

Treinamento desportivo e psicologia do esporte

Sports training and Sports Psychology

Hiram M. Valdées Casal*

Resumo

[1] Casal, H.M.V., Treinamento desportivo e psicologia do esporte. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 8 (4): 37-44, 2000.

No presente trabalho é abordado, desde os conceitos mais gerais, o treinamento desportivo, a preparação biológica e psicológica. Em nossa opinião esta retomada sobre os conceitos mais gerais é imprescindível, pois existem múltiplas questões científicas que não podem ser resolvidas e refletem estes movimentos ontológicos ao nível do pensamento teórico, aos quais seriam a Psicologia, ciências como a Fisiologia ou a Bioquímica e a Teoria do Treinamento Desportivo.

PALAVRAS-CHAVE: mídia, mudança de comportamento, programa de intervenção.

Abstract

[2] Casal, H.M.V., Sports Training and Sports Psychology. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 8 (4): 37-44, 2000.

This paper approaches the general concept of sport training and its biological and psychological preparation which is necessary, in our opinion, due to the multiple unsolved scientific questions. This ontological movement reflect, theoretically, on Psychology, the Physiological or Biochemical Sciences and The Theory of Sports Training.

KEYWORDS: media, behavior change, intervention program.

Resumo

[2] Casal, H.M.V., El entrenamiento deportivo y la psicología del deporte. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 8 (4): 37-44, 2000.

En el presente trabajo se aborda, desde los conceptos más generales, el entrenamiento deportivo, la preparación biológica y psicológica. En nuestro criterio este volver sobre los conceptos más generales resulta imprescindible, pues existen múltiples cuestiones científicas que no pueden resolverse sin conceptualización sólida. Esta es un requisito para que los datos empíricos que abundan infelizmente sin ningún orden en este campo- y la práctica de los profesionales implicados tengan algún significado. El entrenamiento deportivo se caracteriza como un proceso pedagógico que actúa sobre la persona, en toda la complejidad, desde el punto de vista bio-social. En este proceso encuentran su objeto, lugar y momento las influencias psicológicas y biológicas. De la misma forma hay ciencias que reflejan estos movimientos ontológicos a nivel del pensamiento teórico, las cuales serían la Psicología, ciencias como la Fisiología o la Bioquímica y la Teoría del Entrenamiento Deportivo.

PALABRAS-CLAVE: media, cambio de comportamiento, programa de intervención.

Professor Titular do Instituto Superior de Cultura Física, La Habana, Cuba
Professor Titular Visitante da Universidade de Brasília, Brasil
Email: "hiran@df.sol.com.br"

Tradução: Vagner Raso, Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - Celfafiscs

Introducción

El entrenamiento deportivo ha mantenido una estrecha relación con las ciencias biológicas, en particular con la Fisiología y la Bioquímica.

Estas ciencias han contribuido ampliamente para fundamentar la dosificación de las cargas de entrenamiento y el control del progreso de los deportistas. Es decir, han aportado recursos metodológicos esenciales además de haber contribuido a la explicación del proceso a partir de los postulados teóricos de estas ciencias.

Incluso a veces para algunos deportistas y, lamentablemente, para algunos entrenadores no está muy clara la frontera entre las ciencias biológicas y la esencia del trabajo de un entrenador deportivo. Es esta una confusión por exceso: se representan la Fisiología y la Bioquímica como si cubriesen todo el proceso de entrenamiento.

La frontera entre el entrenamiento deportivo y la Psicología tiende también a estar bastante confusa, esta vez por defecto: no siempre se reconoce en toda su importancia la Psicología como uno de los pilares del trabajo del entrenador.

Evidentemente pocos se toman la molestia de distinguir entre el proceso de entrenamiento-proceso ontológico- de una teorización sobre el hacer y los fundamentos del trabajo del entrenador que sería la Teoría del Entrenamiento Deportivo.

En el presente artículo abordamos estas confusiones en detalle e intentamos fundamentalmente dar una idea de la fusión total de lo biológico, lo psicológico y lo pedagógico en el proceso de entrenamiento deportivo.

Como se observará estamos trabajando conceptos teóricos fundamentales, que son los que permiten encauzar la discusión científica. Ya está bien demostrado –aunque muchos pretenden seguir ignorándolo- que con la acumulación de datos empíricos solamente no existe ninguna ciencia o aplicación científica, en el campo de las humanidades o social, medianamente seria.

El entrenamiento deportivo: proceso pedagógico ontológico, ciencias del deporte y reflexión teórica.

A continuación vamos a exponer el perfeccionamiento de algunos criterios que fueron esbozados con anterioridad en otra publicación. (Valdés, H., 1996).

El entrenamiento deportivo no es Fisiología ni Bioquímica. Por cierto que tampoco es Psicología. Aunque utilice todas estas ciencias y otras como la Biomecánica, la Nutrición, la Medicina o la Sociología para fundamentar sus explicaciones y ayudarse con algunos métodos particulares.

El entrenamiento deportivo, que también podemos llamar preparación del deportista es un proceso ontológico –esto es que se da en la realidad entre personas reales- que tiene la característica de ser un proceso pedagógico.

En este sentido el entrenamiento es un proceso cuya reflexión teórica ha llevado a la construcción de un cuerpo de conocimientos llamado Teoría del Entrenamiento Deportivo. Es el tipo de teorización que hacen, por ejemplo, Forteza, A. (1997), Ozolin, N. (1989) o Matveiev, L. (1990).

Pudiéramos confundir la Teoría del Entrenamiento con la Fisiología o la Psicología como cuerpos de conocimientos que son, pero no con el entrenamiento que es un proceso ontológico. Esta confusión se produce cuando la Teoría del Entrenamiento es sustituida por alguna de estas ciencias o se le da a una de estas ciencias una prerrogativa exagerada dentro del cuerpo de conocimientos sobre entrenamiento deportivo.

Como en todo proceso pedagógico, en el entrenamiento deportivo el eje fundamental es la dialéctica instrucción-educación. El objetivo más importante de este proceso, aunque no el único, es lograr el rendimiento atlético.

La instrucción se refiere a la enseñanza y aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas y la realización de todas las tareas concebidas para alcanzar el objetivo del proceso.

La educación se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto se convierten en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida.

Las capacidades físicas, los recursos de autocontrol emocional, la autovaloración precisa de sus límites funcionales, la fijación de metas y planes y el valor del logro honesto de éstos son ejemplos de rasgos que se educan en el deportista y que trascienden la enseñanza de cualquier técnica deportiva e incluso la vida atlética.

La búsqueda del rendimiento no presupone necesariamente el olvido del carácter educativo de la actividad deportiva en tanto hecho pedagógico. Los rasgos y valores positivos de los atletas determinan en gran medida el rendimiento.

Por otra parte rendimiento no es sólo éxito externo: también es superación de sí mismo en el campo deportivo. El rendimiento a costa del sacrificio de valores morales es simplemente carente de ética y puede llegar a conspirar también, a largo o mediano plazo, contra el rendimiento.

En el deporte, el proceso pedagógico tiene una particularidad esencial: el rendimiento se alcanza, en general, mediante la expresión de una conducta físico-motriz que le es inherente. Esta es una fuerte razón para las confusiones que señalamos con anterioridad.

Esto no demerita los aspectos de carácter intelectual, emocional o social que condicionan el rendimiento deportivo, sino que los ubica como subordinados al componente físico-motriz sobre el que el pedagogo actúa en primer término; con independencia de que en un momento determinado puedan pasar a ocupar el papel primordial o

de que la separación radical entre lo motriz, lo intelectual y lo volitivo sea imposible.

Frecuentemente se escuchan criterios unilaterales que pierden de vista el carácter pedagógico del proceso. Se tiende a apreciar mejor éste cuando se manifiesta en términos de formación intelectual y, en el deporte, en la enseñanza y aprendizaje de la técnica deportiva, combinaciones tácticas, etc..

Sin embargo, la apreciación no es siempre correcta cuando se trata de preparación física o volitiva. Pero estas son las facetas predominantemente educativas del proceso que resultan inseparables de las tareas específicas de todo tipo, del deportista y, por tanto, de la instrucción.

El carácter físico de las tareas que cumple el deportista para alcanzar su objetivo no ha sido lo peculiar de la ciencia pedagógica. Esta ha desarrollado su base empírica y su teorización correlativa mediante el estudio de las tareas de carácter intelectual.

Los físicos introducen, o al menos enfatizan, variables de carácter biológico, condicionantes de las tareas físico-motrices, que en la pedagogía tradicional apenas si asoman su importancia, lo que ha producido y produce confusión a la hora de calificar como pedagógico el proceso de preparación del deportista, a pesar de que la Pedagogía Deportiva es una realidad de décadas.

Si el desarrollo histórico de la ciencia pedagógica posibilita cierta confusión, el amplio estudio de los factores biológicos llevado a cabo en los últimos 40 años en el ámbito deportivo es otro aspecto, también histórico, que estimula la confusión.

El entrenamiento deportivo se analiza mediante el prisma de las ciencias biológicas para explicar los resultados del proceso y controlarlo; el proceso pedagógico se disuelve como si no existiera o se deforma. Por otra parte, la Teoría del Entrenamiento es sustituida muchas veces por la Fisiología.

Es científicamente lógico y teóricamente válido que la Teoría del Entrenamiento se haya apoyado en su desarrollo en las ciencias biológicas y que los marcos teóricos y metodológicos de estas ciencias se utilicen en la preparación del deportista en tanto el proceso pedagógico opera en primer término sobre lo físico-motriz.

Sin embargo, la utilización de las ciencias biológicas queda inmersa en la dialéctica instrucción-educación: lo importante no es el comportamiento de las variables biológicas en sí mismas, sino que éstas son un medio para ayudar a dirigir el proceso instructivo-educativo que tiene lugar.

Además de los factores biológicos, unidos por su propia naturaleza a la particularidad físico-motriz del proceso de preparación del deportista, los aspectos intelectuales, emocionales y sociales de éste han ido cobrando relevancia en la misma medida que los logros deportivos son cada vez superiores. Estos aspectos entran en la esfera de la ciencia psicológica en tanto forman parte de su objeto.

Desde el punto de vista del proceso de formación del deportista las variables intelectuales, emocionales y

sociales deben manipularse para favorecer el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista de la Teoría del Entrenamiento, los principios y métodos que esta teoría expresa deben ser fundamentados en esas variables, de la misma forma en que debe fundamentarse también en las variables biológicas..

Pero esto no puede constituir tampoco un ámbito ajeno a la característica pedagógica del proceso: la Psicología tiene valor en tanto se pone en función de la dialéctica instrucción-educación.

Como ciencias, la Biología y la Psicología poseen grandes prerrogativas en relación con la manifestación de sus objetos de estudio en la actividad deportiva. De hecho existen en la forma de Psicología del Deporte, Fisiología del Deporte o Bioquímica del Deporte, etc..

Pero en tanto ciencias auxiliares al proceso pedagógico de preparación del deportista están obligadas a participar en el proceso instructivo-educativo y subordinarse no sólo al objetivo, sino a la característica pedagógica del proceso.

Son los problemas pedagógicos del entrenamiento, cuya solución posibilita un buen rendimiento, los que deben coadyuvar a resolver las ciencias biológicas así como la Psicología.

La persona en el centro del proceso de entrenamiento: interrelación entre la preparación psicológica y el entrenamiento deportivo

Una de las preguntas más comunes en relación con la preparación psicológica del deportista es el tiempo que se debe dedicar a la misma.

Lo curioso es que esta pregunta la plantean tanto los atletas como los entrenadores e, incluso, los psicólogos.

Esta pregunta posee generalmente una respuesta prejuiciada en la mente del que la plantea: mientras los entrenadores buscan que se les diga el menor tiempo posible, los psicólogos pretenden escuchar una cifra importante.

Las respuestas que aparecen en la literatura cubren todas las expectativas y van desde el 5 al 50% del tiempo de entrenamiento. En este sentido pueden consultarse los libros de Loehr (1990) y Garfield (1988).

En realidad no es posible dar una respuesta coherente a una pregunta mal planteada. De ahí la variación en la magnitud del tiempo supuestamente necesario para la preparación mental.

La pregunta está mal planteada por la sencilla razón de que es imposible separar en el proceso de entrenamiento la preparación que llamaríamos atlética de la psicológica, como no es posible separar la cara de una moneda de la otra.

Cuando se entrena se enseñan movimientos que ponen en función todo el aparato locomotor.

Estos movimientos significan siempre para el organismo una carga que debe superar mediante el desarrollo de sus funciones biológicas

Casi todos conocen que estas funciones implican la utilización, la modificación o reestructuración de una serie de mecanismos biológicos internos.

Los avances reales en el estudio de todos estos mecanismos biológicos y los instrumentos para determinar su estado, crean la sensación de poder dirigir científicamente el proceso de entrenamiento.

El susto aparece muchas veces en la competencia cuando un atleta que ha sido entrenado teniendo en cuenta esos criterios biológicos y que demuestra en las pruebas biomédicas que está apto, fracasa estrepitosamente.

La cuestión estriba en que el desarrollo biomédico ha creado en muchos la ilusión de que el proceso de entrenamiento consiste sólo en el desarrollo biológico.

Realmente esta opinión puede sustentarse a partir del olvido de algo demasiado importante: **no se entrena el sustrato biológico, se entrena a una persona.**

Los atletas lo son no sólo porque lo que comen lo pueden traducir en energía biológica, sino – y muy principalmente- porque les gusta lo que hacen, están motivados por ello. Y este “estar motivado” es una función psicológica.

Estar motivado hacia algo es un estado que depende de muchos factores. En el caso del deportista depende de como percibe sus posibilidades, de las relaciones que tiene con el entrenador, de la interacción con sus compañeros de equipo, de la presión familiar a favor o en contra de su actividad, de cómo es capaz de dominar sus emociones, factores que no pueden reducirse a lo biológico sino que dependen de su funcionamiento psicológico.

Es una lástima que esto aparezca claramente en la competencia cuando ya no tiene remedio.

Es una lástima porque es la prueba de que se ha olvidado que la persona es portadora de psiquismo en todo momento y que, por tanto, el factor psicológico está presente en TODO el entrenamiento.

El aprendizaje es un resultado mediado psicológicamente. No responde de la misma manera el atleta que es estimulado que el que es constantemente criticado. No puede corregir un error el principiante si no es consciente de cuál es el error que se está produciendo.

Muchas veces aún formando a los entrenadores en aprendizaje y performance motora se olvida esto. Y es que estas disciplinas son impartidas fuera del contexto de la persona, como si esta fuera un artefacto conductual exclusivamente, donde la esencia subjetiva del psiquismo se pasa por alto con frecuencia. (Schmidt, A., 1993).

Casi todos los entrenadores se dan cuenta de lo difícil que es lograr que los atletas “calienten” consecuentemente antes de una sesión de entrenamiento, pese a lo importante que es este proceso para que no se produzcan lesiones en el plano biológico. Hasta los atletas reconocen verbalmente la importancia de prepararse para

la ejercitación y sin embargo... no lo realizan correctamente.

Todos sabemos que muchos atletas abandonan el deporte porque rechazan las cargas que deben soportar casi cotidianamente.

Estos son ejemplos que se pudieran repetir hasta el cansancio de que no sólo en la competencia, sino en muchas facetas del entrenamiento estamos rozando constantemente con el plano mental..

La influencia inversa también es cierta: el entrenamiento que actúa correctamente sobre lo biológico permite que este sirva de sustrato al psiquismo del practicante. El atleta bien entrenado se siente “bien”, está plétórico de energía y esto es parte de los elementos que garantizan la confianza en las propias fuerzas tan necesaria para el desempeño correcto en la competencia.

Cada cual –entrenadores y atletas- adoptan sus propias “recetas” para hacer frente a estos problemas. En unos casos dan resultado y en otros no. Pero en este último caso la culpa la carga casi siempre el atleta aunque no sea de él.

Tanto en la competencia como en el entrenamiento se roza constantemente con el plano mental, por la sencilla razón que entrenar es adiestrar a la persona y no al aspecto biológico de la misma .

El psiquismo es la función de la persona que ocupa la máxima posición jerárquica en la regulación del comportamiento.

En sus “recetas” para trabajar en el plano mental cada entrenador está haciendo psicología. Quiéralo o no.

Unas veces la “receta” incluye la buena psicología y entonces da resultados. Otras veces incluye una psicología errónea y entonces aparece el fracaso.

El manejo psicológico es vital, no sólo para el manejo de problemas que todos reconocen como propiamente psicológicos, sino también –aunque parezca paradójico- para lograr la preparación del aspecto biológico del deportista.

No debe confundirse la entrada de un psicólogo o un médico como haciendo preparación psicológica o biológica respectivamente. Estos especialistas simplemente van a ayudar al entrenador a realizar un proceso pedagógico extraordinariamente complejo aportando algunos conocimientos o métodos especializados.

Por eso el tiempo de preparación psicológica o biológica no se relaciona exclusivamente con el trabajo directo de psicólogos o médicos en un equipo deportivo. Más allá de este trabajo directo, el entrenador, pedagogo deportivo, está manipulando variables –o ejerciendo influencias, como quiera decirse- psicológicas y biológicas en su trabajo cotidiano.

Algunas Conclusiones

Al poner a la persona, en interrelación dialéctica con su medio, en el centro del proceso de entrenamiento se ve con claridad el carácter errado de algunos enfoques que venimos comentando.

El entrenador –principal o auxiliar- es principalmente un pedagogo que actúa sobre la persona en el doble proceso de enseñar y educar.

Es decir, actúa sobre una entidad - que denominamos persona- que es un sistema que posee múltiples facetas entre ellas las biológicas y psicológicas.

El entrenamiento –el proceso pedagógico que dirige un pedagogo llamado frecuentemente entrenador- actúa simultáneamente sobre los aspectos psicológicos y biológicos que están a su vez en estrecha interrelación.

En este proceso, ciencias como la Psicología y la Fisiología, por ejemplo, sirven para fundamentar la reflexión pedagógica, pero no pueden sustituirla.

De la misma forma no puede concebirse la preparación psicológica como si el psiquismo fuese una función separable, en determinado momento o lugar, del atleta en proceso de entrenamiento.

Por ello, -reafirmando lo dicho en una publicación anterior (Valdés, H., 1995)- si quisieramos responder a la pregunta de cuánto tiempo dedicar a la preparación psicológica tendríamos que responder que el 100% del entrenamiento es preparación psicológica como es 100% de preparación biológica.

Referencias Bibliograficas

- 1) FORTEZA, A. Entrenamiento deportivo: alta metodología. La Habana: INDER, 1997.
- 2) GARFIELD, Ch. Rendimiento máximo. Mexico: Martinez Roca, 1988.
- 3) LOEHR, J. La excelencia en los deportes. México: Planeta, 1990.
- 4) MATVEIEV, L. El entrenamiento y su organización. Roma: Escuela de Deportes, 1990.
- 5) OZOLIN, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento. La Habana: Científico Técnica, 1989, 3 ed.
- 6) SCHNIDT, A. Aprendizagem e performance motora. São Paulo: Movimento, 1993.
- 7) VALDÉS, H. El entrenamiento deportivo es preparación mental. Revista Kinesis; #17, 1995, p.19-22.
- 8) VALDÉS, H. La preparación psicológica del deportista. Barcelona: INDE, 1996.

Introdução

O treinamento desportivo tem mantido estreita relação com as ciências biológicas, em particular com a Fisiologia e Bioquímica.

Estas ciências têm contribuído para fundamentar a dosagem das cargas de treinamento e o controle do progresso dos desportistas. Ou seja, tem oferecido recursos metodológicos essenciais além de Ter contribuído à explicação do processo a partir dos postulados teóricos destas ciências.

Inclusive, com frequência para alguns desportistas e, lamentavelmente, para alguns treinadores não está muito clara a fronteira entre as ciências biológicas e a essência do trabalho de um treinador desportivo. Esta é uma confusão por excesso: se representam a Fisiologia e a Bioquímica como se cobrissem todo o processo de treinamento.

A fronteira entre o treinamento desportivo e a Psicologia tende também estar bastante confusa, desta vez por defeito: nem sempre se reconhece em toda sua importância a Psicologia como um dos pilares do trabalho do treinador.

Evidentemente poucos têm o trabalho de distinguir entre o processo de treinamento-processo ontológico de uma teoria sobre o fazer e os fundamentos do trabalho do treinador que seria a Teoria do Treinamento Desportivo.

No presente artigo, abordamos estas confusões em detalhe e tentamos fundamentalmente dar uma idéia da fusão total do biológico, o psicológico e o pedagógico no processo de treinamento desportivo.

Como se observará, estamos trabalhando conceitos teóricos fundamentais, que são os que permitem orientar a discussão científica. Está bem demonstrado – ainda que muitos pretendam seguir ignorando – que com o acúmulo de dados empíricos, apenas não existe nenhuma ciência ou aplicação científica, no campo das humanidades ou social, certa credibilidade.

Treinamento esportivo: processo pedagógico ontológico, ciências do esporte e reflexão teórica

Em seguida, será exposto o perfeccionismo de alguns critérios que foram descritos anteriormente, em outra publicação (Valdés, 1996).

O treinamento desportivo não é Fisiologia muito menos Bioquímica; é certo que, tampouco, Psicologia, ainda que utilize todas estas ciências e outras, como a Biomecânica, Nutrição, Medicina ou Sociologia para fundamentar suas explicações e ajudar com alguns métodos particulares.

O treinamento desportivo, que também pode ser chamado de preparação do desportista, é um processo ontológico – isto é, ocorre, na realidade, entre pessoas reais – que tem a característica de ser um processo pedagógico.

Neste sentido, o treinamento é um processo cuja reflexão teórica tem levado à construção de um corpo de conhecimentos, chamado Teoria do Treinamento Desportivo. É o tipo de teorização que fazem, por exemplo, Forteza (1997), Ozolin (1989) ou Matveiev (1990).

Poderíamos confundir a Teoria do Treinamento com a Fisiologia ou a Psicologia, como corpos de conhecimento que são, contudo, não com o treinamento, que é um processo ontológico. Esta confusão se produz, quando a Teoria do Treinamento é substituída por essas ciências ou é concedida, a uma destas ciências uma prerrogativa exagerada dentro do corpo de conhecimentos sobre treinamento desportivo.

Como em todo processo pedagógico, no treinamento desportivo o eixo fundamental é a dialética instrução-educação. O objetivo mais importante deste processo, ainda que não seja único, é atingir o rendimento atlético.

A instrução se refere ao ensino e aprendizagem da técnica e tática desportivas, e a realização de todas as tarefas concebidas para alcançar o objetivo do processo.

A educação se refere ao desenvolvimento das qualidades da personalidade que condicionam o rendimento atlético e as vezes, transcendendo-o, e ainda se convertem em recursos da personalidade do atleta, para enfrentar diversas situações da vida.

As capacidades físicas, os recursos de auto-controle emocional, a autovalorização precisam dos seus limites funcionais, a fixação de metas e planos e o valor da conquista honesta destes, são exemplos de sentidos que se educam no desportista, e que transcendem o ensino de qualquer técnica desportiva e, inclusive, a vida atlética.

A busca do rendimento não pressupõe, necessariamente, o esquecimento do caráter educativo da atividade desportiva, enquanto fato pedagógico. Os sentidos e valores positivos dos atletas determinam, em grande parte, o rendimento.

Por outro lado, rendimento não é apenas o êxito externo: é também a própria superação, no campo desportivo. O rendimento às custas do sacrifício dos valores mo-

rais é simplesmente carente de ética e pode até conspirar também, a longo ou médio prazo, contra o rendimento.

No desporto, o processo pedagógico tem uma particularidade essencial: o rendimento é alcançado, em geral, mediante a expressão de uma conduta físico-motriz que é inerente. Esta é uma forte razão para as confusões que assinalamos, anteriormente.

Isto não desvaloriza os aspectos do caráter intelectual, emocional ou social que condicionam o rendimento esportivo, senão que os posicionam como subordinados ao componente físico-motriz sobre o que o pedagogo atua no primeiro termo, com independência de que em um determinado momento, possam passar a ocupar o papel primordial ou de que a separação radical entre o motriz, o intelectual e o volitivo seja impossível.

Freqüentemente se escutam critérios unilaterais que perdem de vista o caráter pedagógico do processo. Este é melhor apreciado quando se manifesta em termos da formação intelectual e, no esporte, no ensino e aprendizagem da técnica esportiva, combinações técnicas etc.

No entanto, nem sempre a apreciação é correta, quando se trata da preparação física ou volitiva, porém, estas são as facetas predominantemente educativas do processo, que resultam inseparáveis das tarefas específicas de todo tipo, do desportista e, portanto, da instrução.

O caráter físico das tarefas que o desportista cumpre para alcançar seu objetivo não têm sido o peculiar da ciência pedagógica. Tem desenvolvido sua base empírica e sua teoria correlativa mediante o estudo das tarefas de caráter intelectual.

O físico introduz, ou, ao menos, enfatiza variáveis de caráter biológico, condicionantes as tarefas físico-motrizas que, na pedagogia tradicional, apenas se somam a sua importância, o que tem produzido e produz confusão na hora de qualificar como pedagógico o processo de preparação do desportista, apesar de que a Pedagogia Desportiva é uma realidade de décadas.

Se o desenvolvimento histórico da ciência pedagógica possibilita certa confusão, o amplo estudo dos fatores biológicos, realizado nos últimos 40 anos, no âmbito desportivo, é outro aspecto, também histórico, que estimula a confusão.

O treinamento desportivo se analisa mediante o prisma das ciências biológicas, para explicar os resultados do processo e controlá-lo; o processo pedagógico se dissolve como se não existisse ou se deformasse. Por outro lado, a Teoria do Treinamento é, muitas vezes, substituída pela Fisiologia.

É cientificamente lógico e teoricamente válido que a Teoria do Treinamento tenha apoiado o seu desenvolvimento nas ciências biológicas, e que os marcos teóricos e metodológicos dessas ciências se utilizem, na preparação do desportista, enquanto o processo pedagógico opera, em primeiro termo, sobre o físico-motriz.

Entretanto, a utilização das ciências biológicas fica imersa na dialética instrução-educação: o importante não é o comportamento das variáveis biológicas, em si mesmas, senão que estas são um meio para ajudar a dirigir o processo instrutivo-educativo que tem lugar.

Além dos fatores biológicos, unidos, por sua própria natureza, à particularidade físico-motriz do processo de preparação do desportista, os aspectos intelectuais, emocionais e sociais têm ganho relevância, na mesma medida que as conquistas desportivas são cada vez mais superiores. Estes aspectos entram na esfera da ciência psicológica, enquanto formam parte do seu objeto.

Desde o ponto de vista do processo de formação do desportista, as variáveis intelectuais, emocionais e sociais devem ser manipuladas, para favorecer o rendimento desportivo. Desde o ponto-de-vista da Teoria do Treinamento, os princípios e métodos que essa teoria expressa devem ser fundamentadas nessas variáveis, da mesma forma em que também se deve fundamentar nas variáveis biológicas.

Isto não pode constituir tampouco um âmbito distante da característica pedagógica do processo: a Psicologia tem valor enquanto se posiciona em função da dialética instrução-educação.

Como ciências, a Biologia e a Psicologia possuem grandes prerrogativas em relação à manifestação dos seus objetos de estudo na atividade desportiva; de fato, existem na forma da Psicologia, Fisiologia e Bioquímica do Esporte etc.

Enquanto ciências auxiliares ao processo pedagógico de preparação do desportista, estão obrigadas a participar no processo instrutivo-educativo e subordinar-se, não só ao objetivo, senão a característica pedagógica do processo.

São os problemas pedagógicos do treinamento, cuja solução possibilita um bom rendimento, os que devem coajudar a resolver as ciências biológicas assim como a Psicologia.

A pessoa no centro do processo de treinamento: inter-relação entre a preparação psicológica e o treinamento esportivo

Uma das perguntas mais comuns em relação à preparação psicológica do desportista, é o tempo que se deve dedicar a mesma.

O curioso é que esta pergunta é feita tanto a atletas como treinadores e, inclusive, psicólogos.

Esta pergunta possui geralmente uma resposta prejudicada na mente do que o faz: enquanto os treinadores buscam que digam no menor tempo possível, os psicólogos pretendem escutar uma resposta importante.

As respostas que aparecem na literatura cobrem todas as expectativas e vão desde 5 ao 50% do tempo de treinamento. Neste sentido, pode-se consultar os livros de Loehr (1990) e Garfield (1988).

Na realidade não é possível dar uma resposta coerente a uma pergunta planejada. Como a variação na magnitude do tempo, supostamente necessário, à preparação mental.

É impossível separar, no processo de treinamento, a preparação, que chamaríamos de atlética, da psicológica, como não é possível separar a cara de uma moeda da outra.

Quando se treina, ensinava-se movimentos que põem em função todo o aparelho locomotor.

Esses movimentos sempre significam, para o organismo, uma carga que deve superar, mediante o desenvolvimento de suas funções biológicas.

Quase todos reconhecem que essas funções implicam a utilização, a modificação ou reestruturação de uma série de mecanismos biológicos internos.

Os avanços reais, no estudo de todos os mecanismos biológicos e instrumentos, para determinar seu estado, criam a sensação de poder dirigir, cientificamente o processo de treinamento.

O susto aparece muitas vezes na competição quando um atleta que foi treinado considerando esses critérios biológicos e que demonstra nas avaliações biomédicas, que está apto, fracassa gravemente.

A questão surge em porque o desenvolvimento biomédico cria, em muitos, a ilusão de que o processo treinamento consiste apenas no desenvolvimento biológico.

Realmente, esta opinião pode sustentar-se a partir do esquecimento de algo muito importante: **não se treina o substrato biológico, treina-se uma pessoa.**

Os atletas são não somente o que comem, que pode traduzir-se em energia biológica, senão – e principalmente – porque gostam do que fazem, estão motivados para isso. E este “estar motivado” é uma função psicológica.

A motivação é algo que depende de muitos fatores. No caso do desportista, depende de como percebe suas possibilidades, das relações que tem com o treinador, da interação com seus companheiros de equipe, da pressão familiar a favor ou contra sua atividade, da capacidade de dominar suas emoções, fatores que não podem ser reduzidos ao biológico, pois que dependem do seu funcionamento psicológico.

É uma lástima que isto apareça, quando já não há remédio.

É uma lástima, porque é a prova de que se esqueceu de que a pessoa é portadora de psiquismo em todo o momento e que, portanto, o fator psicológico está presente em TODO o treinamento.

A aprendizagem é um resultado mediado psicologicamente. O atleta, que é estimulado e constantemente criticado, não responde da mesma maneira. Um principiante não pode corrigir um erro se não é consciente de qual é o erro que está produzindo.

Muitas vezes, ainda formando os treinadores na aprendizagem e performance motora, esquecem-se disto. É que essas disciplinas são impartidas, fora do contexto da pessoa, como se esta fosse um artefato exclusivamente condutivo, de onde a essência subjetiva do psiquismo passa por alto, com frequência (Schmidt, 1993).

Quase todos os treinadores têm consenso de que o difícil é fazer com que o atleta se aqueça, antes de uma sessão de treinamento, sendo importante esse processo, para que não se produzam lesões no plano biológico. Até os atle-

tas reconhecem a importância de se prepararem para o treinamento e, contudo ... não o realizam corretamente.

Todos sabemos que muitos atletas abandonam o esporte, porque recusam as cargas que devem suportar, quase todos os dias.

Estes são exemplos que se poderiam repetir até o cansaço, não apenas na competição : em muitas facetas do treinamento estamos em contato constantemente com o plano mental.

A influência inversa também é certa: o treinamento que atua corretamente sobre o biológico permite que este dê substrato ao psiquismo do praticante. O atleta bem treinado se sente “bem”, está plétórico de energia e isto faz dos elementos que garantem a confiança nas próprias forças, tão necessárias, para o desempenho correto, na competição.

Treinadores e atletas adotam suas próprias “receitas”, para fazer frente a esses problemas. Em alguns dos casos dão resultado e, em outros, não. Neste último caso, a culpa é quase sempre do atleta.

Tanto a competição como o treinamento se encontraram constantemente com o plano mental, pela simples razão de que treinar é adestrar a pessoa e não o aspecto biológico da mesma.

O psiquismo é a função da pessoa que ocupa a máxima posição hierárquica, na regulação do comportamento.

Cada treinador está usando Psicologia em suas “receitas”, para trabalhar o plano mental. Queira ou não.

Algumas vezes, a “receita” inclui a boa Psicologia, e então, os resultados aparecem. Em outras vezes, inclui uma Psicologia errônea e, portanto, aparece o fracasso.

O gerenciamento psicológico é vital, não apenas para a condução dos problemas que todos reconhecem como propriamente psicológicos, senão também – ainda que pareça paradoxo – para alcançar a preparação do aspecto biológico do desportista.

A entrada de um psicólogo ou médico não deve ser confundida como a realização da preparação psicológica ou biológica, respectivamente. Esses especialistas simplesmente ajudam o treinador a realizar um processo pedagógico extraordinariamente complexo, considerando alguns conhecimentos ou métodos especializados.

O tempo de preparação psicológica ou biológica não se relaciona, exclusivamente com o trabalho direto dos psicólogos ou médicos em uma equipe desportiva. Além desse trabalho direto, o treinador, pedagogo desportivo, está manipulando variáveis ou exercendo influências psicológicas e biológicas, em seu trabalho cotidiano.

Algumas Conclusões

Ao colocar a pessoa em inter-relação dialética com seu meio, no centro do processo de treinamento, observa-se com clareza o caráter errado de alguns enfoques que estamos comentando.

O treinador – principal ou auxiliar – é principalmente um pedagogo que atua sobre a pessoa, no duplo processo de ensinar e educar.

Atua sobre uma entidade – que denominamos pessoa – que é um sistema que possui múltiplas facetas, entre elas as biológicas e psicológicas.

O treinamento – o processo pedagógico usado por um pedagogo, chamado freqüentemente treinador – atua simultaneamente sobre os aspectos psicológicos e biológicos, que estão em estreita inter-relação.

Nesse processo, ciências como a Psicologia e a Fisiologia, por exemplo, servem para fundamentar a reflexão pedagógica, porém não podem substituí-la.

Do mesmo modo, a preparação psicológica não pode ser concebida como se o psiquismo fosse uma função separável, em determinado momento ou lugar, do atleta em processo de treinamento.

Por isso – reafirmando o escrito em uma publicação anterior (Valdés, 1995) – se quiséssemos responder a pergunta de quanto tempo dedicar a preparação psicológica, teríamos que responder que 100% do treinamento é preparação psicológica, como é 100% de preparação biológica.

Referências Bibliográficas

- 1) FORTEZA, A. Treinamento desportivo: alta metodologia. La Habana: INDER, 1997.
- 2) GARFIELD, Ch. Rendimiento máximo. Mexico: Martinez Roca, 1988.
- 3) LOEHR, J. La excelencia en los deportes. México: Planeta, 1990.
- 4) MATVEIEV, L. El treinamento y su organización. Roma: Escuela de Deportes, 1990.
- 5) OZOLIN, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento. La Habana: Científico Técnica, 1989, 3 ed.
- 6) SCHNIDT, A. Aprendizagem e performance motora. São Paulo: Movimento, 1993.
- 7) VALDÉS, H. El entrenamiento deportivo es preparación mental. Revista Kinesis; #17, 1995, p.19-22.
- 8) VALDÉS, H. La preparación psicológica del deportista. Barcelona: INDE, 1996.