

Dificuldade Extra Campo

Controle Emocional dos Atletas em momentos decisivos

Amanda Ciaramicoli e Camila Albuquerque– Performa Coaches



Fica cada vez mais claro que para o bom desempenho dos atletas em campo, não basta somente um bom trabalho nas partidas e nos treinos. Para elevar a performance, além de habilidade, preparo físico e agilidade é indispensável que eles possuam também autoconfiança, domínio, tranquilidade e principalmente controle das emoções.

Os profissionais passam diariamente por momentos que geram ansiedade, tensão, nervosismo e estresse e essas sensações se intensificam ainda mais em momentos decisivos, assim, quando não possuem preparo emocional, prejudicam não só o desempenho individual como o coletivo.

Não é raro vermos um elenco com enorme capacidade técnica, ter seu desempenho abalado pela ausência de controle emocional. Acompanhamos exemplos semanalmente de partidas que tem seu resultado comprometido e alterado por falta de foco, e disputas entre equipes com habilidades técnicas semelhantes o fator decisivo ser o emocional.

Antigamente, o sucesso e as conquistas estavam relacionados a Inteligência Cognitiva, o célebre QI, porém surgiram diversos conceitos sobre inteligência e observou-se que fatores emocionais interferem na resolução de problemas, velocidade de percepção, habilidades e raciocínio, desta forma passou-se a estudar a inteligência associada às áreas afetivas, surgindo então a Inteligência Emocional – controle das emoções.

A autora Patricia Ribeiro de Souza, através de seu artigo publicado no site *Psicologado.com*, cita o psicólogo Daniel Goleman e seu conceito sobre o que é inteligência emocional.

“Ele listou cinco áreas de habilidades a ela vinculadas, sendo que três tratam da inteligência *intrapessoal* (autoconhecimento emocional, controle emocional e automotivação) e as outras duas sobre inteligência *interpessoal* (reconhecimento de emoções em outras pessoas, habilidade em relacionamentos interpessoais)”.

Como exemplo, podemos citar o ex-atacante Ronaldo Fenômeno passou pelas duas situações em finais de Copa do Mundo. Em 2002, ele mostrou equilíbrio na decisão contra a Alemanha, quando marcou dois gols e o Brasil venceu por 2 a 0. Quatro anos antes, ele passou por uma série de problemas antes da decisão que atrapalharam o desempenho dele na partida, perda para a França por 3 a 0.

“Eu tenho certeza que influencia e muito. Todo atleta tem que estar emocionalmente muito equilibrado para disputar uma final. Naquela época (em 98) eu sofria uma pressão muito grande, de ser o melhor jogador da Seleção, o craque da Copa, mas eu me sentia muito tranquilo até ocorrer aquele fato, da indisposição que tive antes do jogo” - disse Ronaldo Fenomeno no fim da copa de 2002

As equipes coletivas quando não possuem controle de emoções, acabam prejudicando e perdendo pelo comportamento em campo. A consequência de uma psique abalada faz total diferença no

rendimento, prejudicando o foco, agilidade, retomada, atrapalhando a visão, acelerando batimentos cardíacos, aumentando a sudorese, entre outros impactos físicos negativos.

Uma das grandes funções dos técnicos dessas equipes, é trabalhar o extracampo, trabalhar com o desenvolvimento emocional de cada um, pois a falta dele acarreta não somente problemas durante a partida em questão, como pode prejudicar muitas vezes todo o campeonato pela falta de confiança gerada no elenco para próximos jogos, além de suspensões de atletas por faltas graves cometidas em lances desnecessários gerados pela imaturidade emocional.

Os técnicos sustentam a posição de liderança, e segundo Daniel Goleman em *Inteligência Emocional* “Um líder deve saber conter suas emoções, distingui-las e canalizá-las e, se preciso for, prosseguir mediante frustrações; domar seus impulsos e ter automotivação. Estes atributos fazem parte da inteligência emocional, os quais são indispensáveis para um líder que visa alcançar o objetivo almejado”.

Parece até que alguns técnicos deveriam ler o autor, tamanho o destempero que demonstram em alguns momentos dentro de campo.

Precisam trabalhar também no auxílio para que o atleta possua um domínio emocional, que consiga recomeçar dentro da própria partida quantas vezes forem necessárias, que não se abale pelos fatores externos como torcida e imprensa e até mesmo pelo VAR que recentemente tem deixado os profissionais extremamente inseguros.

O controle das emoções não é adquirido rapidamente, do mesmo modo que eles precisam treinar constantemente o físico, devem treinar também constantemente o desenvolvimento psíquico. Essa construção deve ser diária, com exercícios inseridos diariamente principalmente nos momentos de descontração.

“Para melhorar a capacidade de atenção de nosso cérebro, precisamos desenvolvê-la como se fosse um músculo, diz Goleman”. Assim como músculos exercitados expandem sua força e aumentam sua capacidade de resistência, o cérebro também aperfeiçoa sua capacidade de desempenho, foco e atenção à medida em que é treinado. Porém, o treinamento do foco deve ser acompanhado da respectiva pausa. É preciso alternar entre os momentos de atenção ativa e atenção passiva. Não somos máquinas. Momentos de descanso são necessários.

Uma excelente reflexão feita por Goleman baseado em estudos de pesquisas realizadas por Anders Ericson é de *“Quem está no topo nunca para de aprender: se em algum momento começam a relaxar e abandonam esse treino inteligente, passam a jogar com o circuito ascendente*

[de baixo para cima, automatizando suas rotinas, pense em alguém que fica satisfeito ao conseguir executar os movimentos básicos de um passe] e suas habilidades se estabilizam. O especialista contraria ativamente as tendências ao automatismo, construindo e buscando deliberadamente treinamentos nos quais a meta estabelecida excede seus níveis atuais de desempenho". O treinamento leva a alta performance, quanto mais tempo investido em treino mental e físico mais refinado será seu desempenho.

A construção da mente saudável é possível e hoje já podemos contar com profissionais “coaches” qualificados para auxiliar os clubes e complementar o trabalho dos técnicos e treinadores na busca deste fator importante e indispensável para atingir a alta performance.

livro Fora de Série: Outliers, de Malcom Gladwell

livro Foco, de Daniel Goleman

livro Rápido e Devagar, Daniel Kahneman

livro, Inteligência Emocional, Daniel Goleman

site *Psicologado.com*