

VENÇA COM O PODER DA IMAGINAÇÃO

escrito por Triada



A visualização criativa pode ser utilizada para conquistar as mais variadas metas. Veja como a técnica também é aplicada no esporte, transformando atletas em campeões

Texto • Erica Franquilino

Depois de seis meses de treino constante, chegou o momento da competição de natação mais aguardada dos últimos anos. Você está na baliza bastante ansioso, mas confiante, quando ouve o apito de largada. Logo, você toma à frente dos outros competidores, faz viradas perfeitas e consegue vencer o cronômetro. Quando você olha para o placar, ouve os gritos da torcida, finalmente confirma: venceu a competição. Isto não é apenas o relato de um sonho inconsciente, é um exemplo prático de como a visualização criativa pode ser construída na imaginação de um atleta. Assim, por meio da simulação consciente e repetida, esportistas das mais variadas modalidades são ensinados a ultrapassar obstáculos, se recuperar de lesões, aperfeiçoar sua técnica ou corrigir erros cometidos na quadra ou no campo.

João Ricardo Cozac, psicólogo esportivo há 15 anos e presidente do CEPPE (Centro de Estudos e Pesquisas da Psicologia do Esporte), explica que a visualização criativa, ou o que também define como técnica imaginativa ou exercício visomotor, é uma técnica cada vez mais utilizada por psicólogos do meio esportivo. O objetivo, segundo ele, é proporcionar ao esportista a experiência de sua prática no

esporte, porém em estado de relaxamento, para que depois se possam verbalizar os conteúdos emocionais vivenciados na técnica.

“A visualização criativa é capaz de gerar benefícios da seguinte forma: um tenista, por exemplo, tem problemas no match point. Então, por meio da técnica, quando chegar este momento da competição, ele já terá passado por vários match points. Ou seja, na quadra vai acontecer uma reprodução das imagens treinadas repetidamente em consultório”, diz o psicólogo.

O trabalho começa pela realização de um psico-diagnóstico. Nesse primeiro contato é feito o levantamento das demandas emocionais do atleta, com base em seu perfil psicológico. Por fim, o psicólogo o assiste em ação, para então construir o treinamento. “Tenho atletas que apresentam resultados na segunda seção, outros na vigésima... O tempo vai depender do perfil e da interação entre ele e o psicólogo”, afirma.

Treinamento físico, tático e mental

“No triângulo da preparação esportiva o treinamento mental representa a base, o equivalente a 33%”.

Visualizar o que se quer, envolvendo cada parte do corpo nesse processo – no que os terapeutas chamam de “ponte para o futuro” – pode fazer a diferença durante uma competição. No consultório é trabalhada a capacidade de mentalização do esportista, que ao desenvolver suas habilidades no campo psicológico, melhorando as capacidades cognitivas, emocionais e motivacionais, aos poucos ganha a confiança necessária para otimizar a performance em campo. A nitidez da visualização e a capacidade de controle sobre o que está sendo mentalizado são alguns dos aspectos mais importantes durante o treinamento mental.

“Esse treinamento otimiza dois fatores importantes relacionados à performance do atleta: a confiança e a auto-estima. Atletas com auto-estima e confiança trabalhadas são mais preparados para as adversidades, são mais fortalecidos. O atleta que já fez mentalmente os exercícios da sua performance, já vivenciou estas imagens e, portanto, terá melhores condições do que aquele que não fez esse treinamento”, diz Cozac. No triângulo da preparação esportiva o treinamento mental equivale a 33%, ele explica. Um vértice corresponde à parte física, o outro diz respeito aos aspectos táticos e técnicos e a base do triângulo representa a parte mental e emocional.

O suporte psicológico proporcionado aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas em 2004, por exemplo, gerou resultados bastante positivos, sobretudo com relação à reabilitação e recuperação de atletas lesionados, aponta um artigo publicado na Revista Brasileira de Educação Física e Esportes. Dentre outras, foram utilizadas as técnicas de automotivação e estabelecimento de metas, relaxamento, controle da ansiedade e estresse, imaginação e treinamento mental, além de estratégia para o controle psicológico da dor. Saltos ornamentais, natação, nado sincronizado e tênis de mesa foram algumas das modalidades para as quais foram realizados treinamentos de visualização.

Psicólogos de esportes utilizam a visualização mais em performances individuais, mas a técnica também pode ser aplicada em esportes coletivos. “Se o técnico quer mudar a tática usada pelo time, ele pode, além de fazer isto em campo, também fazer uso do exercício de visualização com toda a equipe”, ele aponta.

A visualização criativa é uma técnica para a vida toda, com benefícios não apenas para atletas de alta performance, “como também para os amadores e até para os que praticam esporte por lazer, uma vez que ela proporciona um enorme bem-estar”, completa o psicólogo.

