

**Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas
em análise do comportamento de Garry L. Martin,
Campinas: Instituto de Análise do Comportamento (2001)**

Cristiana Tieppo Scala
USP - Universidade de São Paulo

Há alguns anos, solicitei e recebi o livro *Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações práticas em análise do comportamento*, do Professor Garry Martin, em publicação da Universidade de Manitoba (1996), em inglês. Na época, considerei-o fundamental para uma boa formação em Psicologia do Esporte. Agora, fiquei contente em vê-lo traduzido. Ótima referência para quem trabalha em esporte com orientação em análise do comportamento.

O sumário já nos mostra a importância dos temas tratados e o enfoque prático. Muitos psicólogos podem beneficiar-se dele. Acredito que o Instituto de Análise de Comportamento, responsável pela tradução, foi muito feliz, já que os textos em português, de Psicologia do Esporte, ainda são escassos e nem sempre didáticos. Como diz Hélio José Guilhardi e Maria Beatriz Barbosa Pinho Madi, na apresentação da edição brasileira, o esporte ganha valiosa contribuição.

O Professor Garry Martin inicia o livro com os princípios comportamentais básicos escritos de forma clara, de fácil leitura e compreensão, inclusive para quem teve pouco ou nenhum contato com esta abordagem. Posteriormente, trata de temas que vão interferir na melhora de rendimento esportivo. Demonstra

que as habilidades mentais são como habilidades físicas. Ensina como treiná-las. Em suas palavras:

são comportamentos que ocorrem em determinadas situações e, para ser bom neles, eles precisam ser aprendidos e treinados (p. 98).

O trabalho do Psicólogo do Esporte é ajudar o atleta a ter um desempenho consistente, considerando sua preparação física, técnica e tática.

Para exemplificar como ele o faz, no capítulo três, nos fala de programas no esporte que estabelecem objetivos. Objetivos específicos, realistas e desafiadores e que, identificando as circunstâncias em que o comportamento desejado deve ocorrer e suas consequências, levam a melhorias no desempenho. Martin demonstra que objetivos são regras e discute que o seguir regras, freqüentemente, leva a reforços. Exemplificando com situações esportivas, explica o que é comportamento governado por regras e o comportamento aprendido pelas contingências, porque as regras controlam o comportamento e as situações em que são úteis. Assim, teoria e prática se intercalam ao longo de todo livro, de maneira a facilitar a compreensão e dando ferramentas ao trabalho do profissional.

Vemos no capítulo 5 a relação entre pensamento e desempenho esportivo. No esporte, é muito comum o uso destas técnicas pelos atletas. O pensamento como imagens e o pensamento como autoconversação. Novamente Martin nos mostra, à luz da teoria, o porquê do efeito da técnica. E, ainda, dá algumas possibilidades de como utilizá-las. Gostaria, porém, de fazer uma observação quanto à tradução do termo *self-talk* por autoconversação. Considero que o termo auto-fala seja mais adequado, como se usa auto-regras. Em espanhol, por exemplo, se usa *auto-habla*. Além disto, no meio esportivo, técnicos e atletas já utilizam este termo para definir a técnica descrita como autoconversação. Até porque, muitas vezes, a técnica implica no uso de uma única palavra, que é uma instrução: “rápido”, “força” ou “vamos” e não uma conversa.

Além das técnicas, Martin, num olhar mais abrangente, fala da melhora de desempenho em atletas jovens e experientes. Aos primeiros se ensinam novas habilidades, através do uso de modelação e reforço. Aos segundos, autocontrole para treinos de qualidade, que incluem modelação e reforço mas com objetivos diferentes. E ainda, como transferir o desempenho dos treinos para as competições. Esta, em geral, é a maior queixa de técnicos: atletas que treinam bem mas não são capazes de manter o mesmo rendimento em competições.

Considero que o livro dá ao Psicólogo do Esporte sugestões e soluções para os mais diversos temas do meio esportivo. Abrange praticamente todos os problemas que o profes-

sional possa encontrar no trabalho com atletas. Não só o profissional se beneficia, mas também os estudantes e principalmente o professor desta área que, com o livro, tem um material rico e didático.

No final, Martin ensina ao psicólogo como ser um consultor em Psicologia do Esporte. Passo a passo dá instruções de como trabalhar. Desde o contato com o atleta para a implementação de um programa até as diversas etapas de trabalho para que este atleta tenha um desempenho consistente nas competições. Ensina, ainda, como avaliar as intervenções do psicólogo através de pesquisas com sujeito único. Não deixa tampouco de mencionar as questões éticas e as qualificações necessárias para um consultor em psicologia comportamental do esporte.

O que não se encontra neste livro, no entanto, é o trabalho com esportes coletivos. E embora os princípios e formas de trabalhar possam ser aplicados, há necessidade de conhecer e avaliar o desempenho de grupo. Em sua visita ao Brasil em 2001, no X Encontro da Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental, o professor Garry Martin disse ter pouca experiência com esportes coletivos, pelas condições do seu país, com maior tradição em esportes individuais. Disse ainda que o Brasil, com tradição no futebol e voleibol é um belo campo de pesquisa nesta área para os profissionais brasileiros. Talvez caiba a nós escrever sobre esportes coletivos seguindo o exemplo do seu livro, que intercala teoria e prática de forma coerente e tão gostosa de ler.