

Psicologia desportiva no karate

“Karate é uma palavra de origem japonesa, formada por dois caracteres “Kara” e “Te”, que significam, respetivamente, “vazio” e “mão”. “Karate-do”, sendo “do”, o caminho ou via, significa de uma forma simplista algo como o “Caminho das Mãos Vazias”. O Karate é uma arte marcial com origem nas técnicas de defesa sem armas de Okinawa e tem como base filosófica o Budo japonês. Através de trabalho árduo e muita dedicação, o treino de Karate tradicional procura a formação do carácter da pessoa e o aperfeiçoamento da sua personalidade. O Karate procura essencialmente a união entre o corpo e a mente, numa busca constante pela perfeição do ser. Gichin Funakoshi, mestre de Karate e considerado o “pai” do Karate moderno, mencionou inúmeras vezes, o cultivo de um espírito sublime e humilde, como o propósito máximo da prática de Karate. Ao contrário da maioria dos desportos, o objetivo principal do Karate não é conquistar o adversário, mas sim conquistar-se a si mesmo. Poderemos dizer que o Karate tradicional é uma actividade física preponderantemente espiritual. É gratificante para mim constatar que existem aqueles que entendem isso, que sabem que o karate-do é uma genuína arte marcial do Oriente, e que treinam com a atitude apropriada” (Nakayama, 1977.)”

“As competições de Kata e Kumite são, nos dias de hoje, devidamente regulamentadas e organizadas, muito à semelhança de várias modalidades profissionalizadas. De facto, vários atletas de nível mundial são profissionais desta modalidade, o que demonstra claramente que o Karate é um desporto de alta competição, e cada vez mais, treinadores e atletas se socorrem do contributo das várias ciências que rodeiam o mundo desportivo atual, de forma a obterem os melhores resultados possíveis. Atualmente, a psicologia do desporto assume um papel importante na melhoria da performance (Vasconcelos-Raposo, 1993), sendo unanimemente aceite, pelos cientistas do desporto, treinadores e atletas, a importância dos fatores e competências psicológicas no rendimento desportivo (Cruz, 1996). É importante salientar que atualmente, os pedidos de intervenção psicológica junto de clubes ou federações são cada vez mais frequentes, o que demonstra, uma cada vez maior sensibilidade para os aspetos psicológicos, como fatores determinantes na performance desportiva. De facto, são conhecidas inúmeras situações no contexto desportivo de elite, nas quais atletas ou equipas que, não aparentando possuir vantagem física, técnica ou tática, superam desafios pela capacidade de resistir e prevalecer sob situações de elevada tensão, pela capacidade de gerir e manter o equilíbrio emocional, pela capacidade de saber manifestar uma atitude paciente, e porque não dizer, pela fé. Inversamente, encontramos atletas com reconhecidas aptidões físicas no patamar de excelência, e que conseguem prestações quase perfeitas em regime de treino, mas que em contexto competitivo atingem resultados modestos e insatisfatórios. O atleta perfeito vai muito além da sua componente física, técnica ou tática. A robustez mental e a plasticidade emocional ao enfrentar situações adversas, são o reflexo de um conjunto de características preponderantes nos momentos competitivos, na escolha da decisão única, acertada ou não, e que torna esse atleta único. Loehr (1986) destaca que os atletas e treinadores sentem que no mínimo

cinquenta por cento do seu sucesso é devido a factores psicológicos que reflectem robustez mental.”

“

As variáveis psicológicas que nos propusemos estudar advêm da análise da literatura revista e das várias investigações a que tivemos acesso. Seguindo a linha de investigação de Loehr (1986) e Vasconcelos-Raposo (1993), Roberts (1992) e Martens, Burton e 5 Introdução e Apresentação do Problema colaboradores, selecionaram as seguintes variáveis psicológicas: Skills psicológicos, orientações motivacionais e negativismo, activação e autoconfiança. Loehr (1986) afirma que a robustez mental é o reflexo de sete skills psicológicos: autoconfiança, controlo do negativismo, atenção, imagética, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Vealey (1992) afirmou ainda, que parece lógico que certas características da personalidade sejam importantes para o sucesso e rendimento no desporto. Várias investigações recorreram ao perfil psicológico de Loehr (1986), comprovando a existência de um perfil psicológico específico de cada modalidade desportiva (Coelho & Vasconcelos Raposo, 2007; Costa & Coelho, 2007; Casimiro & Lázaro, 2005; Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Cortesão & Vasconcelos-Raposo, 1995). “

Negativismo e Autoconfiança

“Em situação desportiva competitiva, é possível encontrarmos atletas aparentemente preocupados, irrequietos, pálidos ou em luta constante para recordar o gesto técnico perfeito ou as palavras do treinador. Esta situação não será de forma alguma a mais desejada, quer pelo atleta e treinador, quer pelo seu público e os media que continuamente tecem duras críticas às situações de insucesso desportivo. Estas situações acontecem devido ao facto do momento competitivo ser considerado como ameaçador, gerando conseqüentemente pensamentos negativos acerca da prestação desportiva (Martens, Burton et al., 1990). Estes autores, baseando-se em evidências experimentadas e percecionadas, afirmam que a ocorrência de pensamentos negativos é comum em situações competitivas e que os seus efeitos na performance desportiva são nefastos. Martens, Burton e colaboradores (1990) exprimem as suas preocupações através das seguintes questões: “ Qual a origem da pressão psicológica nos atletas? Porque é que alguns atletas se superam em situações de grande pressão competitiva, enquanto outros bloqueiam? Quais os efeitos a curto e longo prazo do stress competitivo? Como é que a ansiedade afeta a performance dos atletas? Podem os atletas aprender a controlar os estados emocionais, e será isso benéfico na otimização da sua performance? O que pode ser feito para aliviar estados de ansiedade excessivamente elevados? O que pode ser feito para evitar a desmotivação dos atletas que enfrentam stress psicológico exagerado durante longos períodos de competição?” (Martens, Burton et al., 1990, p.4).”

“O termo ansiedade foi retirado do contexto clínico e aplicado por Martens em 1977 nos seus estudos em contexto desportivo. Segundo Vasconcelos Raposo (2000), os critérios para esta adaptação do termo nunca foram devidamente clarificados e portanto, estamos perante uma denominação que poderá induzir em erro. Se o termo ansiedade reflete na psicologia clínica um estado negativo e patológico, no contexto desportivo pode apresentar-se como facilitador. Ainda segundo Vasconcelos-Raposo (2000), é verdade que existem atletas que sofrem de ansiedade, mas nesses casos, estaremos perante casos do foro clínico e deverão ser diagnosticados como tal. Desta forma, o termo ansiedade usado pelos psicólogos, não se encaixa no vocabulário usado pelos atletas quando estes fazem uma autoavaliação dos sentimentos percecionados decorrentes da experiencia competitiva (Vasconcelos-Raposo, 2000). No decorrer deste estudo iremos utilizar o termo negativismo quando nos referimos à ansiedade. Da análise da literatura disponível, constatamos ser este o termo que melhor representa o estado emocional (pensamentos) dos atletas nos momentos anteriores às competições. Referimo-nos objetivamente à existência de pensamentos negativos como tem sido definida a ansiedade cognitiva. Seguindo esta linha de pensamento, usaremos o termo ativação em detrimento do termo ansiedade somática.”

Estudos com o Teste Psicológico de Prestação

“Loehr (1986) desenvolveu um questionário com o objetivo de quantificar os sete skills psicológicos definidos anteriormente, a que chamou Psychological Performance Inventory (Perfil Psicológico de Prestação). O PPP foi desenvolvido com o intuito de avaliar as forças e as fraquezas mentais dos atletas (Loehr, 1986). Segundo Loehr (1986), quanto maior a consistência das prestações desportivas, mais elevados e equilibrados são os valores obtidos neste teste. Este inventário, além de nos fornecer um valor para cada um dos skills mentais em estudo, também fornece um valor total para a robustez mental que resulta da soma dos valores parciais dos sete diferentes skills (Golby & Sheard, 2004). Até aos dias de hoje, pouca investigação foi publicada usando o PPP (Golby et al., 2003). Encontramos na literatura estrangeira, apenas três estudos que utilizaram este questionário (Golby & Sheard, 2004; Golby et al., 2003; Kuan & Roy, 2007), apesar de existirem várias investigações realizadas em Portugal (Cortesão & Vasconcelos-Raposo, 1995; Correia & Vasconcelos-Raposo 1996; Carvalho & Vasconcelos-Raposo, 1998; Silva & Vasconcelos-Raposo, 2002; Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2005; Casimiro & Lázaro, 2005; Vasconcelos-Raposo, 1993, 2005; Tavares & Correia, 2006; Coelho & Vasconcelos-Raposo, 2007). De uma forma geral, os resultados dos estudos referenciados anteriormente, apontam no sentido dos atletas de nível competitivo mais elevado apresentarem índices superiores nos skills psicológicos, relativamente aos atletas de níveis inferiores. Nos estudos de Vasconcelos-Raposo (1993, 2005) e Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005), os atletas de nível competitivo superior apresentaram valores mais elevados em todas as escalas do PPP. Nos estudos de Carvalho e Vasconcelos-Raposo (1998) e Silva e Vasconcelos Raposo (2002) concluíram que os atletas de nível competitivo superior apresentaram valores superiores na atitude competitiva, autoconfiança, atenção e motivação. Recentemente, Coelho & Vasconcelos-Raposo, (2007), encontraram diferenças 36 Revisão Bibliográfica significativas em todas

as variáveis entre os atletas de diferentes níveis competitivos (Olímpico, Mundial, Europeu e Nacional) exceto na variável pensamentos positivos e Kuan & Roy (2007) encontraram diferenças significativas entre atletas de sucesso e insucesso nas variáveis autoconfiança e controlo do negativismo. Tavares e Correia (2006) verificaram não existirem diferenças significativas nos sete skills psicológicos do PPP entre os jogadores de futebol, suplentes e titulares, da superliga Portuguesa. Estes resultados vão de encontro aos resultados de Mahl e Vasconcelos-Raposo (2005), que realçam o facto postulado por Loehr (1986), que quanto mais idêntico é o nível competitivo, mais homogêneos são os valores das habilidades psicológicas desses atletas. O facto de o PPP avaliar comportamentos psicológicos específicos dos atletas e a elevada capacidade de diferenciação dos atletas de diferentes níveis competitivos, fez nos optar pela utilização deste instrumento com atletas de Karate. Segundo Vasconcelos-Raposo (1993) o perfil psicológico característico dos atletas varia consoante a modalidade. Desta forma, pretendemos determinar os skills psicológicos específicos de cada especialidade do Karate (Kumite/Kata). A importância demonstrada pelos skills psicológicos na preparação e prestação dos atletas de elite, levou-nos ainda a comparar os sete skills psicológicos avaliados pelo PPP e a robustez mental em atletas de diferentes níveis de rendimento e diferentes géneros

“

A Arte do Vazio

“Poetas do mundo todo cantaram suas canções sobre os mistérios da meditação que permeia os bosques e florestas, e eu era atraído pela solidão fascinante de que são símbolo. Talvez meu amor pela natureza fosse intensificado pelo fato de eu ser filho único e criança frágil, mas seria exagero de minha parte considerar-me um “solitário”. Apesar disso, depois de uma prática intensa de karate, não tinha coisa melhor do que sair e perambular sozinho. (Funakoshi, 1994, pp. 95-96) Por aquela época eu já praticava karate há alguns anos, e à medida que aprofundava meu conhecimento da arte tornava-me mais consciente de sua natureza espiritual. Usufruir minha solidão enquanto ouvia o vento assobiando por entre os pinheiros era, me parecia, um modo excelente de alcançar a serenidade que o karate exige. (Funakoshi, 1994, p. 96) A passagem acima é um relato acerca de sua tomada de consciência dos elementos tidos por Funakoshi como a Psicologia: Reflexão e Crítica, 2003, 16(2), pp. 379-388 As Ideias Psicopedagógicas e a Espiritualidade no Karate-Do segundo a Obra de Gichin Funakoshi 384 verdadeira essência de sua arte. Foi também esse contato com a floresta de pinheiros que o inspirou a assinar seus poemas com o pseudônimo Shoto (“ondas de pinheiros”), que posteriormente deu o nome à sua escola de karate, a Shotokan (escola do Shoto). Nos quatro quilômetros de caminhada entre sua casa e a de seu mestre, percorridos diariamente durante a madrugada em uma época na qual o karate ainda era praticado sob sigilo, sua experiência com a arte parece ter-se enriquecido. Essa experiência foi fundamental para sua percepção acerca da

espiritualidade na arte. Tais palavras, entretanto, não permitem que se tenha uma medida da importância que a ‘meditação’, realizada nesses momentos, tenha tido em sua vida. Para o zen o efeito da meditação não é algo a ser transmitido, pode ser experienciado: Chegue-se à conclusão de que só quem verdadeiramente se isola é capaz de aprender o que significa isolamento, e só quem leva uma vida contemplativa está completamente livre e desprendido de si para a união com o ‘Deus supradivino’. (Herrigel, 1995, p. 26) Fica claro, contudo, que essa experiência tenha certamente contribuído para o fortalecimento dos valores morais, éticos e espirituais transmitidos junto ao ensino das técnicas, que faria com que o desenvolvimento pessoal ficasse ligado ao conjunto físico e mental. Os alunos das universidades da época estudavam karate, a maioria deles, felizmente, com o objetivo duplo de fortalecer seu vigor espiritual e sua força física. Os que persistirem descobrirão que quanto mais treinarem, mais fascinados ficarão pela arte. (Funakoshi, 1994, p. 112) A necessidade de um ideal de desenvolvimento é ressaltada, pois Funakoshi entende que os valores do karate permaneçam para toda a vida e para o homem como um todo (físico, espiritual e moral), não apenas correspondendo a uma prática física: Pode-se ter como meta o desenvolvimento da força muscular dos braços e das pernas ou ainda o equilíbrio e a firmeza da mente. Há quem deseje aprender a humildade através do karate. Todos esses objetivos estão relacionados com o desenvolvimento pessoal. (Funakoshi, citado em Sasaki, 1995, p. 91) Funakoshi acrescentou à denominação karate a palavra do, querendo enfatizar o caráter de ‘doutrina’ intrínseco à arte. Mais do que isso, deixa transparecer estar ciente de que as características técnicas do karate iriam evoluir e se modificar com o passar do tempo, porém algo de profundo, sua natureza, deveria permanecer. Do, que significa um “caminho” ou “via” para o aprimoramento pessoal, tem vida própria, quer seja o do de budo, “artes marciais”, ou o do das várias outras artes. Precisamente por ter vida própria é que está sujeito ao ciclo inevitável de desenvolvimento e declínio. Ele está sempre mudando, mas só em sua forma exterior; sua natureza fundamental permanece imutável. Se o caminho atrai uma pessoa para percorrê-lo, ele floresce; caso contrário, ele definha. O caminho do karate pode ser chamado com justiça de um budo que se manifesta de forma nova e que busca zelosamente pessoas que por ele sigam. (Funakoshi, 1998, pp. 11-12) Apesar então das novas manifestações formais, que Funakoshi sabia serem inevitáveis, a busca pelo desenvolvimento deveria permanecer para sempre. Sua concepção de desenvolvimento é a do budismo, acreditando que isso dependeria de uma nova forma de se colocar e se dirigir no mundo. Segundo essa concepção há uma pureza fundamental que é expressa pela ‘vacuidade’ e não é de fácil compreensão. Provém da experiência e meditação, acumuladas com o tempo até o momento em que se atinge o satori: Essa intuição reconhece, sem nenhuma espécie de meditação, que o zero é o infinito e que o infinito é o zero. E isso não constitui uma indicação simbólica ou matemática, mas uma experiência diretamente apreensível, resultante de uma experiência direta. Psicologicamente falando, o satori consiste numa transcendência dos limites do ego. (Suzuki, citado em Herrigel, 1995, pp. 10-11)”

Conclusões

Num curta e concisa conclusão sobre a parte psicológica do karate como arte marcial mas principalmente como desporto é notório que o psicológico é sem dúvida um fator principal no desempenho de um atleta, porque num meio onde a capacidade e condição física já são unanimemente quase perfeitas apenas os pormenores são tidos em conta como fator de desempate.

Denota-se nas 2 variáveis que o karate consiste (Kata e Kumite) que á uma pequena variância concluindo os autores que os atletas de Kata (Forma) são mais suscetíveis aos fatores psicológicos que na minha opinião as estatísticas sugerem este facto devido ao Kata ser praticado sem adversário direto, não havendo contacto físico, o que torna o trabalho do atleta mais focado em si mesmo e não só na análise do seu oponente.

No que toca na psicologia desportiva geral acho que é uma área em grande crescente em todo o tipo de desportos onde, como já antes foi referido, os pormenores decidem os resultados finais e como o ser humano em si esta ligada inteiramente á nossa atividade cerebral e ao nosso psicológico tem total logica a sua expansão.

Para finalizar os desportos considerados pequenos como o karate num país pequeno como Portugal deveriam ter acesso a este tipo de profissionais como os psicólogos, ou neste caso como o nosso Professor Paulo Sena, pessoas que podiam não siga semanalmente mas sempre que a oportunidade fosse visitar estes atletas que poderiam com pequenas ajudas conseguir grandes feitos.

Referencias Bibliográficas

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO VILA REAL, 2011

Consultado em 10 de Maio de 2016

Almeida, P., & Cruz, J. (1996). A relação entre ansiedade e rendimento desportivo: Estudo de caso no futebol. Unpublished dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga.

Balaguer, I., Duda, J., Atienza, F., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of sport and exercise*.

Bond, J., & Sargent, G. (1995). Concentration skills in sport: Na applied perspective. In T. Morris & J. Summers (Eds.).

Boroujeni, S., & Shahbazi, M. (2011). The effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3113-3117.

Boutcher, S. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. In T. Horn (Ed.).

Carvalho, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol (nos diferentes campeonatos nacionais, 1º divisão, 2º divisão de honra, 2º divisão B e 3ª divisão nacional). Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Casimiro, E., & Lazaro, J. (2005). Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: Diferenças entre a liga e a elite, as várias posições de campo, a idade e os anos de experiência. Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Cerin, E. (2004). Predictors of competitive anxiety direction in male tae kwon do practitioners: a multilevel idiographic/nomothetic interactional approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 497-516.

Chin, N., Khoo, S., & Low, W. (2009). Sex, age group and locality differences in adolescent athletes' beliefs, values and goal orientation in track and field. *Exerc SciFit*, vol 7, no 2, 112-121.

Coelho, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (1995). Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de basquetebol de acordo com o nível competitivo.

Unpublished monografia de licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. Coelho, E., & Vasconcelos-Raposo, J. (1997).

As Idéias Psicopedagógicas e a Espiritualidade no Karate-Do segundo a Obra de Gichin Funakoshi

Consultado em 1 de Maio de 2016

Aoki, E. (1994). *Japan: Profile of a nation*. Tokyo, New York, London: Kodansha International.

Doebelin, A. (1940). *O pensamento vivo de Confúcio* (C. Lacerda, Trad.). São Paulo: Livraria Martins.

Funakoshi, G. (1994). *Karate-Dô: O meu modo de vida* (E. L. Calloni, Trad.). São Paulo: Cultrix. (Original publicado em 1975)

Funakoshi, G. (1998). *Karate-Do Nyumon: Texto introdutório do Mestre* (E. L. Calloni, Trad.). São Paulo: Cultrix. (Original publicado em 1988)

Funakoshi, G. (1997). *Karate-Dô Kyôhan: The master text* (T. Oshima, Trad.). Tokyo, New York, London : Kodansha International. (Original publicado em 1973)