



TCC/UNICAMP

P942t

1732 FEF/362

PAULA GONÇALVES PROCÓPIO

TREINAMENTO MENTAL:

**UMA FERRAMENTA PARA O ESPORTE
DE ALTO RENDIMENTO**

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNICAMP

2000



PAULA GONÇALVES PROCÓPIO

***TREINAMENTO MENTAL:
UMA FERRAMENTA PARA O ESPORTE
DE ALTO RENDIMENTO***

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
DEZEMBRO 2000**

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

***TREINAMENTO MENTAL:
UMA FERRAMENTA PARA O ESPORTE
DE ALTO RENDIMENTO***

Monografia de graduação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Treinamento em Esportes, oferecido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob orientação da Prof^a Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza, tendo como co-orientador O Prof. Ms. Marco Antonio Coelho Bortoleto.

CAMPINAS – 2000

“ SE VOCÊ REALMENTE DESEJAR ALGO, VISUALIZAR O SEU DESEJO, USANDO POSITIVAMENTE A FORÇA DA MENTE, SAIBA QUE, ESTE SEU DESEJO, JÁ ESTÁ SE TRANSFORMANDO EM REALIDADE ”

Autor desconhecido.

Eu dedico esta monografia às pessoas que me apoiaram e ajudaram na realização deste trabalho:

- *Profª Dra. Elizabeth Paoliello*
- *Prof Ms. Marco Antonio Coelho Bortoleto*
- *Prof Ms. Hérmes Balbino*
- *Prof Léo Rizzo*
- *Prof Dr. Luiz Barco*

RESUMO

A escolha do tema Treinamento Mental (TM), deve-se ao meu interesse em saber mais sobre o assunto, pelo simples fato de acreditar na forte relação mente-corpo e sua influência sobre o comportamento. Consequentemente, sobre nossas ações. Nesta monografia, pretendemos transmitir um esclarecimento sobre o TM e algumas técnicas utilizadas em programas de treinamento para atletas de alto rendimento. Tratando-se sobre tudo da análise e modificação dos fatores psíquicos determinantes na melhoria do rendimento esportivo. O desenvolvimento deste trabalho foi feito através de Revisão de Literatura. O TM é a utilização da força, do poder, da energia mental de uma forma sistematizada e organizada para se obter um desenvolvimento do potencial atlético dos participantes, visando um Rendimento Máximo esportivo. O programa de treinamento, constitui na aplicação de técnicas específicas que devem ser trabalhadas, através da prática regular e contínua de exercícios mentais, até se obter um domínio seguro da técnica em questão. As técnicas que constituem o TM são: A) Respiração e Relaxamento: visa a recuperação de níveis de energia, o aperfeiçoamento dos movimentos, a melhoria da técnica, a busca de recursos internos para melhorar o estado psicológico do atleta, através do alcance de um estado de calma e tranquilidade, propiciando um equilíbrio energético (físico-emocional-mental), importante para a melhoria do rendimento; B) Visualização: visa a reorganização dos movimentos, melhora a coordenação e os reflexos, fortalece a confiança e a concentração, diminui o tempo de reação, através da criação de imagens mentais; C) Afirmativas positivas: visa a formação de uma auto-imagem positiva, aumenta a confiança, otimismo, segurança, através de declarações fortes e positivas (palavras ou frases) mentalizadas, verbalizadas ou escritas. Compreendemos que o TM auxilia a atleta a tornar-se mais perceptível aos pensamentos que dirigem sua mente, podendo assim obter uma sensação de felicidade, auto-controle, confiança, integrada as práticas esportivas e aos objetivos a serem realizados. Além de minimizar o medo, a ansiedade, o nervosismo, a tensão, a preocupação com erros e aperfeiçoar a concentração, a atenção e a precisão dos movimentos. Todos estes aspectos integrados com o treinamento físico e nutricional, comprovam que o TM é uma importante ferramenta para o esporte de alto rendimento, auxiliando o atleta na melhora da performance, e consequentemente na obtenção do Rendimento Máximo.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
O SURGIMENTO DO TREINAMENTO MENTAL	10
O QUE É O TREINAMENTO MENTAL	12
ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO E TREINAMENTO MENTAL	14
O PERFIL DO ATLETA NO SEU RENDIMENTO MÁXIMO	16
ASPECTOS DE GRANDE INFLUÊNCIA, PARA UM ÓTIMO RENDIMENTO NO TREINAMENTO MENTAL	18
AS TÉCNICAS DO TREINAMENTO MENTAL	20
DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO MENTAL PARA O RENDIMENTO MÁXIMO	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS: O VALOR DO TREINAMENTO MENTAL	59
BIBLIOGRAFIA	64

INTRODUÇÃO

Já no final do século XIX existiam estudos e pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte. Nos anos 20 surgiram os primeiros laboratórios e institutos de Psicologia do Esporte, como os da União Soviética (Rudik e Puni), nos Estados Unidos (Griffith), no Japão (Matsui) e na Alemanha (Schulte, Sippel).

No ano de 1995 foi fundada em Roma a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (Internacional Society of Sport Psychology- ISSP). Como seu primeiro presidente foi eleito F. Antonelli, da Itália. Em toda a sua história a ISSP realizou 7 congressos mundiais em diferentes países e continentes. A ISSP possui um órgão oficial de publicação, a "*Internacional Journal of Sport Psychology*", no qual os pesquisadores de todo o mundo podem publicar os resultados de suas pesquisas.

O desenvolvimento da Psicologia do Esporte na América Latina teve início nos anos 70. No ano de 1979, foi fundada a "*Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e Recreação*" (SOBRAPE) e em 1986, foi criada a "*Sociedade Sul-americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e Recreação*" (SOSEPE).

No contexto da Psicologia do Esporte, o Brasil tem uma posição de destaque na América Latina, o que pode ser comprovado com base no volume de publicações, no número de congressos realizados, bem como pela quantidade de Laboratórios de Psicologia do Esporte.

Na área de Psicologia do Esporte, existem diversas teorias, definições e interpretações. Muitos pesquisadores do esporte entendem esta área como uma sub-área da Psicologia Aplicada e como uma disciplina das Ciências do Esporte. Mas atualmente, ela é uma disciplina científica independente, com suas próprias teorias, métodos e programas de treinamento.

No Esporte de alto rendimento, esta intervenção psicológica, pode ser realizada através de determinados programas psicológicos de treinamento assim como medidas psicológicas de aconselhamento e acompanhamento.

Por conseguinte a Psicologia do Esporte expandiu-se rapidamente, porém, ainda é uma ciência muito recente, que precisa desenvolver-se.

Segundo Nitsch in Samulski (1995: 17):

"o objetivo e a meta do treinamento psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, pensamento e motivação), ou seja as bases psíquicas da regulação do movimento".

Conforme este mesmo autor, as medidas psicológicas de treinamento podem auxiliar no sucesso das seguintes metas no esporte de rendimento como:

- a melhoria planejada e sistemática das capacidades e habilidades psíquicas individuais de rendimento;
- a estabilização e otimização do comportamento na competição;
- a aceleração e otimização de processos de regeneração psicológica;
- a otimização dos processos de comunicação social.

De acordo com Samulski (1995:36), a meta do treinamento das capacidades psicológicas é desenvolver, estabilizar e aplicar as capacidades e habilidades psíquicas em diferentes situações, de forma variada e flexível, através de duas formas psicológicas de treinamento:

a) Através do treinamento de auto-controle: onde o atleta deve aprender a se controlar, sem ajuda externa, nas situações extremas e difíceis de treinamento e competição, a fim de evitar reações psicofísicas exageradas, por exemplo, ansiedade e raiva, e comportamento social inadequado, por exemplo, conduta agressiva. O treinamento de auto- controle divide-se em treinamento da auto- motivação e treinamento da psico-regulação.

b) No treinamento de capacidades psíquicas: distinguimos o treinamento de concentração e o TREINAMENTO MENTAL (TM).

Desta forma identificamos e localizamos o TM como uma das ferramentas utilizadas pela Psicologia do Esporte para atingir seus objetivos.

No decorrer deste trabalho, feito por meio de Revisão de Literatura, pretendemos transmitir um esclarecimento sobre o TM e de algumas técnicas utilizadas neste segmento

da Psicologia do Esporte, que poderão ser utilizadas em programas de treinamento para atletas de alto rendimento exclusivamente. Tratando-se sobre tudo da análise e modificação dos fatores psíquicos determinantes na melhoria do rendimento esportivo.

Essa opção em aplicar TM ao esporte de alto rendimento, deve-se ao fato de acreditarmos que esta ferramenta, é mais relevante em atletas de alto rendimento, do que em atletas amadores, pelos seguintes motivos:

- o atleta de alto rendimento, sofre um número maior de pressões internas e externas, prejudiciais para seu desempenho, que deve ser o máximo;
- a concorrência relacionada com o resultado do atleta em relação aos seus adversários é muito mais acirrada.
- atleta de alto rendimento conhece melhor seus limites físicos, pois em cada atuação, tenta superar o resultado anterior, havendo então a necessidade de um trabalho mental para auxiliar ainda mais esta performance.
- somente um programa de treinamento de alto rendimento, possui estrutura para incluir um trabalho de TM.

A escolha do tema TM, deve-se ao meu interesse em saber mais sobre o assunto, pelo simples fato de acreditar na forte relação mente-corpo e sua influência sobre o comportamento. Consequentemente, sobre nossas ações.

Espero que aproveitem!



O SURGIMENTO DO TREINAMENTO MENTAL

"Coordene suas forças para que haja o mínimo conflito e o máximo efeito. Pode-se usar quatro quilos para deslocar quatro toneladas." I Ching nº 61 in Huang e Lynch: (1992: 122)

No Oriente, há centenas de anos já se conhecia o poder da mente, e o quanto ela pode levar o corpo a superar seus limites. Ouvimos falar sobre coisas incríveis realizadas pelos iogues indianos em nível de controle físico. Segundo o que se dizia, eles eram capazes de enfiar agulhas no corpo sem sangrar e sem sentir dor. Outros eram enterrados vivos em caixões e deixados por longos períodos, embaixo da terra, de onde após um tempo em que o ar já havia sido consumido, reapareciam vivos e em boa saúde. E havia ainda aqueles que caminhavam sobre brasas sem sentir dor nem formação de bolhas.

Cientistas descobriram que é possível, não apenas para os iogues, aprender controlar voluntariamente as batidas do coração, a tensão muscular, as atividades das glândulas sudoríparas, a temperatura da pele e toda uma variedade de estados físicos internos, normalmente controlados involuntariamente pelo sistema nervoso autônomo.

No ocidente, nas décadas de 50 e 60, com a corrida dos vãos espaciais e a perspectiva do homem pousar na Lua, cientistas americanos e soviéticos empregaram seus esforços no sentido de conhecer profundamente este poder mental.

Um dos criadores do TM, Dr. Alexander Romém¹ in Garfield (1987: 20) em suas investigações, explorava as possibilidades de implementar técnicas antigas de ioga, para ensinar os astronautas controlar os processos psicofisiológicos no espaço. Isso era uma necessidade básica, pois sabia-se que os astronautas teriam problemas orgânicos, quando saíssem do campo gravitacional e os remédios possivelmente não teriam efeito, neste ambiente. Restava então utilizar a energia mental para reverter situações adversas.

¹ Pesquisador da antiga União soviética, considerado um dos criadores do Treinamento Mental

Astronautas americanos, durante prolongadas viagens para a Lua, sofreram alterações mentais e físicas, como por exemplo, irregularidade da pressão sanguínea, na frequência cardíaca, vasodilatação do coração, diminuição do fluxo sanguíneo periférico e numerosas alterações psicológicas, que os levaram a utilizarem meios de auto-regulação, através de meditações. Esse campo de investigação, levou a ser conhecido como Treinamento de Auto-regulação ou Auto-regulação psíquica, que se baseava na aprendizagem de métodos para controle voluntário das funções do corpo. Já os astronautas russos, utilizaram estes métodos específicos no programa espacial soviético baseados em estudos com os sobreviventes do Holocausto da II Guerra Mundial, onde possuíam possibilidades de utilizar as reservas escondidas (controle de algumas funções fisiológicas do corpo), para encontrar novas forças e seguir adiante. Esta afirmação do potencial das reservas escondidas, motivaram os investigadores russos a se empenharem nas características físicas e mentais somente destes sobreviventes e de pessoas que haviam conseguido grandes êxitos no esporte.

Na década de 70, extrapolou-se os conhecimentos adquiridos anteriormente para a área esportiva, surgindo o TM nos esportes.

Os soviéticos foram os primeiros neste campo, seguido dos americanos, e rapidamente diversos países do Leste europeu se voltaram para a novidade.

Os resultados foram os mais surpreendentes possíveis; recordes foram superados e a performance dos atletas melhoraram muito. Estava cientificamente provado a importância deste novo aspecto de treinamento.

Como outro exemplo do reconhecimento desta área, podemos citar o Comitê Olímpico Americano, o qual possui hoje uma área específica de Psicologia Esportiva e TM, com profissionais altamente especializados, a fim de melhor preparar seus atletas para as competições.

No Brasil, de acordo com o professor Léo Rizzo², o TM nos Esportes é recente e está ganhando cada vez mais espaço. Inicialmente a divulgação vem sendo realizada através palestras, workshops ou atendimentos a equipes. Como exemplo da importância desta ferramenta no treinamento, temos duas conquistas importantes em função deste trabalho; na Olimpíada de Atlanta, apenas duas equipes brasileiras, o basquetebol feminino

² O professor citado, ministra cursos e trabalha na área do Treinamento Mental na cidade de Campinas.

(medalha de prata) e o Vôlei de areia feminino (medalha de ouro), mostraram a eficiência do trabalho mental.



O QUE É O TREINAMENTO MENTAL

Para o professor Hérmes Balbino³, o TM é a utilização da força, do poder e da energia mental de uma forma sistematizada e organizada, para se obter um desenvolvimento do potencial atlético dos participantes, visando um Rendimento Máximo esportivo.

Conforme Samulski (1995:45), define o TM como sendo a imaginação de forma planejada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas esportivas, sendo orientado em função de dois objetivos no esporte: aos movimentos e as situações, que decorrem na prática competitiva. Como movimentos, entende-se as habilidades motoras específicas desenvolvidas nos esportes (técnicas), e como situações, as ações táticas, estratégias e eventuais problemas esportivos inseridas dentro de um contexto específico.

Segundo este mesmo autor, a mentalização destes objetivos pode ser realizada em três formas temporais: antecipatória, integrativa e retroativa, como descrevemos a seguir:

³ Professor de Educação Física, mestrando na FEF- Unicamp, e pesquisador da área de Treinamento Mental.

- Imaginação antecipatória: procura-se imaginar uma ação a ser realizada, de maneira a analisá-la procurando controlar os fatos internos e externos de modo a otimizar as condições técnicas, táticas e psicológicas, para a realização da ação.
- Imaginação integrativa: procura-se imaginar a ação durante a competição, como uma forma de integrar os estímulos cognitivos, motores psicológicos, buscando atingir uma melhor performance.
- Imaginação retroativa ou “*mental replay*”: procura-se imaginar uma ação já realizada. Tem a função básica de analisar e avaliar as ações anteriores de modo a possibilitar uma resposta positiva, para a regulação das ações futuras sob os aspectos motor, técnico e psicológico.

De acordo com Eberspacher in Samulski (1997: 46), o TM é a repetição planejada da imaginação consciente de uma ação de forma prática. Para ele, o TM pode ser aplicado para:

- auxiliar no desenvolvimento das possibilidades reais de rendimento de um atleta;
- acelerar e intensificar o êxito no processo de ensino- aprendizagem na fase de aquisição de habilidades, ou na fase de reaprendizagem de uma técnica desportiva.
- como forma de treinamento complementar nos treinamentos onde a carga física ou psíquicas são muito elevadas, ou o volume do mesmo seja muito prolongado.
- como ajuda para diminuir mais rapidamente, o medo, a insegurança de experiências traumáticas no esporte.
- como fase de transição na fase de treinamento competitivo.

Como afirmou Willian James⁴, “*talvez a maior descoberta que um ser humano possa ter, é que mudando seus pensamentos ele transforma suas atitudes*”.

Compreende-se então, que nossos pensamentos são, portanto, percursos de nossas ações. E é essa a essência do TM.

Entendemos que por esses fatores, a mente se torna um fator muito importante em tudo que realizamos, porém nem sempre temos informações e conhecimentos de como bem utilizá-la. E é neste momento, que o TM oferece ao atleta uma compreensão do impacto da mente sobre o funcionamento físico e vice-versa, visando colocar a mente como uma grande aliada para atingir seus objetivos esportivos.



ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO E TREINAMENTO MENTAL

“ Esqueça a obsessão de vencer e será vitorioso. Reconheça sua vulnerabilidade e transforme-as em força” Huang e Lynch (1992).

Conseguir libertar os extraordinários poderes do corpo, da mente e do espírito, para progredir no esporte, são os “segredos” do TM.

Segundo All Huang e Jerry Lynch (1992:23), autores do livro “*O Tao do esporte*”, a maioria dos esportistas sofre fortes pressões, medos e ansiedade, provocados pela obsessão generalizada de vencer, perpetuado por uma sociedade competitiva que exala a “emoção da vitória” e o “sofrimento da derrota”. A obrigação da vitória tem um efeito devastador sobre o desempenho esportivo, sendo o grande responsável pela grande ocorrência de comportamentos improdutivos e prejudiciais entre os desportistas.

Para estes autores, atualmente a maioria dos desportistas de alto nível, influenciados por este meio, onde precisa-se vencer a qualquer custo, procuram:

- obter reconhecimento por parte da sociedade, mais que sua própria satisfação interior;

⁴ Renamado autor da Psicologia Moderna, citado por Samulski (1995).

- avaliar seu valor como atleta ou como pessoa unicamente pelo resultado do seu desempenho no esporte;
- tentar atingir a perfeição em qualquer tarefa;
- encarar o esporte ou seus objetivos como algo a ser conquistado, desperdiçando uma energia valiosa;
- ter expectativas irreais que frustram e dispersam;
- culpar os outros quando as coisas dão errado, sentindo que perdeu o controle;
- condenar-se pelos fracassos, decepções e erros, tendo assim uma prejudicial auto-avaliação.

São estes fatores citados anteriormente, que devem ser trabalhados nos atletas, através do TM.

A prática de um esporte pode ser considerada uma jornada de emoções que engloba atividades físicas e mentais. No esporte de alto rendimento, experimenta-se todas as emoções e estados psicológicos possíveis (altos e baixos, alegrias e tristezas, raiva e prazer, caos e tranquilidade, sucesso e fracasso), assim o atleta é forçado a reagir a diversos fatores em constante mutação.

Ao mudar suas atitudes e convicções sobre o que é possível, o atleta será capaz de redefinir seu potencial, e de desbloquear os extraordinários poderes de seu corpo e mente.

Para Huang e Lynch (1992:27), “ *A vitória é um resultado natural dessa perspectiva. A atuação ótima resulta de um processo de prática física e mental, contínua e regular. O estado mental de um atleta de alto rendimento é relaxado, mas concentrado e aberto para conquistas ainda maiores. O verdadeiro sucesso ou vitória é medido pela qualidade desse processo de atenção e envolvimento, prática e dedicação conscientes* ”.

O TM nos esportes, propicia uma verdadeira compreensão da atividade atlética envolvida, que vai além dos modos mecânicos, permitindo que o atleta perceba e desenvolva suas forças interiores e as qualidades pessoais, que podem levá-lo a um desempenho extraordinário. Além de ensiná-lo a reagir mais harmoniosamente em situações de pressão comuns no esporte de alto rendimento, sejam elas por parte do adversário, do treinador, do treinamento, da imprensa, do placar, da torcida, dos alojamentos, da alimentação, dos prêmios, das cerimônias e assim por diante. Esses fatores, junto com o TM, colaboram para que o atleta reconheça e supere os “*demônios*”

interiores” (obstáculos e limitações auto-impostas, muitas vezes inconscientemente) que prejudicam sua concentração e sua atuação. Auxiliando também, na criação de objetivos internos e externos, onde o atleta procurará alternativas para alcançá-los, sem tentar destruir seus adversários, e assim, poder treinar a mente para enxergar a essência do esporte. Com isso, o atleta poderá descobrir sua própria e verdadeira dinâmica, sua integridade como atleta, transformando uma auto-imagem negativa em um forte sentimento de auto-confiança e coerência. Podendo assim, chegar ao seu Rendimento Máximo.



O PERFIL DO ATLETA NO SEU RENDIMENTO MÁXIMO

Na década de 60, foram feitas experiências, com atividades que exigiam o máximo dos atletas, em relação a um nível de concentração máxima. Abraham Maslow in Garfield (1987:29), psicólogo americano, em vez de examinar as disfunções físicas ocorridas nesta experiência, concentrou-se na conduta humana, como exaltação e satisfação pessoal. Os atletas tinham a sensação de estarem mais seguros, completamente integrados e com suas faculdades mentais e físicas totalmente sincronizadas.

Como relata Garfield⁵, alguns psicólogos desportivos Soviéticos, acreditavam que nestas experiências, os atletas conseguiam mais do que o controle dos pensamentos, eles conseguiam controlar um nível intuitivo, o subconsciente de nosso ser. E nos momentos de Rendimento Máximo, o atleta está aparentemente liberado de alguns procedimentos do

pensamento consciente, para acender-se um “*piloto automático*” que lhe proporciona maiores reservas em relação a atividade do momento, aumentando a concentração exclusivamente aos detalhes da atividade que permite ao atleta responder otimamente. Este “*piloto automático*”, pertence a um dos nossos sistemas de regulação, chamado Sistema Automático de Regulação; este sistema de regulação, baseia-se em mecanismos de reflexos e princípios instintivos, onde certos estímulos provocam automaticamente determinadas reações (relação estímulo- resposta). O nível de regulação deste sistema é o subconsciente, mas sob vigília e controle permanente do sistema cognitivo de regulação.

Para alguns atletas, a sensação de Rendimento Máximo, é onde a energia transcende os níveis corporais, parecendo que toda esta força vem de fora.

Portanto, para este mesmo autor, atletas que vivenciaram experiências de Rendimento Máximo, tem como características estudadas:

- o atleta tem expectativa de êxito;
- o atleta se empenha em atuar absolutamente “*no momento*”;
- o atleta está totalmente concentrado no presente e a concentração é tão intensa que as ações acontecem;
- o atleta tem a sensação de possuir um poder extraordinário (força interior que aparenta ser exterior);
- o atleta tem a sensação de estar totalmente imerso na atividade, de entrar em perfeita harmonia com a ação;
- o atleta tem o sentimento de alegria e êxtase.



⁵ Autor do livro “*Rendimiento Máximo: las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones.*”.

ASPECTOS DE GRANDE INFLUÊNCIA PARA UM ÓTIMO RENDIMENTO NO TREINAMENTO MENTAL

Segundo Seiler e Stock in Samulski (1997:40), alguns aspectos devem ser considerados para que realmente o atleta possa usufruir das técnicas e vantagens do TM e sentir o verdadeiro estado de bem estar, equilíbrio atlético, harmonia, confiança, auto-controle e a sensação de que tudo é possível, onde não há limites do corpo e da mente para o alcance do Rendimento Máximo. São eles:

- **Iniciativa própria:** Os próprios atletas devem tomar a decisão de participar de um programa psicológico. O TM não deve ser imposto por terceiros, sejam eles treinadores, psicólogos do esporte ou qualquer outra pessoa. A própria vontade e iniciativa do atleta de participar deste tipo de treinamento, prepara e facilita o desenvolvimento do potencial individual do atleta. Somente a decisão própria possibilita o surgimento da confiança no método e na pessoa responsável pela condução dos exercícios.
- **Compreensão:** O atleta antes de iniciar o TM, deve primeiramente esclarecer suas dúvidas sobre o assunto com a pessoa responsável pelo programa e fazer alguns exercícios para melhor compreender o método, seja na teoria como na prática. A partir do momento que a técnica e a estrutura básica dos exercícios forem compreendidos, deve-se iniciar o treinamento. Para isso, é importante que se observe não somente as instruções para os exercícios, mas também a forma pela qual o exercício alcança o seu efeito, o local onde estes deverão ser realizados, o tempo de duração dos exercícios e a repetição. Entendendo o sentido e o objetivo de cada exercício, o atleta cria uma relação íntima, pessoal e individual com a aplicação prática do TM.
- **Confiança:** Após a pura compreensão intelectual do decorrer de cada exercício, segue a confiança na utilidade prática do respectivo exercício. Dúvida e insegurança predispoem o TM ao fracasso, já que a confiança é a chave para o sucesso na realização

dos exercícios. Através de uma confiança intuitiva, surge a dedicação no sentido da concentração de todas as forças na busca de um objetivo.

- **Individualidade:** O método de treinamento deve estar adaptado às necessidades pessoais dos atletas. Nenhum exercício é, em si, bom ou ruim, mas deve adaptar-se a personalidade, as experiências, aos posicionamentos pessoais e principalmente a condição atual do atleta.
- **Disciplina:** O treinamento está submetido a um sistema organizado. Isto é válido, tanto para o treinamento físico, como para o TM, e deve ser utilizado de forma progressiva e repetitiva, para assim, tornar-se um hábito. A disciplina representa com isso, uma espécie de fundamento do TM, incluindo aspectos como a regularidade, continuidade e consequência.
- **Método:** O método de ação de uma forma específica do TM, baseia-se no seu exercício até o dominar seguro da técnica em questão. Somente com o surgimento dos primeiros efeitos do exercício, é que se dá início a fase de utilização da técnica em competição.
- **Economia:** *“O quanto menos melhor, o tanto quanto necessário”*. O efeito de economia é muito maior, quanto melhor for um exercício ou técnica dominada pois, com isso, o dispêndio de tempo é menor até que o efeito desejado seja alcançado.
- **Integração:** O TM e o físico deveriam andar de *“mãos dadas”*, isto significa integrá-los como uma formação única. A psicologia em excesso, transforma o treinamento e os exercícios em *“secos demais”*, e o treinamento físico em excesso, sem nenhum embasamento mental, torna-se nada mais, que um trabalho braçal sem sentido. A integração bem distribuída do TM, físico e até o nutricional, possibilita o desenvolvimento completo e equilibrado de todas as funções corporais envolvidas na prática do esporte, transformando-se em um forte aliado para o alcance do potencial máximo do atleta.
- **Sucesso:** O uso bem sucedido do TM pode se manifestar tanto através da estabilização do estado mental do atleta, como também através de uma melhora do rendimento esportivo e conquistas constantes de êxitos. Não se pode esquecer de que a utilização única de um programa mental, não é suficiente e nem garantia para o sucesso.
- **Transferência:** A maioria das técnicas de TM, que serão citadas durante este trabalho, poderão ser utilizadas e transferidas para os aspectos da vida, auxiliando na superação

de outras situações difíceis, que muitas vezes podem colaborar negativamente para o rendimento esportivo como por exemplo, problemas amorosos, familiares e financeiros, prejudicando muito os atletas de alto nível que já estão expostos constantemente as pressões competitivas do mundo dos esportes.

Portanto se prestarmos atenção nestes aspectos citados anteriormente e aplicarmos conscientemente no desenvolvimento do conceito e principalmente da prática dos exercícios do TM, vamos conseguir preencher metade do caminho a ser seguido, para o alcance do Rendimento Máximo.



AS TÉCNICAS DO TREINAMENTO MENTAL

O TM, de acordo com o professor Balbino, é constituído por técnicas de respiração e relaxamento, atividades com imagens (visualizações) e frases afirmativas (mentalizadas, verbalizadas ou escritas).

Segundo Eberspacher in Sanulski(1997: 46), existem três formas de realizar o TM:

1. Treinamento através da auto- verbalização: consiste em repetir mentalmente o desenvolvimento do movimento em forma consciente por meio da auto- verbalização (frases afirmativas);

2. Treinamento através da auto- observação: deve-se observar por meios dos “*olhos mentais*”, um bom filme sobre o desenvolvimento do movimento que o atleta realiza. Ou seja, seria como se o atleta se imaginasse em um filme de vídeo dele mesmo executando o movimento, assumindo o papel de espectador de si mesmo, tendo uma perspectiva externa (visualização);
3. Treinamento ideomotor: o atleta deve atualizar intensa e profundamente a perspectiva interna do movimento, procurando auto-transferir- se no movimento para poder sentir e vivenciar a sensação dos processos internos que ocorrem na execução do movimento (ensaio mental, visualização).

Estas técnicas utilizadas no TM (respiração e relaxamento, visualizações, afirmações afirmativas), proporcionam alcançar o Rendimento Máximo no Esporte, permitindo que o atleta encontre possibilidades para:

- atingir metas para realizar por completo ambições esportivas;
- desenvolver as técnicas para o controle da concentração e da intensidade física;
- utilizar os poderes da mente para melhorar a atuação.

O êxito no esporte se deve a fatores mentais e psicológicos, que influenciam diretamente nossas ações, atitudes, juntamente com o controle e funcionamento do nosso organismo. Assim, estas técnicas colaboram no combate de reações negativas, psicológicas e físicas, afim de se obter um equilíbrio atlético.

O médico Hans Seyle in Garfield (1987: 28), é pioneiro no estudo, onde as reações fisiológicas estão diretamente relacionadas com a percepção mental do atleta. O equilíbrio dos fluxos sanguíneo e hormonal do corpo como por exemplo, assimilação de minerais, transporte de oxigênio e dióxido de carbono, são afetados pelos estados mentais do atleta. Considerando que todos estes elementos são essenciais para a atuação atlética, para o rendimento esportivo.

Para este mesmo autor, a mente provocada pelos pensamentos e sensações, pode produzir alterações físicas através de duas vias: transmitindo impulso nervoso para os músculos através da área bulborreticular do cérebro e mediante a regulação e controle de certas glândulas endócrinas. Assim, todas as emoções podem afetar o sistema nervoso autônomo. Por exemplo, uma excitação como ansiedade, um espírito competitivo intenso, a raiva, podem causar um grande aumento na pressão arterial. As emoções como a

preocupação, depressão, nervosismo, antes de uma atividade atlética, podem causar um efeito paralisante em toda a musculatura, ou ainda podem provocar transtornos gastrointestinais, vômitos e diarreias.

A maioria dos atletas conhecem bem os sintomas das emoções negativas: coordenação interrompida, propensão as lesões, diminuição da respiração, sufocos, visão debilitada, câibras, perda de flexibilidade e fadiga muscular. Por isso, grande parte de atletas que passaram por um TM, reconhecem a influência dessas técnicas, quando aprendidas e praticadas, sobre o controle do corpo, da mente, do desempenho físico para a obtenção de um Rendimento Máximo.

O desenvolvimento do trabalho a seguir é baseado em autores da área de TM, são eles: Charles Garfield, Léo Rizzo, All Huang e Jerry Lynch.



1ª TÉCNICA : O RELAXAMENTO

O relaxamento, constitui uma das principais técnicas do TM, cujo objetivo visa a recuperação de níveis de energia, o aperfeiçoamento dos movimentos, a melhoria da técnica, a busca de recursos internos para melhorar o estado psicológico do atleta, para se obter um grande rendimento esportivo.

Utilizando- se desta técnica, os atletas podem alcançar um estado de calma e tranquilidade que surge em função da liberação de tensões. Estas tensões são energias que estão aprisionadas e retidas em diversas regiões; músculos, órgãos, articulações, assim com

no campo emocional e mental das pessoas. Com estas energias bloqueadas, a sensibilidade do atleta (sentir, pensar, agir) diminui de maneira considerável, e as funções orgânicas, juntamente com o sistema de defesa do corpo, tornam-se deficientes. Criando-se assim, condições para o aparecimento e instalação de uma desarmonia, que pode levar ao estresse e/ou aparecimento de doenças.

O relaxamento propicia a liberação de uma massa energética densa, propiciando a fluidez de energia de maneira equilibrada pelo organismo. Este novo equilíbrio energético (físico, mental e emocional), pode levar a condição de harmonia e bem estar em todo o nosso ser, além de aumentar os níveis de percepção e sensibilidade, havendo uma expansão da consciência e o aprofundar de auto- conhecimento. O sistema imunológico se fortalece, contribuindo para a melhoria e manutenção da saúde e consequentemente promover a prevenção de doenças.

No campo físico, esta técnica proporciona a dilatação das artérias do coração para uma melhor circulação, os pulmões se expandem para aumentar o consumo de oxigênio, os músculos tornam-se mais flexíveis e fluidos e o rendimento melhora.

No campo esportivo, o relaxamento possibilita uma recuperação física e mental mais rápida, evitando o aparecimento do estresse, tensões, contusões e baixa performance.

Aprender a relaxar e a influenciar o corpo, ajuda os atletas a aceitarem seu corpo, e consequentemente sua capacidade (fonte de informações preciosas sobre seu corpo e seu funcionamento), além de estimular o desenvolvimento de expectativas mais positivas.

Cada atleta escolhe a maneira que melhor se identifica para relaxar. Os principais procedimentos utilizados para o relaxamento são: a meditação e o relaxamento progressivo, entre outros.

Estes procedimentos de relaxamento, que incluem algum tipo de concentração mental, ajuda o atleta a focalizar sua atenção em um símbolo, em imagens, destinadas a acalmar a mente, adquirindo uma perspectiva diferente e uma energia renovada, como se estivesse “*recarregando as baterias*”, e assim obtendo o relaxamento do corpo .

Na meditação, por exemplo, é ensinado ao atleta, a chamada “*atenção plena*”. Se a mente do atleta está vazia, está aberta para qualquer coisa, primeiramente focaliza-se a atenção na respiração. Segundo o professor Rizzo (apostila-2000) “*a respiração é oxigenação, é nutrição, é vida. Somos a nossa respiração*”.

Para este mesmo professor, cada estado emocional presente (alegria, tristeza, raiva, medo, ansiedade, entre outros) há uma respiração correspondente. Portanto, diferentes estados emocionais, promovem diferentes estados respiratórios, e assim, podemos transformar um estado emocional, modificando nossa respiração.

Hoje, na realidade dos atletas, há muitas pressões dos quais são submetidos, tornando-se a respiração superficial, curta, rápida e predominantemente toraxica (peitoral). Esta dificuldade imposta na respiração, reflete diretamente em bloqueio das emoções, limitando a capacidade geral do atleta. Para haver o relaxamento, precisa-se praticar a respiração completa. Esta respiração é similar ao que as crianças fazem, porém de forma mais elaborada, como podemos ver nesta descrição: inspira-se lenta e profundamente pelo nariz, expandindo primeiramente o abdômen e em seguida o tórax. Prende-se o ar (reter) por alguns segundos (contando mentalmente até 3 ou 4), e em seguida, pela boca, lento e suavemente solta-se todo ar (o abdômen vai se retraindo, encolhendo- se totalmente).

A respiração é um instrumento importante para se estar bem, proporcionando ao atleta:

- a melhora da oxigenação (nas trocas gasosas);
- o desaparecimento das tensões, ansiedades, medos que distorcem os movimentos e influenciam negativamente a parte técnica;
- o aumento da confiança, da concentração, fortalecendo a coordenação e criando condições para a melhoria do rendimento;
- a diminuição dos batimentos cardíacos e o desgaste orgânico.

Depois de aprendida esta parte de respiração, o atleta já está iniciando a meditação. Aos poucos por meio da prática regular da respiração completa, o atleta começa a distinguir os eventos sensoriais das suas reações á eles, e mais tarde, começa a experimentar um ponto de quietude interna. A medida que esta quietude se torna mais estável, o atleta vai se identificando menos com os pensamentos e sentimentos passageiros, tais como o medo, raiva, insegurança e dor, e começa a entrar num estado de harmonia interior, que não muda apesar das circunstâncias alterarem-se.

Portanto, vimos que a meditação é um dos procedimentos fundamentais para alcançar o relaxamento, que faz parte das principais técnicas do TM, contribuindo significativamente para os esportistas alcançarem um Rendimento Máximo.



2º TÉCNICA: A VISUALIZAÇÃO

Visualização é a capacidade de criar imagens. É uma capacidade natural, e também um grande recurso, que se bem utilizado, pode nos auxiliar muito a concretizar os nossos objetivos.

A medida que o atleta visualiza aquilo que deseja, formando imagens claras, nítidas e em movimento, e colocando nesta imagens uma energia otimista, positiva, confiante, com muita determinação, vontade e coragem, ele estará no caminho de conquistar tais desejos. Desta maneira, o atleta cria uma forte conexão entre ele e seus objetivos.

Este estado de ânimo favorável, cria uma expectativa positiva, transformando-se em um forte aliado no TM para alcançar o Rendimento Máximo.

A visualização é uma forma ativa de meditação, na qual se deve relaxar e criar imagens mentais que irão influenciar as emoções e a energia. Para Huang e Lynch (1992:34):

“O que se vê com o olho pode influenciar muito nossas convicções e realizações. Nosso sistema nervoso central não distingue entre fatos reais e imaginários, vê e aceita todas as imagens como reais, por exemplo, visualizar um limão; sua textura, seu sabor,

leva o indivíduo a sentir a boca salivar, junto com o gosto amargo”.

Para Simonton (1987), alguns atletas são mais visuais que outros, pois pensam usando imagens. Já outros atletas tem mais tendência de sentir as coisas. E ainda outros, pensam com palavras. A partir destas diferenças individuais, percebe-se que quando usa-se a palavra “*ver*” no processo de visualização, alguns atletas sentem o que é estar bem, tendo a sensação de energia e saúde.

No esporte, as derrotas e vitórias também são resultados das visões e imagens que os atletas levam consigo. Por exemplo, a imagem de si mesmo perdendo criará tensão e ansiedade que contribuirão negativamente para o desempenho, por outro lado, a imagem de sucesso, criará um estado interior de tranquilidade, confiança e relaxamento que contribuirão positivamente para o sucesso.

Estas formas de pensamento, ajudarão os atletas a reduzir a tensão, a ansiedade, o medo, melhorando sua capacidade de atuar bem. E quando chegar a hora de agir realmente, o atleta terá a impressão de que viveu aquele momento e tudo parecerá mais fácil e conhecido.

Subentende-se que o que você imagina, você conquista. O atleta tem que estar ciente desta afirmação, onde ele mesmo pode criar e dirigir sua atuação. Se o que foi visualizado, não se materializar, o atleta deve ser flexível. É importante saber visualizar antecipadamente, num estado relaxado, de como deve ser cada movimento de uma atividade, para que aumentem as chances de realização na atuação real. Com isso, pretende-se que o atleta visualize o resultado desejado, e não o que está acontecendo no momento. Ele necessita visualizar o que quer que venha a acontecer. É essencial compreender esta diferença.

O processo de visualização não é um método de auto-ilusão, é um método de direcionamento de si mesmo!

Para Huang e Lynch (1992), a imagem mental bem trabalhada (lenta e com nitidez), cria para o atleta, novas rotas, novos caminhos (pistas neurológicas adequadas), facilitando uma atuação ótima. Além disso, esta técnica refaz e reorganiza movimentos, por ventura ineficientes anteriormente presentes, proporcionando novas opções:

- limpa a mente de interferências negativas que bloqueiam seus esforços deixando o movimento limpo com maior eficiência e menor desgaste;
- melhora a coordenação e os reflexos, tornando a técnica mais apurada;
- fortalece a confiança e a concentração;
- diminui o tempo de reação.

A técnica de visualização, juntamente com o relaxamento, é mais uma opção para se chegar ao Rendimento Máximo.



3ª TÉCNICA: AFIRMAÇÕES POSITIVAS

As afirmações consistem em mensagens, palavras ou frases simples e curtas, diretas e positivas, que poderão ter um reflexo benéfico nas metas e atividades em desenvolvimento do atleta. Podem ser declarações fortes e positivas sobre algo que é verdadeiro ou tem potencialidade de se concretizar, importantes para o TM.

Nesta técnica, utiliza-se pensamentos positivos, planejados, conscientes, para dirigir as ações de modo produtivo, substituindo as coisas negativas ou sem importância que se infiltram na mente e formam padrões gravados e repetidos interminavelmente. É preciso dirigir o próprio pensamento e não deixar o espaço ao acaso. Estas palavras podem inclusive mudar a qualidade da vida do atleta, conforme afirmam Huang e Lynch (1992).

De acordo com os professores Rizzo e Balbino, esta ordenação dos pensamentos e a harmonização dos sentimentos, tem um impacto poderoso em nosso ser, proporcionando

confiança, otimismo, segurança, mudanças no nosso interior (personalidade), nas atitudes e comportamentos na vida.

As afirmações não são ilusões, são apenas um direcionamento pessoal.

Em termos esportivos, através do TM, utilizamos as afirmações para acentuar e fortalecer os efeitos daquilo que o atleta deseja que se concretize no plano físico, sempre buscando uma melhoria na performance e no rendimento esportivo.

As experiências de pesquisadores, tanto na área esportiva, como do comportamento humano, comprovam que as atitudes e ações encontram-se inicialmente dentro de cada pessoa, em formas de pensamentos, mensagens e imagens. Em outras palavras, como disse Buda in Rizzo (apostila- 2000) “*Somos aquilo que pensamos*”, e mudando o interior, modificamos o exterior, transformando o impossível em possível.

O atleta deve usar as afirmações, no tempo presente e utilizar palavras que reforcem seus objetivos e intenções, por exemplo: alegria, otimismo, confiança, prazer de competir, amor, determinação, espírito de equipe, auto-estima, auto-motivação e tranquilidade. Pode-se também criar afirmações que o ajudará a reduzir a cólera, ansiedade, medo, tensão, frustração, pessimismo, apatia, super excitação, irritação e ainda, aumentar a concentração, a confiança, impedir de esforçar-se demasiadamente, reduzir a auto- crítica, aperfeiçoar técnicas, enfrentar o cansaço, curar ferimentos e realizar qualquer tarefa necessária. Mas mesmo que o atleta não consiga conquistar tudo o que afirmou, terá avançado mais do que se não estivesse imaginado alto.

Para o Dr. Romén in Garfield (1987), é preciso ter muita atenção e cuidado na elaboração das frases afirmativas, quanto tem um cirurgião que manuseia seu bisturi.

As palavras que o atleta usa para expressar-se, são as sementes de suas futuras experiências. Se pensar negativamente, fracassará e se pensar positivamente, terá sucesso. Os pensamentos negativos criam resistências físicas e mentais que prejudicam o desempenho. Tentar descobrir facetas positivas nas coisas odiadas e concentrando-se nelas, o atleta terá mais força física e energia, um desempenho mais poderoso e natural. Os pensamentos positivos são reunidos, corpo e mente, numa linguagem de afirmações que “*tornam firme*” o que já é verdadeiro, ou tem condições de tornar verdadeiro.

Sendo assim, conforme Huang e Lynch (1992), é necessário utilizar as afirmações para fazer com que o atleta se aceite mais, fazendo-o sentir-se bom, mais criativo e

estimulado no desenvolvimento de seus relacionamentos. É importante que os atletas criem, formulem suas afirmações (frases), com palavras que tenham para eles um significado real naquele momento. E se o momento não estiver propício, o segredo para conseguir modificar esta expectativa negativa, não é negar os sentimentos, e sim ter consciência deles, compensando-os com sentimentos positivos. O atleta tendo uma auto- imagem positiva, leva consigo um mapa mental de seu ego, baseado num sistema de convicções formado pelas atuações passadas. Todas as suas ações, espelham estas imagens, e na maior parte do tempo, sua atuação é um reflexo de como se vê a si mesmo.

Com isso, o atleta que alimenta uma auto-imagem positiva, com ajuda das duas técnicas anteriores (relaxamento e visualização), poderá ter uma melhora no rendimento. E cada vez que conquistar um recorde pessoal, o atleta deve refazer e recriar a auto- imagem para refletir o “*novo atleta*” em seu “*novo nível*”.



DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO MENTAL PARA O RENDIMENTO MÁXIMO

Como dissemos anteriormente, existem técnicas e métodos que se pode trabalhar (praticar), visando criar-se nos atletas um estado de ânimo favorável, para se atingir um rendimento. Segundo Garfield (1987), este processo interior (emocional, psicológico) é tão possível de ser treinado, quanto os aspectos corporais (físico, tático, técnico). Portando, o

desenvolvimento do potencial completo, visando um Rendimento Máximo, engloba técnicas externas e internas, corporais e mentais, afim de se obter um desenvolvimento e aperfeiçoamento.

A prática regular dos exercícios e das atividades sugeridas, são importantes para o progresso na atuação de uma determinada atividade atlética, colaborando com a automatização destas ações. Os exercícios podem ser longos ou curtos, dependendo da disponibilidade do atleta e grande parte deles devem ser realizados em lugares calmos, tranquilos, silenciosos, priorizando a qualidade do processo de treinamento.

Para Garfield (1987), o programa de TM que apresentaremos, consiste em 6 lições, com duração de 10 á 30 minutos cada, com uma frequência de 3 á 4 por semana:

- 1º Análise da motivação esportiva;
- 2º Descobrir sua missão (ambições atléticas);
- 3º Relaxamento voluntário (controle da concentração e intensidade física);
- 4º Ensaio Mental (poderes da mente para aperfeiçoar a atuação);
- 5º Equilíbrio atlético;
- 6ª Deixar levar (controle interior, fluidez).

Na realização do programa de TM para o Rendimento Máximo, é importante manter o equilíbrio nas tarefas, para manter um alto nível de interesse e motivação desde o princípio até o fim do processo. É essencial para o atleta que experimente um “*feedback*” imediato pelos seus esforços e que haja uma alta probabilidade de êxito em cada fase de aprendizagem, melhorando a atuação física e o controle mental.

Tudo o que for aprendido neste programa, motivará o atleta a manter um nível mais alto de atuação na atividade esportiva, que poderá proporcionar espetaculares êxitos, além de ajuda-lo a compreender o enorme impacto da mente sobre o funcionamento físico, emocional e comportamental.



1º ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO NO ESPORTE:

Alcançar o Rendimento Máximo envolve aceitação e o desenvolvimento das técnicas para exercitar a força de vontade consciente, a motivação interior, a compreensão e a exploração dos potenciais do atleta. É um potencial que se ativa nos esportes, mediante a disciplina e a dedicação, mobilizando os poderes do corpo e da mente.

Um componente da vontade é a confiança. Esta reflete a crença de que os atletas não estão condicionados apenas nas recordações do passado, na genética, ou no condicionamento físico, e sim, que são capazes de influir de forma significativa, na direção de suas vidas.

Os cientistas americanos Elmer e Alice Green in Garfield (1987:38), investigam as implicações no TM no campo da medicina, e defendem que no princípio do TM (auto-regulação), o atleta está programado pela genética e pelo condicionamento físico até certo ponto, mais o que importa, é o limite em que se pode modificar este programa. Os Green, utilizaram um equipamento eletrônico⁶ para medir a influência da mente nas funções do corpo. Observaram que só os yogues da Índia, indivíduos que seguiram um TM, podiam alterar voluntariamente as ondas do cérebro, a frequência cardíaca, a temperatura do corpo e outros processos metabólicos, que em geral eram considerados regulados pelo sistema nervoso autônomo, sem grandes dificuldades, num tempo relativamente curto.

Os resultados da investigação de Elmer e Alice, mostram a importância de que a exercitação da vontade, da confiança e seu controle voluntário, contribuem para o Rendimento Máximo.

A vontade é o “coração” dos problemas mente- corpo, e tem uma importância extraordinária com relação ao sistema autônomo.

Cada pessoa, incluindo atletas, possui uma rede de comunicação entre a mente e o corpo, de grande sofisticação e afetividade, na qual qualquer alteração no estado fisiológico, é acompanhada por uma alteração apropriada no estado mental- emocional, consciente ou inconsciente, e vice-versa. Portanto a mente, o corpo e as emoções são um sistema unitário, onde ao se afetar um, estaremos afetando os outros.

Para conseguir-se a auto- realização nos esportes, existem técnicas básicas comuns a todos os super atletas, como a visualização, sendo o início do processo para a concretização daquilo que desejamos. Para Elmer Green (1987:42), este controle do atleta sobre as funções autônomas, *“é um ato de integração de sua força física sobre suas capacidades naturais”*; *“é a capacidade de perceber o produto de sua vontade”*, tudo o que pensa, sinta e faz, contribuem para o êxito, um elemento fundamental para levá-lo ao Rendimento Máximo.

O psiquiatra Roberto Assagioli in Garfield (1987:42), defende que dentre todos os nossos poderes internos, o atleta deveria dar prioridade a vontade, o desejo, que é o centro de nosso ser.

Desta forma, baseando-se em Garfield (1987), podemos trabalhar o TM, com exercícios que priorizam a *“vontade”* como base do esforço esportivo:

1º EXERCÍCIO

- Objetivo: Identificar a vontade.
- Tempo: 30 minutos.
- Benefícios: Localização em si mesmo da força pessoal, que denomina-se vontade, a força do desejo. Identificando as classes de experiências individualizadas que ativarão este importante recurso mental.
- Técnica: A procedimento utilizado para reunir toda esta informação do atleta sobre si mesmo, para se obter uma imagem clara, denomina-se auto- descobrimento. É um processo espontâneo, relacionado com a livre associação de forma natural, com uma multidão de escolhas de uma parte de sua mente, onde as experiências de uma vida se

⁶ A descrição deste equipamento eletrônico não consta na bibliografia consultada.

opinam e se mesclam. Estas experiências de vida, tem ajudado ao atleta a conseguir importantes êxitos pessoais e alcançar seus objetivos.

É um método de “*anotação*” livre, permitindo que a mente do atleta percorra as imagens gravadas em sua memória de maneira espontânea e escreva da forma que achar mais convincente. O relaxamento é essencial, a medida que escreve-se algo de que pensa ou sente, considerando todos os elementos da imagem criada. Utilizando-se um lápis e papel, escrever tudo que vier a mente sobre: lembranças (momento muito feliz, prazeroso, êxtase), detalhes (pensamentos e sensações das lembranças), associações (das lembranças com as sensações), experiências que influem diretamente em certas atuações, e por fim, repetir os últimos três passos para outras lembranças.

Terminadas estas “*anotações*”, teremos um registro individual, um agrupamento de acontecimentos que “*alimentam*” a vontade, aumentam a “*fé*” em si mesmo, reforçando a confiança.

Toda essa associação, se reflete nas necessidades individuais do coração e da mente, podendo colaborar com o Rendimento Máximo do atleta e identificar as experiências que estimulam e exercem uma força positiva sobre a vontade.

2º EXERCÍCIO

- **Objetivo:** Avaliar a vontade. A finalidade consiste em descobrir o que interessa o atleta, e utilizar este conhecimento para seu benefício, elaborando um programa de treinamento individualizado.
- **Tempo:** 15 minutos.
- **Benefícios:** Este exercício proporciona um instrumento para caracterizar as classes de experiências que tem para o atleta o máximo impacto positivo, para futuramente selecionar as experiências de treinamento mais efetivas.
- **Técnica:** As classes de experiências estimulam a vontade. O modo como o atleta avalia suas experiências, alta, média ou baixa, é puramente subjetivo. Examina-se simplesmente agrupamentos de experiências durante as quais se sinta entusiasmado, otimista e positivo.

Os agrupamentos descritos em um papel para o atleta avaliar como alta, média ou baixa, são: ação, espectador, treinamento, experiências do passado, perspectiva do futuro, sensações mentais/ físicas, competição, exercícios individuais, companheirismo e motivadores externos.

3º EXERCÍCIO

- Objetivo: Perfil do objetivo.
- Tempo: 30 minutos.
- Benefícios: Realização de agrupamentos para crer em imagens das experiências que tenham maior efeito sobre a vontade.
- Técnica: Neste exercício o atleta deve reviver imagens de êxitos que ocorreram no passado e experiências relacionadas com elas, afim de desenvolver um programa para êxitos futuros e experiências que podem contribuir para a realização do atleta.

Este método se utiliza de papel e lápis. Os passos são:

- 1º passo: Escolher um objetivo para o futuro próximo; deve ser algo que expresse um sentimento forte que realmente o atleta deseja ter.
- 2º passo: Anotar as declarações que tenham um alto impacto, que reforçam claramente a convicção do atleta de que possui uma auto- determinação e a livre escolha para conseguir seus objetivos.



2º DESCOBRIR SUA MISSÃO

Neste item iremos descobrir mais coisas sobre a vontade e como assumir um maior controle sobre esta força. Pretendemos estabelecer as bases para o atleta fixar seus objetivos, podendo assim controlar as próprias energias e gerar um impulso essencial para aperfeiçoar no seu esporte específico.

Uma técnica utilizada pelos soviéticos é a visualização, que aumenta consideravelmente a eficácia da fixação dos objetivos. Os soviéticos descobriram que as imagens mentais atuam como percursos no processo de geração dos impulsos neuromusculares, que regulam e controlam o movimento físico. As imagens mentais atuam como anteprojetos tridimensionais para codificar a informação requerida, afim de efetuar seqüências e escalas exatas do movimento físico em uma atividade atlética.

Segundo pesquisadores soviéticos in Garfield (1987:62), intensificamos e aceleramos o processo de aprendizagem física se combinarmos as imagens mentais com o treinamento físico.

Na realização de algumas experiências , o psiquiatra búlgaro Georgi Lazanov e outros in Garfield (1987: 62), demonstram que as afirmações (outra técnica do TM), em forma de palavras e frases podem provocar respostas condicionadas nos humanos, como alterar certas funções fisiológicas e intensificar a aprendizagem de técnicas relacionadas com cálculos numéricos e novos idiomas. Romen in Garfield (1987:63) foi mais longe, quando aperfeiçoou as técnicas para organizar a conduta exata mediante palavras e imagens mentais. Nos seus experimentos sobre o treinamento de auto- regulação, foi utilizado o eletromiograma, um método para medir impulsos elétricos que se produzem nos músculos antes de um movimento, revelando que na realidade os músculos realizam atividade física imaginada ou sugerida por palavras. Romen demonstrou que os fatores psiconeurológicos que produzem respostas musculares específicas nos humanos podem ser “ *programados* ” mediante imagens mentais anterior a realização de uma determinada atividade atlética.

Sendo assim, a fixação de um objetivo, é o primeiro passo para utilizar com eficácia (prestando atenção nos detalhes e na precisão) as imagens mentais e a linguagem, a fim de apresentar linhas de ações mais completas que conduziram a consequência de um Rendimento Máximo.

O primeiro passo deste item é fazer o atleta familiarizar-se com o sentido de sua “missão”, para em seguida, estabelecer um objetivo a longo prazo. Depois que o atleta conseguir uma série de objetivos a curto prazo, cada um com uma probabilidade de êxito, ele deverá planificar todos os passos que levam-no a conseguir esta determinada “missão”.

A fase final deste item, mostrará como os atletas deveram utilizar as imagens mentais baseadas na sua “missão” e em exercícios com objetivos específicos, para converter estas imagens em anteprojetos das ações, que permitiram levar o atleta ao Rendimento Máximo.

1º EXERCÍCIO

- Objetivo: Enunciado de uma “missão”.
- Tempo: 30 minutos.
- Benefícios: Descobrir a filosofia pessoal e os propósitos que motivam o atleta, para praticar seu esporte.
- Técnica: Neste exercício utiliza-se papel e lápis. Todas as perguntas levam o atleta a descobrir as raízes de sua “missão” pessoal nos esportes, é a essência de sua vontade. O atleta deve responder, pensando nas respostas devagar e com muita atenção, ocupando a mente com pensamentos e sensações que o afloram, para depois, consolidar as respostas em uma exposição única e clara. O resultado final é a exposição da “missão” do atleta.

Começamos com algumas perguntas chaves para entendermos melhor o atleta:

- 1) Quais são as suas razões pessoais, para conseguir um objetivo especial nos esportes?
- 2) O que exatamente gosta em uma atividade atlética?
- 3) Tem algo a ver com a forma que sente o seu corpo?
- 4) Há algo na competição que aprende com relação aos outros atletas?
- 5) Há algo que queira explorar para superar seu limite?
- 6) Existe alguma missão especial que algumas vezes foi explorada por atletas de categoria mundial?

A exposição pessoal do atleta é subjetiva, e não pode-se confundir com uma exposição objetiva sobre um êxito atlético específico, ou seja, que se pode medir quantitativamente, por exemplo; quero correr 42 km e ficar entre os 100 primeiros.

As respostas subjetivas destas perguntas, podem converter na força motivadora principal, ajudando o atleta a concentrar-se em sua energia, mental com física, no Rendimento Máximo de uma atividade. Por isso, não é o objetivo, mas sim a “missão” final que anima a imaginação, motivando o atleta a conseguir níveis cada vez mais altos.

2º EXERCÍCIO

- Objetivo: Enunciado de um objetivo a longo prazo.
- Tempo: 15 minutos.
- Benefícios: Este exercício esclarecerá ao atleta seu objetivo e suas recompensas.
- Técnica: Ao trabalhar para definir um objetivo a longo prazo, o atleta deverá sentir-se cada vez mais entusiasmado com algo que deseja intensamente alcançar, e assim contribuindo de grande maneira em materializar esta sensação de “missão”. Pode ser que o atleta sinta algum risco em alcançar tal objetivo, por ser algo que está além de seus limites.

Atletas de Rendimento Máximo são, por natureza, pessoas que gostam de arriscar, instruídas e conscientes, de que ao comprometerem-se com o risco, converte-se em forte excitação com sua própria energia positiva para ativar a força de sua vontade.

Em um artigo publicado no “*Internacional Journal of Sports Psychology*” em 1970 in Garfield (1987:68), o psicólogo desportivo Dimitrova, manifestou que quanto mais claro e detalhado é o objetivo do atleta, maior a tolerância à fadiga e as distrações.

Neste exercício o atleta utiliza-se de um caderno de notas, descrevendo os seguintes itens:

- 1- Descrever o objetivo a longo prazo.
- 2- De quantas maneiras este objetivo a longo prazo, expressa sua missão final?
- 3- Quais são as recompensas associadas com seu objetivo? (ordem decrescente do grau de importância).
- 4- Quando começará seu programa para alcançar seu objetivo?
- 5- Quando alcançará seu objetivo?
- 6- Enumerar qualquer detalhe que vier a mente, relacionado com o alcance de seu objetivo.

Um erro muito comum cometidos por atletas e treinadores, é que na fixação de um objetivo, não se leva em consideração as capacidades atuais do atleta, levando-o a frustração antes mesmo de conseguir tal objetivo. É importante lembrarmos que cada objetivo atual tenha alta probabilidade de êxito, devendo proporcionar uma alta oportunidade para uma posterior valorização do processo de atuação do atleta (auto-valorização).

3º EXERCÍCIO

- Objetivo: Formular uma tabela de valorização do Rendimento Máximo.
- Tempo: 15 minutos.
- Benefícios: Proporciona uma clara imagem das capacidades atuais do atleta, para serem utilizadas na planificação dos passos de treinamento que o levarão a uma grande probabilidade de êxito.
- Técnica: Ao fixar objetivos e planificar o treinamento de estratégias, o atleta deverá centrar-se nos requisitos de atuação que podem ser observado e medido.

Neste exercício utiliza-se um caderno de notas, onde será descrito pelo atleta os conhecimentos de seu esporte:

- 1- Quais são os requisitos de atuação mais essenciais?
- 2- Quais são as atitudes e técnicas necessárias para triunfar em seu esporte?

Sempre assegurando que estes requisitos escolhidos podem ser medidos facilmente, por exemplo, cronometrando.

4º EXERCÍCIO

- Objetivo: Traçar um plano do programa de treinamento.
- Tempo: Indefinido (depende do plano criado de cada atleta).
- Benefícios: O plano de treinamento é um guia para conduzir o atleta a conseguir sua “missão” atlética final e converter-se em um atleta de Rendimento Máximo.
- Técnica: Neste exercício são anotados pelo próprio atleta os passos de sua atuação no treinamento, envolvendo alguns segmentos como, dietas, treinamento físico e mental.

Com isso são anotados em colunas os seguintes aspectos:

- 1- Nível de atuação: anotar uma avaliação de seu nível de atuação, em cada passo de cada segmento, sempre com êxito (informações registradas do nível de atuação atual).
- 2- Meta ou progresso desejado: anotar os progressos que deseja fazer em cada passo do treinamento, formulando cada objetivo no final de uma atuação específica a ser mensurada.
- 3- Mudanças no programa: reconhecer a importância da flexibilidade do plano de treinamento, para que o atleta tenha a liberdade de fazer alguns ajustes, a cima ou a baixo do programado, a fim de melhorar o equilíbrio entre seu nível de atuação e sua meta.

Estas instruções passo a passo, simplificarão em grande medida este progresso.

Por fim, o último elemento para a fixação de um objetivo é a técnica de visualização. Primeiramente cria-se a imagem mental precisa da “missão” do atleta e depois de cada meta que estão incluídos em seu plano de treinamento, garantindo uma concentração em cada grupo de imagem, antes de executar cada passo da realidade.

As afirmações (palavras positiva), também são úteis na criação de imagens mentais.

O investigador russo V. M. Melkinov in Garfield (1987: 77), acredita que quanto menor a diferença entre as imagens mentais e o movimento real, menor será a probabilidade de erro de uma atuação e maior a oportunidade de influir no programa de aprendizagem.

5º EXERCÍCIO

- Objetivo: Traduzir os objetivos em imagens mentais.
- Tempo: 30 minutos.
- Benefícios: Facilita a conversão de imagens mentais em linguagem para a fixação de um objetivo. Pode-se transformar através das imagens mentais, palavras em ações.
- Técnica: Para criar imagens mentais, o atleta deve ter uma visão realista do lugar em que se encontra. O conhecimento deste lugar, num dado momento, em relação ao que se pretende chegar, proporciona ao atleta uma tensão positiva, um estímulo motivador que

o ajudará a reduzir a distância entre o desejo de êxito e a materialização definitiva desta realidade.

Neste exercício, o atleta utiliza-se dois passos:

- 1º passo: Vivenciar mentalmente com base nos pensamentos e sensações, o objetivo a longo prazo, utilizando como auxílio o plano de treinamento, já feito no exercício anterior. Concentrar e recordar claramente as imagens de como será sua vitória, considerando ações, emoções e sensações (pelo menos 1 vez ao dia).
- 2º passo: Repetir o primeiro passo, mas vivenciando mentalmente os objetivos a curto prazo.

O atleta deve crer em uma imagem mental do objetivo específico de um determinado momento. Se visualiza um objetivo ou meta muito distante da realidade atual, podemos criar imagens imprecisas que levará o atleta a uma desmotivação.



3º O RELAXAMENTO VOLUNTÁRIO

Nos programas soviéticos de TM, deve-se dominar sempre as técnicas chaves. O primeiro passo para o relaxamento voluntário, é o atleta dizer para si mesmo, que tem capacidade de relaxar seu corpo conscientemente e deixar a mente em um estado sossegado e receptivo. O segundo passo, é a capacidade de produzir e manipular criativamente imagens mentais (visualização).

Este uso combinado do relaxamento com visualizações, são utilizados com êxito, no combate da ansiedade e medo, no incentivo da confiança do atleta durante competições, na prevenção do nervosismo proporcionando um descanso profundo antes e durante atividades atléticas. Além disso a combinação destas técnicas, ajudam a acelerar o tempo de reação do atleta e aliviar a fadiga, desenvolvendo uma maior resistência e maximizar o potencial humano.

Os russos aprenderam como estimular altos níveis de energia humana, sem aplicar medidas obcecadas de determinação, e sim mediante a prática de métodos mais sutis, para o controle da respiração, da concentração mental e unificação corpo- mente, que são as técnicas de meditação.

Segundo James E. Loehr in Garfield (1987:87), psicólogo desportivo, o nível de atuação de um atleta é o reflexo direto de como se sente interiormente, e que, “o atuar” no máximo de seu potencial, é consequência natural de sua boa sensação interior.

As emoções que um atleta pode experimentar, se manifestam no sistema nervoso e na musculatura como tensão. Estas tensões podem ser controladas e reguladas mediante as técnicas de relaxamento, liberando o atleta dos hábitos de sentimento e conduta, descarregando energia e permitindo usufruir de mais alternativas na escolha da utilização de energia, que pode levar a uma perfeição atlética.

Uma consequência deste descobrimento, relaciona-se com o medo. Uma vez ativado, o medo pode ser responsável por uma gama de respostas fisiológicas: dilatação das pupilas, vasoconstrição das glândulas do tubo digestivo, aumento do suor, aumento da atividade dos músculos e coração, pulmões dilatados, aumento do tono intestinal, liberação da glicose do fígado, atividade reduzida dos rins, aumento do metabolismo basal, da atividade mental e da secreção de adrenalina.

O corpo está formado para responder de imediato a estas emergências, e esta reação de contra ou fuga, provoca uma subida de adrenalina que ativa todo o corpo do atleta. Esta

pode ser uma excelente fonte de estímulo, por outro lado os problemas que se apresentam ao tratar os aspectos negativos do medo, produzem igualmente de forma rápida e dramática. Por exemplo, o medo pode dominar a mente por completo, fazendo que qualquer outro processo de raciocínio necessário, seja impossibilitado. Mas, o oposto pode acontecer, onde o medo estimula a confiança do atleta em si mesmo.

Por isso pode-se ajudar o atleta no controle destas respostas fisiológicas, através de um relaxamento profundo, onde as ondas do cérebro ficam mais lentas; a frequência cardíaca e respiratória reduzem, passando a ser rítmica e uniforme; os vasos sanguíneos se dilatam, proporcionando um fluxo de nutrientes uniforme e saudável a cada célula muscular. O estado relaxado permite que todo o organismo encontre seu próprio equilíbrio homeostático ótimo. James Loerh in Garfield (1987:89) disse que quando se consegue este equilíbrio relaxado, pode-se notar não só um progresso físico, mas também um sentimento íntimo de unidade e confiança em si mesmo, uma sensação de prazer positivo e intenso. Para se chegar a este nível de atuação, o atleta deve estar em harmonia completa do corpo e mente.

Para entendermos a totalidade da influência do relaxamento no TM e conseqüentemente na performance dos atletas, devemos falar de investigações e pesquisas relacionadas com o cérebro.

T. R. Blakeslee, em seu livro *"The Right Brain"* in Garfield (1987:91), manifestou que o hemisfério esquerdo do cérebro, se especializa nos processos lineares e lógicos, como a linguagem, cálculos, etc... Já o hemisfério direito, conhecido como intuitivo, especializado nos problemas espaciais e na criação de imagens mentais, é mais adequado para controlar a atividade atlética.

No esporte, grande parte da ação implica na manipulação e reorganização de imagens mentais. O atleta utiliza ambos os hemisférios; no direito, há produção de imagens que controlam o sistema nervoso e as ações de mover o músculo e no esquerdo, o atleta pode solucionar problemas lógicos, tais como as estratégias dos jogos.

Timothy Gallwey em *"The Inner Games of Tennis"* in Garfield (1987:92), diz que quando o lado esquerdo do cérebro está ocupado, o direito perde sua influência, e o resultado é a frustração, a ansiedade ou movimentos físicos inadequados. O princípio do

sistema de Gallwey, é superar o hemisfério esquerdo (verbal) e animar o hemisfério direito (visualizador) para controlar o movimento atlético.

Segundo Romen in Garfield (1987:92), o treinamento de relaxamento proporciona uma técnica muito segura para dominar a atividade do cérebro esquerdo, quando se sofre estresse, já que as células dos hemisférios cerebrais são excepcionalmente sensíveis e propensas a sofrer danos devido a um excesso de tensão.

O que diferem Gallwey e Romen, não são os princípios de seus sistemas, e sim a profundidade e extensão que tratam na prescrição de seus programas de TM.

Um estudo publicado por C. M. Cade e N. Coxhead no livro *“The a Weekend Mind”* in Garfield (1987:92), demonstrou que pessoas praticantes de meditação, haviam desenvolvido um equilíbrio mais harmonioso e um controle sobre os hemisférios do cérebro. Estes aspectos, segundo os psicólogos desportivos, compõem as características de um atleta vencedor.

Estas técnicas de relaxamento profundo (meditação), que durante milênios permitiram aos sábios orientais, acalmarem suas mentes e atingiram níveis mais profundos de consciência, hoje, serão de grande ajuda para produzir períodos de descanso total que são essenciais para a recuperação atlética e para a recuperação rápida durante e depois de provas ou jogos de grande tensão e fadiga. Demonstrando assim, serem eficientes no campo esportivo competitivo.

Para o treinamento de Rendimento Máximo, o programa de relaxamento se apresenta em 3 fases, representados pelos seguintes exercícios:

1º EXERCÍCIO

- Objetivo: Explorar o relaxamento e a tensão.
- Tempo: 20 minutos.
- Benefícios: O atleta terá consciência dos estados de tensão e relaxamento.
- Técnica: Edmund Jacobsen in Garfield (1987:99) desenvolveu um sistema para o relaxamento progressivo, onde acreditava que relaxando os músculos por completo, se consegue o relaxamento da mente. Jacobsen e seus colaboradores concluíram de que

para ter êxito, qualquer sistema de relaxamento deve começar com exercícios que ensinam a ter consciência da tensão e do relaxamento.

Este exercício tem que ser feito em lugar calmo.

O primeiro passo é anotar mentalmente só palavras isoladas que atrapalham a mente. Posteriormente deve-se descobrir as sensações negativas que sente (apertado, contraído, duro, frio, medo, confusão) e depois sensações positivas (solto, ligeiro, relaxado).

Todas as sensações e pensamentos, que o atleta observou, são manifestações da experiência da tensão.

O segundo passo é onde o atleta sente estas respostas do seu corpo, sem tentar definir sua experiência ou tirar conclusões destas manifestações. Estas impressões da experiência se armazenarão automaticamente no sistema neuromuscular do atleta.

2º EXERCÍCIO

- Objetivo: Respirar corretamente para conseguir um Rendimento Máximo
- Tempo: 3 sessões de 20 minutos.
- Benefícios: Aprender a controlar a tensão e a forma de provocar o relaxamento em situações de estresse.
- Técnica: Neste exercício, o atleta deve fazer a respiração completa, repetindo no mínimo 3 vezes.

A maioria de nós, aprendemos a respirar pelo tórax apenas, inibindo a respiração diafragmática completa, que é correta. Isso ocorre em função de uma sociedade moderna, onde há uma maior valorização das técnicas lógicas e analíticas, do que as emoções (maior domínio do lado esquerdo do cérebro).

No mundo atlético, a respiração completa é praticamente inexistente. Esta respiração diafragmática é importante nos esportes porque aumenta a quantidade de oxigênio que é transportado no fluxo sanguíneo, melhora as trocas gasosas, favorece a atividade do lado direito do cérebro e aumenta a vitalidade do organismo.

Como Gay Hendricks disse em *"The Centered Athlete"* in Garfield (1987:103), liberamos nossa respiração (mediante a respiração diafragmática), relaxamos nossas

emoções e fazemos com que as tensões desapareçam do nosso corpo. A respiração correta, regula as respostas fisiológicas básicas.

Quando o atleta está zangado, com medo ou tenso, a respiração se torna menos profunda, reduzindo em grande medida o volume de ar que pode entrar para nutrir as células do cérebro e dos músculos em todo o corpo. Além disso há uma aceleração na frequência cardíaca. As consequências podem as vezes ser dramáticas, desde uma ligeira fadiga á perda da coordenação física e da concentração mental.

O atleta aprendendo a controlar sua respiração, tem a capacidade de manter os ritmos adequados assegurando assim, a oxigenação ótima para obter um rendimento correto para as células do cérebro e dos músculos.

3º EXERCÍCIO

- Objetivo: O treinamento autogênico.
- Tempo: 2 sessões de 15 minutos, durante 3 meses.
- Benefícios: Conseguir a capacidade de relaxar o corpo e mente voluntariamente.
- Técnica: Este programa autogênico refere-se a um sistema de ginástica psicológica, mediante a qual o atleta pode conseguir por completo o controle de sua psique.

Na década de 70, o médico russo A. G. Odessky in Garfield (1987:105), constatou que o treinamento autogênico desenvolve capacidades dos atletas em controlar conscientemente seus diversos processos fisiológicos, por exemplo, a digestão, a respiração, a circulação sanguínea, o metabolismo, as emoções, os estados de ânimo e a atenção.

A prática deste exercício, envolve seis passos:

- 1º passo: O atleta deve imaginar-se colocando uma máscara de relaxamento no rosto, onde o seu corpo vai relaxando devagar, com auxílio da respiração diafragmática.
- 2º passo: O atleta deve criar a sensação de pesadez , imaginando devagar cada parte do corpo tornar-se um membro bem pesado, sentindo assim a sensação de relaxamento, soltura e leveza, mantendo a respiração diafragmática.

- 3º passo: O atleta deve criar a sensação de calor em seu corpo, onde imagina cada parte do corpo estar se aquecendo devagar, sentindo relaxado e tranquilo, mantendo a respiração diafragmática.
- 4º passo: O atleta deve relaxar o coração, deitado ou sentado, sentindo as batidas do coração, pausadas e uniformes, mantendo a respiração diafragmática.
- 5º passo: O atleta deve criar a sensação de calor no estômago, sentindo mais relaxado, tranquilo, com o estômago mais quente, mantendo a respiração diafragmática.
- 6º passo: O atleta deve sentir esfriando a parte anterior do corpo, sentindo o corpo relaxado e tranquilo, mantendo a respiração diafragmática.

Uma vez, dominado estes seis passos, o atleta necessita uni-los, sentir progressivamente cada passo, até que chegue ao relaxamento e a tranquilidade.

Os benefícios desse relaxamento, refletem no atleta um aumento da atenção, da energia, uma maior capacidade para concentrar-se em qualquer atividade que escolher.



4º O ENSAIO MENTAL

O ensaio mental permite o atleta ganhar confiança, acelerar os tempos de reação, melhorar a coordenação física e auxiliar na criação de estratégias completas, antes de executá-las.

Segundo o psicólogo russo Gregory Kaiport in Garfield (1987:115), o uso criativo e disciplinado da imaginação, tem por objetivo perfeccionar o movimento atlético e aperfeiçoar a fluidez dos movimentos, tornando-os mais seguros e precisos, através da correção e criação de movimentos, podendo levar a atleta a uma atuação e capacidade mais alta.

Durante as sessões de ensaio mental, os atletas aprendem a imaginar ou visualizar, as diferentes fases de uma atividade atlética específica, junto com o êxito na realização desta atividade e o treinamento físico, que proporciona ao atleta uma prática neuromuscular inestimável. Estes processos neuromusculares, são mecanismos invisíveis do cérebro que realizam conexões com os músculos e o cérebro, sem o qual, não haveria nenhum movimento.

A imaginação é provavelmente o processo mental mais aplicado nos esportes modernos. O aprender a influir mentalmente em sua fisiologia, é um importante ingrediente que falta nos sistemas de treinamento do ocidente.

Um importante requisito ao praticar o ensaio mental, é que o atleta deve incluir nas imagens mentais, o movimento propriamente dito. Nas recomendações do psicólogo desportivo sueco Lars Eric Unestahl in Garfield (1987:117), que analisou os efeitos do ensaio mental em 53 esquiadores alpinos, observou que os resultados mais positivos, eram obtidos quando os atletas criavam imagens mentais com ações e movimentos, em lugar de posturas estáticas. Ao criar imagens mentais em movimento, o atleta tem uma resposta total dos movimentos necessários para a execução de uma determinada ação que se dispõe a realizar, fazendo com que o corpo e mente assumam esta responsabilidade.

Outro fator do ensaio mental é a alteração do tempo. O ensaio mental promove uma sensação de prolongar a ação, isto é, alongando o tempo de cada movimento que o atleta executa numa determinada performance. A alteração do tempo, que libera o atleta da tensão em relação ao tempo, ocorre de forma natural com o ensaio mental. Mas é necessário ensaiar cada detalhe do movimento, principalmente para aquelas atividades que ocorrem de forma rápida na realidade. Durante a competição, o atleta tem a sensação que seu relógio interior dispõe de todo o tempo do mundo para a realização do que se deve fazer.

Além disso, outros dois aspectos podem otimizar o ensaio mental. A necessidade de que a mente do atleta esteja no presente (impedindo que se distraia e vague pelos

pensamentos futuros) e que esteja em um estado relaxado, fortalecendo a confiança e a concentração tanto interiormente como exteriormente. Quando se tem concentração no presente, os processos lógicos e analíticos se suspendem e quando isto acontece, o atleta tem a sensação de que todas as ações se produzem automaticamente e sem esforço.

Do contrário destes fatores vistos anteriormente para um bom ensaio mental, as imagens mentais negativas, com movimentos estáticos, podem resultar em problemas para o atleta como: execução de movimentos agitados, perda de confiança, ansiedade, pouca auto-estima, medo, fracasso, aumento da probabilidade de erros, desvio da atenção, tensão muscular e ainda, manutenção dos velhos hábitos que fazem parte das imagens mentais que o atleta carrega durante uma atividade atlética.

Por isso, é importante que o atleta acredite que uma imagem ideal, no presente, cheia de detalhes e sensações reais, auxilia na criação de pistas neurológicas adequadas para realizar uma atuação ótima, anulando pistas defeituosas anteriormente traçadas.

Esta técnica é aplicada seguindo os seguintes exercícios:

1º EXERCÍCIO

- Objetivo: “Ver” com a imaginação.
- Tempo: 15 á 20 minutos.
- Benefícios: Preparação para os exercícios de ensaio mental mais completos. É apropriada para a visualização de imagens para dissipar a confusão da mente e perfeccionar sua precisão.
- Técnica: Neste exercício, é necessário que o atleta se encontre em um estado de relaxamento profundo, para que aumente o fluxo sanguíneo, ativando o córtex visual do cérebro, onde surgem as imagens mentais. Em seguida, é essencial recordar de uma pessoa, um acontecimento ou um objeto que tenha um significado especial para o atleta. Ao ter esta imagem na mente, é necessário explorá-la com detalhe, observando quais os aspectos positivos que pode recordar (cores, texturas, sons, emoções, odores...).

É importante termos consciência de que todas as pessoas produzem imagens “*tão claras*”, como as que vimos nas telas de televisão, contudo cada atleta cria imagens mentais de forma distinta. Os atletas se utilizam de cada imagem mental que consiste em sensações

musculares, o que denomina-se a experiência anterior do movimento. Por isso a maneira como criam as imagens, não é baseada na impressão, e sim nas sensações de suas atuações.

O controle que o atleta desenvolveu sobre as imagens mentais, significa seu êxito na utilização do ensaio mental.

2º EXERCÍCIO

- Objetivo: O que há de mais além em relação a sua melhor atuação.
- Tempo: 3 sessões de 20 minutos.
- Benefícios: Aprender como criar imagens mentais baseadas em atuações ou em segmentos de atuações do passado que foi feito com perfeição, que para o atleta, servirá como modelo para um Rendimento Máximo futuro.
- Técnica: Um acontecimento significativo, é um período de tempo, indiferente do resultado competitivo, que proporciona ao atleta, uma experiência de realização que corresponde uma atuação de Rendimento Máximo. É preciso reviver na imaginação, cada detalhe da experiência, levando em conta a duração de cada ação ou movimento (o início, o meio e o final), para que estejam mais próximos dos acontecimento reais.

A capacidade de completar este exercício de ensaio mental com rapidez e com facilidade, é um pré- requisito para o atleta utilizar esta técnica na atuação real, seguindo estes 5 passos:

- 1º passo: Relaxar.
- 2º passo: Conhecer a atuação que quer recordar.
- 3º passo: Visualizar as recordações do 2º passo.
- 4º passo: Associar uma palavra ou gesto (âncora), que descreve ou designa o acontecimento recordado. Assim a palavra e o gesto estarão ligados a imagem mental, ou seja, estarão condicionados, onde a simples lembrança da palavra ou gesto, levará a repetição da imagem mental ensaiada.
- 5º passo: O ensaio da ação. Torna-se importante repetir o relaxamento e as visualizações várias vezes. Quanto mais familiarizado o atleta estiver com estas técnicas de ensaio mental, maior será a facilidade de encontrar a melhor forma de utilizá-la em suas atuações.

3º EXERCÍCIO

- Objetivo: Dirigir a imagem mental.
- Tempo: 3 sessões de 20 á 30 minutos.
- Benefícios: O atleta aprende as instruções completas para criar imagens mentais que o guiem em seus movimentos para um Rendimento Máximo. Estas imagens atuarão com modelos mentais que conduzirão os sinais neuromusculares do corpo.
- Técnica: Neste exercício, o atleta deve dominar a técnica de relaxamento e as fases anteriores do ensaio mental, vistos no exercício 2:
 - 1º passo: Eleger um modelo para fazer o filme mental do atleta, podendo ser um modelo esportivo, um herói... É preciso fixar a atenção em ações muito específicas (o posicionamento da pessoa, suas atitudes, movimentos, força, velocidade...).
 - 2º passo: Prepara a "*camera*" mental, num estado relaxado e mentalmente receptivo, sentindo, vendo ou ouvindo.
 - 3º passo: Escolher o melhor ângulo para a "*câmera*" interna. O filme ajudará o atleta a ser um espectador dos seus próprios movimentos, ou mesmo um espectador de seu próprio modelo escolhido, onde irá estudar cada detalhe dos movimentos por ele realizados.
 - 4º passo: Ter atenção especial nos detalhes sensoriais do filme mental, associados com as ações (imagens claras e nítidas).
 - 5º passo: O atleta deve transmitir este filme para a sua mente, antes de realizar uma atividade, sentindo a energia de seus músculos para depois entrar em ação.

Pode acontecer, que durante o ensaio mental, o atleta sente-se intranquilo, com necessidade de mover-se. Isto ocorre porque o processo de visualização está enviando impulsos para os músculos, e a intranquilidade é uma prova de que o processo mental está funcionando.



5º EQUILÍBRIO ATLÉTICO

O equilíbrio atlético é a capacidade de reconhecer e manter um estado particular de disposição psicológica, uma preparação mental que os atletas e psicólogos desportivos reconhecem como um pré- requisito para o Rendimento Máximo.

A maioria dos atletas de alto nível dos EUA, são capazes de criar e manter este estado, quando a tensão está muito alta.

O psicólogo Loehr in Garfield (1987:138), descobriu que a atuação está diretamente influenciada pela capacidade que poucos atletas tem para criar e manter este estado conscientemente.

A maioria dos investigadores opinam que os atletas de alto nível, geralmente controlam este estado de atuação ótimo de modo subconsciente e automático.

Em uma pesquisa, Loehr denominou um número de perfis de atletas de Rendimento Máximo, através de entrevistas verbais e escritas:

- 1- Existe um clima psicológico interior ideal para cada atleta.
- 2- Quando um atleta sentir- se bem, a atuação é correta.
- 3- O nível de atuação é um reflexo direto da forma de como se sente interiormente.
- 4- O atuar com um grau superior do potencial é consequência natural de sentir a sensação interior apropriada no momento oportuno.
- 5- Os elementos do estado de atuação ideal são basicamente os mesmos para todos os atletas e para todos os esportes.

- 6- O estado de atuação ideal se descreve com mais precisão no final dos estados emocionais específicos experimentados por atletas individualmente.
- 7- A resistência competitiva é essencialmente a capacidade de criar e manter o estado de atuação ideal sem levar em conta as circunstâncias da atividade atlética.

Loehr in Garfield (1987:139) ainda confirma que o clima ideal para a atuação se caracteriza por um alto nível de intensidade energética, acompanhada de uma sensação profunda de calma interior. A alta energia e a calma interior, formam juntos condições mentais e físicas completas que denomina-se “*sensações de Rendimento Máximo*”.

Este pesquisador ao examinar entrevistas com atletas de elite, pôde identificar outras condições mentais e físicas que os atletas descrevem como características e sensações que sentem nos momentos que estão fazendo algo extraordinariamente bem. São os exemplos neurofisiológicos de sensações de Rendimento Máximo:

- 1- Relaxados mentalmente: sensação de calma interior, alto grau de concentração.
Referências técnicas: Este componente depende tanto da capacidade do atleta em reconhecer a tensão, como de criar e manter um estado relaxado à vontade.
- 2- Relaxados fisicamente: sensação dos músculos estarem mais soltos, os movimentos mais flexíveis, precisos e seguros.
Referências técnicas: Os exercícios de respiração podem liberar a tensão rapidamente, antes ou durante um atuação atlética, sem reduzir a atuação atlética, sem reduzir a excitação positiva que aumenta a capacidade de atuação.
- 3- Seguros e otimistas, com uma perspectiva geralmente positiva: sensação de confiança, atitude positiva.
Referências técnicas: Estas emoções positivas dependem do reconhecimento de uma atividade que tem alto impacto positivo. Também podem ser afetadas pelo estado físico do atleta e pela sua capacidade de manter um equilíbrio atlético total.
- 4- Concentração no presente: sensação de integração da mente e do corpo, uma harmonia entre as funções físicas e mentais, não tendo nem pensamentos, nem sensações do passado e do futuro.
Referências técnicas: O treinamento autogênico, em combinação com o ensaio mental, põe a mente do atleta em harmonia com a atividade física e no momento da execução, o ensaio mental não dá lugar para a distração. Para manter um foco de atenção e de

concentração, depende da participação do atleta em atividades que tenham um grande impacto positivo e lutar pelos objetivos com grande expectativa de êxito.

- 5- Plenos de energia: sentimento de felicidade, êxtase, intensidade e força, com uma sensação de estado pleno de energia.

Referências técnicas: O sono e a nutrição são essenciais para conseguir um alto grau de energia. As emoções positivas e a concentração no presente estão também associados com um alto grau de energia.

- 6- Consciência extraordinária: capacidade de antecipar corretamente os movimentos dos outros atletas. Esta consciência está totalmente relacionada com o estado de concentração no presente.

Referências técnicas: Estar relaxado e aberto a esta experiência e estabelecer a harmonia entre a imagem mental e a atividade, criando uma sensação de consciência clara de cada detalhe da atuação física.

- 7- Auto controle: Controle subconsciente e a sensação do atleta de ser capaz de fazer todos os movimentos exatos de como havia programado.

Referências técnicas: O controle se instala mediante uma combinação de aspectos como de tomar parte em atividades de alto impacto positivo, estar relaxado e aberto para experiências, e saber ensaiar mentalmente a atividade para que a mente e corpo respondam de imediato, segundo seu desejo.

- 8- Superar a ansiedade e o medo, associados a situações atléticas: o atleta é capaz de evitar a perda da concentração, da aceleração, a rigidez muscular e as sensações de descontrole.

Referências técnicas: Grau de concentração muito alto, que se consegue fixando toda a atenção, energia e expectativa de êxito, numa atividade que interesse muito o atleta.

O comentarista de esportes John Jerome in Garfield (1987:141), descreveu que quando um atleta está alcançando a tranquilidade interna, quando o tempo é correto e o movimento é suave, os níveis de habilidade são superiores, os movimentos atléticos são mais rápidos, mais potentes, mais seguros, e assim, o atleta está atuando dentro de si mesmo.

Para alcançar um equilíbrio atlético, o atleta deve valorizar seu estado de pré-disposição, corrigindo quando não está ótimo. O atleta pode consegui-lo através de 3 passos:

- 1º passo: Conhecer as características de sua pré-disposição psicológica e se é capaz de reconhecê-los em si mesmo (utilizar como auxílio, os exemplos neurofisiológicos acima descritos).
- 2º passo: Utilizar os exemplos neurofisiológicos das sensações do Rendimento Máximo para saber quais técnicas necessitam ser desenvolvidas com maior profundidade, para conseguir um estado de pré-disposição ótima. Se houver dificuldade, utilizar como auxílio as referências técnicas descritas logo acima.
- 3º passo: Uma vez aprendidos os passos anteriores, que seguem um processo automático de forma inconsciente, o atleta aprende a ensaiar mentalmente o estado de pré-disposição psicológica da mesma maneira que se ensaia a atuação em nível físico.

O equilíbrio atlético é desenvolvido segundo dois exercícios:

1º EXERCÍCIO

- Objetivo: A escala do Rendimento Máximo.
- Tempo: 20 a 30 minutos.
- Benefícios: O atleta aprende a avaliar seu estado e sensações do Rendimento Máximo.
- Técnica: Neste exercício, o atleta deve valorizar a própria atuação do passado de acordo com outras sensações de Rendimento Máximo.

Primeiramente, devemos utilizar a escala de valores, numerada de 0 a 10. O rendimento abaixo da média é numerado de 0 a 3, o rendimento médio é numerado de 4 a 7, e o rendimento máximo é numerado de 8 a 10. As sensações que serão medidas são: relaxamento mental e físico, segurança/ otimismo, concentração no presente, nível de energia, consciência extraordinária, auto-controle.

Estes valores numéricos, indicam onde que o atleta pode melhorar, com o objetivo de levá-lo ao Rendimento Máximo. O propósito deste exercício é desenvolver as próprias técnicas do atleta e torná-lo capaz de sair de si mesmo e reconhecer onde realmente necessita melhorar. Para ajudá-lo a reconhecer estas experiências subjetivas associadas com

as categorias de sensações de Rendimento Máximo, é recomendado que o atleta consulte os exemplos neurofisiológicos falado anteriormente neste capítulo.

Para realizar este exercício, o atleta deve manter-se relaxado e seguir 4 passos:

- 1º passo: Valorizar sua atuação mais recente.
- 2º passo: Valorizar sua pior atuação.
- 3º passo: Valorizar sua melhor atuação.
- 4º passo: Utilizar, como auxílio, as referências técnicas.

O objetivo final deste exercício, não é produzir quadros de valores, mais sim fazer com que o atleta se familiarize com suas próprias sensações, para que podemos realmente conhecer a diferença entre a melhor e pior atuação, para assim julgar que ajustes necessários devem ser feitos, antes e durante uma atuação real.

2º EXERCÍCIO

- Objetivo: Criar uma expectativa de êxito.
- Tempo: 20 minutos.
- Benefícios: As sensações de êxito ativam técnicas mentais de Rendimento Máximo desenvolvidas anteriormente. A capacidade de ativar estas sensações, constitui o equilíbrio atlético.
- Técnica: Nesta exercício, o atleta deve manter-se relaxado, lembrar-se do tempo no passado, em que fazia algo muito bem, em um passado recente ou na própria infância, seja na escola, no trabalho, em casa... Em seguida, deve-se concentrar-se em suas emoções, desfrutando de todas suas experiências sensoriais no momento do êxito.

Ao desenvolver cada técnica do TM, o atleta vai dominando cada uma delas e vai obtendo um equilíbrio atlético. Os atletas de elite, representam a combinação das técnicas tanto mentais como físicas; são capazes de aproveitar o conteúdo emocional das experiências de êxitos anteriores, e com isso reviver o conteúdo emocional que ativa as técnicas mentais.

Cada atleta tem uma situação de êxito para basear-se, e para criar uma expectativa. O atleta deve buscar na memória e recriar imagens mentais nítidas e claras. Toda a criação

desta expectativa de êxito, se converte quase em automática e está viva na memória e no movimento.

A repetição deste exercício, ajudará o atleta a desenvolver o hábito de recordar estas sensações com frequência, auxiliando na capacidade de poder ensaiar mentalmente e criar sensações para a realização de qualquer atuação.



6º DEIXAR LEVAR (FLUIDEZ)

Nos minutos que precedem uma atividade atlética, alguns atletas provocam, consciente ou inconscientemente um estado mental similar a amnésia, onde perdem todo o pensamento consciente de como aprenderam a utilizar a mente e o corpo. Estes atletas, descrevem esta experiência como “*entrar em transe*”, funcionar como “*piloto automático*” ou “*deixar levar*”.

O “*deixar levar*” não resultará eficaz, a menos que haja precedido de uma preparação física e mental.

O mestre Zen D. T. Suzuki in Garfield (1987:156), defende que grandes obras se fazem quando não se está calculando e nem pensando.

Para Timothy Gallwey in Garfield (1987:156), o “*deixar levar*”, processo automático que não requer nenhum pensamento para a realização de uma atuação, é um

estado de distanciamento, onde contempla-se os acontecimentos como são, sem analisar nada.

O alcance desta atuação, que deve ser automática, natural e espontânea, envolve 4 passos, que o atleta deve seguir:

- 1º passo: Relaxar a mente e o corpo.
- 2º passo: Descobrir o potencial mental das imagens.
- 3º passo: Aumentar a concentração, mantendo as imagens mentais do resultado final desejado durante alguns segundos.
- 4º passo: Aprender a deixar que os acontecimentos aconteçam, em lugar de forçar para que ocorram.

Estes 4 passos, são técnicas chaves do TM. Quanto maior é o estado de atenção relaxada, mais eficazes são os movimentos.

Para Maurie D. Pressman in Garfield (1987:157), temos que incentivar o lado direito do cérebro do atleta destro e o lado esquerdo para atletas sinistros, responsáveis pelas percepções de movimentos, idéias em geral e criação de imagens. Consequentemente as imagens ficaram mais nítidas, o ensaio de programas mais efetivos, há um cultivo de atitudes positivas, coordenação mais regular, fazendo com que a atuação flua mais livremente.

Para Lee Pulos in Garfield (1987:158), parece existir uma gama maior e mais ampla de capacidades disponíveis, quando um atleta pode saltar de um estado consciente para outro mais natural, unindo mente e corpo, estimulando as reservas da mente para liberar o maior número de suas inúmeras capacidades. Esta união se consegue mediante o relaxamento, o ensaio mental, as imagens mentais e o *“deixar levar”*.

Um dos aspectos mais positivos desta técnica, é que depois do TM e físico, o atleta aprende a confiar nos completos mecanismos do subconsciente que determinaram, em últimas instância o Rendimento Máximo, e a partir desta confiança, será capaz de abandonar os controles que conscientemente inibem estes processos tão sutis.

A tarefa principal para o atleta *“deixar levar”*, é a meditação e saber concentrar-se totalmente no presente. Esta sensação desenvolve-se basicamente com o seguinte exercício:

1º EXERCÍCIO

- Objetivo: Deixar levar.
- Tempo: 20 minutos antes da atividade atlética.
- Benefícios: Aprender a desconectar o cérebro esquerdo, o qual mediante seus processos lógicos impedem a atuação física, e a conectar a atividade cerebral ao domínio do cérebro direito, que dirige a atuação atlética mediante imagens e outros processos intuitivos.
- Técnica: Este exercício de individualização, é essencial para o atleta na construção de imagens de sua própria experiência, envolvendo um processo de quatro passos:
 - 1º passo: Visualizar a atividade que vai realizar, em um lugar calmo, e junto ensaiar mentalmente as sensações positivas que deseja sentir durante a atividade.
 - 2º passo: Acalmar a mente, deixando-a mais calma e concentrada. Confiar que sua mente está preparada e que as imagens que cria são completas. A calma da mente, libera todos os pensamentos, sensações e idéias que atraíam sua atenção.
 - 3º passo: Libertar-se de pensamentos negativos; imaginar uma bola de papel cheia de pensamentos negativos e depois queimá-la. Aprender esta ou outra técnica de visualização antes de qualquer atuação atlética, para libertar-se destas sensações negativas.
 - 4º passo: Concentrar-se no presente. Guiar sua atenção para a realidade do momento, do presente. Fixar sua atenção nos detalhes do local da atividade, nos objetos utilizados, em lugar de seus significados. A chave para concentrar-se no presente satisfatoriamente reside em aprender a prestar atenção nos seus sentidos, na qualidade disso que está sentindo, em lugar de aprender a interpretar seu significado.

Depois de cumprir os 4 passos, o atleta se prepara para “*deixar levar*”, tornando-se mais confiante e preparado para que funcione ao máximo de sua capacidade. Além de acreditar que no momento, pode controlar deliberada e conscientemente seus esforços e modificar a direção de seus movimentos. E assim facilitar que sua mente e seu corpo se fundem em um só, funcionando a níveis ótimos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS: O VALOR DO TREINAMENTO MENTAL

“ Tudo se baseia na mente, é conduzido pela mente, é formado pela mente. Se você falar e agir com a mente poluída, o sofrimento o seguirá, mas se falar ou agir com a mente pura, a felicidade o seguirá ” Buda in Huang e Lynch (1992: 57).

Inicialmente compreendemos que o TM auxilia o atleta, a tornar-se mais perceptível aos pensamentos que dirigem sua mente, diminuindo seu poder e controle racional sobre si mesmo, e assim poder obter uma sensação de felicidade, de auto- controle integrada às práticas esportivas e aos objetivos a serem alcançados, auxiliando a atleta a alcançar o Rendimento Máximo.

Todos os aspectos do TM vistos anteriormente neste trabalho (conceitos, técnicas e exercício), ajudam o atleta na percepção e no desenvolvimento de 5 aspectos essenciais para uma ótima atuação no esporte de alto rendimento, são elas: integridade, adaptação,

persistência, equilíbrio e simplicidade. Segundo a Psicologia Esportiva, estes aspectos podem ser descritos da seguinte maneira:

Integridade:

Os níveis que o atleta alcança no esporte, são fortemente influenciados pela extensão de sua integridade. A Integridade que o atleta adquire, é a recusa de comprometer seu talento, seu senso pessoal e seus valores profundos, independentemente do placar, do resultado ou da diferença de nível entre o adversário e si mesmo. O senso pessoal desenvolvido, é de força, saúde, coragem, resistência mental, constância, entusiasmo, dedicação e talento, atuando assim com integridade. Quando o atleta age desta maneira, consciente de sua força interior, de sua integridade, seu adversário e a competição tornam-se irrelevantes, desenvolvendo assim, uma poderosa arma para o alcance de uma desempenho constante e satisfatório.

Adaptação:

A adaptação a mudanças imprevistas, é essencial para um rendimento m no esporte. A adaptação é um processo do qual o atleta faz ajustamentos específicos em sua atitude, “*abordagens e estratégias*”, quando confrontado por mudanças imprevisíveis antes ou durante a competição.

Independentemente das mudanças externas, os atletas que desenvolvem esta capacidade, devem manter uma postura flexível de “*seguir o fluxo*”. Maleabilidade e aceitação das mudanças, ajudam o atleta a desenvolver uma vantagem mental sobre os que são psicologicamente rígidos. A resistência as mudanças, causa tensão e estresse, que obstruem o potencial do atleta, mas a adaptabilidade gera oportunidades que na maioria das vezes, passam despercebidas pelos atletas não treinados mentalmente.

Persistência:

A persistência é a chave para o atleta atingir seus objetivos mais importantes e chegar ao sucesso. No esporte de alto- rendimento, é importante o atleta ter a mente perspectiva em relação a persistência, estar consciente que para aprender uma nova técnica ou conquistar um objetivo, onde tudo é possível, ele só precisa de tempo para chegar lá, e é claro, ter paciência, estar calmo e relaxado, afinal nenhum atleta conquista uma medalha olímpica de “*um dia para o outro*”.

Equilíbrio:

Uma vida atlética equilibrada, permite o atleta atuar com mais entusiasmo e motivação, com maior capacidade de atingir níveis melhores de atuação. Equilíbrio e qualidade caminham de “*mãos dadas*”, mas os excessos e extremos, produzem lesões, esgotamentos e cansaço.

As moderações desenvolvidas no TM, criam um equilíbrio no atleta. O atleta que aprende a descobrir seu limite, sabe o seu conceito de suficiente e deve estar constantemente fazendo uma reavaliação deste conceito a cada êxito em alguma atividade, para conseguir manter este equilíbrio que facilitará e muito, no alcance do *Rendimento Máximo*.

Simplicidade:

Algumas das maiores conquistas esportivas, aconteceram quando as coisas eram mantidas extremamente simples, como por exemplo, simples ataques e defesas, rotinas, estratégias e programas simples de treinamento. Tudo isso descomplica o caminho para a excelência e fornece um senso de harmonia interna e externa.

Podemos destacar também, que atualmente o esporte é visto como um grande negócio. Toda sua indústria se dedica a nos distrair de pura alegria e emoção, influenciando fortemente os programas de treinamento pela atitude ocidental de “*ser o melhor*”. A ênfase nos salários, prêmios, especializações e outras realidades, afastam a concentração dos motivos originais na atuação de uma determinada atividade atlética, criando-se então, não apenas distração, mas também o aumento da pressão, a ansiedade e a tensão. Com isso o desempenho é reduzido.

Por isso, estes cinco aspectos citados anteriormente estimulados no atleta com o TM, pode ajudá-lo a receber e interpretar melhor as informações de seu interesse, podendo ter em suas mãos um maior conhecimento de si próprio obtendo a sensação de controle e auto-confiança.

Além destas vantagens adquiridas e desenvolvidas pelo atleta de alto rendimento, os quais sofrem pressões internas e externas que atrapalham o alcance do *Rendimento Máximo*, vimos durante este trabalho, as outras grandes vantagens adquiridas com o TM, que são: o aperfeiçoamento da concentração, da atenção, da precisão dos movimentos, economia de energia, valorização da percepção, minimiza o medo, a ansiedade, o nervosismo, a tensão e a preocupação com erros.

Todos estes fatores são de extrema importância para o desenvolvimento global do atleta e para a otimização do seu desempenho máximo. Mas para vermos as vantagens do TM realmente acontecendo e funcionando nos atletas, nós, profissionais de Educação Física e técnicos desportivos, devemos estar atentos, porque além de transmitirmos conhecimentos sobre as habilidades técnicas esportivas, precisamos ter conhecimentos sobre as

capacidades psicológicas específicas envolvidas no esporte, para melhor compreendermos o comportamento humano neste âmbito.

Entendemos que atualmente, o Brasil está começando a perceber que além do físico, devemos trabalhar a mente do atleta, com técnicas que atingem o nível sub-consciente do cérebro. Atualmente as descobertas em relação ao funcionamento físico do corpo estão tão avançadas, que praticamente o homem percebeu que o necessário agora era começar a investir no que realmente não se conhecia profundamente, no que não se havia um bom entendimento a respeito, que é o funcionamento da mente e seu potencial. Mas sabemos, que para estudarmos um assunto tão subjetivo, tão misterioso, precisamos de mais trabalhos sobre isto, necessitamos de mais depoimentos e resultados de experimentos ou ainda mesmo, explorar mais o funcionamento da mente em relação ao corpo e sua influência na performance. Segundo o psicólogo esportivo Sean McCaan⁷, por enquanto os métodos utilizados no TM são “*ingênuos*”, como técnicas de meditação, de estímulo á força de vontade e a busca de um estado mental que produza a ordem cerebral correta. Contudo espera-se que nos próximo dez anos, segundo pesquisadores da Universidade do Estado do Arizona (Isto É, 29/05/1996), deverão surgir técnicas diretas, onde os atletas usarão aparelhos do tamanho de um “*walkman*” que produzirão sons, as vezes inaudíveis, para ajudar a atingir o estado ideal de concentração antes de uma prova olímpica.

Outra técnica que se deve surgir, é o sistema de instrução por mensagens subliminares (envio de informação por frações de segundo), que atinge o nível sub-consciente do cérebro.

Por tanto, temos consciência do enorme potencial que o TM pode desenvolver em cada um de nós, por isso, em vez de esperarmos mais uns dez anos para percebemos a verdadeira eficiência da relação mente- corpo e os resultados surpreendentes que ela pode produzir para nós, que ainda conhecemos tão pouco sobre os mistérios da mente, devemos investir nossos esforços neste sentido.

Portanto entendemos o quanto é necessário ressaltar a importância da relação mente-corpo, sem esquecermos dos aspectos físicos e nutricionais, que fazem parte da integração completa e harmônica do corpo humano.

⁷ Bibliografia não identificada.

E felizmente observamos que os profissionais brasileiros começaram a perceber a utilização desta “nova” ferramenta, o TM, como sendo uma parte integrante do treinamento esportivo competitivo, a fim de se obter melhoras na performance do atleta.

Quanto dizemos “nova”, significa que este é um assunto recente (última década) para os profissionais brasileiros que trabalham com treinamento competitivo, no entanto, o trabalho já vem sendo feito há mais de três décadas pelos países do “*Primeiro Mundo*”, como a União Soviética e os EUA. Por este motivo, sentimos dificuldades para a realização de um trabalho mais profundo, em relação a escassez de Referências Bibliografias específicas, dados e experiências ocorridos no esporte que fortalecem ainda mais a idéia de que o TM é realmente eficiente para o Rendimento Máximo, principalmente no esporte de alto rendimento.

Embora exista no Brasil, está carência de informações em relação ao TM, procuramos atingir nosso objetivo, na pretensão de colaborar com profissionais do esporte competitivo, na divulgação e esclarecimento de alguns conceitos e práticas para o desenvolvimento do TM.

Enfim, concordamos com Alexander Romén in Rizzo (2000: 6), quando disse:

*“QUANDO DUAS EQUIPES TIVEREM EM
CONDIÇÕES FÍSICAS E TÉCNICAS
SEMELHANTES, DEVE SAIR
VENCEDORA, AQUELA QUE POSSUIR
UM TRABALHO INTERIOR (MENTAL-
PSICOLÓGICO) MAIS EFICIENTE E
ORGANIZADO ”*

BIBLIOGRAFIA

- BALBINO, Hérmes. Treinamento Mental. Aproveitamentos da aula MH605- Estudos Psicológicos do Esporte, FEF- Unicamp, Campinas, 2000.
- BECKER JUNIOR, Benno e SAMULSKI, Dietmar. Manual do Treinamento Psicológico para o Esporte. Nova Harburgo, Feevale, 1998.
- CHOPRA, Deepak. As Sete Leis Espirituais do Sucesso. Ed. Best Seller, 27° ed, São Paulo, 1994.
- GARFIELD, Charles. Rendimiento Máximo- Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones. Ed. Martinez Roca, Barcelona (E), 1987.
- HUANG, All e LYNCH, Jerry. O Tao do Esporte. Editora Best Seller, São Paulo, 1992
- JACKSON, Phil. Cestas Sagradas- O caminho espiritual do guerreiro nas quadras. Editora Rocco, Rio de Janeiro, (s/d)
- MILLMAN, Dan. O Atleta Interior. Editora Pensamento, São Paulo, 1994
- NIDEFFER, Robert M. Athletes' Guide to Mental Training. Ed. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois (USA), 1995.
- PEREIRA, Cilene e RAMALHO, Cristiane. Vitória da mente. IstoÉ/ 1391- 29/05/1996.
- RIZZO, Léo. Treinamento Mental nos esportes- Uma poderosa contribuição para se obter um alto rendimento. Apostila do curso, Tênis Clube Campinas, 2000.
- ROSSI, Ana Maria. Visualização- Olhando através dos olhos e da mente. Editora Rosa dos Tempos, Rio de Janeiro, 1995.

SAMULSKI, Dietmar III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte- Conceito de Treinamento Psicológico no Esporte. Editora UEJF, Juiz de Fora (MG), 1997.

-----, Psicologia do Esporte- Teoria e Aplicação Prática. Ed. Imprensa Universitária, UFMG, Belo Horizonte (MG), 1995.

SIMONTON, Carl. Com a vida de novo- Uma abordagem de auto-ajuda para pacientes com câncer. Editora Summus, São Paulo, 1987.