

A psicologia do nadador

PROF.DR. EMERSON RAMIREZ FARTO

1. Introdução

Há muitos anos vem se dando muita importância à psicologia como um dos fatores determinantes do rendimento de um esportista. Sua importância é tanta que muitos esportistas chegaram até mesmo a perder campeonatos importantes por não terem treinado este aspecto específico. Por exemplo, por não ter capacidade de superação, um nadador pode perder um campeonato quando, faltando apenas 25 metros, não tem força mental suficiente para fazer o último esforço. Neste capítulo pretendo percorrer os aspectos mais importantes a serem considerados no momento de intervir nos nadadores.

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), para chegar a ser um bom treinador psicológico, é necessário conhecer em profundidade a prática esportiva em que vai ser desenvolvida a atividade profissional.

As diferentes distâncias de nado têm implicações em nível de planejamento do treinamento, tanto físico como mental, uma vez que requerem diferentes estratégias de gestão do esforço. Não obstante, as situações chave para Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), da natação em qualquer um de seus estilos e distâncias são a saída e a virada.

Do mesmo modo, são importantes, e por isso deve-se considerá-las, as distâncias a serem percorridas. Isso é devido aos condicionantes

diferenciais que existem entre as provas de fundo e as de velocidade. Por isso, qualquer que seja o trabalho de preparação mental específico para cada distância, toda a intervenção do treinador e do psicólogo deverá fundamentar-se em um conjunto de características psicológicas que a pesquisa científica confirma que estão associadas aos atletas de maior desempenho esportivo:

- a) São possuidores de elevados índices de autoconfiança e auto-eficácia.
- b) Apresentam elevados níveis de concentração.
- c) São resistentes às numerosas solicitações a que são submetidos e que fazem com que possam, eventualmente, distraírem-se de seus objetivos competitivos.
- d) Preocupam-se mais com a qualidade da execução em todos seus aspectos do que propriamente com o lugar em que se classifiquem.
- e) Apresentam menores indicadores de dúvidas relativas a suas capacidades para obter êxito na competição.
- f) Apresentam maior consistência nos estados psicológicos que vivenciam nos momentos que antecedem às competições nas que participam ao longo da temporada.
- g) São mais eficazes para aprender dos erros cometidos e superam mais rapidamente os fracassos, aproveitando para aprender com isso e para que se converta em algo em ocasiões futuras.
- h) São capazes de exercer um maior controle sobre sua ativação fisiológica, sendo ao mesmo tempo capazes de provocar ou limitar segundo mais lhe convenha para a competição em que vão participar.
- i) Durante a competição vivenciam mais frequentemente estados de alerta intencional e de resposta competitiva.

Vasconcelos-Raposo (1993) identifica um conjunto de habilidades mentais que diferenciam os nadadores de elite de outros nadadores. Entre

estas se destacam as seguintes e deverão ser desenvolvidas pelos treinadores e psicólogos:

- Encarar a competição de uma forma relaxada (que se associa a bons níveis de autoconfiança e autoeficácia), assim como a ausência de pensamentos negativos relativos às suas capacidades como nadador e aos objetivos aos quais se propõe.
- Saber integrar as situações nas quais tenha obtido um bom resultado, assim como nas quais não tenha obtido os resultados desejados.
- Saber definir objetivos realistas.
- Desenvolver um equilíbrio entre o eu real e o eu idealizado como nadador.
- Desenvolver uma motivação intrínseca.
- Capacidade de esperar os momentos de sucesso durante as épocas de trabalho.
- Desenvolver uma capacidade de autocrítica, assim como ser receptivo ao *feedback* que outros possam proporcionar, para fazer as mudanças necessárias para garantir a progressão do sportista.

É importante que os sportistas desde jovens sejam educados sobre a forma e o tempo que é necessário para alcançar seus níveis máximos de rendimento sportivo. A importância do equilíbrio entre o eu real e o eu idealizado pretende minimizar a dissonância cognitiva e assim evitar que o sportista experimente níveis negativos de ansiedade cognitiva.

1.2. Contexto no qual se desenvolve a natação

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), os dois aspectos básicos que claramente marcam diferenças entre este esporte e qualquer outro é o meio em que é realizado e as características do recinto, uma piscina. Isso provoca diferenças no tipo de movimentos que o nadador tem que realizar, o tipo de respiração, as limitações sensoriais... Por outro lado, como a atividade é desenvolvida na piscina, o nadador praticamente sempre se encontrará com o mesmo, ou seja, com umas linhas no fundo da piscina.

Os autores citados no parágrafo anterior afirmam que a limitação sensorial, produto da falta de estímulos externos, faz com que, na maioria dos casos, o nadador recorra a uma série de auto-estimulações, como a uma maior atividade mental, produto dos pensamentos e dos monólogos que estabelece durante os períodos de treinamento.

Do mesmo modo, realizar atividades na água implica num maior esforço e gasto energético por parte do nadador. Todos esses aspectos influem na prática esportiva da natação, e devido a isso o treinador psicológico deverá considerá-los permanentemente.

1.3. A natação como esporte individual

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), a preparação do nadador desenvolve-se num contexto e em situações que lhe impõem um sentimento de solidão que é bastante diferente de qualquer outro esporte individual. Também as horas que se passam nadando na piscina vendo apenas uma linha na maior parte do treinamento é, por si mesmo, um indutor de certa monotonia.

Na maior parte do tempo os nadadores estão em exercício e os intervalos para que os efeitos desejados possam ser produzidos, devem ser respeitados de uma maneira muito estrita, de tal modo que, são nesses intervalos que os esportistas podem intercambiar impressões.

Diferentemente ocorre quando realizam trabalho de pernas, já que têm uma maior probabilidade para interagir socialmente. Portanto, deve-se considerar que a relação que se estabelece entre nadador e treinador assume características muito particulares que requerem um cuidado especial por parte dos psicólogos.

Pelo fato de a natação ser um esporte individual, implica um treinamento diferencial por parte do treinador psicológico, já que o fato de nadador enfrentar sozinho a competição pode provocar-lhe pressão, medo do fracasso etc.

Por outro lado, a quantidade de horas de treinamento que um nadador realiza é outro aspecto característicos da natação. Pode-se dizer que um nadador de certo nível costuma treinar onze meses por ano, aproximadamente, durante seis dias por semana e com uma elevada carga horária diária, dependendo do nível de excelência. Desse modo, podemos dizer que a prática da natação é extremamente árdua.

O esforço, quanto ao tempo investido e a distância percorrida nos treinamentos contrasta com o tempo dedicado a competir ao longo do ano.

Exemplificando, um velocista realiza, aproximadamente, doze minutos de participação ativa em uma temporada. Por essa razão, é necessário que o treinador psicológico centre seu trabalho fundamentalmente no que ocorre durante os treinamentos, especialmente com nadadores jovens, para que possam chegar a altos níveis de excelência.

Como dissemos, seguindo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), os treinamentos na natação são muito monótonos. O nadador tem também sérias limitações sensoriais, já que na maior parte do tempo quase não vê nada, nem ouve, passando todo esse tempo como em uma bolha. Tudo isso provoca um grande aborrecimento, e se acrescentamos a

intensidade dos treinamentos isso faz com que nos descansos não possam interagir com outros companheiros, devido ao esforço realizado.

2. A relação treinador-nadador

Christina e Corcos (1998) dividem as responsabilidades dos treinadores para cada uma das seguintes fases:

Na primeira fase, o treinador deverá:

- a) Estabelecer objetivos de instrução;
- b) Selecionar os conteúdos para cada objetivo;
- c) Organizar esses conteúdos para a instrução;
- d) Avaliar as habilidades com que os esportistas se iniciam na atividade.

- Durante a época de planejamento, sua implementação e avaliação deverá receber a maior atenção por parte do treinador.

- Ao final da temporada é fundamental que se realize uma avaliação do nível de habilidade alcançado por cada nadador e, em função disso, revisar o plano anual de trabalho implementado.

Um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento das habilidades motoras é o contexto em que se dá a aprendizagem que tem relação com o nível de qualidade e tempo gasto na aquisição das habilidades motoras que, por sua vez, repercutem no desenvolvimento de atitudes positivas relativas às atividades. Isso se traduz em maiores níveis de adesão quando os jovens chegam ao estado adulto. As atividades a que são submetidos os jovens também têm implicações no seu esforço e motivação (Vasconcelos-Raposo, 1993).

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), um bom treinador deve ser um bom educador. Para isso deve conhecer a matéria, dominar o processo de ensino e aprendizagem, ser capaz de se comunicar

eficazmente com os nadadores e dominar os aspectos técnicos da modalidade.

O processo de aprendizagem:

É um processo físico e mental, por isso para que se produza uma boa aprendizagem, o nadador deve estar concentrado física e mentalmente nas tarefas que lhe foram pedidas. Uma tarefa motora está bem aprendida quando se executa de forma automática. Mas isso não é possível nas primeiras fases da aprendizagem, que requerem um desenvolvimento significativo das capacidades mentais e físicas.

A atenção é um aspecto fundamental tanto na aprendizagem de habilidades verbais quanto motoras. Não obstante, as motoras requerem uma capacidade aumentada, que é o controle motor em resposta às instruções verbais, demonstrações ou reprodução mental.

Fase de aprendizagem das habilidades motoras

- Fase cognitiva: corresponde ao período inicial da aprendizagem durante o qual o nadador se interessa por compreender os mecanismos de execução da habilidade motora. O nadador utiliza os processos cognitivos para entender como se desempenha a tarefa.

- Fase associativa: também chamada fase prática ou de fixação e ocorre ao longo de um período extenso. Nesta fase o nadador pratica os movimentos até dominá-los perfeitamente. O *feedback* do treinador é muito importante para detectar erros do nadador.

- Fase autônoma: surge quando os nadadores são capazes de realizar a habilidade com a maior perfeição e sem realizar pensamentos de forma consciente.

Progredir pelas distintas fases requer muito treinamento e um período de tempo que dependerá das habilidades de cada um, da eficiência dos meios de aprendizagem e da complexidade da tarefa.

3. Preparação psicológica para o treinamento

A seguir, acompanhando Guillén García, F. e Vasconcelos Raposo (2002), vamos considerar algumas estratégias e/ou técnicas psicológicas que podem ser úteis nos treinamentos:

3.1. *Feedback*

O fator mais importante no controle da aprendizagem é a existência de *feedbacks* afetivos para o nadador. Estamos nos referindo à informação proporcionada referente à qualidade da execução. Sem *feedback* a aprendizagem é muito difícil ou quase impossível.

A. Tipos de Feedback

Existem vários tipos de *feedback*, como o intrínseco e o extrínseco: o intrínseco consiste na informação que o indivíduo obtém sobre si mesmo da execução que realiza. Pode ser interno ou externo: o primeiro com base nas sensações cinestésicas, ao passo que o segundo pode ser proporcionado pela observação de si mesmo por meio de um vídeo. Nessas situações é importante o papel desempenhado pelo treinador, que sabe analisar as execuções e dar a informação necessária para melhorar o padrão motor. Somente assim será possível que o nadador compare a informação que resulta da experiência pessoal com a que o técnico lhe proporciona, validando ou não os critérios pessoais de autoavaliação.

Por outro lado, o *feedback* extrínseco é a informação que o esportista recebe de outros, especialmente do treinador ou de qualquer

outra fonte de informação externa, como os vídeos, a imprensa ou o público.

É importante que o treinador explicita sua opinião, realçando tanto os aspectos negativos quanto os positivos. Se o treinador prioriza os *feedbacks* negativos, acabará eliminando o prazer que os nadadores sentem com seu desenvolvimento na atividade esportiva.

Definitivamente, qualquer treinador deverá ser consciente da importância do *feedback* em todos os momentos da execução, independentemente da idade dos nadadores, já que todos gostam de saber que “fazem coisas bem”. Em todo caso, aqueles que se iniciam em uma determinada atividade são os que mais necessitam de instruções e de *feedback* regular.

B. Técnicas para mejorar el Feedback

Existem situações nas quais o treinador detecta os erros, ainda que posteriormente não seja capaz de transmiti-lo verbalmente ou é o esportista que não escuta ou atende, ou o nadador é incapaz de traduzir as instruções verbais em comportamentos motores. Nessas situações o treinador deve recorrer à demonstração dos gestos, assim como guiar fisicamente os segmentos corporais mais relevantes na execução desses padrões motores desejados.

C. Plano de treinamento

Deve-se cuidar da preparação das sessões de treinamento para que a aprendizagem seja ótima. A duração do treinamento e o período de repouso entre sessões consecutivas deverá ser estrategicamente calculada. Depois de um período de tempo em constante atividade, a eficiência da execução e da aprendizagem diminui, pelo que a prática contínua converte-se em uma perda de tempo. No esporte em geral e na natação em particular, os nadadores frequentemente tendem a entrar em

fases de *burn-out* (quemados) devido à sobrecarga de treinamento e a pressão psicológica. Definitivamente, ninguém pode manter-se indefinidamente em um nível elevado de energia e concentração na mesma atividade sem interrupções.

D. Efeitos de inibição

A inibição refere-se ao fenômeno resultante da redução da capacidade de trabalho como consequência da execução contínua da mesma tarefa. A inibição atua como condutora negativa do desempenho. Os efeitos da inibição não se limitam aos adultos em situações de trabalho, mas também ocorre com as crianças e esses efeitos são evidentes até mesmo durante atividades agradáveis como o esporte.

Tendo em mente esse risco e porque as capacidades de tolerância variam de um indivíduo a outro, os treinadores-educadores deveriam organizar as sessões de forma que promovam ao máximo a aprendizagem e a execução. As sessões relativamente curtas segundo a análise técnica tendem a acarretar melhorias, ao passo que as de caráter mais longo tendem a não ser tão produtivas. O segredo reside na combinação que o treinador faz entre tempo de prática e de repouso.

E. Planejamento das sessões práticas

A fadiga física não é necessariamente o fator que diminuí a execução durante as práticas prolongadas. Quando a fadiga aparece, tanto a aprendizagem quanto o desempenho diminuem. Mas, quando o nadador não está cansado, também pode ocorrer uma redução qualitativa do desempenho. A razão dessa redução e da inibição que surge pouco tempo depois de iniciar a sessão prática pode ser devido a diferentes questões.

Os ganhos máximos tendem a ser obtidos quando as tarefas são realizadas pouco depois do começo do treinamento das tarefas

específicas. O treinador deverá fazer uso desses princípios básicos e práticos e não sacrificar o tempo destinado às sessões de treinamento.

O impacto da inibição diminui desde que as atividades que se alternam sejam diferentes. Em outras palavras, uma mudança de atividade é essencial no período ativo de repouso para a habilidade inicialmente praticada.

Outro aspecto a ser considerado é o impacto que a fadiga tem como fator de inibição. Assim, se um treinador quer maximizar seu tempo no treinamento das técnicas deverá realizar esse trabalho específico no início da sessão e não esperar que o período dedicado ao condicionamento físico acabe para depois fazer aquilo que lhe parece importante e centrar sua atenção.

F. A prática mental

A aprendizagem das habilidades motoras é um processo físico e mental. Quando os processos intelectuais estão implicados, os nadadores tendem a compreender melhor a habilidade do que quando somente são consideradas as variáveis de ordem física.

A falta de instruções formais não quer dizer que os processos cognitivos não estão sendo utilizados na aprendizagem das habilidades. De fato, o fator cognitivo está presente desde o início. Em circunstâncias normais, a prática mental é autoiniciada sem a instrução do treinador, embora algumas vezes isso possa ser desastroso. Os métodos e técnicas de prática mental são múltiplos.

G. Transferência das habilidades motoras

Com a transferência se maximiza a aprendizagem que pode ser aplicada em outras atividades. Não são somente os movimentos esportivos que podem ser transferidos, mas também os princípios do jogo e as estratégias. Quando a transferência é utilizada, disponibiliza-se

tempo e energia, que poderiam ser utilizados para desenvolver outras habilidades ou estratégias em uma nova atividade.

O efeito da transferência pode ser positivo ou negativo. Nos dois casos é essencial que o treinador tenha consciência das possibilidades para elevar a transferência positiva e diminuir seu caráter negativo.

Apesar de assumir que respostas motoras idênticas ou semelhantes dão lugar a uma transferência positiva, não podemos admitir que participar em uma atividade semelhante seja sempre favorável. De fato, aprender uma segunda tarefa similar é muitas vezes um obstáculo para o domínio na medida em que provoca uma aprendizagem mais difícil do que se não se houvesse aprendido a primeira tarefa.

*Princípios de ensino para a transferência:

1. Quando os padrões entre duas tarefas são semelhantes, o treinador deve realçar essas semelhanças diante dos nadadores. A transferência não é automática porque os nadadores nem sempre reconhecem as semelhanças e conseqüentemente não as aplicam.
2. Onde existe a possibilidade de transferência é mais fácil se a primeira tarefa foi bem aprendida.
3. Para maximizar a transferência das habilidades devem-se ensinar os conceitos básicos, os princípios e generalizações relacionados com os movimentos esportivos.
4. O uso de várias ilustrações ou técnicas eleva a possibilidade de que o nadador entenda o conceito e use-o em uma nova tarefa, embora a simples verbalização do conceito, considerando a transferência, não assegure ao nadador sua aplicação em outros aspectos e/ou contextos.

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos Raposo (2002), é importante que os treinadores tenham a preocupação de evitar a monotonia por meio da diversificação dos treinamentos, assim, pretende-se estimular os esportistas com o objetivo de que os treinamentos não sejam monótonos e chatos, mas sim motivadores. Para encontrar esses elementos motivadores por meio da diversidade, os treinadores psicólogos podem sugerir aos treinadores que ofereçam situações novas e atrativas, variando o material que se utiliza normalmente para treinar, o lugar em que se realizam os treinamentos ou os tipos de exercícios que desenvolvem habitualmente.

Pode-se oferecer variedade no tipo de exercícios a serem realizados nos treinamentos. Muitas vezes tende-se a repetir um mesmo exercício para desenvolver uma habilidade concreta; no entanto, para desenvolver essa habilidade poderiam ser feitos exercícios múltiplos que incidem sobre a mesma.

3.2. Estabelecimento de objetivos

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), as metas a serem estabelecidas não só serão para a competição, mas também é recomendável estabelecer metas para o treinamento.

Segundo esses autores, a natação caracteriza-se por ser um esporte que se centra nos tempos realizados pelos nadadores e, portanto, pode-se medir com facilidade, mas ainda assim convém estabelecer metas que possam convir com os propósitos de progressão do nadador, assim como de *feedback* para os ajustes quase permanentes que os treinadores devem realizar no planejamento do treinamento individualizado.

As teorias mais conhecidas acerca do estabelecimento de objetivos são as seguintes:

Teoria de Burton (1992), desenvolvida desde uma perspectiva cognitivista e fundamenta-se em dois tipos de orientações, uma para a execução e outra para o êxito. A orientação para o êxito subdivide-se também em orientação para o fracasso.

Teoria de Locke (1981). Fundamenta-se em um modelo comportamental mecanicista que defende que a definição de objetivos funciona porque essa prática é canalizadora da atenção e ação do praticante para os aspectos mais relevantes de suas atividades, ajudando o nadador a mobilizar seus esforços segundo as intensidades exigidas pelo treinamento; aumentando o esforço tanto em termos imediatos como em longo prazo e, finalmente, permitindo uma maior flexibilidade nas metodologias a serem utilizadas no processo de aprendizagem de novas estratégias comportamentais.

A literatura sobre o tema (Burton 1989, 1992; Teixeira e Vasconcelos-Raposo, 1995; Locke, 1981; Vasconcelos-Raposo, 1994) sugere que há uma relação acentuada entre o tipo de objetivos que os esportistas definem e os níveis de ansiedade, motivação e autoconfiança que eles manifestam.

Se o esportista centra-se em objetivos de resultado, costuma sentir-se com dúvidas e tem menos probabilidade de obter sucesso. Diferentemente, com os objetivos de execução, o esportista mantém-se motivado em períodos mais longos de tempo e, assim vivenciam situações de êxito.

A) Aspectos mais importantes do estabelecimento de objetivos:

- a) Estabelecer objetivos específicos em termos comportamentais. Quanto mais concretos sejam os objetivos, isto é, comportamentos mensuráveis, melhor será a eficiência do programa.
- b) Os objetivos deverão ser difíceis, mas realistas.

- c) A progressão esportiva do nadador deverá ser construída com base em vários tipos de objetivos, concretamente em curto, médio e longo prazo: os objetivos em curto prazo são os que provocam níveis mais elevados de motivação e autoconfiança. Os de meio são os indicadores para avaliar se a progressão está sendo feita de forma consistente e sólida. E os de longo prazo são conseguidos por meio de um processo de acumulação de pequenas conquistas.
- d) Os objetivos deverão ser direcionados para a execução e não para o resultado.
- e) Os objetivos de competição devem ser complementados com os objetivos de treinamento. Seria um erro grave se somente fossem definidos objetivos para a competição, na medida em que aquilo que é condição mais importante para obter sucesso – os treinamentos – é relegado para segundo plano.
- f) Os objetivos deverão ser formulados em termos positivos e nunca negativos.
- g) Os objetivos comportamentais deverão ser estabelecidos em termos temporais.
- h) É necessário estabelecer as estratégias necessárias para alcançar os objetivos e também a data em que se pretende conseguir.
- i) Sempre que o nadador consiga alcançar um objetivo, deverá ser registrado graficamente, porque tanto o treinador quanto o competidor tendem a esquecer as pequenas metas que foram alcançadas ao longo da temporada. Assim, poder-se-á analisar retrospectivamente os progressos conseguidos e intensificar sua motivação e força mental.

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), há três situações ideais para que o treinador possa realizar a implementação de seu programa de objetivos: a fase de planejamento, a de reunião com os esportistas e a de gestão dos *feedbacks* de acordo com a evolução demonstrada pelos competidores.

Na fase de planejamento, o treinador deve realizar um diagnóstico das capacidades físicas de seus nadadores e em função dos efeitos que

pretende obter com o trabalho a ser realizado apresentará um desafio aos nadadores. Do diálogo entre o treinador e o nadador será obtido um acordo equilibrado em que ambas as partes sintam-se envolvidas como agentes ativos do mesmo processo. Por meio da participação do nadador conseguir-se-á garantir seu compromisso para trabalhar nos objetivos acordados.

Durante as reuniões com os nadadores o treinador deverá considerar os objetivos da equipe e de cada um de seus membros. Aconselha-se que essas reuniões sejam primeiramente com todos os membros da equipe e depois individualmente.

Posteriormente, é importante deixar um período de reflexão aos nadadores sobre o que na realidade propõem-se a realizar durante a temporada que vai começar.

O treinador planejará várias reuniões de avaliação durante a temporada, o que proporcionará um *feedback* avaliativo aos nadadores. O tema da reunião deverá centrar-se na discussão e reavaliação dos objetivos definidos e dos progressos realizados. Igualmente, deverá ser um elemento de preocupação central a elaboração das estratégias de competição necessárias para ter sucesso na obtenção das metas definidas.

B) Os mecanismos: Como funcionam os objetivos?

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), os mecanismos por meio dos quais a definição de objetivo apresenta-se como algo eficaz na melhora da execução são três:

1. O esforço
2. A persistência
3. A direção, ou seja, orientar o indivíduo para as atividades relevantes na obtenção dos objetivos propostos, procurando também que a pessoa recorra de forma eficaz aos conhecimentos e

habilidades que já possui para potencializar seus recursos, para alcançar eficientemente as metas pretendidas.

O processo de aplicação desses mecanismos aos objetivos deve ser definido o mais especificamente possível. Por isso, a ênfase deverá ser nos aspectos qualitativos da prestação, em suma, deverá centrar-se no controle sobre o processo e não sobre o produto.

C) A relação entre objetivos e incentivos

Wright (1994) destaca alguns aspectos que podem transformar esta técnica em algo problemático. Na década de 90, quatrocentos estudos evidenciaram a importância dos incentivos para potencializar os níveis de motivação associados à melhorias do rendimento (Harackiewicz y Elliot, 1998), mas Wright destaca alguns efeitos negativos que devem ser considerados para que os propósitos da definição de objetivos sejam conseguidos: a) as qualidades das vantagens a serem alcançadas devem dirigir-se a metas definidas; b) o efeito da inércia; c) o efeito de “castigar os objetivos”; e e) o objeto da opção dos objetivos fáceis.

Para superar essas dificuldades, recomenda-se que no processo de definição não se estabeleça uma relação direta entre os objetivos e qualquer tipo de incentivos.

Os objetivos:

- Deverão estar centrados e dirigidos aos componentes essenciais para concretizar os mesmos.
- Deverão ser definidos em função dos níveis que os nadadores apresentam nesse momento e ser redefinidos periodicamente, na medida em que se evidenciem progressos.
- Deverão estar orientados à progressão dos nadadores, para a execução e não para o resultado.

- O treinador deverá preocupar-se em educar seus nadadores sobre a importância de cada um dos componentes (Martinek e Hellison, 1998).
- Deverão implementar um sistema de avaliação eficaz para os propósitos desejados (King, Richards e Stemmerich, 1998).
- Deverão ser considerados os aspectos culturais (Goodenough, 1981).
- O tipo de exigência com relação ao esforço por parte dos treinadores, assim como dos outros agentes, exige que sejam tomadas medidas de modo que seja possível manter uma ética de trabalho coincidente com o rigor da entrega exigida. Esse aspecto relaciona-se diretamente com a interação que os indivíduos estabelecem com os companheiros (Shakarian, 1995) e como isso vai repercutir nos resultados, assim como a que se estabelece com os membros da equipe técnica (Klein y Passer, 1998) e suas respectivas conseqüências quanto a como assumem o fato de que em competições internacionais serão os representantes do seu país.

D) Objetivos, estratégias e execução

A literatura psicológica (Horn, 1992; Burton, 1989, 1992; Raposo, 1993, 1994; Locke e Latham, 1990; Word e Bandura, em Locke e Latham, 1990) sugere que há uma relação direta entre estratégia, objetivos e execução. A relação entre eficácia e estratégia é bidirecional, tanto que os indivíduos estabelecem previamente uma estratégia dos valores de autoeficácia maior e conseqüentemente maior é o impacto sobre o nível de execução.

Pode-se constatar que a existência de estratégias para executar uma determinada tarefa tem um efeito mais acentuado do que a definição de objetivos por si só. Por isso é importante considerar que mais além da formulação de objetivos é necessário desenvolver estratégias.

Winter (1995), afirma que a definição de objetivos é a técnica mais estudada no contexto da psicologia do esporte. Segundo esse autor, embora os treinadores e esportistas sejam os mais céticos quanto à importância do treinamento psicológico no esporte, reconhecem que é fundamental ter metas claras e definidas especificamente.

Silva e Weinberg (1984) e Harris e Harris (1984), asseveram que a técnica da definição de objetivos é uma ferramenta motivadora que também se faz sentir nos níveis de concentração e autoconfiança, assim como no que se refere à gestão do tempo e outros recursos essenciais na vida dos esportistas.

Orlick e Partignon (1986) consideram que os atletas de elite tendem a estabelecer objetivos mais desafiadores, elevados e realistas do que os de nível inferior.

Para Burton (1992), os objetivos deverão ser definidos tendo como base dois componentes: direção e qualidade ou quantidade.

3.3. Estratégias motivacionais

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), o ambiente psicológico pode ser mudado acrescentando ou eliminando a presença de certas pessoas ou fazendo mudar sua conduta. Uma das mudanças possíveis é a da conduta do treinador. Outra forma muito útil de mudar o ambiente psicológico consiste em dar aos esportistas mais controle sobre a situação.

Aspectos que devem ser considerados pelos treinadores psicológicos segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002):

- a) Clima positivo e distensão

Um elemento motivador importante é a existência de um clima agradável e ameno nas sessões de treinamento. Com os jovens um dos objetivos perseguidos é fazer com que deseje continuar praticando o esporte. Esse desejo somente se manterá e desenvolverá quando o esportista tenha sucesso e quando essa prática seja realizada de forma agradável e divertida, em um clima de apoio e de alento por parte do treinador. Por isso é importante assessorar os treinadores da iniciação esportiva nas estratégias motivadoras.

b) Criação de expectativas

Refere-se a gerar interesse e implicação nos esportistas, indicando-lhes a importância que têm os exercícios que estão sendo desenvolvidos. Igualmente, pode-se gerar interesse expondo modelos para que os utilize ou até mesmo incidindo em seu potencial como esportista.

Muitas vezes os esportistas não estão motivados nos treinamentos, sobretudo os mais jovens porque não encontram interesse e valor no que estão realizando.

Muitos jovens esportistas “escapam” para não realizar os exercícios porque não lhe dão importância suficiente. Mas se for explicado o que se pretende com esses exercícios, o jovem mostrará mais interesse e aplicação no momento de realizá-los.

Outra forma de criar expectativas é utilizando modelos que tenham certo prestígio. Esse modelos podem ser esportistas com certo reconhecimento ou o próprio treinador. Também se pode motivar incidindo nos valores do próprio esportista, seja resumindo seu valor pessoal ou as futuras possibilidades que tem.

c) Reforços ou incentivos

O reforço é tudo aquilo que aumenta a probabilidade de que tenha certo ato ou conduta. Os reforços positivos seguem a evidência de uma

atuação correta e são desejados em si mesmo pelo sujeito. Isso é o que se persegue ao fazer uso dos prêmios, sendo uma penalização o estímulo oposto. As penalizações podem ser eficazes, mas também podem ser uma fonte de frustrações. Por isso as ajudas positivas são preferíveis na maior parte dos casos, mas não em todos.

As ajudas externas influem nas atitudes pessoais e servem para traçar normas. Uma vez que adquirem a magnitude suficiente, os recursos pessoais podem atuar sem necessidade de ajudas externas.

No que se refere à utilização dos reforços, os pesquisadores consideraram a forma de administrá-los quanto à frequência, proporção, intervalo, tipo e quantia.

Quanto à frequência, tanto se for excessiva quanto escassa, provavelmente será ineficaz. No que se refere à proporção, seguir um critério de proporção pré-determinado pode ser mais ineficaz do que estabelecer uma proporção não pré-determinada *a priori*. Com relação aos intervalos, quanto mais imediatamente ocorra o reforço, melhor será a ação. Segundo o tipo de reforço a ser utilizado, cabe observar que se for utilizado somente um tipo de reforço, será necessário determinar qual é o de maior eficácia para cada pessoa. Não é conveniente que a quantia do reforço esteja sobrevalorada ou que, pelo contrário, possua pouco valor. Se possuir pouco valor não terá um valor reforçador.

4. Preparação psicológica para a competição

4.1 Atenção- concentração

Para Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), a concentração durante a competição é um dos aspectos mais importantes para a prática.

A atenção considerada sob o ponto de vista do estilo atencional (Nideffer, 1976) para sua utilização no âmbito esportivo distingue duas dimensões: a amplitude e a direção. A amplitude pode ser ampla ou estreita segundo atenda ou não a múltiplos estímulos ao mesmo tempo.

A direção refere-se ao lugar ao que se dirige a atenção, podendo ser externa ou interna. É externa quando a atenção dirige-se ao exterior do próprio sujeito e interna quando essa atenção focaliza-se em estímulos que residem no próprio sujeito.

A combinação de ambas as dimensões dá lugar a quatro tipos de focos atencionais: externo-estrito, externo-amplo, interno-estrito e interno-amplo. Dos distintos tipos de focos atencionais, a natação caracteriza-se por ser fundamentalmente interna-estrita e interna-ampla. A atenção a um desses dois tipos dependerá do momento da prova e do nadador.

Por outro lado, os esportistas costumam adotar duas formas de focalizar a atenção: a associativa e a dissociativa.

A estratégia atencional dissociativa dirige a atenção a coisas fora de si mesmo para poder afastar sua mente da dor e esgotamento (é a que predomina nas longas sessões de treinamento com o fim de procurar distração).

Por outro lado, a associativa consiste em dirigir sua atenção à dor, a um esforço específico que se esteja realizando ou a movimentos concretos, assim como a qualquer signo de mal-estar físico e mental para assim poder controlá-lo.

Embora a estratégia dissociativa seja necessária durante o período de treinamento, deveria trabalhar-se com ela com o fim de, entre outras coisas, atenuar as árduas sessões de treinamento. Mas também é

necessário trabalhar com a associativa durante os treinamentos, pois será utilizada de forma preferencial durante a competição.

Os trabalhos realizados em distintos esportes indicam que a estratégia associativa costuma produzir melhores resultados, já que controlar e ver o que ocorre no corpo mantém a atenção na tarefa, ao passo que pensar em outras coisas evita a dor, mas diminui a eficácia.

4.2 Visualización

A visualização é uma estratégia consistente na criação ou recriação mental de situações e/ou experiências. Definitivamente, trata-se de imaginar ou representar mentalmente acontecimentos que ainda não ocorreram (Weinberg e Gould, 1996). No caso da natação, supõe a preparação mental do nadador para a competição por meio de vivenciar mentalmente situações, com as quais vai se encontrar na competição, de maneira positiva e eficaz.

Para a prática eficaz da visualização, aconselha-se a realização prévia do relaxamento (Weinberg, Seaburne e Jackson, 1981), visto que proporciona mais intensidade. Distintas teorias oferecem evidências claras da melhora do rendimento a partir da utilização dessa prática mental. Essa prática mental oferece também melhoras na concentração, autoconfiança, controle das respostas emocionais etc.

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), na natação os aspectos que deveriam ser trabalhados utilizando a visualização são as saídas e as viradas, pontos estes sumamente importantes para essa prática esportiva. Também se pode utilizar na aprendizagem e aperfeiçoamento de certos gestos técnicos.

Para colocar a técnica em prática, seria conveniente considerar as seguintes questões:

- Depois de um treinamento básico, os esportistas devem ser capazes para experimentar umas imagens reais, saber controlar essas imagens e utilizar a imaginação para serem mais conscientes do que está sendo realizado.
- A prática da visualização deve ser sistemática.
- O programa de visualização deve ser parte integral da prática e do treinamento do nadador.
- É desejável que o programa seja conciso e simples.

Também a título de recomendações para colocar em prática essa técnica, sugere-se o seguinte:

- O relaxamento deveria, em geral, preceder a prática da visualização.
- Os nadadores provavelmente deveriam praticar a visualização desde uma perspectiva interna e com expectativas realistas, em um ambiente tranqüilo.
- Para que seja sistemática, recomenda-se desenvolver uma prática diária (10 minutos).
- Pratica antes da sessão de treinamento.
- Depois das sessões, quando se quer reafirmar os pontos trabalhados na sessão, já que ao final da sessão os nadadores podem estar mais relaxados e, portanto, mais receptivos.
- Durante as sessões, para praticar uma habilidade concreta e logo antes de realizá-la, por exemplo, visualizar as saídas ou viradas e depois executá-los.

5. Prática e abandono da natação

5.1 Motivos da prática esportiva

A natação é um esporte em que o número de esportistas que se retiram em idades iniciais é muito elevado. Em outros esportes, detectou-

se que na prática esportiva das crianças e jovens dá-se demasiada importância à competição e aos objetivos de resultado, isso faz com que essas competições sejam estressantes nessas idades já que o resultado é o objetivo principal.

Os estudos de Gill, Gross e Huddleston (1983), parecem confirmar que os motivos para praticar esportes são os seguintes: divertir-se, melhorar as habilidades, competir, estar em forma e aprender novas destrezas.

Dentre as apontadas acima, a razão mais assinalada costuma ser a diversão proporcionada pela prática esportiva.

Os motivos que os meninos e meninas assinalam costumam ser os mesmos, embora as meninas costumem incidir mais em aspectos como estar em forma, fazer amizades ou práticas relacionadas com a saúde, ao passo que os meninos o atentam mais para os aspectos competitivos (Mata, 1990; García, 1990; Vázquez, 1993; Garcés de los Fayos, 1995).

Com respeito à idade, os mais velhos enfatizam mais a emoção do jogo e da vitória.

Os aspectos mencionados são de extrema importância para oferecer uma natação de qualidade, já que com isso estaríamos evitando o abandono e reduziríamos as probabilidades de seqüelas negativas derivadas do esporte.

5.2. Causas de abandono da prática esportiva

Segundo Gould e Horn (1984) as causas para abandonar o esporte são múltiplas e variadas, destacando-se os conflitos de interesses, a falta de tempo, a falta de êxito e de habilidades, o estresse competitivo, a

falta de diversão, o desentendimento com o treinador, o aborrecimento e as lesões.

Outros estudos sugerem que a prática esportiva, tal e como está estruturada, enfatiza excessivamente a competição, ganhar, provoca muita pressão, carece de diversão, não tem treinadores competentes etc (Caracuel, 1997; Dosil, 2001a).

De tudo o que foi dito anteriormente, é curioso que alguns dos motivos de abandono assinalem claramente a figura do treinador. Por esse motivo, foram feitas muitas pesquisas centradas no treinador como a de Pooley (1980).

Como resumo dessas pesquisas, mencionam-se como causas de abandono: a excessiva insistência na vitória, a pressão competitiva, a falta de diversão, por culpa do treinador, pela forma em que estão organizados os treinamentos e as competições ou pela pouca comunicação existente com os treinadores e os próprios companheiros.

5.3. Esgotamento e estresse em nadadores jovens

Entre as causas do abandono, uma alta porcentagem relaciona-se com o ambiente dos jovens esportistas, dando lugar ao que se denomina esgotamento (*burn-out*) induzido pelo estresse. A natação é possivelmente um dos esportes em que se reflete o mencionado.

Os estudos realizados sobre essa temática analisaram desde o nível de incidência desse fenômeno nos jovens ao abandono da prática esportiva devido ao mesmo, passando pelo estudo das causas desse esgotamento, os momentos em que a incidência é maior, as características dos jovens que fazem com que sejam mais suscetíveis seu aparecimento, as situações concretas e os agentes que a provocam, assim como as alternativas e recomendações para evitar seu aparecimento.

CAUSAS DO ESTRESSE EM ESPORTISTAS

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), o estresse pode ser provocado por aspectos gerais da atividade esportiva ou também por questões existentes antes, durante ou depois da competição. Igualmente, esses aspectos podem ter origem em questões situacionais da prática esportiva e/ou em características pessoais dos esportistas.

Os mesmos autores afirmam que as situações gerais que provocam estresse são todas aquelas nas quais existe incerteza, em situações novas e de mudança, as que são prementes, nas quais existe falta de informação, nas que há uma sobrecarga de informação e nas que faltam condutas para fazer frente e conduzir a situação.

Por outro lado, como determinantes próprios da atividade esportiva nos encontraríamos, fundamentalmente, com os que se criam nas situações de treinamento. Entre esses determinantes estarão as situações em que existe um treinamento pesado, existe frustração no esporte, há uma mudança ocupacional ou de tarefa, o ambiente físico é inadequado e as relações interpessoais são pobres.

A) Estressores no transcurso da competição

Como *determinantes prévios* à competição, assinalam-se o tipo de esporte praticado pelo jovem, o tempo prévio à competição e a importância da mesma (Passer, 1982). Segundo os estudos realizados, os esportes individuais geram mais estresse do que os de equipe (Griffin, 1972; Simon e Martens, 1979), já que a responsabilidade é maior.

Outro determinante seria o tempo prévio à competição, já que se detectou que na medida em que se aproxima o momento da competição, aumenta a ansiedade dos esportistas (Gould, Horn e Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff e Weinberg, 1984).

Um terceiro determinante refere-se à importância da competição, já que quanto mais importante seja a competição, maior será o grau de ansiedade manifestado pelos esportistas. (Lowe y McGrath, 1971; Feliz y Albrecht, 1986).

No momento da competição Hanson (1967) e Lowe e McGrath (1971) ressaltam como questões sumamente importantes as situações críticas particulares de um momento de jogo, uma tarefa específica como a saída, ou o posto ou função que um nadador está desempenhando no revezamento.

O resultado de uma competição converte-se em um aspecto chave gerador de ansiedade, sempre que os resultados da mesma sejam negativos ou não sejam os desejados.

B) Durante os treinamentos

Para Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), é necessário destacar a importância do treinamento como fonte geradora de ansiedade por múltiplas causas: pode provocar ansiedade quando seja chato, pode provocar frustração, podem ser produzidas mudanças ocupacionais ou nas tarefas, pode existir um ambiente físico inadequado ou com relações interpessoais pobres.

Quanto às características do treinamento, destaca-se a sobrecarga que gera estresse e é provocada pelo fato de que os treinadores, para melhorar o rendimento em curto prazo, aumentam a quantidade dos treinamentos com o aumento do número de horas, metros realizados, número de sessões semanais, assim como a intensidade dos mesmos. Também afeta a qualidade dos treinamentos quando são chatos e monótonos (Juba, 1986).

O mesmo autor assinala os aspectos que geram estresse: a excessiva quantidade de treinamento e a natureza repetitiva do esporte e dos treinamentos. Tierney (1988) e Smith (1986) também tratam da sobrecarga de treinamentos e do tempo excessivo dedicado a essa prática esportiva.

Outro aspecto importante é a idade de iniciação que cada vez é mais cedo, apesar de que não haja dados que relacionem a prática esportiva precoce com o rendimento, exigindo-lhes habilidades ou condutas em desacordo com seu nível de maturação física ou mental (Dasil, 2001b).

A frustração provocada pela prática também deve ser considerada. Há jovens que percebem que têm uma baixa execução, o que provoca um maior nível de ansiedade (Scanlan, 1986; Gould, 1993).

Por outro lado temos as mudanças produzidas pelas alterações ocupacionais ou de tarefas, já que criam incerteza e normalmente ansiedade (exemplo: estar acostumado a nadar em um estilo e passar para outro), mudar de treinador ou mudar a forma de treinar.

Por último, destaque-se que o lugar em que se desenvolve o trabalho pode influir positiva ou negativamente. Por isso é necessário um ambiente físico adequado, já que do contrário é provável que se produza baixo rendimento e não se melhore certas habilidades (exemplo: ruas massificadas).

C) Influência das interações sociais

As pessoas que cercam o esportista e que mais o influenciam, tanto por sua proximidade como pela importância que têm para ele são o treinador, os pais e os amigos ou companheiros, podendo em alguns casos gerar estresse. Juba (1986) assinala que os pais são uma das principais fontes de estresse. Scanlan e Lewthwaite (1984) sugerem que

o aumento da pressão familiar para que as crianças participem em programas esportivos está associado com altos níveis de ansiedade nos treinamentos e competições.

O treinador também é um gerador de estresse, por meio de relações inadequadas com o nadador. Além disso, é uma das principais causas de abandono.

Também ocorre que a ansiedade das crianças para obter avaliações positivas dos adultos, concretamente dos treinadores, lhes provoque esse estado ao não receberem a resposta desejada (Dasil, 2000).

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), o mesmo ocorre com os companheiros, já que um dos motivos assinalados para a prática esportiva é a de fazer amigos e estar com eles. A busca dessa aprovação social por parte dos companheiros e a não obtenção pode gerar estresse.

D) Causas pessoais do estresse

A ansiedade relaciona-se com certas características do sportista como a autoestima e a orientação para o resultado.

Os resultados indicam que os sportistas com baixa autoestima mostram mais ansiedade antes e durante a competição, embora não depois da mesma.

Quanto à orientação ao resultado, detectou-se que as crianças que estão orientadas para o domínio mostram menos ansiedade do que os que estão orientados para o resultado, pela importância atribuída à vitória e ao fracasso (Roberts, 1986; Escartí e Brustad, 2002).

As crianças com baixa expectativa de êxito antes da competição mostram mais ansiedade do que as crianças com altas expectativas (Scanlan e Passer, 1978, 1979; Scanlan e Lewthwaite, 1984).

Também se relacionou a ansiedade com a alegria e diversão, descobrindo-se que as pessoas que participam e vêem a competição como algo alegre e divertido mostram menos ansiedade.

Por último, autores como Gould (1993), concluem que o perfeccionismo, a necessidade de aceitação por parte dos demais, a não assertividade e a autoconceitualização são fatores que provocam estresse somente por meio do esporte.

5.4. Papel dos treinadores na prática e abandono da natação

A influência dos pais, treinadores, amigos e companheiros nessas idades tem muita importância, já que nessas idades as crianças não têm conformados ainda os traços de sua personalidade. Por isso a influência exercida por essas pessoas pode ajudar de maneira positiva ou negativa por meio da pressão percebida pelas crianças (Dasil, 2000). Por essa razão, o treinador é uma peça chave na motivação e no êxito esportivo do jovem.

Segundo Guillén García, F. e Vasconcelos-Raposo (2002), para conseguir que a motivação não decaia e o sujeito abandone a natação, deve-se tentar fazer com que as habilidades básicas adaptem-se às características do grupo e que lhes permita aproveitar a atividade mais como um jogo do que como um esporte.

Deve-se considerar em qualquer plano de formação esportiva, para logo obter esportistas de alto rendimento, as seguintes questões:

- a) Ter clara a importância de manter um grupo de esportistas numerosos para garantir o trabalho. Isso justificaria conhecer os motivos que leva esses jovens a praticar e abandonar o esporte para poder realizar uma ação preventiva.
- b) Uma vez que se tem esse grupo de esportistas, deve-se desenvolver uma série de ações encaminhadas a assessorar-lhes psicologicamente, para obter os melhores resultados de cada um tanto individual quanto coletivamente.
- c) Para aprofundar mais nesse tema é necessário conhecer além da opinião dos praticantes também a opinião dos que abandonaram o esporte e ter um quadro claro do que está ocorrendo.

BIBLIOGRAFÍA

- Burton, D. (1992) "The Jekyll/hyde nature of goals:Reconceptualizing goal setting in sport", en T. Horn(ed), *Advances in Sport Psychology*,pp. 267-98. Champaing, Ill: Human Kinetics.
- Burton, D.(1989). "Winning isn't everything: The impact of performance on collegiate swimmers cognitions and performance". *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.
- Cannon-Bowers, J. y Levine, E. L. (1988): Psychometric and motivational properties of self-efficacy: disentangling the complex web. University of Florida. Manuscrito sin publicar.
- Feltz, D. L. Y Albrecht, R. R. (1986): "*Psychological implications of competitive running*", en M. R. Weiss y D. Gould (eds.), *Sports for children and youth*, pp. 225-230. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gordillo, A. (1992). "*Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva*", *Revista de Psicología del deporte*, 1,27-36.
- Gould, D. y Horn, T. (1984). "*Participation motivation in young athletes*", en J. M. Silva III y R. S. Weinberg (eds.), *Psychological*

foundations of sport, pp. 359-370. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gould, D. y Pedichkoff, L. (1988). "*Participation motivation and attrition in young athletes*", en F. Smoll, R. Magill y M. Ash (eds.), *Children in Sport*, 3.a ed., pp. 161-178. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Gould, D., Horn, T. y Spreeman, J. (1983). "*Competitive anxiety in junior elite wreslers*", *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- -Gould, D., Pedichkoff, L. y Weinberg, R. (1984). "*Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents*", *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Horn, T. S. (1992): *Advances in Sport Psychology*. Champaign, III.: Human Kinetics.
- Joaquín Dosil (2002). *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Editorial Síntesis
- Silva, J. y Weinberg, R. (1984). *Psychological foundations of sport psychology*. Champaign, III.: Human Kinetics.
- Simon, J. A. y Martens, R. (1979). "*Children's anxiety in sport and non sport evaluative activities*", *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os Factores Psico-Socio-Culturais que Influenciam e Determinam a Busca da Excelencia pelos Atletas da Elite Portuguesa*. Tesis Doctoral. Universidad de Trás-os-Montes y Alto Douro.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Técnicas e Problemas no Processo de Maximização do Rendimento Desportivo*, V Jornadas de Psicologia do Desporto. Coimbra: Maio.