormente?

Não...creio que não. O único comentário que eu tenho a fazer é que acho que o medo é uma coisa muito importante para ser estudada não só no sanshou mais também na parte de formas também é importante porque isso interfere muito, até no corpo, no físico da pessoa. Então o que eu tenho a comentar é isso...que é um trabalho importante que eu acho que deveria ser mais aprofundado, mais explorado.

Entrevista número 4

Perguntas Gerais

- 1) Qual é a sua idade?
22 anos.

- 2) Qual seu nível de escolaridade?
Terminei, estou no final da faculdade agora.

- 3) Quanto tempo faz que você pratica o sanshou? e o kung fu?
No total dá treze anos, ai san shou dá uns oito mais ou menos .

- 4) Quanto tempo faz que você compete dentro do sanshou?
Desde 2000...e nossa...sanshou, acho que uns oito anos, já entrei mais ou menos competindo já.

- 5) Em sua opinião a situação de treino é a mesma coisa que a situação de competição?
Treino e competição é totalmente diferente. No treino você vai treinar mais para ficar perfeito né. Ai na competição você vai colocar em prática para saber se você está bem, se está funcionando o que você está fazendo no treino ou não...mais isso mesmo.

- 6) Você vê mais alguma diferença ou não?
Ah...o jeito né, na academia você tem que bater mais fraco porque você vai estar treinando com o ajudante né. Se bater forte nele machuca e não dá para treinar com ele.

- 7) Maneira de lutar então? A Força?
Isso.

- 8) Especificamente em relação a comissão técnica, seu técnico daqui (seleção brasileira) tanto o técnico da sua academia, eles influenciam no seu rendimento?
Sim. No rendimento ...eles apóiam, ficam dando incentivo, para nunca desistir. Sempre manter o nível cada vez crescendo, nunca desistir, ai vai influenciando cada vez mais.

- 9) Mas chega a ter uma influência negativa ou não vai ter sempre uma influência positiva?
Sempre positiva né, porque assim a auto estima vai aumentando, se começar a não dar incentivo ai vai caindo a auto estima da pessoa né. Então sempre apoiando para a auto estima sempre melhorar.

- 10) Alguma vez você participou de uma equipe em que houvesse um trabalho de psicólogo esportivo?
Não, primeira vez.
- 11) Quer dizer que aqui na seleção tem um trabalho? então como ele é feito?
Como assim?
- 12) Você disse que é a primeira vez então, está tendo um trabalho agora, ou não?
Ah...não,não,não. Nunca tive esse negócio não. Um trabalho em equipe assim você ta querendo dizer?
- 13) Um trabalho com uma psicóloga, vem uma psicóloga e fala alguma coisa sobre emoções, sentimentos...
Não, não, comigo não.
- 14) Você já fez terapia?
Não nunca fiz, nunca precisou.
- 15) Você gostaria de comentar alguma coisa a respeito dessas perguntas que eu acabei de fazer?
Acrescentar alguma coisa?
Não.

Perguntas Específicas

- 16) Agora vou falar um pouco da minha monografia, que é do sentimento medo, então agente vai especificar um pouco mais as perguntas...Para você o que é o medo?
Medo...orra...medo...aquilo que te deixa incapaz de fazer o que você consegue, entendeu. Você consegue fazer uma coisa mais algo te impede ai você não consegue acabar fazendo. Acredito que é isso.
- 17) Aquilo que vai impedir você de fazer algo?
Isso, trava né.
- 18) Quais são as principais causas de medo para você em um treino?

Lesão. Você fazer o movimento errado, torcer o joelho e ficar um bom tempo parado. Ai você já ferra tudo. Você ta treinando para o brasileiro agora para o pan, se machucar acaba tudo, vai tudo por água a baixo.

19) Tem mais alguma ou não?

Só essa mesmo.

20) Esse medo de lesão influência no seu treinamento ou não?

Influência, porque mesmo não lesionado , eu acabo usando joelheira, tornozeleira, munheca para não torcer o punho, mais isso mesmo. Tudo para prevenir a lesão. Mesmo sem ter lesão.

21) Mas ele não influencia, não só nesse método que você diz, de colocar a joelheira e outras coisas, mas, por exemplo na sua cabeça, você pensa alguma coisa ?

Ah eu penso, se eu não usar...Por exemplo todo dia que você ta usando , ai o dia que você não coloca você se machuca, ai é que complica. Todo dia to usando ai hoje que eu não usei, achando que eu não vou me machucar, ai acabo me machucando. Ai ferrou tudo.

22) Quais são as principais causas de medo que você tem na competição? Quando você ta na luta ou momentos antes da luta?

Medo...acho que...de...agora complicou em...Medo na luta...acho que ser nocauteado. Tem que ficar esperto, ligeiro. Esse é o maior medo que tem.

23) E esse medo de ser nocauteado, interfere no seu desempenho na luta ou não? Você luta melhor ou pior por causa dele?

Ah...acho que a mesma coisa, só que eu luto mais esperto. Porque qualquer movimento, qualquer golpe que você toma você já pode ser nocauteado. Então você já entra meio esperto, mas sempre com o pensamento, você pode nocautear o cara ou você também pode ser nocauteado. Nunca...por exemplo, eu não gosto de entrar pensando assim: eu já ganhei, porque só acaba depois que toca o gongo. Para mim é isso.

24) Quais são as reações que você percebe que ocorrem com você quando você sente o medo?

Medo...trava, trava um pouco. Me sinto travado, tremedeira, mas ai depois que toma o primeiro soco ou dá o primeiro soco ai isso já para um pouco. Ai você já começa a focar um pouco mais na luta.

25) Como é que você lida com essas situações de medo em um treinamento? Qual a estratégia que você usa para superar isso?

Sempre buscando técnicas né, ou lutando perto ou lutando longe, sempre variando. Se o cara for mais alto tem que colar mais nele, porque daí ele não vai ter muita saída. Se ele for baixo manter ele mais longe, e fazendo seus pontos. Mais isso mesmo.

26) A estratégia é pensar em uma técnica de luta então?

Isso mesmo.

27) Como você lida com o medo na situação de competição em si? Antes de entrar na luta, ou na luta mesmo...

Meio complicado em...acho que eu não aprendi a lidar com essa parte ainda não...ai vamo que eu vou ter que lutar né...eu não aprendi essa parte não...

28) Como você aprendeu essas estratégia de superar o medo?

Diálogo com os professores, conversando com os mais experientes. AI eles vão passando o que...algo para você entendeu. Você sempre tem que estar conversando com alguém que sabe algo a mais do que você. Ai eles vão sempre te falando coisas para você aprender.

29) E essas estratégias que você disse, funcionam para você?

Funciona porque dependendo do jeito que o cara luta, se ele lutar só com uma base, se ele lutar com as duas já tem uma vantagem entendeu...é mais isso mesmo.

30) Então deram certo para você essas estratégias?

Sim até hoje a maioria deu tudo certo.

31) Você gostaria de comentar alguma coisa a respeito do medo, que ainda não foi falado, que ainda não foi perguntado?

Ah...nunca deixar o medo tomar conta. Porque se ele tomar conta, o que você treinou vai por água a baixo né. Então sempre tentar superar o medo...é mais isso mesmo.

Entrevista número 5

Perguntas Gerais

1) Qual é a sua idade?

26 anos.

2) Qual é o seu nível de escolaridade?

Segundo grau completo.

3) Faz quanto tempo você pratica o sanshou? E o kung fu?

Sete anos no sanshou, só nó sanshou, não faço o kung fu tradicional.

4) E há quanto tempo que você compete no sanshou?

Seis anos.

5) Então você ficou um ano treinando antes de competir?

Isso, fiquei um ano me preparando.

6) Na sua opinião, a situação de treino é a mesma coisa que a situação de competição?

...A situação de treino se é a mesma coisa? Como treina é como luta né. O treino é sua luta, se você treinar bem você vai lutar bem, se você treinar mal vai lutar totalmente mal.

7) Posso considerar a mesma coisa a situação de treino e de competição então?

Pode, porque é a mesma coisa.

8) Alguém da comissão técnica, tanto daqui da seleção como o técnico da sua cidade, influenciam no seu rendimento, na sua luta?

Influenciam, eles me ajudam muito né...eles me treina, pede para mim conversar com o psicólogo e ir em frente, não desistir né. Porque as vezes agente pensa me desistir por causa dos problemas né.

9) Então eles influenciam sempre positivamente? Nunca negativamente?

Não, nunca negativo. Sempre positivamente.

10) Você já participou de alguma equipe em que houvesse um trabalho de psicólogo?

Não não, não participei não.

11) Você já fez ou faz terapia?

Não, também não.

12) A respeito dessas primeiras questões, você quer comentar alguma coisa que considera importante, que não foi comentado?

Não ,não, não quero não.

Perguntas Específicas

13) Vou tratar um pouco agora a respeito de questões mais objetivas da minha monografia...Para você, o que é o sentimento medo?

Para mim é a critica. As criticas porque elas atacam muito nosso emocional.

14) As criticas causam o medo?

Causam, tipo você ta lutando daí você perde, ai muita gente começa a te derrubar. As vezes é só uma pessoa para muita gente né. Então agente tem que ser muito forte, por isso o atleta tem que sempre se preocupar com o psicológico. Porque se não é capaz de agente até desistir por causa disso.

15) Quais são as principais causas de medo para você dentro do treinamento?

Deixa eu ver aqui...

16) Tenta lembrar ou imaginar um treino, pense no que você tem medo antes de começar o treino, ou durante o treino.

Não, não tenho medo não. É tranquilo o treino. Não tenho medo não.

17) Quais são as principais causas de medo para você dentro da competição? Antes de entrar no ringue ou no momento da luta.

É antes né, que agente ta tudo tenso. Num tamos esperando, como são os atletas né, então só vamo conhecer dentro do ringue. Então quando entra a primeira luta, tamo no fogo é para se queimar. O medo mesmo é antes de entrar, porque você não conhece o seu adversário né. A partir do momento que você começa a conhecer no ringue ai é a hora de você fazer o que você aprendeu né.

18) Mas quais são as causas então do medo? É o fato de você desconhecer o adversário?

É desconhecer, porque geralmente o atleta tem que ter vídeo né do seu adversário, para ver como ele luta né. E eu nunca...não peguei nenhum vídeo de algum adversário meu não. Eu entro desconhecido mesmo, não sabe o que vem né. Agente não espera nada...quer dizer agente espera tudo né, ai pode ser que, fique assim agente vamo querer dar só o nocaute, mais agente tentando, acaba levando. É só o medo mesmo de você tentar uma coisa e acabar levando que é o nocaute né. E as pessoas começa a lhe derrubar né, neste momento.

19) O medo seria então do nocaute? Ou o medo de você tentar uma coisa e acontecer outra?

Isso, o medo de você tentar uma coisa e acontecer outra. Você vai tentar o nocaute e acaba, você mesmo se expondo e acaba levando o nocaute.

20) O nocaute seria então uma fonte de medo?

Sim, mas agente atleta ta sujeito a tudo né. Pode acontecer qualquer coisa. Tipo assim, se você ta no ringue você não vai ter pena do outro. Porque se você tiver pena, claro que o outro não vai ter pena, ele vai querer ganhar. E nós tamos ali quando entra , é um só que vai ganhar e que vença o melhor.

21) Quais as reações que você percebe quando você percebe que está com medo?

Começa a atacar o psicológico, se você está lutando com seu adversário ai você vê que não ta entrando o que você acha que vai entrar. Tipo assim, você vai tentar aquela coisa e não entra, o adversário é muito bom, muito mais técnico né. Então você tem que usar a cabeça. Pensar e ter calma. Porque se não, se agente não tiver calma agente perde mesmo. Se apavorar, tipo assim, eu vou tentar dar um chute na coxa e ele sempre entra, daí se eu só tenho isso, ai então eu já acabo a pensar é desse jeito que eu vou ganhar dele. Eu já consegui ver o lado fraco. Já começa a atacar o psicológico.

22) Como você lida com o medo em uma situação de treino? Qual estratégia você utiliza para superar esse medo?

Começar a ter calma, respirar né. E pensar bem, estudar bem o atleta. Tipo assim, se ele entra, se eu ganhei ou se eu perdi o primeiro round. Então, aí eu tenho que já, estudei ele, tive um tempão para estudar ele né, então já tenho que entrar com outra tática. Porque se o atleta só tiver uma tática, se você perder o primeiro round, você vai perder o segundo e o terceiro. Você tem que ter várias táticas. Entrar com várias maneiras. Quando você for entrar em uma luta, vamos dizer que você vai lutar o boxe chinês (sanshou) que é soco, chute e queda. Se você souber só soco você não vai levar, você tem que saber um pouco de cada. Porque o atleta nunca é 100% né. Sempre tem um lado em que você, tipo assim, tem um lado que você é fraco. Eu me considero fraco nas pernas. Eu acho também que eu não confio muito, as vezes eu não confio no meu chute, aí então a galera chega e me fala que eu tenho um chute bom, só que aí tem que sair de mim, não adianta sair dos outros: você luta bem, você tem um chute bom. Agora tem que sair de mim não é da pessoa. Porque se a pessoa fica falando: você faz isso bem, claro que tá enchendo minha bola né. Às vezes vaidade derruba a pessoa né. Eu acho que melhor a pessoa ser criticada do que ter a vaidade né. Um atleta está no alto, aí ele tá lutando bem e ganhando tudo aí chega o cara e começa a elogiar ele. Aí o que ele vai pensar quando ele for pegar o outro atleta, vou relaxar, já estou preparado. Mas o outro vem com tudo, o outro vem com medo claro, porque ele vai enfrentar “o cara” né. Só que o outro tá treinando para pegar o outro atleta que a galera tá enchendo a bola dele, ele começa a relaxar, aí ele relaxando, ele acaba perdendo a luta.

23) E na competição o que você faz para superar o medo?

Primeiramente eu entro no ringue, mas antes de entrar você fica com um frio na barriga, todo atleta entra com um frio na barriga. Aí você tem que respirar bem e começar a pensar que você é profissional né, se você vai entrar ali você não tá indo brincar, já que eu tenho que ir eu tenho que dar o máximo de mim né. Como eu digo, o que eu treino eu luto. Não adianta você ter uma semana para treinar, aí você começa a se matar e essa semana é só para você relaxar, treino técnico só para descansar. Então para mim o treino é a luta, se você treinou bem você vai lutar bem, agora se você treinou mal, você vai lutar mal. Porque o outro já espera quem é você né, o outro está se matando de treinar. Então meu medo é só antes de entrar mesmo. E quando eu perco o primeiro round que eu tenho que usar outra técnica, outra estratégia. Pensar bem...e as vezes o corner também ajuda a pessoa. Quem tá de fora vê muita coisa, então ele tem que sempre orientar o atleta. Tipo assim, agente tá lutando aí tá lutando de costas para o corner, aí você tem que dar um jeito de ficar de frente, que ele vai dizer: circula. Tipo assim, se você tiver ganhando a

luta: circula, deixa o cara vim atrás. O cara que ta perdendo ele vai vir atrás dos ponto, então ele vai se expor. Ele vindo para cima para ganhar ponto ele acaba levando ponto. Meu medo mesmo é só esse mesmo: as criticas e o frio na barriga antes de entrar.

24) Depois que você entrou no ringue qual é a estratégia que você utiliza para superar esse medo?

Eu fico calmo né, começo a respirar bem. Primeiro se movimento, quando eu to vendo que eu to perdendo a luta eu fico me movimentando. Estudando o que eu vou fazer. O meu negócio é contra- ataque. Ação e reação.

25) Como você aprendeu essas estratégias de superação do medo?

Vendo muito atleta lutar né. Amigos, muito vídeo que eu assisto. Por exemplo, tem atleta que vamos dizer, você tem os dois braços e as duas pernas né e a cabeça é claro para entrar no ringue. Então se você for machucado de uma perna, você tem outra perna e dois braços. Você tem que sempre estar usando a cabeça. Porque você não vai chutar com aquela perna que está machucada. Ai se você machuca um braço, ai fica um braço e uma perna para você lutar né. Então você não pode só usar aquele outro, as vezes você pode ter outra luta né...Só isso.

26) Para você as estratégias de superação do medo são eficientes?

São. O medo é tipo uma chama que queima dentro da gente né. Que se o atleta não sente medo, antes de lutar ou na hora que está no ringue. Então ele não vai ter 100% porque o medo ajuda muito agente. Porque tipo assim, agente tando com medo ai agente entra La no ringue né. Ai, por exemplo eu entrei no ringue, claro que eu to com medo e ele também ta com medo. Ai se eu tiver mais medo eu começo a pensar né, quando bate o gongo, bater a lua, o medo começa a queimar uma chama dentro da gente. Ai aquela chama ajuda muito agente, o coração fica batendo rápido daí o sangue circula rápido. Ai então se eu to com medo, eu acho que se eu to no fogo é para se queimar e, então eu penso se há de ser ele porque há de ser eu.

27) Você gostaria de comentar alguma coisa a respeito do medo e do sashou que você não falou? Algo mais geral?

Não, só mesmo que você nunca desiste do seus objetivos, corra sempre atrás, só isso mesmo.

Entrevista número 6

Perguntas Gerais

1) Qual a sua idade?

26 anos.

2) Qual o seu nível de escolaridade?

Superior completo.

3) Quanto tempo faz que você pratica o san shou e o kung fu?

O kung fu dez anos, e san shou seis anos.

4) Há quanto tempo você participa de competições dentro do sanshou?

Quatro anos.

5) Em sua opinião, a situação de treino e a situação de competição é a mesma coisa?

Não,não, totalmente diferente. Competição exige muito mais né, na hora a adrenalina e tudo mais.

Treino é tranquilo. Dá para treinar toda hora e você não tem que estar totalmente alerta né.

Competição e tudo mais tem que estar sempre alerta.

6) Tem mais alguma diferença?

Essa é a principal, é isso daí mesmo não tem mais. Porque no treino exige a mesma coisa que na competição só que não tem a pressão né, psicológico e tudo. Com a...como que eu falo...adrenalina.

7) Alguém da comissão técnica, tanto na sua academia quanto o pessoal da seleção, influência no seu rendimento?

Sim, sim. É...superação né, o pessoal daqui luta a bastante tempo junto então você vai nivelando junto com os outros, as vezes evolui, e isso te traz mais benefício né. Isso ae traz muitos benefícios né. Principalmente aqui , que cada um treina com seu professor e tal, e cada um volta para casa corrige alguma coisa, ai volta. Quando chega aqui, você vê que o cara melhorou você procura mudar para melhorar também.

8) Então só tem influência positiva? Tem alguma influência negativa?

Negativa não tem, eu não vejo não.

9) Você já participou de alguma equipe em que houvesse um trabalho de psicólogo esportivo?

Sim, aqui na seleção. Foi legal. A psicologia apesar de ser pouca...acho que foi um ou dois treinos que teve só. Dos que eu participei pelo menos foram dois. Mas foi bem legal. É coisa para se pensar né, não é que...como agente não é profissional que não tem que ter. Porque não é a primeira coisa que agente pensa a parte psicológica, mas sim o físico e o técnico. Mas é uma coisa que é bom trabalhar também.

10) E como foi o trabalho que eles fizeram?

Ah, visualização...que eu lembro bem é mais visualização.

11) Sobre essas perguntas iniciais, você gostaria de comentar algo a mais?

Não, não...acho que falei o que tinha que falar.

Perguntas Específicas

12) Então agente vai entrar agora nas perguntas específicas do medo, que é o tema da minha monografia. Para você o que é o medo?

Medo?...Medo é uma barreira que você coloca. Independente de...as vezes você pode ter medo do adversário, ter medo de perder do adversário, de como as pessoas vão te ver. Medo acho que é o pré-conceito do que você não conhece ...é isso...medo.

13) E nas lutas especificamente, o que é o medo na luta?

Na luta...medo...vai variar muito de atleta para atleta. Questão de às vezes estar um título em jogo. Todo seu treinamento, toda a dificuldade que você passa para treinar e tudo mais...Isso daí é o que mais traz o medo, pelo menos para mim é isso. Claro que devem ter pessoas que tem medo de apanhar, pessoas que devem ter medo de se machucar, de se lesionar gravemente, mas eu não vejo não.

14) Então quais são as principais causas de medo para você em um treino?

Em um treino? Em um treino é a lesão. Em um treino essa é a principal. O medo, principalmente em época de pré-competição. Tem muito medo de lesão e tudo mais, isso daí acaba afetando no seu psicológico, porque você não consegue soltar tudo do seu jogo, tudo mais né. Fica mais receoso, ainda mais quando é um atleta que você não conhece...Mas...esse...na parte da...como sempre em um treino, principalmente em um treino que você sempre vai fazer com alguém que você conhece, então não tem outra especificação não.

15) Você acha que isso influencia no seu rendimento?

Ajuda, ajuda bastante. Não vai influenciar, mas ajuda. Porque às vezes você tem que lutar, e você vai fazer três lutas. Então você tem que lutar de maneira inteligente para você não se machucar, entendeu. Acaba ficando um pouco receoso, porque quando você tem luta pela frente até o campeonato terminar, você tem que lutar de uma maneira que consiga seguir até o final, então isso ajuda. Vai te ajudar.

16) Agora especificando na competição, quais as principais causas de medo para você dentro da competição?

Competição é...você conseguir os seus objetivos, é isso aí. Tipo, agente está ali para lutar e tentar fazer o melhor e tal, mas todo mundo quer vencer, quer vencer. É bom estar ali, participar e tal, é importante estar participando, mas agente ainda pensa: quero vencer e tal. A frustração de às vezes não conseguir depois de tudo o que você passou, isso daí afeta um pouco.

17) Então seria o medo de uma frustração depois de todo o período de treinamento?

Isso. Principalmente em atletas inexperientes, quando eu estava no começo, eu tinha muito medo nessa parte, as vezes até atrapalha esse tipo de medo, atrapalha bastante na competição.

18) Você imagina porque isso atrapalha?

Ah...é inexperiência né. Você não conhece as conseqüências do que vai acontecer, por isso que fica com medo. Foi o que eu comentei, medo é o pré-conceito do que você ao conhece, se você não conhece, tipo, às vezes você não sabe como é que é perder, você não sabe como que é perder uma luta, como que é entrar no ringue, então as vezes isso que vai te dar medo.

19) Quais são as reações que você percebe que acontecem quando você sente o medo?

É...deixa eu pensar aqui um pouquinho...bom primeiro, primeira coisa que você sente e vai acontecer é cair o seu rendimento. Em competição vai cair muito. Na hora ali, às vezes você não entra com medo, mas levou a primeira pancada, já viu que ta difícil, você já muda totalmente a postura...e... isso daí inibe, faz o oponente crescer e faz você ficar inibido né, de soltar seu jogo.

20) Tem alguma reação física que você sente ou não?

Reação física? Bom...talvez quando junta um nervosismo, ai você começa a formigar, isso daí não é relacionado ao sentimento medo entendeu? Porque tem duas formas de reagir quando você fica com o medo né. Um estágio que você recolhe ou um estágio que você dá a volta por cima. Por exemplo, um cara não tem mais o que fazer então tem que ir para cima. Isso daí é legal, dá um outro gás. Se o cara consegue superar isso ai, se ele tem experiência para fazer isso ai é bom.

21) Como você lida com o medo em uma situação de treino? Qual a estratégia de superar o mesmo?

No treino você não tem o medo, no treino você não tem. Você treina para chegar no ringue e não ter medo, entendeu? É isso...se dá para colocar bem o medo no treino é isso daí. Você treina para chegar no ringue e não sentir medo, ficar frio.

22) Então, na competição qual a estratégia que você utiliza para superar o medo?

Para superar o medo é...ter confiança, confiança do que você vai fazer. E ai se você consegue atingir essa confiança, isso é ser superior ao adversário. Só o fato de você superar o seu medo, você já entra superior a ele.

23) Para você essas estratégias de superação são eficientes? Por quê?

Sim, pois continuo lutando e competindo.

24) Como você aprendeu essas estratégias de superar esse medo?

Ah, seis anos ai treinando o sanshou, quatro anos competindo, então...você não aprende, ninguém vêm e fala faz isso, que daí você não vai ter medo. Daí na luta , se você parar para pensar se tem medo, não tem medo.

25) Não tem uma estratégia específica para superar esse medo então?

Não, não tem uma específica...eu particularmente não uso nada para superar o medo.

26) É que alguns atletas falam que usam a respiração, concentração, focar...

Isso é para o nervosismo né, não vai ser o medo, vai ser o nervosismo, uma ansiedade e tal. Daí diminuir o ritmo cardíaco se não vai atrapalhar. E acaba, você tem que estar em um pico de adrenalina para lutar, você não pode entrar tranquilo e também não pode entrar muito acelerado, tem que estar em um pico certo e aquilo aí você vai aprendendo a manter, esse pico de adrenalina. Daí você pode dosar um pouco, se vem muita adrenalina, você vai gastar um pouco no aquecimento, se vêm pouca você vai produzir, tentar fazer...maximizar essa adrenalina ae. Porque tem que estar no nível, e esse nível é de cada um, cada um tem um nível diferente do pico de adrenalina para entrar no ringue.

27) Você gostaria de comentar alguma coisa a respeito do medo e das lutas, especificamente do sanshou, que não foi comentado, adicionar alguma coisa ou tratar de uma forma geral?

De uma forma geral, medo no sanshou mesmo com as proteções e tudo mais...acho que os atletas do sanhou, não só do sanshou, atletas de luta. Qualquer lutador ele...geralmente é cara que decide ser lutador mesmo, que luta já, que já compete é porque ele já passou desse nível ae, entende, de ter medo. Porque é muito difícil, eu nunca conheci, principalmente a turma que é amador ae, que não tem nada para perder, eles não tem medo

Entrevista número 7

Perguntas Gerais

1) Qual é a sua idade?

24 anos.

2) Qual é o seu nível de escolaridade?

Superior completo.

3) Há quanto tempo você pratica o sanhou e o kung fu?

Vai fazer nove anos, esse ano.

4) Você começou fazendo o sanshou e o kung fu juntos?

Não, comecei só com o sanshou, porque na academia que eu treinava não tinha o kung fu, essa parte do tradicional e o wushu, depois acho que uns dois anos, um ano e pouco que eu comecei a fazer o wushu também, o taolu. Mas agora eu não faço mais. Agora eu estou só no sanshou de novo. Tive que optar.

5) Há quanto tempo você compete dentro do sanshou?

Há oito, sete...sete ou oito anos. Entrei no final do ano, no próximo já comecei a competir. Categoria juvenil ainda, eu tinha dezessete anos.

6) Em sua opinião, a situação de treino e a de competição, é a mesma coisa?

Não, para mim muda totalmente. Ah...no treino não tem adrenalina né, a não ser que seja um treino decisivo valendo vaga, como aqui de vez em quando tem. Treino que você está sendo avaliado para ser escolhido ou não, daí tem uma certa adrenalina. Mas a adrenalina da competição é diferente, você perde força, você não tem a mesma força que você tem no treino. Você não tem a mesma agilidade que você tem no treino. Parece que tudo isso fica um pouco mais carregado, como se tivesse mais pesado. Hoje em dia um pouco menos, depende da situação também, acho que depende de como é a luta, se é alguém que você já conhece...sei lá...tem pessoas que te deixam um pouco mais nervosa. Eu sinto que no treino, o desempenho, a consciência, tudo isso é muito mais fácil. Mas eu acho que é relativo também, depende do seu momento né. Mas eu acho que no treino é mais tranquilo do que em uma competição. A competição eu acho mais gostosa que o treino, tanto é que hoje eu treino, eu até parei o taolu (formas), porque hoje eu treino visando competição. Eu acho que hoje se fosse só treinar por treinar eu não sei o quanto isso...o quanto eu faria, não que eu não faria, mas eu não sei o quanto eu levaria tão a sério. Mas hoje eu treino visando à competição porque eu gosto de competir, mesmo a adrenalina sendo pior, vamos dizer assim, o prazer é maior.

7) Alguém da comissão técnica, tanto daqui quanto da sua academia, influência no seu rendimento?

Então, aqui eu não vejo isso, eu não sinto. Porque aqui agente se encontra poucas vezes né. Não sinto não. Até o clima daqui eu não sinto que dificulte o rendimento não. Eu acho que às vezes ajuda um pouco. Dependendo do meu professor, tem dia que...acho que junta né o dia dele e o nosso. Então você ta em um dia, sei lá, um pouco mais frágil, não sei se por ser mulher também tem isso, não sei se homem também passa por isso. Você ta em um dia mais frágil e o professor está estúpido, daí influência. Você ta em um dia frágil e o professor está super simpático, daí parece que melhora. Tem muito disso, eu acho que em todos os esportes tem isso, visando a competição. De ter um técnico um pouco mais estúpido às vezes, de falar uma coisa meio agressiva, e eu acho que às vezes dependendo do dia que você está influência sim, influência no rendimento. Acho que isso você tem que estar até...hoje menos, porque eu já acostumei, no

começo muito mais. Hoje eu acho que eu já me acostumei com essa pressão. Mas é bem a pressão mesmo que influência, eu acho.

8) Então, ela influência tanto positivamente quanto negativamente?

Isso. Então...se você já ta com dificuldade de fazer determinada coisa, porque por mais que agente já saiba fazer, já tenha o costume, tem um dia que não está saindo. Daí você já está com dificuldade, se irrita de não conseguir, daí a pessoa ainda vem e te pressiona. Então eu acho que fica mais difícil entendeu, às vezes fica mais...ai que você fica duro, tenciona, não se tem a ver com a musculatura, você tenciona a musculatura por ficar tenso, mas daí parece que fica tudo mais duro. Já o contrário, tem vez que você já ta legal, o clima está bom, você sente tudo mais relaxado. Porque no sanshou, além da parte técnica e física, tem muito da cabeça. Se você está com consciência, se você pensa no adversário, tem que estar preparado para o que vai vir. Então parece que tem dia que você está mais relaxado e seu técnico está te ajudando, está te incentivando. Parece que flui melhor, parece que os movimentos saem melhor, tipo, vamos supor, “levanta a guarda” ai você baixa, “puts, levei” vou levantar, tipo na boa assim, parece que quando você está...tipo não sei...comigo de vez em quando o contrário. De vez em quando assim, quando é competição, quando é alguma coisa assim que eu já, tipo, tem dia que eu to mais raivosa e a pessoa fala um pouco mais brava parece que te faz funcionar. É muito estranho, acho que depende do seu dia mesmo.

9) Você já participou de alguma equipe em que houvesse um trabalho de um psicólogo esportivo?

Então, só aqui mesmo. Foi no ano passado, quando eu comecei a participar dos treinos da seleção, tiveram duas vezes. Mas fora isso não. Minha mãe é psicóloga, não é esportiva, mas eu já passei por problemas esportivos, uma pessoa que me machucou e depois eu tive que disputar vaga algumas vezes. Eu tive umas conversas em casa e eu senti que me ajudou negócio de enfrentar, essas coisas assim. Mas fora isso não.

10) Como foi a experiência da psicóloga esportiva aqui?

Então, sinceramente, muitos dormiram. Eu dormi em uma das vezes. Porque agente estava muito cansado, foi no final do treino e teve treino físico. E ele falava, não sei, talvez se fosse em um momento que agente não estivesse tão cansado, seria legal, mas naquele momento não funcionou. Acho que até por isso que eles não trouxeram mais, porque ela falava de beber o isotônico, que desce pela garanta e sente o corpo, nessa coisa agente ia relaxando, relaxando, todo mundo podre,

então assim, visando...sei lá, o tratamento, não sei se seria esse o nome que a psicologia do esporte utiliza, mas não sei se foi útil, não foi legal não.

11) Você já fez ou faz terapia?

Eu já fiz,mas hoje não faço mais. Faz uns cinco anos, eu era mais novinha, estava saindo da adolescência e entrando na fase adulta, daí aquelas dificuldades de indecisão das coisas, mas não sei por que parei, gostaria de continuar porque eu acho muito legal.

12) Dessas perguntas iniciais, você gostaria de dizer alguma coisa que considera importante?

Eu acho que das perguntas que você falou de influência, eu acho que, por exemplo, o técnico, é difícil, mas ele tem que tentar ver como que funciona o relacionamento com cada um, principalmente por ser um esporte individual, não é uma equipe. Ver como funciona com cada um, não é todo mundo que funciona da mesma forma. E não é porque um atleta é pior que o outro, mas é porque cada um funciona de um jeito diferente, são pessoas diferentes. Às vezes um funciona com pressão, outro não funciona sobre pressão. Alguns lidam, tem gente que chora com o nervosismo, tem gente que melhora, acho interessante essa parte psicológica de cada um ser analisada. Quando agente descobre, faz nove anos que eu treino, a uns três que eu comecei a perceber isso melhor, porque eu comecei a descobrir, como que eu funciono. Não é fácil nem agente descobrir de nós mesmos, imagina o outro descobrir. Mas eu acho que é importante ter esse trabalho, isso ajuda bastante, porque agente cresce.

Perguntas Específicas

13) Agora vou entrar em umas perguntas mais específicas sobre o tema da minha monografia, que é o medo. Para você, o que é o medo?

Medo eu acho que é alguma coisa que te bloqueia. Uma coisa que te impede de agir, no meu caso, medo me impede de...de agir como eu agiria normalmente. Sei lá, eu saio na rua e tenho medo de ser assaltada, eu já não ando mais normal. Eu acho que medo é uma coisa que te bloqueia.

14) Quais são as principais causas de medo para você dentro de um treinamento?

Em um treino...hoje...acho que hoje é não atingir a minha expectativa, regredir, entendeu? Tipo assim, eu cheguei em um lugar, que agora é só subir, e as vezes porque agente não é esporte profissional, então você tem que trabalhar, você tem que dividir seu tempo. Então as vezes não dá para você fazer tudo o que você quer, as vezes você não pode, vamos supor, tratar uma lesão, você

não pode perder tempo porque você já tem pouco tempo. Porque agente trabalha e estuda, então, fica machucado daí isso também dá um certo receio, de machucar de novo aquele mesmo lugar, ou você piorar e isso te atrasar e isso te impedir, te fazer parar, como já teve pessoas aqui que aconteceu isso. Então isso dá receio. E regredir de onde você já chegou, você já alcançou um lugar legal. Principalmente aqui né (seleção brasileira), aqui não é só ganhar e perder né, aqui é uma avaliação o tempo todo, eles estão te olhando e vendo se piorou, e isso acho que me dá medo.

15) Essas causas interferem no seu rendimento?

Quando eu não to legal sim, quando eu sinto que...que nem hoje que eu to com dor, e foi uma coisa idiota, já fico mais para baixo, hoje na verdade nem tanto porque já foram escolhida a equipe que vai para o pan, mas em uma seletiva, como foi no treino anterior, daí sim entendeu? Isso interfere, porque você vai pensar : por causa de tal coisa talvez eu não vá tão bem e talvez olhem e falem “puts, piorou”. O legal é sempre melhorar ou manter né.

16) Quais são as principais causas de medo, para você, agora especificamente na competição?

Na competição?...Minha canela, meu principal medo é minha canela, porque eu já tive dois abscessos na canela, foi grave, tive que fazer punção, por conta de uma definição de vagas no ano passado, não, no ano retrasado. E eu fiquei, até hoje, fazem dois anos já, eu tenho até hoje dor, não tanto quanto eu tinha porque eu nem conseguia respirar que doía. Hoje bem menos, mas já tem pontos determinados que eu tento não bater porque a dor é insuportável e eu sei que isso me atrapalha, porque quando bate ali o meu rendimento cai totalmente, é como se bloqueasse. Então eu tento evitar, tanto é que com a perna direita eu já não chuto mais tão bem, e a perna direita sempre foi a minha mais forte, mas daí eu parei de treinar a perna direita e comecei a treinar a esquerda por conta desse machucado. Daí a minha perna esquerda melhorou e ficou melhor que a direita. E assim, o pior de tudo, quando você faz algo com receio é quando você se machuca. Esse é o meu principal medo na competição. Perder nem tanto, esse e fazer uma luta feia. Posso até perder, mas se for uma luta bonita tudo bem.

17) Quais são as reações que você percebe que acontecem contigo quando você sente o medo?

Então...é...eu fico, durante a luta, eu fico meio...como é que eu vou dizer...minha vista fica meio embaçada e eu fico meio lenta, começo a fazer besteira, tipo, fico desesperada ...isso é um negócio que eu estou melhorando...mas ao invés de me afastar e ser esperta, machuquei e sei lá, to com medo, eu sempre fico desesperada e vou que nem uma loca para cima, ai é quando eu começo a fazer um monte de besteira e todo mundo percebe e todo mundo fala depois. Então eu percebo que

eu fico meio cega, entendeu? É uma coisa que eu estou treinando bastante, então lá na academia agente está fazendo isso, em treino específico, tipo...eu vou meio desesperada e o professor, ou meu adversário, vem para cima para eu ter aquela coisa de luta mesmo, para eu na hora ter o raciocínio de sair e agir com inteligência. Porque isso daí é um negócio que atrapalha sempre.

18) Como você lida com o medo em uma situação de treino? Quais são as estratégias de superação que você utiliza?

Então, nesse caso eu estou fazendo esse treino, tentando enfrentar mesmo, criar a situação que acontece, para tentar reagir, na hora tentar agir com...não é inteligência a palavra, é com as táticas né, com esperteza, agente sabe que na luta é pontuação. Então se você está em uma situação complicada, faz um pontinho e sai. Então você tem bastante disso, você tenta lhe dar com essa forma, treinando em cima do que eu percebo que me traz medo, que me traz problema durante a luta.

19) E na competição, quais são as estratégias que você utiliza na hora que você está lutando?

Então, se eu percebo isso antes de já começar a fazer besteira, aí eu tento me afastar, deixo a pessoa vir que nem louca, porque normalmente quando você fica loca a pessoa fica também, ou vice e versa e isso que não pode acontecer né, então se eu percebi que aquilo, sei lá, tá doendo minha perna e tá me dando medo, eu não bato com ela, bato com a outra, se a pessoa vir para cima eu travo e tento sair da frente. Isso se eu percebo antes de já entrar na bola de neve, se não...só na hora que acaba o ringue ou o round, porque é difícil. Agora com experiência, algumas vezes agente até consegue né, mas depois que você entra na locura, é difícil mesmo, parece que só saindo, ou alguém te falando, técnico entrando ali na frente. Nessa parte acho que o técnico tem um papel muito importante, assim, no descanso entre os rounds. Que é te mostrar, que você está loca, para você já entrar com outra cabeça. Daí eu tento não entrar mais na loucura né.

20) Como você aprendeu essas estratégias que você utiliza, tanto na competição quanto nos treinamentos?

Errando, fazendo besteira e assistindo os vídeos. Vendo vídeos meus e de outros lutadores, comparando, o que foi mal, se a técnica é a mesma, se eu sou a mesma. Porque naquele momento aconteceu aquilo que me causou isso, então eu comparo e tento assistir vídeos de outros também, de pessoas mais experientes, para ver a reação, porque acontece com todo mundo. A diferença é de como você vai trabalhar com isso. E ouvindo, professor, ou os técnicos daqui, conselhos de pessoas mais experientes.

21) Para você, essas estratégias são eficientes?

Estão funcionando viu...talvez outras coisas também possam vir a ajudar. Eu estou indo meio que uma de cada vez, porque o que me...eu escuto que as pessoas falam de mim: tem técnica, chega na hora faz, mas acontece não sei o que, faz besteira. Então eu estou tentando ver essa parte “acontece não sei o que faz besteira” para não acontecer isso ae. Tem funcionado, eu já recebi alguns elogios no treino, inclusive dei uma melhorada com essa pessoa que eu era traumatizada. Para você ter um exemplo, antes eu pensava: ”ah quando eu vou lutar com fulana”, me dava taquicardia, porque a dor, gente, quando machucou apagou minha vista, eu não conseguia encostar o pé no chão, formou uma bola de pus, entendeu. Daí a segunda vez, ela foi e fez a mesma coisa porque sabe que ali é o ponto fraco, de novo uma bola de pus e aquela dor infernal. Eu só de pensar já me vinha uma coisa assim ruim, e esse ano foi mudando um pouquinho. No ultimo treino eu estava menos nervosa. Depois que eu lutei com ela no ultimo treino, eu não sinto mais isso hoje, eu não tenho mais taquicardia, até já tentei. Eu fiz o exame do Holter, de vinte e quatro horas, e o médico pediu para eu causar situações que me faziam o que ele queria ver né. Eu fiquei tentando pensar nisso e não deu, outras coisas deram né. Porque eu tenho pro lapso, mais não é nada grave e não influencia em nada, só que eu faço um acompanhamento né. E outras coisas me deram um pouco mais de ação no coração e isso já não. Então acho que foi uma superação. Eu estou muito feliz com isso, porque é uma coisa...nossa...acho que o maior bloqueio que já tive no sanshou até hoje foi esse. E passou entendeu? Então acho que está funcionando essas coisas, eu acho que hoje se ela estivesse aqui e encararia muito mais fácil.

22) E você gostaria de comentar alguma coisa que considera importante, tanto a respeito das perguntas iniciais quanto das perguntas específicas do medo?

Ah...isso acho que...quem sou eu para falar né. Mas eu experimentei isso, pelo menos uma vez e eu acho que o medo realmente atrapalha, agente acaba fazendo besteira, agindo muito pior do que você agiria normalmente mas você tem que enfrentar isso, com consciência, lógico, com uma base né. Falando da luta né, com uma base, sabendo como, não enfrentar de loco. Porque as vezes pode até piorar, mas você com uma base, treinando para aquilo e focando em enfrentar, com consciência eu acho que ajuda muito, eu acho que faz desbloquear muitos bloqueios ai. E ajuda a melhorar, e eu acho que é isso o esporte, superação em cima de superação, ainda mais esporte de alto rendimento para atletas. Então acho que nunca desistir a frente do medo.

Entrevista número 8

Perguntas Gerais

1) Qual é a sua idade?

32 anos.

2) Qual é o seu nível de escolaridade?

Segundo grau completo.

3) Há quanto tempo você pratica o kung fu e o sanshou?

Kung fu desde os treze anos de idade, e o sanshou a partir dos dezoito anos.

4) Há quanto tempo você compete dentro do sanshou?

Há dezoito anos quer dizer, desde os dezoito anos...estou com trinta e dois. Eu tive uma pausa de uns cinco anos entre esse período. Então eu competi até os vinte e quatro, aí parei e voltei aos vinte e nove anos. Aí estou até hoje.

5) Em sua opinião, a situação de treino é a mesma coisa que a situação de competição?

Eu acho que o treinamento ele tem que ser bem próximo da competição. Tem que fazer simulações de luta, nas situações de treinamento que aproxime ao máximo da competição. Mas colocando isso em situações táticas para que você chegue à estar preparado para a competição. Tanto no aspecto físico, técnico e psicológico porque se não você vai chegar na competição e você vai sentir é...as dificuldades da competição, os obstáculos. Aí inclui tudo, inclui o público, inclui o juiz, inclui o adversário, inclui o ambiente que você está lutando, que é o ringue, sabe? Esse tipo de coisa, isso daí que é o que não influencia na academia, lá você não tem o ringue, não tem um ringue profissional para competição. Então isso aí, nas competições dá para...a princípio isso aí dá uma...prejudicada. Então o treino ele tem que ser sempre o mais próximo, se não chega a isso tem que ser o mais próximo disso.

6) Alguém da comissão técnica, tanto daqui da seleção, tanto o pessoal da sua academia, influência no seu rendimento na luta?

Influência, tem várias pessoas que ajudam assim no treinamento...é...é para citar nomes?

7) Não é necessário...

Várias pessoas, os colegas de treino. Você está junto, as vezes até os próprios alunos, os alunos e amigos que você treina em conjunto, que você treina todo dia. Daí quando você vai treinar na seleção brasileira, os treinadores, o pessoal acaba sempre ajudando. Alguma conversa acaba mexendo mais do que, as vezes, vinte horas de treino, entendeu? Então tem várias pessoas assim que ajudam assim no treinamento. Influenciam.

8) Como que é essa influência? É sempre positiva? Ou ela pode ser negativa?

Então, tem influências positivas e tem influências negativas. É...algumas coisas, assim, agente não pode discutir é outras agente ajuda até. Então as positivas elas realmente ajudam assim. E isso ai são todas coisas vinculadas ao treinamento, esse tipo de coisa, a parte de condicionamento. Agente vai discutir sobre o treino, discutir sobre o seu adversário, sobre a competição. Sempre acaba sendo positivo né. Quando começa, as vezes...é...as vezes começa sai um pouco desse foco assim, ai começa a ser e acaba sendo uma influência negativa, entendeu?

9) Você já participou de uma equipe em que houvesse um trabalho de uma psicóloga esportiva?

Já. Eu tive uma lesão no esporte mesmo e para eu voltar a treinar, lutar eu tive um trabalho com uma psicóloga, psicóloga especialista no esporte...é...ela trabalha com a seleção para-olímpica. E ela me ajudou muito, principalmente nessa primeira fase, nesse primeiro ano de competição depois da lesão, ela me ajudou muito. Só que ai depois você começa a esquecer algumas coisas, deixa um pouco de lado treinar. Mas eu acredito que um trabalho de psicólogo, com equipe, eu acho que deveria ser mais individualizado do que...sabe, em grupo, esse tipo de coisa. Eu acho que assim teria um resultado maior do que em conjunto. Na seleção brasileira agente teve alguns encontros, algumas experiências, eu que já tive a experiência com essa psicóloga, e quando você faz um trabalho um pouco mais direcionado, assim, você acaba direcionando melhor os seus treinamentos, melhora em todos os aspectos.

10) Você já fez ou faz terapia?

Eu já fiz, não faço atualmente não. Eu tive a lesão, ai eu fiquei...acho que antes de competir, um período de preparação, assim uns seis meses. Depois que eu já tinha recuperado da lesão, e estava preparando para voltar a competição. Esse período de preparação acho que foi uns seis meses, com um trabalho com ela acompanhando tanto o treinamento, tanto o que ela tinha...conhecia o preparador físico e tal, então agente acabou tendo um pouco de contato. Ela meio que

acompanhou esse processo, agente conversava direto. Isso nos primeiros seis meses assim, ai depois de vez em quando, que eu tinha contato com ela lá, de vez em quando que eu tinha um pouco mais de contato com ela e tal. Mas ai era mais esporadicamente.

11) A respeito dessas primeiras questões, você gostaria de comentar alguma coisa que considera importante? Algo que você não falou ou algo geral

Eu acho que tem que, no caso do treinamento para a luta há um trabalho psicológico também. E o trabalho psicológico eu acho que, assim, o esporte na luta, principalmente no esporte nosso que é um esporte, vamos dizer, perigoso. Tem que preparar o atleta em todos os aspectos, tanto físico, técnico e psicologicamente. E o aspecto psicológico tem que ser dado, vou dar um exemplo assim, você vai lutar em uma competição fora do país. Ou vai lutar em uma competição que seja um público hostil, então você fazer simulações, entendeu, com esse processo, fazer uma simulação com um público hostil, faz simulações com algo contra, é... e a competição tem que fechar com todos os aspectos assim, fechar como se fosse um plano mesmo, não deixar brechas para que o atleta, por exemplo, a minha psicóloga falou isso ai. Para você usar isso ai como uma...um combustível né, e não como uma agressão. Às vezes você vai a uma competição e tem uma torcida contra, daí você usa isso como um desafio. Ai isso tem que ser treinado também, porque acho que tudo que você não treina chega na hora e bate a surpresa. O problema da competição é realmente a surpresa. Aquela coisa, “pô eu nunca passei por isso”. E em uma competição que é muito rápida, se você der uma vaciladinha, você já cai. No caso de corner(técnicos) é algo que também tem que ser preparado, sabe, treinamento de corner eu digo que é um pit stop, aqueles trinta segundos, quarenta segundos que vai dar um recuperada no atleta e o psicológico dele ali, às vezes uma conversa boa que você dá no corner o cara consegue entrar para o segundo round renovado. E isso é um trabalho, acho que totalmente psicológico. As vezes você joga uma carga emocional muito grande no atleta naquele momento. O cara acaba meio que, ta passando por...meio que não esperava isso, ai ele chega no ringue e acaba não rendendo da mesma maneira. Ou isso poderia ser treinado também no treinamento, você ir até o corner e eles falarem alguma coisa que te prejudique...não prejudique, porque todo mundo quer ajudar mas as vezes uma situação de corner que pode ser inusitada, porque as vezes você pode ter esse freio né. Então você aprender a lidar com isso ae, porque a maioria das vezes os atletas brasileiros tem uma chance só. São poucas oportunidades que tem, então essas oportunidades tem que ser bem aproveitadas para que não fique na cabeça da pessoa: “Faltou isso aqui”. Não agente trabalhou, fechou todas as possibilidades, para poder chegar na competição bem.

Perguntas Específicas

12) Agora irei fazer perguntas mais específicas do medo, que e o tema da minha monografia. Para você o que e o medo?

Medo?...Você fala no esporte assim? Eu não entendi a pergunta...

13) Medo no geral, daí depois se você quiser especificar para o esporte , pode especificar

Medo acho que é um bloqueio na realidade, é algo que...as vezes você para, te faz você ficar esperto assim: toma cuidado com aquilo. Acho que o medo é mais ou menos isso. Medo acho que tem mais a ver com isso ae...desconhecido...isso eu acho que é o medo.

14) E no esporte especificamente?

Eu acho que é mais ou menos isso ai.Você ficar acuado, você...é...seria mais ou menos isso ai. Tem dois aspectos, você entrar em pânico, que você ou foge ou luta. Acho que é mais ou menos isso ai. Medo eu acho que ocasiona isso ai. Não sei se é ao certo definir medo mesmo, entendeu? È algo que tipo você fala assim: você vai fazer uma atividade e ela é perigosa, você vê uma situação que às vezes se machuca, ou vê uma luta, alguma coisa que você fala assim: “opa, pera ai, eu tenho que ficar esperto com isso ai se não eu pratico um esporte e posso me machucar”. Às vezes tem o medo de perder também...ocasiona também acontece. A palavra medo ela abrange várias coisas, depende da situação que você está.

15) Quais são as principais causas de medo para você dentro de um treinamento?

Ah...Primeiro é o medo de lesão. Agente sempre procura se preparar para não se machucar. Para estar bem, essas coisas. E segundo assim é...de você conquistar, às vezes você tem o receio de chegar nos seu objetivos assim, muitas vezes de você não conseguir aquele objetivo. Isso acontece também às vezes. Agente fala assim às vezes: “pô, agente ta treinando, ai o negócio está difícil de fazer, você tenta fazer ai você fala, puts, ta complicado, vai chegar lá na hora e como é que vai ser” entendeu? Esse como é que vai ser você tem que eliminar no treino. Tem que treinar para conseguir eliminar os medos dentro do treino mesmo. O treinamento é que tem que eliminar os medos. Medo tem muito a ver com o desconhecido. Às vezes você vai em um beco escuro, ai você não sabe o que tem lá, ai você passa pela primeira vez e você vê que não tem nada, e você sabe onde está as coisas e tudo. A segunda vez que você for, você vai muito mais tranquilo. Então isso ai é algo que pode ser transferido para o esporte. Às vezes você vai para uma competição, você

não sabe o que você vai enfrentar, isso que é o complicado, você não sabe o que você vai enfrentar. O fato de você não saber o que você vai enfrentar, entendeu? Isso ai ocasiona. Mas quando você já sabe tudo o que você vai enfrentar, esses medos vão começar a diminuir. Eu não acho o medo ruim no esporte. Eu acho que o medo ele tem dois lados assim, ao mesmo tempo ele pode te bloquear, e ao mesmo tempo ele pode te avançar, no sentido de preparar. Entendeu? Por exemplo, eu vou praticar um esporte, seja qual ele for, vou especificar a luta. Se eu tenho medo de me machucar, eu vou me preparar para lutar. Vou me preparar fisicamente, tecnicamente. Ai vou conhecer todas as regras do esporte. Ai eu tenho medo porque eu nunca vi uma competição de perto, ai eu vou assistir uma competição primeiro. Então você faz com que você se prepare para o que você vai enfrentar, entendeu? Tem esse lado positivo também no medo. Você pode usar isso ai de uma maneira positiva, né? A negativa seria o bloqueio total. Por ter medo, você não faz, entendeu? Você tem que encarar o medo como um certo desafio. O esporte, alguns esportes, algumas vezes é perigoso.

16) No caso você disse, esse medo de lesão e o outro medo também, interfere no seu rendimento no treinamento?

Interfere, interfere porque imagina quando você ta treinando e às vezes você acaba meio se poupando para não, sabe, não se machucar, não se lesionar. Ai, mais por outro lado se você não tiver uma lesão, por exemplo. Eu tenho um negócio loco também, sempre tem dois lados né. O fisioterapeuta falou para mim o seguinte: como eu não tinha lesão nenhuma, você nunca teve nenhum problema de saúde daí você não se cuida, entendeu? Você deixa de cuidar. Quando você vai lutar você sai na porrada, não faz fisioterapia para se fortalecer, não faz...deixa a musculação um pouco de lado, alguns detalhes assim que são importantes para segurar as articulações para você não se lesionar. Então ai o que acontece, se você já teve uma lesão, você acaba no fim se prevenindo para que não tenha outras. Então seu treino, ele acaba meio que prevenindo assim também. Por exemplo, vou lutar e estou com uma lesão no joelho, eu vou poupar um pouco o joelho e vou fortalecer, ai já aproveita e acaba fortalecendo as outras articulações para que não possa ter algum outro problema. Então eu fico mais prevenido. Esse é o lado positivo. E interfere no rendimento porque você não vai dar cem por cento no treino se você já sabe que se você der cem por cento você pode criar uma lesão. Você tem que trabalhar sempre no limiar, tipo, você começa a se conhecer um pouco melhor. Eu acho que o medo foi feito para isso mesmo. Para você se conhecer um pouco mais, e você ir chegando próximo dos limites seus.

17) Quais são as principais causas de medo para você, especificamente na competição, porque antes agente estava falando no treinamento, agora é sobre a competição.

Em competição...Esse fator que é desconhecido...às vezes...é...o adversário às vezes causa também o medo. Às vezes o cara tem um cartel muito bom, e ele é muito habilidoso, o cara deu três, quatro nocautes nas lutas anteriores. Ele tem um histórico de ser um cara bom. E isso aí causa um pouco de medo. Faz Omo que você fique mais esperto para lutar. Isso é um fator, imagina quando você vai lutar e enfrentar um fodidão lá. Isso aí causa um...às vezes você pensa: será que eu to pronto. O fato é o lance da dúvida. Será que eu estou preparado o suficiente para enfrentar esse cara entendeu? O que acontece: eu to preparado? Ou não estou preparado? Então...isso aí acontece em uma competição. E se começar a rolar muita dúvida na cabeça a competição passa. Entendeu? Esse é um fator que pega, no caso do medo. E no meu caso assim de público, de evento, de outras coisas assim, eu não tenho medo não. Eu nunca liguei muito para esse tipo de coisa. O que às vezes acontece assim é o pensar: Será que eu estou preparado para a competição? Você nunca sabe ao certo se você está preparado, se você treinou o suficiente. Só vai saber mesmo no rendimento ali na hora. Você sabe mais ou menos, mais ou menos. Você tá preparado para enfrentar tal pessoa. Então todos esses fatores que envolvem, por exemplo as pessoas que estão do seu lado, as que te acompanham. Se são de aspecto positivo isso acaba ajudando você no sentido de desafio entendeu? Eu acho que se for pessoas assim que te deixam de uma forma meio que negativa, te prejudica mais ainda, te deixa com mais medo. Então é importante saber quem está do seu lado...Porque, às vezes, agente próprio não se conhece totalmente. Ninguém tem esse conhecimento total para chegar lá e falar que está totalmente preparado, você sabe mais ou menos. É o lance da confiança mesmo.

18) E isso interfere no seu rendimento na competição?

Então...uma vez eu fui fazer uma luta de boxe. E eu nunca tinha lutado com um cara peso-pesado. Eu estava voltando, segundo ano meu que eu tava voltando a treinar. Ai eu tava...eu tive uma lesão né. Ai eu falei: caralho eu vou fazer essa luta de boxe sem limite de peso. Ai que cheguei lá eu peguei um cara que tinha uns vinte cinco quilos a mais que eu, tinha um metro e noventa e cinco de altura. E pesava uns cento e vinte quilos mais ou menos. Só que o cara era forte, boladão mesmo. Aqueles caras que era halterofilista mesmo, bombadão. O cara já era lutador já, ai eu pensei assim: Caramba! E era uma luta que...era minha primeira luta de boxe, entendeu? Eu já tinha experiência já no sanshou, mas agora vou enfrentar esse cara. Eu começava a dar risada comigo mesmo. “Putá veio, que que eu to fazendo aqui. Entrei em uma frigideira! Caramba, olha o tamanho do cara, e não sei o que e não sei o que” Ai tipo, o que aconteceu. Eu falei assim: Não,

eu tenho um objetivo. Meu objetivo...eu comigo fiz um monólogo assim : “Meu objetivo é chegar no nível tal, chegar em tal competição e ter sucesso. Isso aqui é o que? É um obstáculo para eu passar” Na hora eu tive que pensar isso ai, porque se não eu ia apanhar mesmo. Eu tiver que me controlar na hora para eu conseguir lutar. Me acalmar para eu conseguir lutar. O cara tinha bons treinadores também entendeu? O pessoal era da seleção brasileira que tava treinando o cara. E isso já vinha pesando na minha cabeça. Mas eu falei assim: “não, eu tenho que me concentrar e isso aqui é um obstáculo, se eu quero tal coisa eu tenho que passar por esse obstáculo”. Ai eu fui lá e fiz a luta, ela foi dura para caramba. Mas eu ganhei a luta. Machuquei a mão, machuquei o rosto, mas acabei ganhando a luta. Esse espírito de falar: “Não, eu vou enfrentar o negócio, se eu quero conseguir tal negocio, eu tenho que enfrentar isso”. Se você ficar colocando e pensando muito no obstáculo você acaba vendo esses obstáculos muito grandes, ai é complicado. São alguns fatores, assim, que na luta você acaba com medo de perder mesmo. Medo de perder, só que quando começa a luta. Bate o gongo, fez a primeira troca de socos. Chegou no corner deu aquela vontade de ganhar, você pensa assim: Não eu vou ganhar isso aqui. Ai eu ia lá e virava a luta e ganhava a luta. Eu tava com aquele medo de perder mais na hora que começou a luta, eu pensei: “Meu, dá para ganhar” Eu comecei a acreditar, eu não acreditava, mas chegou na hora eu vejo que o cara não é tudo isso, então dá para ganhar. Então da mesma maneira que você encara o tamanho dos medos. Se dá para pular o muro ou se não dá para pular o muro. É o lance do desconhecido mesmo, o lance de você conhecer...chega no beco lá e você vê que não é grande coisa, você vê que dá para passar. Mas ai quando você vê que é grande coisa também é problema, ai você fala: “Caramba velho, tá foda!” Então às vezes teve luta que eu não tava com medo de nada, eu tava tranquilo. Entrei tranquilo e tudo. Tava calmo e tal, e o cara era muito forte, me surpreendeu, era mais rápido. Eu ficava caçando o cara a luta inteira, ai eu falei assim: ”Caramba!” E eu entrei calmo na luta, não entrei com medo. Talvez o medo poderia ter me dado uma adrenalina para eu entrar mais preparado. Tem dois fatores. Se você acha que o negócio é muito grande. Ai você entra e vê que não é isso, ai você cresce. Ai por exemplo, você acha que está tranquilo, você acha que é pequeno, ai você vê que supera as suas expectativas, ai é complicado. Você pensa assim: “Caramba veio! O negócio é mais duro do que eu pensei”Essa surpresa ai já me prejudicou várias vezes. Eu tive algumas lutas que eu fui fazer e eu pensei, eu vou bem e não sei o que, entrei confiante. Ai você chega para lutar e está tranquilo, mas daí a luta da aquele susto. Você pensa: “Opa, pera ai” entendeu? Ai você acaba perdendo. Porque a luta passa rápido, às vezes você consegue virar. Mas esse lance da surpresa dá um sufoco assim. Prejudica, a ausência dele(medo). Não o excesso, a ausência do medo prejudica sim. Acho que tem que ter um pouquinho ali para você pelo menos se prevenir. Eu vou me preparar para tal competição...O cara fala assim:

“imagina só, tem uma competição lá no final...to tranqüilo, vou treinar de boa ai e tal”, chega lá ele não vai render. Ai chega lá na competição ela foi a mais difícil de todos os anos,bem diferente do ano passado por exemplo. Ai você fala assim ”Caramba! Está muito mais forte esse ano!” Ai bate um medo do caramba, porque você pensa que você não se preparou direito. Então esse inicio ai é um negocio que ocasiona. O medo vai vir, mas tem que pensar, eu vou lutar tenho meus objetivos. Então tem os atletas assim, se eu não treinar os caras podem me prejudicar e tals, então eu tenho que me preparar para lutar com eles. Então esse lance ai acho que é um fator determinante.

19) Quais são as reações que você percebe que acontecem com você quando você percebe que sente o medo?

No meu caso, eu sou risada. Eu começo tipo a dar risada. Mais de mim mesmo e isso não é um...é um espírito de defesa assim. Eu começo a dar risada e a me zuar. Sabe? Para descontraír. Penso assim: “Nossa, olha só, não sei o que” Que nem esse cara que eu fui lutar boxe. “Nossa, olha só o tamanho do cara, nossa to fudido” E começava a me zuar. Até para dar aquela descontração para mim assim. Ai depois eu oscilo isso ai com respirações para eu entrar em calma, para eu conseguir trabalhar isso ai. Às vezes dá uns piraque e eu dou umas isoladas, eu dou aquela isolada, e dou aquela respirada e tal. Ai eu volto e começo a dar umas risadas de novo, mas sim para descontraír. É uma espécie de defesa mesmo, e uma reação que eu tenho em si. Eu acho que o medo na verdade você tem que aprender a lidar com ele. Porque se você não sabe lidar com ele, ele acaba te bloqueando. Se você está com muito medo, você nem entra. Você não consegue entrar, “Não, não vou”, entendeu? Isso acontecia comigo, mas eu não sei se era medo. Quando eu ia lutar, eu me machuquei ai eu ia voltar a treinar, então eu pensava comigo assim: “Pô, eu na to muito afim, não to legal hoje” Ai esse dia que eu pensava isso eu acabava machucando alguma coisa, por falta de atenção assim. Então eu aprendi meio que: “Não, você vai lutar então você vai ter que entrar ligado”. As vezes quando eu vou lutar acontece, às vezes eu demoro para ligar, eu tenho que entrar em sintonia, e às vezes eu demoro um pouco para entrar em sintonia. E isso ai é ligado ao medo. Você pensa: ”espera ai mais um pouquinho” Você precisa de preparar um pouquinho mais para lutar. As vezes você está no ponto e tem que esperar um pouco ainda, ai da aquela esfriada. Porque você já ta aquecido e quer entrar, ai dá a esfriada. Você aprender a lidar com esses altos e baixos assim é meio complicado. Quando você entra em sintonia com esse fator, você entra bem na luta. Isso ai é o que mais pega. Principalmente em luta. Você vai enfrentar um adversário, o cara está preparado também, o cara quer ganhar também. É um esporte perigoso. Então você tem que estar com um aspecto psicológico de “Eu vou lutar”. Se passar um negócio

assim: “Não, não, pera aí”, dar tipo aquela acuada. Não é nem medo, é tipo um lance de deixar a luta para mais tarde. E não dá porque você tem que entrar. Esse lance de que você tem que estar preparado para entrar e ir para lutar no momento...É um esporte muito rápido né.

20) Como você lida com o medo? Qual a estratégia de superar o medo? Nos treinos especificamente.

No treino...eu me preparo com fisioterapia, tal, essas coisas. E procuro fazer golpes e contra golpes que matem aquela jogada que vai prejudicar a minha lesão. Por exemplo, se você tem uma lesão na perna. Eu irei trabalhar bastante contra golpe para não ter...para evitar os chutes na perna. Se eu tenho uma lesão na cabeça, tenho que esquivar, eu trabalho bastante esquivar e bloqueio. Isso é um aspecto de estratégia assim. Não sei se é essa a pergunta.

21) É especificamente como você lida com o medo, como você faz para superar o medo?

Não tem muito estratégia assim...eu penso...Esse é meu trabalho entendeu? É o meu ganha pão. Então eu penso assim: ”Pô, é meu trabalho, eu vou trabalhar nisso aqui então eu tenho que me preparar e vou...sabe...vou lutar, simplesmente isso... Eu vou lutar. É o que eu gosto de fazer, eu tenho amor por fazer isso aqui. Eu gosto disso aqui, isso aqui que às vezes me deixou voltar à...me recuperar da lesão e tal, me deixou vivo para conquistar meus objetivos, buscar as oportunidades, as coisas que eu quero...é o meu trabalho” como se eu falasse: “Eu vou trabalhar no açougue” Eu trabalhava em um açougue, as vezes eu ia lá e cortava o dedo, tomava ponto, às vezes aqui você pode tomar um soco no olho e cortar, e ir para o hospital também. Então eu minimizo dessa maneira, como uma forma de trabalho. Eu simplesmente luto, eu gosto de lutar. Vou lá e luto, simplesmente isso. Não tem um fator que eu vou lhe dar com o medo, eu lido com ele, simplesmente, da maneira de desafio. Por exemplo, eu posso tomar um nocaute do fulano de tal, então eu vou manter a guarda alta, vou me defender. Já me focalizo antes da luta o que o cara pode fazer para eu me preparar. Então acho que fico pensando nesse sentido. Agora de lutar ou não lutar...eu não penso, eu simplesmente luto. Vou lutar porque é o que eu gosto e é o que eu faço.

22) Então a estratégia que você utiliza no treino e a mesma que na competição?

Sim...uma maneira de desafio. Tento encarar como uma maneira de desafio. Uma maneira de me manter ligado. Mesma estratégia no treino e na competição, qualquer lugar. É uma maneira de me manter ligado. Eu vou enfrentar uma dificuldade, eu me preparo, mas você tem que enfrentar. Às vezes tem coisas que você tem que fazer, então se você tem que enfrentar o negócio. Simplesmente enfrente só esteja preparado para enfrentar. Nesse sentido assim que eu penso.

Medo você vai ter mesmo, mas aí a diferença é como você lida com isso. Não nesse sentido de te bloquear. Você tem que fazer, aí se você tem que fazer, que faça pelo menos bem feito né.

23) E como você aprendeu essas estratégias de superação?

Eu tive um pouco de experiência com a psicóloga lá do esporte que eu falei para você e experiência de vida mesmo entendeu? Coisas da vida, de trabalho, de outras dificuldades. História de vida mesmo, entendeu? De família, história de vida mesmo. As dificuldades que eu passei na vida, eu começo a tirar de letra. Quando você passa um monte de dificuldades na vida, você vai encarar isso aqui você fala: “De boa, tranquilo” Quando era pequeno você engraxava sapato, vendia sorvete. Depois disso fui trabalhar no açougue, enfrentava câmara fria, acordava seis horas da manhã. Então essas dificuldades assim, foram me fortalecendo para eu cegar onde eu estou. Então eu falei assim: “Eu gosto de fazer isso daqui, então eu faço algo que eu gosto” Então isso é um fator que é muito determinante assim para mim. É e algo prazeroso, cansa pra caramba, desgasta, mas é algo que eu gosto de fazer. Então se você vai enfrentar, por exemplo, um treino. Sábado à tarde, domingo à tarde. Três períodos de treino. Pô to fazendo o que eu gosto. Como eu trabalho com isso, acabo tendo a oportunidade de ir, e ter uma oportunidade de trabalho em cima daquilo. E no açougue, ou em outros lugares, você talvez não teria essa oportunidade de ter uma perspectiva. Então eu aproveito nesse sentido. Você passa por todo um processo para se preparar para fazer algo que você gosta. É mais ou menos assim, não tem muito o que falar nesse sentido.

24) Para você, essas estratégias, não tem uma específica, elas são eficientes? Você consegue superar esse medo?

Consigo né, to treinando, estou lutando. Aquilo que eu falei para você da sintonia. O lance é entrar em sintonia, quando você entra você luta melhor. Mas se você está mais ou menos, você luta mais ou menos. Quando você não entra em sintonia você não luta bem. E de algum jeito você vai ter que ligar. Ou por bem ou por mau. Porque o que está ali é o seu corpo né. Então se você não render, o maior prejudicado é você mesmo. Então esse é um fator assim. “Eu vou lutar, já que tenho que lutar, então luta”. Aí é aquele lance de sintonia, as vezes você está com um medo do caramba, está com um cagaço do caramba, mas você tem que lhe dar com aquilo porque você vai lutar. Não tem jeito. A não ser que você vai lá e cancela a luta, mais aí você cancela a luta e ae? Você cancela a luta eae? Tem todo um negócio a trás, tem toda um história assim. Tem um motivo para estar ali entendeu. Você está conquistando as coisas que você quer. Você treinou para chegar lá e falar que não vai lutar? Você nem sabe o que é que é o negócio. Às vezes, se você está preparado para lutar, você poderia chegar lá na hora e até vencer. Às vezes o muro não era tão

grande como você viu, ou o beco não era tão feio como você achou que era. E você evitou ele e não lutou entendeu. Você fica com um negócio na cabeça ali. Poderia, poderia, poderia e não fez. Então já que você tem que lutar, luta.

25) A respeito do medo em geral ou especificando no sanshou, tem mais alguma coisa que você quer comentar, ou tratar de uma maneira geral?

Não, acho que é mais ou menos isso ai que agente comentou mesmo. E esse lance do medo. É um esporte que você via enfrentar um adversário e vai enfrentar, às vezes, um adversário inteligente. É um jogo né, um jogo de xadrez com o corpo. Só que cada vez que você erra, você sente no corpo também. Você sente dor né. Então esse lance ai de saber jogar. Isso ai pode ser encarado como um desafio ou como...se você não consegue encarar isso como um desafio, você pode perguntar para todo lutar, se você não encarar como um desafio, ele nem luta. Porque se ele vai entrar lá para lutar e fica com medo de tudo, ele vai sair e não vai lutar. Então todo lutador, a palavra já diz isso, lutar contra aquilo, lutar contra os medos. A luta maior é contra ele mesmo. Ele vai lá e ele tem que enfrentar ele mesmo para vencer cada coisa. Quando ele vai lutar em uma competição ele enfrenta não só o adversário. Ele enfrenta, o adversário, o juiz e as regras, o público, o ringue, e as circunstâncias alheias, que pode acontecer coisas imprevisíveis. Então são varas coisas que ele tem que se adaptar , e ele tem que levar isso de maneira natural. O cara tem que aprender a lhe dar com isso ai e direcionar...para a vida dele. Se ele conseguir transferir isso ae para a vida dele como um fator determinante, ele vai enfrentar qualquer coisa na vida. Porque o estresse que ele passa, para enfrentar uma luta é muito maior que qualquer coisa na vida. Só quem luta mesmo para saber isso ai. Esse negócio de tenho medo mas vou lutar. O pessoal vai pensar que o cara é burro. Mas não é questão disso, é questão de desafio, superação. Ai o medo faz com que você se prepare. Você não pode ter muito medo porque se não você fica se preparando o resto da vida e daí a vida passa e você não enfrentou nada e não viveu. Se o adversário seu for melhor que você, parabéns para o cara. Se tiver algumas coisas que você falhou, você corrige para melhorar e crescer como pessoa.

Entrevista número 9

Perguntas Gerais

1) Qual é a sua idade?

31 anos.

2) Qual é o seu nível de escolaridade?

Terceiro grau completo.

3) Há quanto tempo você pratica o kung fu? E o sanshou?

O Kung fu desde 1993, faz dezessete anos. O sanshou desde 1997. Faz treze anos.

4) Há quanto tempo você compete dentro do sanshou?

O sanshou...desde 97. Faz uns treze anos também. Na realidade eu entrei em 93, mas eu treinava bastante o tradicional (formas), então naquela época eu não ia muito para campeonato. Depois que eu comecei assim a ficar mais velho um pouco que eu comecei a ir competir. E o primeiro campeonato meu, real mesmo, foi o paulista em 97. Já era adulto já, então.

5) Em sua opinião, a situação de treino e a situação de competição é a mesma coisa?

Não, não. Na realidade é assim: na academia agente consegue ter uma performance muito melhor que no campeonato. Acho que fatores assim de stress, competição, nervosismo, acaba prejudicando nossa performance na luta. Agente pode ver que cai uns trinta por cento do que é na academia para o ringue mesmo. Agora com experiência agente ta conseguindo ter um nível de desempenho quase igual, mas ainda não é igual. Na academia agente se sente mais a vontade, pelo fato de não ter aquele nervosismo, estresse psicológico. E na academia esta mais tranqüilo também. Em campeonato agente precisa perder peso, então tudo isso ai vai somando, daí você acaba ficando nervoso o que vai prejudicar a performance.

6) Alguém da comissão técnica, ou o técnico daqui ou o da sua academia, influência no seu rendimento?

Não,não, tipo, pelo fato de agente já estar a bastante tempo juntos assim, agente tem uma relação muito...próxima, porque o técnico da seleção brasileira é o meu professor. O ex-técnico da seleção

brasileira é o meu mestre. Então agente tem uma relação próxima, então eu estou em contato sempre. Então agente sabe que é amizade, respeito e é disciplina. Então eu sei o meu papel, eu sei o deles. E sempre quando eu caio um pouco o rendimento eles estão ali para me ajudar, para me apoiar, para cobrar. Mas agente tem uma boa relação que não precisa ficar pegando no pé, agente já sabe o papel do atleta, qual que é, então agente leva na boa mesmo. E isso faz diferença porque agente tem um bom contato, um outro nível de respeito. Eu respeito eles e eles me respeitam. E nunca precisou pegar no pé sabe? Porque eu sei que tenho que estar treinando, ainda mais no sanshou hoje que se agente não treina bastante, como é luta de contato, ocorre muito risco de se machucar. Então agente sempre tenta chegar ao máximo, com a performance melhor no campeonato.

- 7) Você disse que ele não tem tanta influência, mas ele influencia um pouco. Mas como ele influencia?

Influência. Influência assim..tipo, dando apoio. Como técnico mesmo quando está caindo. Chega uma hora que agente começa, pelo cansaço, agente não consegue raciocinar. Daí começa a cair a performance, então eles vão lá e ficam dando reforço positivo. “Vamo, vamo lá, você consegue, está acabando”. Isso daí é muito bom, porque pelo fato de agente ter muita amizade, muita liberdade. Então acaba cobrando e agente não fica chateado não porque esse é papel do técnico mesmo, cobrar. Mas que influência, influência sim.

- 8) Você já trabalhou em alguma equipe em que houvesse um trabalho de uma psicóloga esportiva?

Já, já participei. No ultimo campeonato mundial, não...no penúltimo, que foi em 2009 no Canadá. Em 2007 agente fez um trabalho lá na Unicamp, com a doutora, esqueci o nome dela, mas fizemos várias seções de psicologia esportiva e...foi muito bom assim sabe, principalmente no meu caso que, como...eu peguei uma competição longa, em Pequim 2007. O evento começou na segunda feira, eu fiz quatro lutas no evento. E foi acabar só na sexta. Então eu fiquei naquele inferno, inferno entre aspas, competição sabe? Agente chega, luta, e fica o dia inteiro no ginásio, vai não consegue descansar da segunda feira de manha a sexta feira às dez horas da noite. E isso daí, o psicológico estava bom, bem preparado assim, mas acho que isso foi um bom meio para eu acabar perdendo na semifinal , já cheguei na luta no final, cheguei em queda de desempenho psicológico. Porque eu acredito muito assim que, hoje em dia a psicologia no esporte é fundamental para todos os tipos de atleta, ainda mais de rendimento. Que agente oscila muito o psicológico. Se agente não consegue ter uma boa performance na luta ai agente já fica prejudicado para outra luta seguinte. Ai começa a afetar...é mais ou menos isso mesmo.

9) Você já fez ou faz terapia?

Não, nunca fiz.

10) Dessas perguntas iniciais, você gostaria de comentar alguma coisa, que você não comentou?

É só isso ai mesmo. Acho que o importante mesmo é a psicologia do esporte. Acho que trabalhando bem um atleta quando agente chegar na competição, tentar tirar um pouco da ansiedade, medo. Pois como é um esporte de contato, com atletas de nível, então pode ser que o risco de se machucar é muito grande. Principalmente se o cara não está bem treinado. Então eu acho que o que melhora muito mesmo, a parte técnica e física é mais o psicológico mesmo. Agente conseguir transferir o mesmo rendimento da academia para a competição.

Perguntas Específicas

11) Agora vou entrar em algumas perguntas mais específicas sobre o medo. Sendo assim, para você o que é o medo?

O medo é aquele negócio que ele pode barrar uma pessoa, mas ele pode tracionar também. Uma pessoa com medo, ele consegue criar forças que porventura ele não tenha. Mas ele também pode estagnar, a pessoa pode parar, travar. O medo e bom, é bom a pessoa ter medo porque a pessoas não pode ir com tudo assim sabe. Como por exemplo, em uma competição eu não posso ir com tudo e com a guarda aberta porque se não se eu tomar um soco eu vou cair. Mas eu sabendo que é perigoso e eu me predispus a fazer isso. Eu vou com toda segurança mas acredito que o medo vai me dar força para eu enfrentar o meu adversário. Para mim a definição de medo é isso ai. Aquela coisa que pode tanto te prejudicar, mas se você souber contornar, ele pode te ajudar também.

12) Quais são as principais causas de medo para você dentro do treino?

Ah no treino eu não tenho medo assim de...Eu já tive muito medo de tomar um soco, ser nocauteado, quebrar um dente. Hoje em dia eu não tenho. Agente sabe que vivemos com isso, então se acontecer alguma coisa ou algum acidente, agente levanta e vai treinar de novo e bola para frente. Hoje em dia mesmo eu não tenho mais medo assim, aquele medo que pode ser de tomar um golpe, uma queda, quebrar um braço, um ombro, uma perna, ligamento de joelho. Eu já operei o joelho já, o cruzado anterior. Mas hoje em dia eu não tenho mais. Ainda mais que agente está a muito tempo fazendo, então já faz meio que parte da minha vida já esse tipo de coisa. Tem

um pouco de receio, mas se estiver bem treinado, se estiver com um psicológico bom o medo...assim, agente consegue levar de boa.

13) Então não interfere?

Não.

14) E no caso específico da competição, quais são as principais causas de medo para você?

Competição?... Na competição o principal medo é você chegar na competição e perder na primeira luta. Você chega na primeira luta, que você sabe que é, principalmente o mundial que são cinco dias, ai você vai viver cinco dias pensando. Você vai vendo os seus amigos, todo mundo passando para as outras chaves. E você perder na primeira, e ainda perder para um atleta que não tenha nível. Então esse é o medo, de você acabar perdendo por falha sua, não por mérito de outro atleta. O melhor para um atleta é perder mas com o seu máximo e não perder por não conseguir lutar por não se achar em cima do ringue. O medo é de chegar no ringue e travar, você travar, travar e não conseguir nada. Isso é ruim, perder sem lutar.

15) E esse medo interfere quando você vai lutar?

Não, nunca interferiu. Nunca interferiu porque eu sempre busco em vez da vitória a qualquer custo, lutar a qualquer custo. Então com várias experiências que eu tive, hoje o importante é estar lutando. Mesmo que, a vitória é essencial, mas o que eu procuro mesmo é dar o meu melho em cima do ringue. Eu quero sair de lá lutando bem, mesmo que eu perca. Mas que quero que seja mérito dele, mérito do adversário. Não mérito meu por eu não ter conseguido lutar. Mas eu não tenho medo não, se eu chegar em cima do ringue eu vou tentar desenvolver do mesmo jeito. Se ele tem uma tática completamente diferente a minha eu vou tentar absorver ali e começar a mudar de novo. Para eu não ficar parado, e ir buscar a luta, tentar fazer o jogo. Porque esse medo mesmo de ficar parado, eu acho que hoje em dia, pelo tempo já de treino que eu tenho de experiência eu acho que consigo me dar com ele. Então vem aquilo lá de chegar lá e vai parar, medo sempre tem. Mas eu acho que eu consigo me dar com ele, então já foram mais de treze anos de competições, três, quatro mundiais então ta na hora de perder esse medo já.

16) Quais são as reações que você percebe quando você sente o medo?

Então, se eu fico muito ansioso eu começo a tomar muita água, ai pelo fato de tomar água eu tenho que ir ao banheiro. Então tem hora que tem que ficar esperto porque você já ta de protetor, ai tem que sair correndo tirando a luva para ir ao banheiro, então esse é o pior, esse é o sintoma

assim de quando eu estou nervoso. Então eu tenho que tomar cuidado porque na hora que chama a luta, se você está com a bexiga cheia, acaba prejudicando. Então essa é a pior coisa. Mas assim, suar e talz, mas isso aí é aquele pico depois melhora. Por exemplo, falta uma hora para a luta daí quando falta quinze segundos começa a dar isso aí, faltando cinco segundos aí já chama para ir para a área de luta parou já. É só aquele momento inicial, que está colocando o equipamento, aí dá aquele friozinho.

17) E como você lida com o medo em uma situação de competição? Qual a estratégia que você utiliza para tentar superar esse medo de ficar parado, de não lutar bem a primeira luta?

Eu tento...eu tento me focar no adversário e encurtar a distância. Então com a distância curta eu jogo no tempo dele, então quando ele dá um golpe eu jpa contragolpeio em cima. Então eu já sei que eu não vou ficar parado porque eu vou trabalhar com um tempo de reação rápido então eu vou estar ligado o tempo todo. Então se eu ficar com medo eu já vou perder esse tempo de reação. Então eu já fico no tempo dele ali. Eu fico meio relaxado, depois eu explodo no erro dele. Mas eu espero ele atacar para eu pegar ele aberto. E sabendo disso eu já vou ficar engatilhado. Meu motor e cognitivo vão ficar ligados porque assim que eu ver o golpe eu já vou bater. Então com isso eu já anulo o medo de ficar travado. Porque se eu to vendo que ele vai atacar e eu vou dar um contragolpe, assim vou ter certeza que eu não vou ficar parado. Vou ficar ligado mesmo e colar, e qualquer ação que ele tiver, vai ter uma reação minha. É ação e reação.

18) E como você aprendeu essas estratégias de superação desse medo?

Aprendi com meus técnicos, com meus professores. Agente chegou a fazer bastante treino tático, e na própria academia agente acaba fazendo isso daí. Desviando, esquivando, batendo. Isso daí na própria academia, com professores e técnicos. Foi assim que eu aprendi.

19) E para você essas estratégias, são eficientes?

São, são sim. São eficientes porque o tempo todo na luta agente acaba ligando então não perdemos o foco. Então em nenhum momento agente fica disperso, para mim isso é muito importante, porque se em nenhum momento você perder esse tempo de reação, então não vai dar aquela para do medo. O cara veio e eu vou fechar o olho e vou parar. Assim sempre eu vou procurando luta. Mas com aquele receio de não entrar com a guarda aberta. Então é a tática mesmo, estar ali ligado o tempo todo e buscando luta. Sempre se mexendo e variando a distância.

20) Você gostaria de comentar alguma coisa a respeito do medo no sanshou, ou mesmo em outras lutas, que não foi comentado?

Não, acho que tudo que eu poderia estar falando, e estava dentro do contexto, foi falado. Porque pelo fato de ser um esporte de rendimento e de contato sempre tem um medo, porque como valem quedas que tem projeções que podem levar o atleta ao nocaute. Quando vai de cabeça, por exemplo, então é muito perigoso. Você pode tomar um chute na cabeça e apagar. Eu já tomei um chute no pescoço e fui nocauteado. Aquela ultima luta que eu te falei do mundial, eu cheguei totalmente zoadado, e acabei tomando um chute do iraniano que eu apaguei e fui acordar depois de cinco minutos. Eu acordei, só que eu não lembrava. Só fui me tocar de onde eu estava depois de cinco minutos. Mas isso daí não tenho medo. Depois eu voltei para China e ganhei muitas lutas lá. Lutei mais duas vezes com esse cara, perdi por pontos assim, mas comecei a equilibrar as coisas. Então aquele chute fez eu evoluir, ver que eu tenho que crescer. E não consigo falar para você que eu não tenho medo de tomar outro chute. Tenho, se eu tomar outro chute desde que eu não fique lesado, tenho medo de machucar e ficar em uma cadeira de rodas, mas desde que eu levantar e poder treinar amanhã eu estou contente. O resto acho que está tudo assim, porque o medo para o pessoal do sanshou acho que é se machucar pelo fato do contato. E acho que deu para falar tudo que eu tinha para falar do sanshou.