

ARTIGO | Psicologia Clínica, Esportiva ou Coaching Esportivo - Entenda as diferenças e semelhanças das formas de atendimento.



Existe uma grande dúvida entre a diferença de coaching e psicologia clínica e do esporte.

Embora as origens do coaching tenham começado na década de 1940, não foi até a década de 1980 que a profissão se tornou uma prática com características próprias.

O ponto de partida foram as mudanças sociais nas empresas e as necessidades dos indivíduos dentro delas. Iniciou-se um movimento crescente em remanejamento dos profissionais em áreas distintas e o desligamento da empresa e preparação para novos caminhos profissionais.

Assim como a psicoterapia breve foi fomentada nos EUA para suprir a demanda emocional de soldados no retorno da Guerra - e a partir dessa necessidade abriu-se um leque de metodologias para abreviar o processo terapêutico; assim o coaching foi concebido dentro das práticas psicológicas breves para atender a realidade dentro das empresas e seus colaboradores.

Existem muitas similaridades entre psicoterapia e coaching.

Ambos se baseiam num processo contínuo, confidencial e com tempo determinado.

Na prática, percebo algumas diferenças.

Na **psicoterapia breve**, o foco acaba sendo muitas vezes em relações interpessoais, um transtorno emocional ou quando existe uma desarmonia entre o que a pessoa sente, deseja e presencialmente é.

O trabalho clínico é tipicamente retrospectivo, lidando com questões de experiências anteriores e dando novas interpretações para que tenham influências positivas no presente.

Não existe pílula do esquecimento. Falar para um atleta esquecer o passado, é algo impossível.

Podemos sim, olhar para trás, fazer um entendimento e tirar algum proveito dessa bagagem vivenciada.

Esse é o conceito prático de resignificar. Dar um novo sentido a história pessoal, a uma derrota marcante ou um objetivo não alcançado e bola pra frente!

Luciana Nunes

Na minha abordagem, foco em trabalhar os sintomas de forma analítica, compreendendo os motivos pelos quais o cliente procurou a ajuda profissional. Assim, na melhora desses sintomas, existe um reconhecimento de mudança e melhoria do bem-estar emocional.

No **Coaching** a orientação é prospectiva. Ou seja, estabelece o foco em objetivos, que são desenvolvidos através do potencial inexplorado e fatores críticos de sucesso estabelecidos durante o processo de coaching.

Existem várias técnicas psicológicas que são realizadas durante o processo de coaching que apresentam possibilidades de autoconsciência para a ação. A comunicação no coaching está mais a nível de ideias e sugestões.

As consultas de coaching são mais concretas, mais estruturadas e focadas em tarefas. Tenho que admitir que utilizo bastante esses deveres de casa no processo terapêutico - essas técnicas são oriundas da Psicoterapia Cognitiva.

O trabalho na **Psicologia Esportiva** com o atleta de alto desempenho, é reconhecido o impacto das emoções no funcionamento físico. As mudanças na excitação frente a competição, acompanham algumas emoções e é essa mudança na excitação que afeta o funcionamento físico.

Muitos atletas relatam que níveis elevados de excitação facilitam o desempenho. Gould, Eklund e Jackson (1992) entrevistaram os lutadores olímpicos sobre sua preparação pré-competição, e referiram-se ao sentimento de níveis elevados de excitação e intensidade presentes em seus estados mentais prematuros.

Altos níveis de excitação podem aumentar a potência anaeróbica, o que melhora o desempenho em tarefas físicas simples, no entanto, pode ter um efeito negativo sobre as tarefas motoras finas através do aumento da tensão muscular, resultando em dificuldades com a coordenação. Dessa forma a psicologia esportiva condensa de forma muito objetiva o entendimento e manejo das emoções tem uma relação direta com o esporte praticado e variáveis individuais de cada atleta.

Não trabalhar as emoções e focar somente no processo de conquista de metas, não me parece ser uma abordagem que beneficia o atleta de alto desempenho.
Luciana Nunes

Importante ressaltar que nem sempre o profissional tem a formação necessária para atender essas duas demandas.

Reconhece-se dentro da prática da psicologia esportiva que 70% da demanda expressa pelo atleta está relacionada a sua demanda emocional pessoal e 30 % relacionada ao esporte e suas necessidades.

A minha forma de trabalhar com o atleta é conservar o atendimento psicodinâmico, mas mantendo a estrutura necessária para que metas esportivas e pessoais sejam atingidas. Há uma série de maneiras pelas quais as emoções podem afetar o desempenho, dependendo do atleta e do tipo de esporte.

A minha proposta é estabelecer um plano de metas esportivas que, para alcança-las, serão necessárias delinear uma série de habilidades, o que permitirá aos atletas melhorar o seu controle emocional assim melhorando níveis de desempenho, tanto no treinamento como na competição.

O atleta de alto desempenho também é uma pessoa com desejos e motivações fora do esporte.

Fazer com que o esporte seja uma plataforma para alcançar suas metas pessoais, pode criar uma fonte motivadora para os momentos de desânimo e cansaço esportivo.

Eu penso que a emoção é a cola que junta tudo!

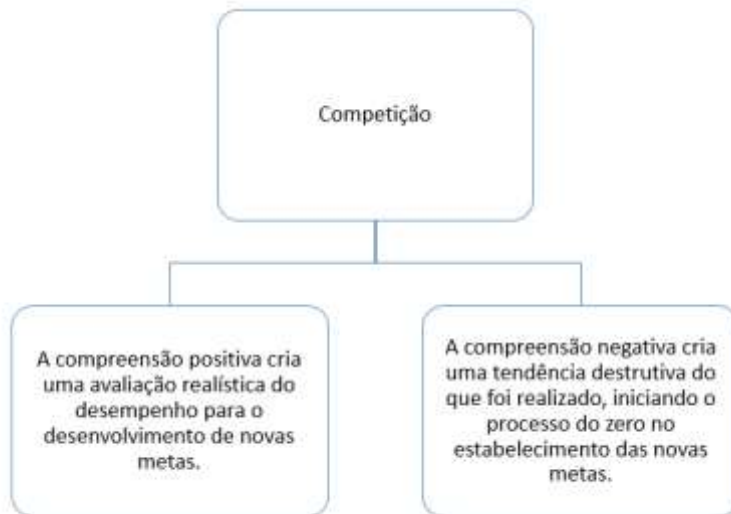


O papel da excitação fisiológica também é relevante para a experiência de emoção em ambientes esportivos.

Um aumento na excitação pode acompanhar algumas emoções (por exemplo, ansiedade, excitação), e uma diminuição na excitação pode acompanhar outras emoções (por exemplo, desapontamento, tristeza), enquanto algumas emoções podem ser acompanhadas por pouca ou nenhuma mudança nos níveis de excitação (por exemplo, culpa).

O nível de excitação pode ter um papel a desempenhar na intensidade de algumas emoções. A teoria da transferência de excitação de Zillmann (1971) propõem que a atividade simpática não termina abruptamente, mas se dissipa lentamente. Se a excitação residual se combinar com a excitação resultante sobre o esclarecimento da sua forma de atendimento ao atleta de alto desempenho de uma situação posterior, isso pode intensificar a experiência emocional (Zillmann, 1971, Zillmann, Katcher & Milavsky, 1972).

O nível de motivação e desgaste emocional diante de uma competição meta-final interfere diretamente no atleta de alto desempenho que pode precisar de um tempo muito grande para se restabelecer e criar um prejuízo significativo em seu desempenho profissional futuro, até mesmo no término prematuro da carreira do atleta.



Na minha abordagem profissional o atendimento do atleta deve contemplar as emoções, a compreensão dos fatos e a elaboração psíquica enquanto indivíduo com desejos, motivações e história de vida própria.

Acredito que cada atleta tem uma fonte inesgotável de força psíquica para enfrentar os desafios do esporte de alto desempenho e fazer do esporte uma plataforma de transformação pessoal e social.

Planejamento é necessário. Metas são importantes. Conquista-las, trará muita satisfação. Reconhecer o trabalho é criar novos caminhos.

Desenvolver o atleta nas suas áreas de pertinência é capacitá-lo a ser uma pessoa social com habilidades ilimitadas na realização de suas metas pessoais, afetivas e profissionais.



Luciana Nunes

Psicóloga. Mestre em Saúde Mental, NSU/EUA
Especialista em Psicoterapia Breve, NC/EUA
Psicóloga Esportiva de Atletas de Alto Desempenho de Esportes Tradicionais e Eletrônicos.
CRP/05-15513
+55(21)99433.7435