

Como as emoções negativas são usadas a favor dos atletas?

Entenda como uma derrota no esporte ou uma decepção na vida pessoal podem ajudar os atletas a superar seus limites

11/08/2016 16:44:55

O emocional do atleta é tão importante quanto o condicionamento físico avalia o psicólogo e coach, Alessandro Vianna. Ele afirma que sem equilíbrio emocional o atleta pode acabar se tornando uma vítima de si próprio.

“Todo atleta de alta performance é treinado e cobrado exaustivamente. Mas, é importante lembrar que ele também tem sua vida pessoal e isso, de alguma maneira, pode interferir em sua motivação e concentração. A importância do emocional equilibrado é justamente minimizar as chances das emoções o abalarem em momentos decisivos”.

Hoje uma boa preparação do atleta para competições de alto nível, como são os Jogos Olímpicos, deve incluir não só alimentação balanceada e condicionamento físico adequado, mas, também, um acompanhamento psicológico individualizado que vise preparar esse atleta para enfrentar os momentos decisivos de uma competição. “Em todos os setores de nossas vidas, quanto maior nosso equilíbrio emocional, maior nosso rendimento”, explica o especialista.

Nesses dias de intensa disputa olímpica, as reações emocionais de algumas estrelas do esporte têm chamado tanta atenção quanto as conquistas expressivas. E são inúmeros casos, como o do brasileiro Neymar e do tenista sérvio Novak Djokovic. Neymar não conseguiu enfrentar a cobrança de torcedores e imprensa diante do fraco desempenho da seleção olímpica do Brasil. E o sérvio, não escondeu a frustração de ter sido eliminado do torneio em que era considerado o maior favorito.

O lado positivo da influência psicológica no rendimento atlético fica por conta de histórias de superação como a da brasileira Rafaela Silva, medalha de ouro no judô. A sua trajetória até a vitória mereceu destaque. Ela superou uma batalha contra a pobreza e o preconceito antes de brilhar no lugar mais alto do pódio. E mostrou como tristeza e decepção, se trabalhadas adequadamente, podem servir de combustível para melhorar o desempenho do atleta.

“Muitos treinadores utilizam a raiva como um aliado para promover uma explosão (positiva) de seu atleta. Não é por acaso que podemos observar a oscilação da expressão facial entre concentração e

raiva quando estão competindo. Todos os sentimentos que temos, de forma equilibrada e treinada, podem servir como aliados para evoluirmos”, explica Alessandro Vianna.

Além de aprender a lidar com suas emoções, seja uma frustração por ter perdido uma disputa ou algo da vida pessoal, o atleta tem ganhos significativos quando é acompanhado por um psicólogo esportivo que pode otimizar ainda mais seu rendimento por meio de técnicas ligadas a motivação interior. Nos esportes coletivos a ideia é a mesma. Entretanto, o psicólogo adiciona mais um fator que pode influenciar o bom rendimento de um grupo.

“Pensando em time, de uma forma simplista, cada um deve atuar de acordo com sua personalidade. Ou seja, existe a pessoa que tem um perfil de liderança, outro que funciona melhor sendo liderado. Se você colocar cada peça em seu lugar, o rendimento de uma equipe certamente será melhor”, conclui.

Sobre

Alessandro Vianna é psicólogo com especialização em Hipnose Clínica pela Academia Internacional de Hipnologia Clínica Y Experimental Navarra. Também recebeu título de Especialista em medicina chinesa pelas Faculdades Metropolitanas Unidas e título de Coach pela Sociedade Latino Americana de Coaching - www.alessandrovianna.com.br