



TREINAMENTO MENTAL E VISUALIZAÇÃO NO ESPORTE



GUILHERME PINESCHI
Psicólogo do Esporte
Mestre em Psicologia do Esporte (Universidades
Montpellier III e Paris XI, França)

Os termos “treinamento de habilidades psicológicas”, “treinamento mental” e “preparação mental” são equivalentes. Referem-se ao treinamento cujo objetivo é permitir que o esportista atinja – com regularidade – as condições ideais de rendimento através da aprendizagem e do desenvolvimento de habilidades mentais¹.

O treinamento mental é uma modalidade de intervenção psicológica que faz parte do arsenal técnico da Psicologia do Esporte, da mesma forma que a “psicologia clínica aplicada ao esporte”. No entanto, diferencia-se desta última: é essencialmente voltado para o contexto esportivo e otimização do rendimento, e pressupõe um foco educacional e uma relação psicopedagógica entre treinador mental e atleta.

Em função das informações coletadas em uma avaliação psicológica detalhada – na qual tenham sido examinados aspectos estruturais (personalidade) e contextuais (prática esportiva, estrutura familiar e vida social, projeto escolar-profissional)² – e do interesse manifestado pelo esportista, determina-se o tipo de atividade psicológica a ser realizada: treinamento mental, na hipótese de o alvo da intervenção ser o manejo do estresse competitivo e a melhora do desempenho; acompanhamento psicológico (clínico), se as necessidades do atleta ultrapassarem o âmbito do rendimento esportivo. Caso o trabalho selecionado seja do tipo “treinamento mental”, será preciso uma avaliação específica dos níveis atuais das habilidades mentais esportivas.

Um programa de treinamento mental envolve várias sessões, e compreende três etapas principais: formação, treinamento e aplicação³. A fase de **formação** consiste

na aprendizagem de diferentes técnicas de treinamento mental – através da realização de exercícios – e na identificação dos procedimentos que atendem as necessidades do esportista em cada uma das habilidades psicológicas incluídas no programa. Já o **treinamento** responde pela repetição das técnicas escolhidas, operacionalização (implantação de adaptações, visando a uma maior funcionalidade), automatização e integração dos procedimentos à rotina de treino e competição. A fase de treinamento abrange o **treinamento dirigido** (com a presença do treinador mental) e o **treinamento pessoal** (desacompanhado, realizado no período entre duas sessões de treinamento dirigido). Na etapa de treinamento, a autonomia do esportista é reforçada para que este seja capaz de contar consigo mesmo. Por fim, o estágio de **aplicação** refere-se à utilização, durante as competições (contexto estressante), das técnicas de treinamento mental aprendidas e treinadas.

Para que um programa de treinamento mental tenha êxito, é muitas vezes necessário que, em uma fase preliminar (antes da tríade “formação-treinamento-aplicação”), tenha havido um trabalho de sensibilização dos atletas quanto à influência das habilidades psicológicas no desempenho esportivo e de aumento do nível de consciência de emoções e sensações físicas.

Embora frequentemente negligenciada, a avaliação dos resultados obtidos é um elemento importante nos programas de treinamento mental⁴. Dados qualitativos e quantitativos tornam possível o exame da efetividade de um programa. As informações qualitativas provêm dos relatos dos esportistas, relatos estes recolhidos durante entrevistas psicológicas. Já os dados objetivos podem ser coletados através de: questionários – como o OMSAT-3 (*Ottawa Mental Skills Assessment Tool*)⁵; instrumentos eletrônicos (dependendo da habilidade psicológica a ser investigada); informações de eficiência esportiva procedentes do monitoramento de desempenho (*scout*).

O **delineamento de pesquisa de caso único** é muito útil no estudo dos efeitos de um programa de treinamento

mental sobre variáveis psicológicas e o rendimento esportivo. Esse tipo de metodologia baseia-se na observação de uma pessoa, em seu próprio ambiente, durante um longo período de tempo. Caracteriza-se pela existência de duas fases: a fase pré-intervenção, na qual o nível inicial de determinada habilidade é avaliado; e a fase de intervenção, onde um “processo de mudança” é introduzido⁶.

A estrutura de uma sessão de treinamento mental inclui três fases: *briefing*, sessão prática e *debriefing*⁷. No *briefing*, há uma conversa sobre os acontecimentos transcorridos desde a sessão anterior de treinamento mental, a proposição de uma técnica a ser realizada e o forneci-

Diversas teorias explicativas sobre a eficácia da visualização na aprendizagem e no rendimento esportivo foram formuladas.

mento ao esportista de explicações sobre esse exercício⁸. Durante a **sessão prática**, ocorre a execução da técnica⁹. E, no *debriefing*, analisam-se os efeitos provocados pelo exercício, eventualmente ministram-se informações complementares, e dão-se orientações para o treinamento pessoal¹⁰.

Entre as habilidades mentais esportivas que podem ser incluídas em um programa de treinamento mental, podem-se citar: **estabelecimento de metas** (fixação de objetivos e manejo – em conexão com essas metas – de pensamentos e comportamentos), **relaxamento** (controle voluntário da diminuição do tônus), **dinamização ou auto-ativação** (aumento voluntário de energia quando o atleta não está suficientemente ativado para atuar de forma eficaz em treinos e competições), **diálogo interno positivo** (pensamentos ou palavras realmente pronunciadas que favorecem a motivação e dirigem o comportamento), **concentração** (focalização da atenção em informações relevantes e manutenção dessa focalização durante todo o processo de execução da tarefa) e **visualização**.

A visualização é a mais popular habilidade psicológica utilizada por esportistas e a mais estudada na literatura científica sobre treinamento mental¹¹. Pode ser definida

como “uma experiência multisensorial sem percepção real”¹² ou “o fato de utilizar todos os sentidos para criar ou reproduzir uma experiência na mente”¹³.

Conta-se que os soviéticos foram os primeiros a empregar a visualização em simulações de competição¹⁴. Isso teria ocorrido durante a preparação dos atletas para os Jogos Olímpicos de Montreal. De acordo com essa lenda, fotos dos locais de competição teriam sido afixadas nas paredes dos centros de treinamento de Moscou com o intuito de ajudar os esportistas a se familiarizarem com esses lugares, antes de os atletas embarcarem para o Canadá.

Várias são as áreas de atuação da visualização: **aquisição, prática e refinamento de habilidades motoras específicas** (repetição mental de gestos técnicos, identificação de deficiências e correção de erros), **fortalecimento da motivação**¹⁵ (seleção das metas pessoais e intensificação dos esforços necessários para alcançá-las), **modificações no nível de ativação e nos estados emocionais** (emprego de imagens mentais com a intenção de relaxar ou de dinamizar-se, e de alterar o humor), **aumento da concentração** (focalização da atenção na tarefa a ser executada, impedindo que a mente vagueie), **repetição de estratégias táticas** (aprendizagem de novas estratégias e repetição de estratégias coletivas ou individuais), **simulação mental de situações competitivas** (exame das eventuais adversidades e das estratégias de enfrentamento), **aumento da autoconfiança** (utilização de imagens mentais que retratam comportamentos bem-sucedidos a fim de desenvolver a confiança), **aperfeiçoamento das qualidades artísticas de gestos esportivos** (uso da visualização na melhoria dos aspectos artísticos ou estéticos de movimentos em esportes como natação sincronizada e patinação artística) e **gestão da fase de convalescença** (emprego, por parte de atletas lesionados, de imagens mentais de cura, de diminuição da dor, de objetivos de curto, médio e longo prazos, e de habilidades técnicas e táticas – estas últimas com o propósito de evitar uma degradação muito grande da capacidade esportiva).

Diversas teorias explicativas sobre a eficácia da visualização na aprendizagem e no rendimento esportivo foram formuladas. A **Teoria Psiconeuromuscular** afirma que a visualização produz, através de leves impulsos elétricos decorrentes das imagens mentais, uma atividade muscular mínima que deixa “traços”. Esses traços são conservados e utilizados na execução real do movimento¹⁶. A **Teoria da Aprendizagem Simbólica** defende a ideia de

que a visualização funciona como um sistema codificador, ajudando as pessoas a entenderem e adquirirem padrões de movimento. O fato de repetir mentalmente uma ação permite que o indivíduo se familiarize com a tarefa a ser executada e aumente suas chances de efetuarla satisfatoriamente. Já a **Teoria Bioinformacional** apregoa que imagens mentais são conjuntos de proposições (afirmações) funcionalmente armazenadas no cérebro. Os roteiros de visualização que contêm os três tipos de proposição – proposições de estímulo, proposições de resposta e proposições de significado – favorecem o desempenho em atividades esportivas. E, mais recentemente, a **Teoria da Equivalência Funcional** postula que a visualização apoia-se na mesma rede neural que é usada pela percepção real e controle motor¹⁷. O conceito moderno de “equivalência funcional” integra características das outras três teorias, e considera que a visualização possibilita uma preparação e planificação de movimentos.

Na visualização, duas perspectivas ou pontos de vista podem ser adotados pelos atletas de acordo com suas características pessoais ou com o tipo de tarefa realizada¹⁸. A **perspectiva interna** ou **perspectiva de primeira pessoa** é aquela na qual o indivíduo, como se tivesse uma câmera posicionada em sua cabeça, vê a atividade sendo executada da mesma forma que na vida real. É o ponto de vista do “agente”, nada fora do seu campo normal de visão é enxergado. Já na **perspectiva externa** ou **perspectiva de terceira pessoa**, o esportista, como se uma câmera fixa estivesse sendo segurada por outra pessoa (um observador externo), vê a si mesmo efetuando a tarefa a partir de um ponto de vista “fora do corpo” ou “de vídeoteipe”¹⁹.

A capacidade de visualização é determinada por dois atributos fundamentais: **vividez** das imagens mentais e nível de **controlabilidade**. Uma imagem mental é vívida quando possui um alto grau de nitidez e realismo²⁰. O atleta deve incorporar na imagem, além dos elementos visuais – ideia que a palavra “visualização” já evoca – os aspectos sensoriais cinestésicos e auditivos e os estados emocionais. As imagens mentais devem se parecer ao máximo com as imagens reais. No que concerne à controlabilidade, esta corresponde à capacidade de manipular as imagens de modo que elas façam aquilo que o indivíduo deseja que elas façam²¹.

O aperfeiçoamento da habilidade de visualização requer que o esportista, antes de tudo, acostume-se com a atividade de criar imagens mentais. Utilizam-se, primeiramente, imagens de objetos que sejam familiares para o

atleta. Essas imagens devem ser simples e estáticas. Mais tarde, são empregadas, então, imagens de movimentos, de si mesmo e de outras pessoas. Durante a fase inicial de trabalho, diferentes tipos de manipulação de imagem são treinados: mudanças de ponto de observação (de um objeto), mudanças de cor, tamanho e peso (propriedades do objeto), manipulações espaciais (rotações de um objeto assimétrico, como, por exemplo, uma raquete) e mudanças de perspectiva.

REFERÊNCIAS

01. ASSOCIATION OLYMPIQUE CANADIENNE, 1992 apud FOURNIER, J. (1998). Introduction à l'entraînement mental. In: FLEURANCE, P. (org.). Entraînement mental et sport de haute performance. Paris: INSEP.
02. EYRAUD, M. & PINESCHI, G. (2008). A Avaliação Psicológica no Âmbito do Acompanhamento Longitudinal de Esportistas de Alto Rendimento na França. Laboratório Olímpico, 08. Rio de Janeiro: Comitê Olímpico Brasileiro.
03. PERREAUT-PIERRE, E. (2000). La gestion mentale du stress pour la performance sportive. Paris: Amphora.
04. WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Canada: Edisem-Vigot.
05. DURAND-BUSH, N., SALMELA, J. H. & GREEN-DEMERS, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). The Sport Psychologist, 15, 1-19. Champaign: Human Kinetics.
06. FOURNIER, J., & CALMELS, C. (1999). Le protocole de recherche à cas unique : Une option de recherche en psychologie du sport. Apresentação de trabalho durante o evento Journées Nationales d'Etudes de la Société Française de Psychologie du Sport.
07. PERREAUT-PIERRE, E. (2000). La gestion mentale du stress pour la performance sportive. Paris: Amphora.
08. 09. 10. PINESCHI, G. (2001). Les apports de la triade relaxation-concentration-imagerie pour la gestion du stress chez les sportifs. Dissertação apresentada ao Corpo Docente do Diplôme d'Etudes Supérieures Spécialisées "Psychologie et sport", da Universidade Montpellier III, França, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia do Esporte.
11. MORRIS, T., SPITTLE, M., & WATT, A. P., 2005 apud VEALEY, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In: TENENBAUM, G. & EKLUND, R. C. (org.). Handbook of Sport Psychology – 3rd ed. New Jersey: John Wiley & Sons.
12. MURPHY, S., NORDIN, S. & CUMMING, J. (2008). Imagery in Sport, Exercise, and Dance. In: HORN, T. S. (org.). Advances in Sport Psychology – 3rd ed. Champaign: Human Kinetics.
13. VEALEY, R. S. & GREENLEAF, C. A., 2001 apud COX, R. H. (2005). Psychologie du sport. Bruxelles: Editions De Boeck Université.
14. FOURNIER, J. (1997). Pratique de l'imagerie. Bulletin d'entraînement mental, 3. Paris: Association Francophone d'Entraînement Mental – AFEM.
15. SPORT PSYCHOLOGY STAFF – UNITED STATES OLYMPIC COMMITTEE (2006). USOC Coaches' Mental Training Manual. Colorado Springs: USOC Performance Services Division.
16. LE SCANFF, C. (2003). Les méthodes de base de la préparation mentale. In: LE SCANFF, C. (org.). Manuel de psychologie du sport : 2. L'Intervention auprès du sportif. Paris: Éditions Revue EPS.
17. MURPHY, S., NORDIN, S. & CUMMING, J. (2008). Imagery in Sport, Exercise, and Dance. In: HORN, T. S. (org.). Advances in Sport Psychology – 3rd ed. Champaign: Human Kinetics.
18. CADOPPI, M. & D'ARRIPE-LONGUEVILLE, F. (1998). Relations entre imagerie mentale et performance sportive. In: FLEURANCE, P. (org.). Entraînement mental et sport de haute performance. Paris: INSEP.
19. MAHONEY, M. J. & AVENER, M., 1977 apud GLISKY, M. L., WILLIAMS, J. M. & KIHLSSTROM, J. F. (1996). Internal and External Mental Imagery Perspectives and Performance on Two Tasks. Journal of Sport Behavior, 19.
20. ROBERTS, R., CALLOW, N., HARDY, L., MARKLAND, D. & BRINGER, J. (2008). Movement Imagery Ability: Development and Assessment of a Revised Version of the Vividness of Movement Imagery Questionnaire. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2008, 30, 200-221. Champaign: Human Kinetics.
21. WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Canada: Edisem-Vigot.

EXPEDIENTE

Responsável: Departamento de Desenvolvimento do COB
Superintendente Executivo de Esportes: Marcus Vinícius Freire
Gerente Geral: Agberto Guimarães
Área de Ciência do Esporte: Luis Eduardo Viveiros de Castro,
 Maurício Nunes Rodrigues e Julio Noronha
Layout e diagramação: Gerência de Marketing
 e Comunicação do COB

Revisão de Texto: Gerência de Comunicação
 Institucional do COB
Endereço: Comitê Olímpico Brasileiro
 Avenida das Américas, 899 - Barra da Tijuca
 Rio de Janeiro-RJ - CEP: 22631-000
Contatos: E-mail: laboratoriolimpico@cob.org.br
 Fax: (21) 3433-5858

Laboratório Olímpico é uma publicação do Comitê Olímpico Brasileiro (COB)

PATROCINADORES OFICIAIS



APOIADOR



ASSISTÊNCIA
ODONTOLÓGICA

