Resenha bibliográfica

Cratty, J. Bryant. *Psychological preparation and athletic excellence.* Ithaca, Mouvement Publications, 1984. 184 p.

Novamente o Prof. Bryant Cratty volta a enriquecer a bibliografia da psicologia do esporte.

Desta vez, o autor se concentra na parte prática de uma de suas atuações: a psicoterapia cognitiva comportamental (behaviorista), que ele define como o uso do pensamento para mudar sentimentos e comportamento do atleta. É um relato minucioso, rico abrangente. E o que é mais: fascinante. Expressivo, quando ele diz que é preciso criar um "modelo *positivo*" para orientar e guiar o atleta.

Todos os psicólogos estão conscientes da impressionante escalada que a psicologia cognitiva realizou nos últimos anos. Não sei se é correto dizer que é a psicologia dos anos 70, continuando pelos 80, mas o certo é que seu galopante crescimento começou a partir dos anos 60. Enfim, estas são mais considerações para os historiadores.

Mas o que tem de notável neste livro do Prof. Cratty é a contribuição para o maior problema da psicologia do esporte: a tensão pré-competitiva. E ele aponta com sólida e fundamentada experiência o uso de recursos terapêuticos emanados da psicologia cognitiva. Aqui está o novo caminho de Damasco. A Europa toda já a aceitou, como se evidenciou no VI Congresso Internacional de Psicologia do Esporte realizado pela ISSP (International Society of Sport Psychology), realizado em Copenhague (1986). Quer dizer, as técnicas de relaxamento direto, puro e simples, de origem física apenas, até então as mais empregadas, as mais louvadas e recomendadas, cederam espaço à psicologia cognitiva.

O autor faz rápida sinopse de outros métodos para aliviar a ansiedade pré-agonística: programas cuidadosamente estruturados para os atletas usarem quando estiverem em preparo para embates, inclusive úteis "palavras-estribilho" (*catch-words*), a serem declamadas antes ou durante a competição; outros que recomendam ao atleta sentar-se em determinada posição; outros mais, aconselhando a representação interior de situações que possam intimidar o atleta, mas serem vencidas.

Cratty dá brilho a seu livro com numerosas informações e situações práticas. Não se pode dizer que é um manual, mas aproxima-se dessa conceituação, embora mais rico, mais teórico-prático que um simples manual.

Logo no início, o autor já afirma que escreveu o livro para compartilhar as importantes informações colhidas em entrevistas-pesquisas conduzidas por ele e seus assessores.

O propósito confessado, pois, foi dar relevância a uma estratégia centrada no atleta, fazer com que ele, esclarecido, clarificado, modificado em seu pensamento, convivendo com colegas, enfrentando adversários, encontre o caminho para se auto-regular.

Vale a pena reproduzir algumas observações do autor: não basta dar palavras-chave (estribilhos) ao atleta, para provocar o tipo correto de representação interior que leve a uma resposta de relaxação; deve-se ajudar o atleta a modificar e reajustar pensamentos, de vários modos; também devem-se oferecer métodos para mudar certas qualidades do corpo humano: relaxamento muscular, respiração, tensão; criar várias espécies de representação interior; encorajar o atleta a se engajar em útil *self-talk* (conversar consigo mesmo), seja internamente, silenciosamente, seja externamente, em voz alta, ao alcance do ouvido de outros; não esquecer que cada atleta tem seu próprio meio, sua criatividade para aliviar-se: música, dormir muito antes da competição etc.

O autor mostra como usar a terapia cognitiva em agressão, ansiedade, medo, concentração, atenção, liderança, interação, *papel* que cada um representa no grupo.

Termina com um didático estudo sobre o treinador e sua interação com o atleta, enfatizando tratar-se de relacionamento onde deve haver controle, afeição e socialização.

Recomenda a formação de um modelo de interação treinador-atleta, em que ambos devem estudar os papéis recíprocos: pai, antagonista, irritador, provocador, confidente, psiquiatra, professor, paciente, aluno.

Um livro que devia ser traduzido no Brasil.

ATHAYDE RIBEIRO DA SILVA