

ATITUDES MENTAIS DE UM CAMPEÃO

Rafael Duailibe Leitão

Grande Mestre Internacional de Xadrez

contato@academiarafaelleitao.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar as atitudes mentais necessárias para ser um campeão no esporte. Esta informação é crucial tanto para aqueles que almejam resultados desportivos, quanto para aqueles que pretendam aproveitar essas atitudes para atingir o sucesso em outras áreas profissionais. Afinal, em muitos casos, o esporte é uma metáfora da vida. O jogo de xadrez é um excelente laboratório para esse tipo de análise, pois as características deste esporte, sobretudo a individualidade e o fato de ser um “esporte mental”, tornam mais evidentes as qualidades necessárias para ser um vencedor. O método escolhido foi a utilização da experiência do autor como enxadrista profissional, aliada ao estudo dos traços mais marcantes da personalidade de grandes atletas, sobretudo os campeões mundiais de xadrez, para encontrar as atitudes mentais que lhes são comuns. Conclui-se que as qualidades que merecem destaque são: confiança, dedicação, concentração, coragem, criatividade, competitividade e pensamento estratégico. Ademais, observa-se que todas elas podem ser treinadas. Talento também é importante, mas o estudo deixa claro que, sem estas qualidades mentais, é impossível ser um campeão no esporte.

Palavras-chaves: Esporte; Xadrez; Mente; Talento; Vitória.

1. INTRODUÇÃO

Do que são feitos os campeões? Essa pergunta sempre mexeu com o imaginário humano. A resposta mais comum – tão fácil quanto vaga – é que algumas pessoas nascem com mais talento que outras. Mas um talento específico para uma modalidade desportiva não é suficiente para forjar campeões. A simples observação de atletas talentosos, mas sem grandes êxitos, é suficiente para essa constatação. Certamente é preciso aliar o “talento específico” – aquele diretamente ligado ao esporte praticado – às atitudes mentais vencedoras, aqui tratadas como “talento genérico”.

Para a definição e análise dessas atitudes, é interessante estudar esportes individuais – nessa modalidade o caráter do atleta vitorioso fica mais evidente, já que suas decisões não são maculadas pelos erros e acertos de seus companheiros. Observando os exemplos destes atletas de destaque, é possível detectar as atitudes mentais recorrentes. Com essa informação, deve-se aprofundar nos seus pormenores e analisar por que são importantes para o sucesso e como podem ser treinadas. O objetivo do presente estudo, portanto, é listar as atitudes mentais necessárias para ser um campeão, avaliar qual o peso do talento específico e descobrir se o talento genérico pode ser treinado. Estas informações podem melhorar o rendimento tanto de atletas quanto de profissionais de outras áreas, já que uma atitude mental vencedora é importante não apenas no esporte.

2. METODOLOGIA

Para alcançar o objetivo traçado neste estudo, aliou-se a experiência do autor como enxadrista profissional à observação detalhada dos traços da personalidade de campeões mundiais de xadrez. Este antigo jogo é ideal para esse tipo de análise, por algumas razões:

- i- Por seu caráter solitário - No xadrez não há desculpas para os erros nem é necessário modéstia após uma vitória, já que os enxadristas são os únicos responsáveis por suas ações;

- ii- Por ser um esporte mental – Como se trata de um duelo entre dois pensadores, com grande carga psicológica, sem que seja possível extravasar a tensão, a energia acaba sendo toda canalizada para o tabuleiro. As partidas, que são anotadas e estudadas por gerações, tornam-se o mais limpo registro do estado de espírito dos competidores;
- iii- Por refletir a personalidade de seus praticantes – Estas partidas de enxadristas profissionais acabam por refletir seus traços de caráter, podendo revelar até mesmo se são tímidos, extrovertidos, se gostam ou não de riscos, se são intuitivos ou lógicos etc.

Os campeonatos mundiais de xadrez tiveram início, oficialmente, em 1886. O legado dos detentores da coroa, desde o austríaco Wilhem Steinitz, em 1886, até o atual campeão, o indiano Viswanathan Anand, constitui o fundamento deste trabalho. Não é exagero afirmar que este artigo é resultado de 26 anos de estudo, desde a primeira vez que o autor reproduziu uma partida de um destes grandes enxadristas. O material de pesquisa são as centenas de partidas que compõem a carreira dos campeões mundiais de xadrez, bem como suas biografias. Também há um toque pessoal nestas linhas, já que o autor fez uso de sua experiência nos tabuleiros, sobretudo com a observação das atitudes que o ajudaram a conquistar títulos mundiais de xadrez.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Em maior ou menor grau, algumas atitudes mentais estão presentes em todos os atletas estudados. São elas:

Confiança: Grandes desportistas duvidam menos. Isso fica muito claro em partidas de xadrez. Enxadristas com problemas de confiança são naturalmente derrotados pela tensão de até quatro horas de confronto. No tabuleiro, só os confiantes sobrevivem. O cubano José Raul Capablanca chegou a declarar que o xadrez havia sido inventado para ele. O russo Garry Kasparov afirmou que várias vezes, ao chegar ao aeroporto na cidade sede da competição, tinha a sensação de que aquele torneio “era dele”. O americano Bobby Fischer se considerava o melhor jogador do mundo desde os 15 anos de idade.

Dedicação: É usual que se diga – “não basta talento, é preciso se dedicar”. Ou então, “sucesso é 10% talento, 90% inspiração”. O estudo opina pela validade destas teorias. Todos os grandes campeões tem uma história de dedicação ao seu esporte. O xadrez, por não requerer esforço físico durante a preparação, pode ser treinado a qualquer tempo. E muitos fizeram uso dessa faculdade, estudando fanaticamente o jogo. Atualmente, nenhum enxadrista de elite estuda menos do que 6 horas diárias, de forma disciplinada. Mas, mesmo em esportes físicos, é possível dedicar-se mais que a média. Grandes atletas relatam que, além de chegarem cedo e saírem tarde dos treinamentos, passavam várias horas visualizando e repassando mentalmente as habilidades aprendidas. Malcolm Gladwell, em sua fabulosa obra “Outliers: The Story of Success”, afirma que são necessárias 10.000 horas de prática para se atingir a maestria em praticamente qualquer assunto. Pode-se discutir esse número, mas não que o trabalho duro é imprescindível.

Concentração: Em qualquer esporte, lapsos de concentração são fatais. Mikhail Botvinnik, que foi campeão mundial e patriarca da escola soviética de xadrez, costumava treinar com o som ligado em alto volume, para desenvolver sua habilidade de concentração. É natural que seja mais fácil manter-se concentrado em esportes de curta duração. Nestes, o diferencial é a intensidade do foco. Já em atividades longas, como o xadrez e o tênis, aqueles que conseguem manter um nível alto de concentração durante os momentos mais importantes da disputa, costumam sair vencedores.

Coragem: De certa forma, corolário da confiança. Grandes campeões não têm medo de errar, de se sentirem ridículos perante a plateia. Vejamos um exemplo do xadrez, em que há a figura do “empate de comum acordo”. Em geral, após a jogada 30, os jogadores podem livremente deliberar se o empate é o melhor resultado e encerrar a partida, bastando que um deles ofereça a “paz”. Mas os grandes campeões mundiais, notavelmente Fischer e Kasparov, jamais empatavam dessa forma, mesmo quando isso acarretava certo risco. É possível citar, também, um atleta de um esporte muito similar ao xadrez: o tênis. Novak Djokovic, atual número 1 do mundo, que joga todos os pontos como se fossem os mesmos, ainda quando se trata de “match point” para o adversário. Essa coragem acaba se tornando um fator importante também na batalha psicológica. É muito mais difícil enfrentar um adversário destemido do que um pusilânime.

Criatividade: Todos os campeões mundiais de xadrez contribuíram para o desenvolvimento de uma técnica nova, por eles desenvolvida. Desportistas normais seguem o livro. Os que se destacam, vão além, procuram ideias novas, soluções inusitadas. Muitos enxadristas dedicam todo o seu tempo para decorar as sugestões dos livros. Estes nunca se tornam campeões, pois ser um campeão não é copiar um modelo, mas sim inovar ou readaptar, de acordo com a circunstância. Não é à toa que o letão Mikhail Tal, que por tamanha originalidade ficou conhecido como o “mágico de Riga”, quando indagado sobre os livros de abertura que estudava, respondeu, com sua lendária presença de espírito: “a teoria sou eu!”.

Competitividade: Talvez a mais inata de todas as atitudes mentais aqui descritas. Afinal, resulta claro que algumas pessoas são mais competitivas que outras e essa é uma qualidade difícil de ser treinada. Existem pessoas absolutamente brilhantes, mas que por seu caráter pouco competitivo, são incapazes de grandes resultados desportivos. Aqui é preciso fazer uma distinção. Existem aqueles que competem, primordialmente, contra seus adversários. A grande maioria dos atletas é assim. Kasparov já declarou que prefere jogar mal, mas vencer. O autor segue a mesma linha. A alegria da vitória compensa todos os defeitos que seu jogo possa ter. Por pior que seja o desempenho, se vem a vitória os olhos voltam a brilhar e as análises dos erros são deixadas para o pós-competição. Muitos enxadristas, inclusive, se vangloriam das partidas que vencem em posições teoricamente inferiores. Para este tipo de competidor, o que vale é vencer, e quanto mais dramática a situação, maior a satisfação. Mas existem aqueles atletas que competem contra si próprios. Cesar Cielo, em recente entrevista à revista Alfa, declarou que sua motivação vem de quebrar suas próprias marcas, mesmo que não saia vencedor da competição. Esse tipo de atleta é mais raro. Dentre os campeões mundiais de xadrez, poucos se enquadram neste perfil. Mas está claro que a competitividade, contra outros ou contra si próprio, é fundamental para o êxito. É importante destacar que essa qualidade, ao contrário das outras aqui listadas, pode até mesmo ser prejudicial em outras áreas profissionais. Um artista ou um cientista, por exemplo, não necessitam de um espírito competitivo tão aguçado.

Pensamento Estratégico: Estratégia é fundamental para ser um campeão. Isso fica muito evidente no xadrez, que é o mais estratégico dos jogos. Mas aqui não me refiro apenas à estratégia específica, inerente à atividade desportiva, mas também àquela mais complexa, que envolve a competição como um todo. O pensamento estratégico engloba os seguintes elementos: objetivo – avaliação – autoconhecimento – planejamento – tática. Os grandes campeões têm uma maior facilidade em percorrer esses elementos, mesmo que de forma intuitiva.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo concluiu que estas são as atitudes mentais necessárias para ser um campeão. Cumpre, agora, tecer algumas considerações finais acerca do peso do talento e sobre a utilidade destas atitudes para não desportistas.

Se bem é verdade que o talento é indispensável para alcançar a elite de sucesso em qualquer área do conhecimento humano, vale reiterar que ele não é o único elemento. Uma habilidade específica, inata, para uma determinada atividade, não é garantia de sucesso. É preciso balancear esse diferencial com atitudes mais mundanas, também indispensáveis ao sucesso.

Existe um mito frequente em relação ao talento, conforme bem explicitado por Garry Kasparov em sua obra “How Life Imitates Chess”. A situação é recorrente: X, extremamente talentoso, mas que não gosta de treinar, obtém o segundo lugar em uma competição, atrás de Y, jogador sem grande talento, porém mais esforçado. O feito de X costuma ser mais valorizado, pois a habilidade específica tem mais reverência que o esforço. Mas por que isso acontece? Por que negar à capacidade de trabalho o seu valor entre os elementos necessários para o sucesso? Concordo plenamente com o Kasparov, quando este assevera que a capacidade de trabalho é um talento, tão importante quanto o talento específico. Eu iria ainda mais longe: todas as habilidades aqui listadas são igualmente importantes, formando um elo que leva ao sucesso. Uma deficiência em uma delas pode ser compensada por uma vantagem em outra. Aqui falamos de um talento de outra natureza, que se integrará ao talento específico para formar um campeão.

Outra questão de importância, e também cercada de certo mistério, envolve o treino destas habilidades mentais. Muitos acreditam apenas na genética – você nasce com certas habilidades e pronto. Há um fundo de razão nessa teoria, afinal certas pessoas têm uma maior facilidade que outras para determinadas atitudes. Mas o estudo demonstrou que não devemos ser tão fatalistas – tudo pode ser treinado. O armênio Tigran Petrosian, campeão mundial de xadrez conhecido por sua natureza pacífica, forçou-se, durante certo período, a não oferecer nem aceitar empates de comum acordo, desenvolvendo, assim, maior combatividade; já Boris Spassky, que não era muito afeito ao estudo disciplinado, principalmente por ter o elemento “confiança” muito desenvolvido, obrigava-se a um estudo sério antes das competições mais árduas. E outros exemplos abundam, no xadrez, em outros esportes, na vida.

Conclui-se o artigo com uma reflexão sobre a importância destas atitudes mentais para não desportistas. Se bem que o elemento “competitividade”, conforme relatado acima, não é imperioso para um bom número de atividades, as habilidades restantes são deveras importantes em outras áreas profissionais. O estudo sistemático dos grandes atletas, portanto, é benéfico não apenas para os seus pares. O esporte pode ser usado como uma metáfora da vida – seus ensinamentos ressoam em nosso dia a dia.

5. REFERÊNCIAS

GLADWELL, M. **Outliers: The Story of Success**. E-book. Penguin, 2008.

KASPAROV, G. **Meus grandes predecessores: uma história moderna sobre o desenvolvimento do jogo de xadrez**; tradução de Giovanni Portilho Vescovi. Vol. 1, 1 ed. Santana de Parnaíba-SP. Ed. Solis, 2004.

KASPAROV, G. **Meus grandes predecessores: uma história moderna sobre o desenvolvimento do jogo de xadrez**; tradução de Giovanni Portilho Vescovi. Vol. 2, 1 ed. Santana de Parnaíba-SP. Ed. Solis, 2005.

KASPAROV, G. **Meus grandes predecessores: uma história moderna sobre o desenvolvimento do jogo de xadrez**; tradução de Giovanni Portilho Vescovi. Vol. 3, 1 ed. Santana de Parnaíba-SP. Ed. Solis, 2005.

KASPAROV, G. **Meus grandes predecessores: uma história moderna sobre o desenvolvimento do jogo de xadrez**; tradução de Giovanni Portilho Vescovi. Vol. 4, 1 ed. Santana de Parnaíba-SP. Ed. Solis, 2006.

KASPAROV, G. **How Life Imitates Chess: Making the Right Moves, from the Board to the Boardroom**. E-book. Bloomsbury USA, 2010.

RUMELT, R. **Good Strategy Bad Strategy: The Difference and Why It Matters**. E-book. New York. Crown Business, 2011.