

Os Atletas Portugueses nas Competições Internacionais

Rui Manuel Carreteiro

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Outubro de 2003

Habitúamo-nos a ver Portugal como um país pequenino no cantinho da Europa. Aquele país que já não é Espanha mas que muitos estrangeiros continuam a não conhecer.

Aos tempos áureos de glória dos nossos antepassados, incansáveis navegadores e descobridores pelos oceanos, segue-se agora um período de menor entusiasmo, sobretudo com as dificuldades que ultimamente o país tem vindo a atravessar.

No desporto, Portugal participa frequentemente em provas internacionais mas raramente consegue lugares dignos de destaque. Que aspectos poderão contribuir para este facto?

A **qualidade dos atletas** é sem dúvida um aspecto importante – no fundo o mais importante e aquele que as provas supostamente estariam a analisar. Talvez em algumas modalidades esta diferença justifique os resultados menos bons obtidos. Mas como é reconhecido por todos, Portugal tem atletas de qualidade em várias modalidades. Atletas que obtêm em provas nacionais resultados tão bons ou melhores que os atletas estrangeiros. Não obstante o desempenho em provas internacionais nem sempre é o esperado, tendo em conta o padrão de desempenho em contexto nacional. Se a qualidade dos atletas não explica esta diferença, que outros aspectos poderemos considerar?

Sabemos que em provas internacionais a pressão é muito maior. O **nível de ansiedade** aumenta consideravelmente e como já tivemos a oportunidade de referir em números anteriores, se até um certo ponto a ansiedade melhora o desempenho, a partir de certo nível prejudica o trabalho do atleta.

Mas se isto é verdade para os atletas nacionais, também o é para os atletas estrangeiros. Em provas internacionais, o nível de ansiedade é maior quer para os portugueses quer para os espanhóis, ingleses ou americanos. Assim, o facto das provas internacionais implicarem uma maior ansiedade também não

explica este aspecto. Mas se considerarmos que a forma (ou as **estratégias**) com que os atletas lidam com esta ansiedade é diferente, poderíamos ter uma primeira explicação. Talvez os atletas estrangeiros saibam ou tenham no seu treino indicações mais concretas para uma melhor gestão da ansiedade com vista à maximização dos resultados e ao sucesso. Em vários países a chamada Psicologia do Desportos já está fortemente implementada no sistema desportivo, mas no nosso país não deixa ainda de ser uma novidade que tem vindo a ser gradualmente implementada.



Por outro, para a conquista de títulos importantes é imprescindível haver **confiança**: Confiança da nação nos seus atletas e confiança dos atletas em si próprios. A aumento do nível de confiança diminui a ansiedade que por sua vez permite melhores níveis de desempenho.

Exceptuando o caso de algumas modalidades, na grande maioria dos casos habituámo-nos às classificações medíocres e antes de obter os resultados já estamos a prever que os atletas nacionais não estarão entre os vencedores. E esta falta de confiança é transmitida aos atletas que se em muitos casos já não acreditam suficientemente em si, não obtêm do público a motivação e impulso necessário para olhar em frente e conseguir vencer.

Se repararmos, os melhores resultados internacionais ocorrem geralmente sempre nas mesmas modalidades. É provável que tais modalidades estejam particularmente mais desenvolvidas (e mais investidas) no nosso país. Talvez Portugal seja, por várias razões socioculturais, francamente melhor nessas modalidades. Mas a auto-confiança destes atletas e confiança que o público neles deposita é seguramente superior, e enquanto os atletas de outras modalidades vêm o seu pensamento frequentemente assombrado por pensamentos de derrota, estes atletas conseguem ter um pensamento mais positivo e uma maior confiança, que se exprime nos resultados obtidos.

Os atletas portugueses devem pois, acreditar suficientemente em si e nas suas capacidades para, com a ajuda de uma equipa formada por vários técnicos, na qual os psicólogos não devem ser descurados, e com o apoio do público, conseguirem levar mais longe o nome daquele que já foi um dos países mais importantes da Europa e do mundo.