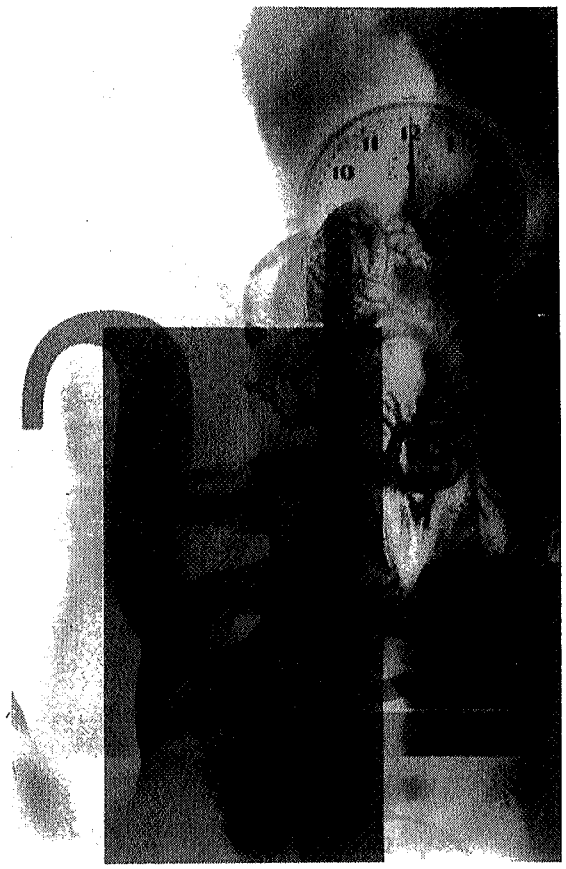
Manual de Psicologia do Desporto



SISTEMAS HUMANOS E ORGANIZACIONAIS, LDA

© 1996, S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Título:
Manual de Psicologia do Desporto.

Autor(es):
José Fernando A. Cruz (Editor) e outros.

Colecção:
Manuais de Psicologia.

Coordenação editorial:
Bárbara Melo (SHO).

Capa:
José Pedro Costa (SHO).

Arranjo gráfico e composição:
João Sousa (SHO).

Primeira edição:
1996 (Junho)

ISBN:
972-96044-3-6

Depósito legal:
N.º 100851/96

Impressão e acabamentos:

LUSOGRAFE - BRAGA
Rua Abade da Loureira, 37

2.000 Exemplares

Reservados todos os direitos para a língua portuguesa, de acordo com a legislação em vigor, por

S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda,
Rua Dr Franscisco Duarte, nº 83, 1º (Sala 3), 4700 Braga, Portugal (Telef.: 053-610146; Fax: 053-610039).

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida, sob qualquer forma ou por qualquer meio electrónico, mecânico, de fotocópia, de gravação informática ou similares, sem autorização prévia, por escrito, da S.H.O..

Impresso em Portugal - Printed in Portugal.

ÍNDICE

Prefácio

Agradecimentos

I INTRODUÇÃO À PSICOLOGIA DO DESPORTO

1 *P. 17*
Psicologia do desporto e da actividade física: Natureza, história e desenvolvimento
José F. Cruz

2 *P. 43*
Psicologia do desporto: Passado, presente e futuro
José V. Raposo

3 *P. 67*
A psicologia do desporto como ciência e como prática
António P. Brito

4 *P. 77*
Desporto psicológico: Dos limites à transcendência do corpo
Óscar F. Gonçalves

5 *P. 91*
Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física
José F. Cruz, Paulo P. Machado e Maria P. Mota

6 *P. 117*
Consequências psicológicas do desporto escolar: Uma óptica exterior à psicologia
Francisco Sobral

7 *P. 129*
A intervenção do psicólogo no desporto: Crenças e expectativas, problemas éticos e desafios futuros
José F. Cruz, A. Rui Gomes, Miguel F. Viana e Pedro Almeida

II FACTORES PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO RENDIMENTO DESPORTIVO

8 *P. 147*
Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo
José F. Cruz

9 *P. 173*
Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação
José F. Cruz

10 *P. 215*
A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas
José F. Cruz

11 *P. 265*
Auto-confiança e rendimento na competição desportiva
José F. Cruz e Miguel F. Viana

12 *P. 287*
Atenção e concentração na competição desportiva
Miguel F. Viana e José F. Cruz

13 *P. 305*
Motivação para a prática e competição desportiva
José F. Cruz

14 *P. 333*
As atribuições causais em contextos desportivos
António M. Fonseca

15 *P. 361*
Processamento da informação e tomada de decisão no desporto
José Alves e Duarte Araújo

16 *P. 389*
Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador
José F. Cruz e A. Rui Gomes

17 *P. 411*
A relação treinador-atleta
Sidónio Serpa

18 *P. 425*
Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas
José F. Cruz e João M. Antunes

19 *P. 447*
Os comportamentos agressivos no desporto
Sidónio Serpa

20 *P. 453*
Respostas psicológicas à sobrecarga de treino
Miguel F. Viana

21 *P. 467*
Factores psicológicos associados às lesões desportivas
José F. Cruz e Maria A. Dias

22 *P. 481*
Síndrome do "jet lag" e rendimento desportivo: Uma abordagem psicofisiológica
Carlos F. Silva e Jorge M. Silvério

23 *P. 503*
O esgotamento ("burnout") no desporto
Jorge M. Silvério

24 *P. 521*
Rituais e superstição no desporto
António P. Brito

III PREPARAÇÃO MENTAL E PSICOLÓGICA PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

25 *P. 533*
O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição
José F. Cruz e Miguel F. Viana

26 *P. 567*
Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade na competição desportiva
José F. Cruz

27 *P. 601*
O treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional
José F. Cruz

28 *P. 627*
Treino de imaginação e visualização mental
José F. Cruz e Miguel F. Viana

29 *P. 649*
Treino de competências atencionais no atleta
Miguel F. Viana

30 *P. 663*
Agresividad y rendimiento deportivo: Líneas de intervención
Jose M. Buceta e Ana M. Bueno

31 *P. 673*
Psicologia del deporte aplicada: Areas de intervencion en relacion com el entrenador
Jose M. Buceta

32 *P. 679*
Dôr e recuperação psicológica no desporto e na actividade física
José Luís P. Ribeiro

28

TREINO DE IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO MENTAL

José Fernando A. Cruz
Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho
&
Miguel Faro Viana
Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa

INTRODUÇÃO

São bem conhecidos, no meio desportivo, os casos de atletas de alto nível que têm defendido publicamente a utilização da imaginação e prática mental como instrumentos de melhoria do rendimento. Atletas como Dwight Stones (tri-campeão olimpico de salto em altura), Greg Louganis (várias vezes campeão do mundo e olímpico de saltos para a água), Jack Nicklaus (um dos melhores profissionais de golfe de todos os tempos), Jean Claude Killy (campeão olímpica de esqui), são apenas alguns exemplos de atletas que, por mais de uma vez, atestaram o uso da imaginação mental para facilitar e melhorar o rendimento.

No entanto, só muito recentemente os treinadores, atletas e investigadores começaram a perceber o potencial que a imaginação e visualização mental possuem para a melhoria do rendimento desportivo. Como referem Weinberg e Gould (1995) ao recorreram à imaginação mental os atletas "pensam com os músculos". Por outras palavras, a imaginação "é uma técnica mental que 'programa' a mente para responder tal como foi programada" (Vealey & Walter, 1993, p. 201). Embora todos os atletas possuam a capacidade para utilizar a imaginação de forma eficaz, muitos deles não a utilizam de forma sistemática e muitas vezes não são capazes de controlar as suas imagens mentais.

Actualmente, existe alguma evidência científica para comprovar os efeitos da imaginação e visualização mental na melhoria do rendimento desportivo e noutros aspectos que abordaremos mais adiante. Num estudo efectuado no Centro de Treino Olímpico dos EUA

verificou-se que 90% dos atletas olímpicos utilizavam alguma forma de imaginação mental, o mesmo acontecendo com 94% dos treinadores (Murphy et al., 1990). Por outro lado, a quase totalidade dos atletas considerava também que a imaginação ajudava a melhorar os seus rendimentos desportivos.

Imaginação, visualização e prática mental

Não é estranho para ninguém, mesmo para os menos conhecedores da Psicologia do Desporto, a utilização indiscriminada, como sinónimos, de termos como "imaginação", "visualização mental", ou "prática mental", referindo-se todos estes termos a uma espécie de simulação mental de experiências reais ou, por outras palavras, à criação e recriação de uma determinada experiência ou situação na nossa mente (Weinberg & Gould, 1995).

A investigação inicial neste domínio, nomeadamente aquela que estava preocupada com as técnicas psicológicas para a optimização do rendimento, recorreu quase sistematicamente à designação de "prática mental". Nesse sentido, Corbin (1972) definiu a prática mental como a "repetição de uma tarefa, sem movimento observável, com a intenção específica de aprender" (p. 94). No entanto, para clarificar as distinções entre termos, Murphy e Jowdy (1992) salientaram que a prática mental não implica necessariamente o envolvimento da "imaginação". Para estes autores, a imaginação refere-se a um processo mental que envolve uma experiência sensorial e perceptiva, que ocorre sem estímulos antecedentes conhecidos e onde o indivíduo tem consciência plena dessa experiência. Pelo contrário, Murphy e Jowdy (1992) consideram que a prática mental consiste mais num termo descritivo para uma técnica específica, utilizada por muitos atletas.

Por sua vez, o termo "visualização mental" tem também sido frequentemente utilizado como sinónimo de imaginação. No entanto, alguns autores defendem que se tratam de dois conceitos diferentes, uma vez que a imaginação envolve todos os sentidos, enquanto a visualização ("ver com os olhos da mente") tem subjacente apenas o recurso ao sentido da visão (Vealey & Walter, 1993). Pelo contrário, Weinberg e Gould (1995) referem que mesmo quando se recorre ao termo "visualização" para significar a imaginação, todos os outros sentidos, para além da visão, são potencialmente importantes.

Mais recentemente, Vealey e Walter (1993) conceptualizaram a imaginação como "a utilização de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente" (p. 201). Para o efeito, salientaram a importância de três aspectos nesta definição de imaginação:

a) a imaginação como recriação, reconstruindo os acontecimentos externos na nossa mente, para imitar os outros ou para recordarmos as nossas experiências passadas; e a imaginação como criação de novas experiências, a partir de diferentes "peças" ou "fotografias" que temos disponíveis na nossa memória;

b) a imaginação como uma experiência multi-sensorial, no sentido em que pode (e deve) envolver todos os nossos sentidos (visual, auditivo, olfactivo, gustativo, táctil e cinestésico), por forma a tornar as imagens tão nítidas e claras quanto possível e a aumentar, por isso, a eficácia da prática da imaginação; e

c) a imaginação como ausência de estímulos externos, no sentido em que implica que não existam estímulos externos antecedentes (ex: podem não existir montanhas, nem neve, mas isso não impede um esquiador de se imaginar a esquiar).

Neste mesmo sentido, e adicionalmente ao envolvimento do máximo número de sentidos na prática da imaginação mental, Weinberg e Gould (1995) também salientam a importância da recriação ou criação dos sentimentos e emoções associados às tarefas ou competências que se tentam imaginar (ansiedade, irritação, raiva, alegria, dor, etc.), como forma de controlar tais estados.

Em suma, como parece ser evidente, nem mesmo entre os especialistas neste domínio parece existir actualmente um consenso claro, relativamente à discriminação e distinção entre os três conceitos. Por isso, no presente capítulo, os três termos serão utilizados alternada ou simultaneamente, mas sempre com o sentido desta última concepção de imaginação mental (proposta por Vealey & Walter, 1993; Weinberg & Gould, 1995).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA PARA OS EFEITOS DA IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO MENTAL

Uma das preocupações de teóricos e investigadores no domínio da Psicologia do Desporto tem consistido em procurar encontrar explicações para a seguinte questão: "Porquê e como é que a imaginação e visualização mental podem beneficiar e melhorar o rendimento desportivo?". Não admira por isso que nos últimos anos tenham surgido várias tentativas e modelos teóricos para explicarem os efeitos da imaginação e visualização mental. Abordaremos seguidamente os principais modelos teóricos e hipóteses explicativas, que têm vindo a ser sugeridas na literatura da especialidade.

A teoria psiconeuromuscular

É sabido que à medida que os atletas se envolvem em vários movimentos desportivos ou físicos, os seus cérebros transmitem constantemente impulsos para os músculos tendo em vista a execução dos movimentos (Vealey & Walter, 1993). A hipótese psiconeuromuscular, baseada originalmente no princípio ideomotor de Carpenter (1894), sugere que, do mesmo modo, ocorrem no cérebro e nos músculos impulsos neuromusculares semelhantes (ainda que de menor magnitude), quando os atletas imaginam ou visualizam os movimentos, mesmo sem os realizarem na prática. Por isso, esta teoria é também conhecida como a hipótese da "**memória muscular**": os acontecimentos que são imaginados de forma nítida e clara produzem uma enervação nos músculos, que é semelhante à produzida pela execução física e real dos acontecimentos. Como referiu Vealey (1990, p. 2), "praticando sistematicamente as técnicas desportivas através da imaginação, os atletas podem realmente fazer o corpo acreditar que eles estão a treinar a competência".

Uma grande parte da evidência para apoiar esta teoria baseou-se em estudos experimentais, alguns deles efectuados com atletas, que comprovaram que os acontecimentos imaginados produzem uma enervação nos músculos semelhante à prática e execução real (ver Murphy & Jowdy, 1992; Suinn, 1993). Estes estudos verificaram que as respostas musculares durante a imaginação eram semelhantes à actividade muscular durante a execução ou rendimento em situações reais. Por outras palavras, "pode-se concluir que a actividade muscular é concomitante com a prática mental" (Murphy & Jowdy, 1992, p. 232). No entanto, não existe até ao momento suficiente evidência empírica que comprove a associação

entre a ocorrência da enervação muscular através da imaginação e a melhoria do rendimento, o que tem provocado algumas dúvidas relativamente às vantagens desta hipótese psiconeuromuscular.

A teoria da aprendizagem simbólica

Uma segunda teoria para explicar os efeitos da imaginação no rendimento é a teoria da aprendizagem simbólica, proposta inicialmente por Sackett (1934), e sugere que "a imaginação pode funcionar como um sistema de codificação para ajudar as pessoas a compreenderem e adquirirem padrões de movimento" (Weinberg & Gould, p. 284). Com efeito, todos os movimentos que efectuamos são primeiro codificados no sistema nervoso central, o que faz com que tenhamos um "**esquema ou plano mental**" para os movimentos. Assim, de acordo com esta teoria, a imaginação facilita o rendimento porque ajuda o atleta a fazer um plano ou esquema mental da competência ou movimento ("componentes simbólicas"), fazendo com que estes se tornem mais familiares e automáticos. Por exemplo, um atleta de futebol que saiba qual a movimentação de um colega numa determinada jogada ofensiva, será mais capaz de planear a sua própria acção e movimentação.

Como foi evidente numa revisão da literatura efectuada por Feltz e Landers (1983), muitos estudos têm oferecido apoio para esta teoria e mais especificamente para os efeitos da imaginação e prática mental no rendimento, nomeadamente em tarefas que são "puramente" cognitivas (um menor efeito parece ser evidente em tarefas predominantemente motoras). Os efeitos da imaginação e da prática mental parecem ser maiores em tarefas motoras que possuam elevadas componentes simbólicas ou cognitivas. Por outro lado, alguns estudos parecem também sugerir que a prática e imaginação mental poderão desempenhar um papel de planeamento nas etapas iniciais de aprendizagem das tarefas, parecendo ser por isso que poderá beneficiar mais os indivíduos menos experientes (Murphy & Jowdy, 1992).

O modelo cognitivo e motivacional

Recentemente, Paivio (1995) propôs também um modelo salientando as funções cognitivas e motivacionais da imaginação no rendimento motor e humano. De acordo com o seu modelo, a imaginação teria duas funções que operam a dois níveis: um nível geral e um nível específico. Por outro lado, a imaginação serve, segundo Paivio, dois papeis distintos: um papel motivacional e um papel cognitivo. A Figura 1 ilustra as diferentes dimensões e pressupostos deste modelo.

A função motivacional da imaginação mental implica a representação simbólica de diversas situações comportamentais (ex: imaginar os objectivos pessoais e as actividades ou comportamentos necessários para os atingir): são as "respostas orientadas para objectivos". Além disso, ao nível mais geral, o papel motivacional da imaginação envolve os sentimentos associados com os sucessos ou fracassos imaginados dos objectivos pretendidos.

Por sua vez, a função cognitiva da imaginação está essencialmente centrada nos efeitos da prática de competências comportamentais, recorrendo à utilização da imaginação. Nesse sentido, Paivio (1985) sugeriu que a um nível mais geral a imaginação pode ser usada para a prática de estratégias competitivas gerais ou, a um nível mais específico, para a prática de competências específicas.

FUNÇÕES DA IMAGINAÇÃO		
	MOTIVACIONAL	COGNITIVA
NÍVEL ESPECÍFICO	**Orientação para objectivos** (ex.: imaginar a vitória num jogo)	**Competências** (ex.: imaginar um passe excepcional)
NÍVEL GERAL	**Afecto e activação** (ex.: imaginar uma época de sucesso)	**Estratégias** (ex.: imaginar a táctica defensiva da equipa adversária)

Figura 1 – O modelo de Paivio adaptado a uma modalidade colectiva
(Adaptado de Paivio, 1985)

Até ao momento, vários estudos efectuados em contextos desportivos têm-se limitado a investigar a função cognitiva da imaginação mental (ver Feltz e colaboradores, 1988). No entanto, mais recentemente, alguns estudos de Hall e colaboradores (1985, 1990a,b; Barr & Hall, 1992; Salmon et al., 1994) têm vindo a investigar ambas as funções da imaginação e a sugerir alguma evidência empírica para o modelo cognitivo e motivacional de Paivio (1985). Para além de desenvolverem um "Questionário do Uso da Imaginação", estes investigadores verificaram que os atletas tendem a usar mais a imaginação associada à competição do que ao treino e a utilizá-la mais para a sua função motivacional do que cognitiva. Além disso, os resultados de tais estudos evidenciam que os atletas de elite relatam um maior recurso à imaginação (comparativamente a atletas com menor sucesso), independentemente da função que serve (Salmon et al., 1994).

A teoria psicofisiológica do processamento da informação

Mais recentemente, no âmbito de estudos sobre as desordens fóbicas e da ansiedade, Lang (1977, 1989) desenvolveu um modelo psicofisiológico de imaginação mental, baseado no processamento da informação. Esta teoria, também conhecida como bioinformacional, analisa a imaginação mental em termos dos mecanismos cerebrais de processamento da informação. Mais especificamente, este modelo parte do pressuposto de que uma imagem é uma série finita e funcionalmente organizada de proposições arquivadas pelo cérebro. Estas proposições referem-se às relações e descrições das características do estímulo e da resposta. Assim, a imaginação envolve a activação de um padrão de relações entre as proposições arquivadas na memória a longo-prazo.

Quando os indivíduos se envolvem na imaginação eles activam dois tipos de proposições: **proposições do estímulo e proposições da resposta**. As primeiras referem-se aos descritores do conteúdo da imagem ou estímulo (ex: textura de uma bola de andebol ou voleibol; cor e peso de uma bola de basquetebol). Por sua vez, as proposições da resposta referem-se a descrições das respostas ou comportamento do invíduo, incluindo os seus aspectos verbais, motores e fisiológicos (ex: a experiência de tensão muscular num lançamento livre no basquetebol, o aumento da transpiração, sentimentos de ansiedade ou a perspectiva de ver a bola a entrar no cesto).

De acordo com esta teoria as proposições da resposta constituem um elemento fundamental da estrutura da imagem mental, dado que esta não se limita a ser apenas um estímulo "na cabeça", ao qual o indivíduo responde. Pelo contrário, para que a prática da imaginação influencie o rendimento, as proposições de resposta devem ser activadas simultaneamente com as proposições do estímulo, dado que aquelas representam um protótipo do comportamento real. Após ter sido activado, este protótipo da resposta pode ser sujeito a alterações ou revisões que podem melhorar o rendimento. Este aspecto sugere que a prática da imaginação poderá levar um indivíduo a mudar o seu comportamento, se incluir muitas descrições da resposta na descrição da imaginação, permitindo-lhe deste modo o acesso ao programa motor adequado (Murphy & Jowdy, 1992; Suinn, 1993; Vealey & Walter, 1993).

A Figura 2 ilustra dois tipos de instruções para a prática da imaginação de um indivíduo a correr, que valorizam ou as proposições do estímulo ou as proposições da resposta.

INSTRUÇÕES BASEADAS EM PROPOSIÇÕES DO ESTÍMULO

"Você está a fazer um treino de corrida descendo uma rua próxima da sua casa, num bonito dia de Outono. Veste uma camisola de côr vermelha e, à medida que corre, você escuta o vento a levantar as folhas da rua em direcção ao jardim de um vizinho. Uma rapariga de bicicleta passa por si e repara que ela anda a distribuir jornais. Você desvia-se para evitar uma "panela" na estrada e sorri para um outro corredor que passa por si em direcção contrária".

INSTRUÇÕES BASEADAS EM PROPOSIÇÕES DA RESPOSTA

"Você está envolvido num treino de corrida, descendo uma rua proxima de sua casa num dia frio de Outono. Você sente os efeitos do ar frio no nariz e na garganta à medida que vai respirando em largas golfadas de ar. Está a correr fácil e tranquilamente; mas sente-se agradavelmente cansado e pode sentir o seu coração a bater "pesadamente" no peito. Os seus músculos da perna estão cansados, especialmente a barriga das pernas e as coxas; e é capaz de sentir os seus pés a baterem certeiramente contra o pavimento. À medida que corre, pode ir sentindo uma quente transpiração no seu corpo".

Figura 2 – Exemplos de instruções de imaginação mental, baseadas em proposições do estímulo e em proposições da resposta (Adaptado de Murphy & Jowdy, 1992)

Os resultados dos estudos de Lang e colaboradores sugerem que as instruções centradas em proposições da resposta (comparativamente às centradas em proposições do estímulo) podem ter efeitos mais benéficos, por duas ordens de razão. Em primeiro, porque têm maior probabilidade de produzir um relato de uma imagem nítida e clara. Em segundo, porque têm maior probabilidade de produzir as consequentes respostas fisiológicas que as acompanham. No entanto, até ao momento, ainda não existem estudos que permitam comprovar a validade deste modelo no domínio da psicologia do desporto.

Apesar disso, e de forma separada e independente da teoria de Lang, há já algum tempo Suinn (1976, 1993) desenvolveu, para contextos desportivos, um modelo com alguns pressupostos semelhantes. Trata-se de um método de intervenção psicológica no desporto, mais conhecido por "**Prática Visual-Motora do Comportamento**" (PVMT). A PVMT também

conceptualiza a imaginação mental como um processo que implica a consideração de toda a experiência, incluindo "pistas" ou estímulos de natureza visual, auditiva, táctil, cinestésica e emocional (incluindo assim um envolvimento neuromuscular, fisiológico e emocional). A PVMT implica duas etapas fundamentais: a) primeiro, o treino de relaxamento e, só depois; b) a prática da imaginação. Vários estudos experimentais e aplicados demonstram a eficácia da PVMT na promoção e melhoria do rendimento de atletas das mais diversas modalidades (ver Suinn, 1993). O que ainda não parece ser muito claro, no entanto, é se o facto do estado de relaxamento ser um antecedente para a prática da imaginação (na PVMT), constitui um pré-requisito necessário para que a imaginação tenha um efeito positivo no rendimento.

Apesar das diversas explicações e hipóteses de natureza teórica que abordamos e de outras menos relevantes que têm vindo a ser sugeridas para explicar os efeitos da imaginação e prática mental no rendimento desportivo (ver Murphy & Jowdy, 1992; Vealey & Walter, 1993), não parece existir, actualmente, nenhum modelo que se encontre num estado de desenvolvimento que sugira para a sua utilização e aplicação indiscriminada em contextos futuros. Só a investigação futura poderá clarificar melhor os reais efeitos da imaginação e prática mental, bem como os pressupostos e hipóteses que lhes estão subjacentes.

APLICAÇÕES E UTILIDADE DA IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO MENTAL EM CONTEXTOS DESPORTIVOS

Os casos de utilização no desporto da imaginação e visualização mental (VM) comprovam que esta competência não é propriamente uma coisa nova para os atletas e desportistas em geral. Aliás, tratando-se de um modo específico de pensamento, está permanentemente presente na aprendizagem motora, exercício físico ou competição desportiva. Tem no entanto sido deficientemente aproveitada pelos atletas, já que não a treinam e aplicam à actividade desportiva de forma sistemática e em todo o seu potencial.

Pode mesmo dizer-se que não são conhecidos os limites e horizontes que poderão ser ultrapassados se esta capacidade for treinada de forma tão intensa e consistente como por exemplo a velocidade, a força ou a resistência. Nos pontos seguintes deste capítulo serão apresentadas as aplicações mais comuns da imaginação e VM no treino e na competição desportiva que, como se verá, tem implicações em termos técnico-motores, tácticos e mentais.

Aprendizagem, aperfeiçoamento e manutenção de competências motoras

Esta será talvez uma das aplicações da VM mais documentada na literatura especializada. A aprendizagem de uma competência motora, independentemente da sua natureza ou grau de complexidade, pode ser fortemente potenciada se for acompanhada pela prática imaginada da tarefa a executar. Marcar um livre directo no futebol, executar um exercício de ginástica nas paralelas assimétricas, fazer um pirueta na patinagem artística ou aprender o movimento de uma cintura russa na luta, são actividades cuja aquisição pode ser facilitada se a execução real for intercalada pelo treino mental da mesma tarefa.

A investigação sugere que quantos mais componentes cognitivos fizerem parte da tarefa maior a eficácia e utilidade da VM. O movimento de arranque no halterofilismo poderá não beneficiar tanto como, por exemplo, assimilar um esquema de exercícios obrigatórios no solo por um ginasta. A investigação também sugere que o efeito facilitador pode surgir em qualquer fase da aprendizagem motora. Parece óbvio que a primeira fase de aprendizagem de uma tarefa nova, em que o atleta tem de compreender o que deve fazer e como fazer, pode ser francamente facilitada pela sua prática imaginada. Mas mesmo numa segunda fase, em que o atleta tem de aperfeiçoar o movimento e proceder a ajustamentos mínimos, ou numa última em que a execução do movimento deve ser automatizada, a VM pode ter um impacto significativo na aprendizagem e rendimento desportivo. Por exemplo, imaginar mentalmente o movimento associado ao serviço no ténis pode ajudar o atleta a identificar partes do movimento que estejam menos correctas, assim como a imaginação prévia da acção facilita a fluidez e execução automática da tarefa.

A capacidade de retenção de uma competência motora também poderá ser mais efectiva, em especial nas situações em que a prática real esteja impossibilitada por algum motivo, como por exemplo no caso de um atleta lesionado. Voltaremos a este aspecto mais adiante.

Mas as utilizações da VM não se limitam de modo nenhum à simples prática imaginada de uma tarefa motora. As aplicações de que se falará seguidamente situam-se ao nível da componente psicofisiológica, mental e táctica do rendimento desportivo.

Regulação da activação e controle do stress

A VM é utilizada há bastante tempo em contexto clínico complementarmente com outras técnicas de natureza comportamental e cognitivas. Estas técnicas ajudam o paciente a diminuir os seus níveis de activação fisiológica de modo a poderem responder eficazmente às exigências do meio. Técnicas de relaxamento muscular e controlo respiratório incorporam habitualmente uma componente de imagética, sendo claramente potenciadas por este facto. Mas, do mesmo modo como pode servir para atenuar os níveis de activação, a VM é também largamente utilizada pelos atletas como rotina preparatória para a competição, para os ajudar a "aquecer física e mentalmente" e a apresentarem um nível ajustado e óptimo de activação na actividade competitiva. Ainda que a literatura não seja totalmente consistente, a reprodução mental de situações de grande excitação, ira ou actividade, parecem produzir efeitos positivos em especial ao nível da força muscular (Kavanagh & Hausfeld, 1986; Shelton & Mahoney, 1978).

Nesta mesma linha, a VM pode ser utilizada para simular e antecipar estados emocionais que facilitem uma resposta mais adequada perante a pressão da competição, ou para corrigir respostas anteriores de natureza emocional que tenham afectado o rendimento ou o relacionamento interpessoal com colegas, treinador e outros significativos. Constituem excelentes exemplos, os programas de controle do stress e ansiedade competitiva, controlo da agressividade ou de treino da assertividade aplicados ao desporto, que são referidos noutros capítulos desta publicação.

Controlo atencional

A VM é em si uma forma de concentração. Um atleta que consiga visualizar sem interrupções determinada acção está concentrado nessa tarefa. Para além do efeito de trans-

ferência que se poderá registar, ou de ajudar o atleta a concentrar-se na tarefa que irá executar (ver capítulo neste Manual sobre o Treino de Competências Atencionais), o atleta poderá recorrer à VM para imaginar situações passadas onde é frequente perder a concentração e, de seguida, imaginar-se a reconcentrar-se na tarefa e a permanecer atento ao que está a realizar.

Promoção da auto-confiança

Como referem Murphy & Jowdy (1992, pp. 243), "as imagens que temos acerca de nós próprios são as nossas principais fontes de auto-estima". Imagens mentais de sucesso, êxito, controlo e qualidade de desempenho estão intimamente associadas a um rendimento desportivo de nível elevado. Por outro lado, imagens negativistas, de desamparo e impotência acompanham sistematicamente desempenhos de qualidade inferior. Não só os profissionais da intervenção clínica compreenderam este relação há bastante tempo, dando particular importância à manipulação das auto-imagens no processo terapêutico, como os treinadores a aplicam sistematicamente.

Numa fase de aprendizagem, o fulcro do trabalho do treinador é a correcção dos erros e das insuficiências técnicas. Aquilo que os atletas mais retêm no final de um treino nesta fase é a incorrecção técnica. No entanto, à medida que a fase competitiva se aproxima, a preocupação do treinador começa a centrar-se gradualmente na interiorização por parte dos atletas de imagens positivas e de sucesso, evitando conscientemente chamar a atenção para eventuais falhas técnicas que ainda possam subsistir. Outro exemplo muito característico deste fenómeno, é o relato habitual por parte de atletas e árbitros que uma das melhores formas de ganharem confiança para um evento competitivo é imaginarem situações passadas onde tenham tido um desempenho excepcional. Esta experiência imaginada funciona invariavelmente como um promotor dos níveis individuais de auto-confiança.

Planeamento e avaliação de competições

Outra utilização corrente da VM não se situa no plano da facilitação motora, atencional ou emocional, mas na preparação e/ou assimilação de esquemas ou planos tácticos para uma competição. Numa modalidade colectiva as variantes tácticas podem por vezes ser complexas e difíceis de compreender por parte dos atletas face à diversidade de situações que podem ocorrer. A VM pode ser uma ferramenta particularmente valiosa para os atletas assimilarem, por um lado, as instruções e recomendações dadas pela equipa técnica. Por outro lado, pode também ser utilizada para programar esquemas de resposta a situações de maior imprevisibilidade.

A aplicação destes princípios a modalidades individuais tem sido ainda mais frequente. Rotella e colegas (1980) ajudaram, por exemplo, esquiadores a criarem um "filme" mental do percurso da descida e, numa segunda fase, trabalharam a antecipação de uma resposta às dificuldades específicas da prova. Terry Orlick (1986), por seu lado, oferece inúmeros exemplos de como uma corrida (atletismo e canoagem) pode e deve ser planeada em toda a sua extensão.

Os autores deste capítulo têm aplicado este princípio do planeamento cognitivo em modalidades tão diversas como o Golfe, o Atletismo, o Ténis ou as Lutas Amadoras. De

uma maneira geral, estas actividades servem para familiarizar os atletas com uma actividade futura, analisar e preparar uma competição, estabelecer metas/objectivos, identificar dificuldades e treinar diferentes alternativas de resposta.

A utilização da VM neste âmbito não se esgota nas actividades preparatórias e de planeamento. A VM pode ainda ser utilizada como um meio para rever a competição, rectificar e aperfeiçoar quaisquer deficiências e reformular objectivos para a competição seguinte.

Recuperação de lesões e controle da dor

Como se pode verificar em dois outros capítulos desta publicação (J. Cruz e M. Dias – "Factores psicológicos associados às lesões" e J. Ribeiro – "Dor e Recuperação Psicológica"), outra das possíveis utilizações da VM é no processo de tratamento e reabilitação de uma atleta lesionado e no controlo da dor. Os exemplos citados na literatura sugerem a indução de estados profundos de relaxamento que, por si só, parecem facilitar os processos regenerativos.

Para além desta aplicação e do treino mental por parte de atletas lesionados impossibilitados de o executar de forma efectiva, a VM também pode ser usada para ajudar os atletas a realizarem mentalmente durante o processo de reabilitação determinados movimentos em relação aos quais possam ter desenvolvido algum tipo de medo ou receio na sequência do traumatismo.

Como se poderá verificar as possíveis utilizações da VM em contextos desportivos situam-se ao nível das componentes física, técnica, táctica e psicológica, quer no plano do treino/aprendizagem quer no da competição/rendimento. Basicamente, serve o treino de competências motoras, a aquisição e desenvolvimentos de competências psicológicas e o treino de estratégias tácticas. A investigação e intervenção neste domínio ainda estão a dar os primeiros passos. No entanto, a literatura e experiências acumuladas apontam seguramente para horizontes bastante promissores de aplicação da VM à prática desportiva. Concerteza que a médio prazo aparecerão outras aplicações da imaginação e VM ao desporto, assim como se ficarão a conhecer melhor os mecanismos que estão subjacentes ao seu funcionamento. A parte final deste capítulo focará questões relacionadas com o treino e desenvolvimento das capacidades de imaginação e visualização mental.

DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO MENTAL

A primeira etapa no desenvolvimento e implementação de um programa de imaginação e VM consiste em **avaliar a competência ou capacidade dos atletas para imaginarem ou visualizarem mentalmente**. Tal como os atletas diferem na sua capacidade física, eles também diferem na sua capacidade para desenvolverem imagens nítidas e controladas. A Figura 3 apresenta um exemplo de um instrumento de avaliação das competências de imaginação dos atletas e, mais concretamente, uma adaptação do "Questionário de Visualização Mental" desenvolvido por Martens (1982, citado por Weinberg & Gould, 1995).

INSTRUÇÕES

Leia as descrições de situações desportivas que se apresentam abaixo. Para cada, uma imagine a situação e procure fazê-lo com o maior detalhe que puder (recorrendo a estímulos associados a todos os sentidos - visão, audição, tacto, olfacto e sabor), de forma a que a imagem seja o mais real possível. Pense numa particularidade da situação em causa (por exemplo, o gesto técnico, as pessoas envolvidas, o local, a data, etc).

Feche os seus olhos, respire fundo algumas vezes e procure relaxar-se o melhor que puder. Ponha de lado todos os pensamentos presentes. Mantenha os olhos fechados durante cerca de 1 minuto e procure imaginar a situação da forma mais clara possível. Uma avaliação rigorosa das imagens mentais que conseguir criar, contribuirá para que se possa identificar os melhores exercícios a utilizar na fase de treino desta competência.

Depois de ter imaginado a situação descrita, avalie-se nas 4 dimensões da VM apresentadas abaixo (A, B, C e D) de acordo com a escala seguinte:

1 = Nenhuma imagem presente
2 = Imagem identificável mas não suficientemente clara ou nítida (intensa e completa)
3 = Imagem moderadanente clara e nítida
4 = Imagem clara e nítida
5 = Imagem extremamente clara e nítida

Para cada uma das situações, escolha o número que melhor corresponda a uma resposta a estas quatro questões:

A. Com que clareza foi capaz de se ver a realizar esta actividade?	1	2	3	4	5
B. Com que clareza foi capaz de ouvir os sons associados à realização desta actividade?	1	2	3	4	5
C. Como sentiu os movimentos associados à realização desta actividade?	1	2	3	4	5
D. Com que clareza teve consciência do seu estado emocional?	1	2	3	4	5

Treinar Sozinho(a)

Seleccione um gesto motor/técnico específico da sua modalidade. Por exemplo, bater uma esquerda, saltar uma barreira, nadar bruços, marcar um livre directo, etc. Imagine-se agora a treinar esse gesto no seu local habitual de treino sem ninguém a assistir. Feche os olhos durante cerca de 1 minuto procure imaginar-se nessa situação, ouça os sons, sinta o seu corpo a executar o movimento, tenha consciência do seu estado de espírito.

A. ® **B. ®** **C. ®** **D. ®**

Treinar Acompanhado(a)

Imagine-se agora a fazer exactamente a mesma coisa mas acompanhado(a) pelos seus colegas e treinador. Desta vez, contudo, você comete um erro importante e toda a gente repara.

A.® **B. ®** **C. ®** **D. ®**

Observando um(a) Colega

Pense num(a) colega a executar mal determinado gesto motor/técnico, como por exemplo falhar um passe ou um cesto, fazer uma dupla falta no serviço, cair da trave, etc.

A. ® **B. ®** **C. ®** **D. ®**

Competindo numa Prova

Imagine-se numa competição. Está a jogar de forma excelente e os espectadores, colegas e adversários estão a mostrar o seu apreço.

A. ® **B. ®** **C. ®** **D. ®**

CLASSIFICAÇÂO

Some as classificações para cada uma das letras, A, B, C e D separadamente e inscreva os totais no espaço abaixo respectivo.

A. Visual _____
B. Auditiva _____
C. Quinestética _____
D. Emocional _____

Para cada dimensão, os resultados podem variar entre 4 e 20. Quanto mais próximo do 20 for o resultado mais competente parece ser nessa área. Resultados baixos significam que necessita trabalhar esse aspecto da Visualização Mental.

Figura 3 – O "Questionário de Visualização Mental"
(Adaptado de Martens, 1982; Weinberg & Gould, 1994)

O treino básico da imaginação e VM: nitidez e clareza, controlabilidade e auto-percepção

À semelhança dos programas básicos de treino da força e da resistência muscular, os atletas necessitam também de fortalecer o seu "músculo da imaginação" através de um programa de **treino básico da VM**, que lhes permita beneficiar posteriormente da sua utilização ao longo da época competitiva (Vealey & Walter, 1993). Subjacente a este treino básico, está a ideia de que a imaginação e VM é uma competência que pode ser aprendida e adquirida através do treino. Se é verdade que alguns atletas possuem boas competências de VM, outros podem possuir dificuldades tremendas para conseguirem visualizar mentalmente uma determinada imagem.

O treino básico inclui três tipos de exercícios de imaginação e VM. Em primeiro lugar, os atletas necessitam de desenvolver **imagens nítidas ou claras**, realizando para tal exercícios destinados a fortalecer os sentidos identificados como importantes para o rendimento desportivo. À semelhança do controle da cor na televisão, a nitidez das imagens melhora os detalhes da imagem mental, que deve ser tão nítida e detalhada quanto possível. Quanto mais próximas forem as imagens da realidade, melhor será a transferência para o rendimento actual. Para além dos detalhes do meio ambiente, o atleta deve procurar sentir as emoções e pensamentos da competição real (ansiedade, frustração, irritação, etc.), fazendo com que o rendimento imaginado esteja o mais próximo possível da realidade.

Em segundo lugar, os atletas necessitam de exercitar e aprender a manipular e a **controlar** as suas imagens, por forma a que elas sejam aquilo que o atleta quer que sejam (ex: um atleta de ténis a visualizar a "entrada" do primeiro serviço, em vez de imaginar repetidamente as suas duplas faltas).

Por fim, torna-se necessário que os atletas aumentem a **auto-percepção** que têm do seu rendimento desportivo. Trata-se da competência para "recuar e olhar para si próprio", recorrendo à imaginação mental. Os exercícios para este efeito fazem com que os atletas se transformem em "detectives" que investigam os seus próprios sentimentos e comportamentos no desporto, recreando os seus pensamentos e sentimentos durante a competição.

A Figura 4 exemplifica exercícios para promover a nitidez, controlabilidade e auto-percepções na VM. Trata-se apenas de exemplos, que podem ser adaptados e mais especificados para diferentes atletas de diferentes modalidades. Alguns autores (e.g., Vealey & Walters, 1993) sugerem o desenvolvimento de exercícios nas áreas mais problemáticas dos atletas, nomeadamente da imaginação e VM cinestésicas, baseadas em movimentos específicos e particulares de cada modalidade.

EXEMPLOS DE PROGRAMAS SISTEMÁTICOS DE TREINO DE IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO MENTAL

Após o treino básico os atletas devem tornar-se suficientemente competentes na experiência de imagens claras e nítidas, no controle dessas imagens e na utilização da imaginação e VM para se tornarem mais auto-conscientes. Do mesmo modo, devem estar suficientemente capazes na utilização de todos os seus sentidos e emoções para criarem uma experiência sensorial total (Vealey & Walters, 1993). Por isso, após um processo de treino básico, os atletas devem ser submetidos a um programa de treino sistemático em imaginação

EXERCÍCIO DE NITIDEZ OU CLAREZA

Coloque-se num local familiar, onde geralmente treina ou pratica a sua modalidade (ex: ginásio, pavilhão, pista, piscina, etc.). Exceptuando a sua presença, esse local está vazio. Coloque-se no meio e olhe à sua volta. Repare na calma do vazio. Apanhe o máximo de detalhes que lhe fôr possível. Procure sentir o cheiro que paira no ar. Agora imagine-se no mesmo local, mas desta vez com imensos espectadores no local. Imagine-se a preparar para iniciar a sua competição. Procure experienciar esta imagem do interior do seu corpo. Observe os espectadores, os seus colegas de equipa, o seu treinador e os seus adversários. Procure ouvir os sons do ambiente e do público, as "bocas" dos seus colegas, o encorajamento do seu treinador e os sons particulares da sua modalidade (ex: a bola de andebol a bater na trave e a entrar, a bola a bater na raquete no serviço de ténis ou a bola de basquete a ressaltar de uma tabela). Recrie os sentimentos associados à antecipação ansiosa e à excitação que sente antes de começar a competir. Como se sente?

EXERCÍCIO DE CONTROLABILIDADE

Imagine-se a "trabalhar" numa competência ou tarefa específica que lhe tem dado muitos problemas no passado. Repare cuidadosamente naquilo que estava a fazer mal. Agora imagine-se a executar a competência de forma perfeita, ao mesmo tempo que vê e sente os seus movimentos (ex: um atleta de basquetebol pode ver-se e sentir-se a lançar a bola num lance livre, de forma perfeita e sem tocar no aro; ou um atleta de ténis pode fazer o mesmo relativamente à "entrada" do primeiro serviço). Agora, pense numa situação da competição que lhe tenha causado problemas no passado. Tomando o exemplo do basquetebol, você pode ver-se a si próprio a executar dois lançamentos livres, no final de um jogo, com a sua equipa a perder por um ponto. Veja-se a si próprio permanecendo calmo, à medida que encesta os dois lançamentos.

EXERCÍCIO DE AUTO-PERCEPÇÃO

Olhe para trás e escolha um rendimento passado em que tenha tido uma prestação muito boa ou excelente. Recorrendo a todos os seus sentidos recrie a situação na sua mente. Veja-se a si próprio à medida que ia tendo sucesso, ouça os sons envolvidos na situação, sinta os músculos do seu corpo à medida que realizava os movimentos e torne a experienciar as emoções positivas e agradáveis que sentiu. Procure "apanhar" as características que fizeram com que tivesse um rendimento tão bom (ex: concentração intensa, sentimentos de auto-confiança, activação óptima, etc.). Depois de identificar estas características, tente ver porque é que elas estavam presentes nesta situação. Pense nas coisas que fez na preparação para esta competição em particular. Quais foram as coisas que podem ter causado este bom rendimento? Repita este exercício imaginando uma situação em que tenha tido um rendimento muito fraco.

Figura 4 – Exemplos de exercícios para melhorar a nitidez, a controlabilidade e a auto-percepção na imaginação e VM (Adaptado de Vealey & Walter, 1993; Weinberg & Gould, 1995)

ou VM. Como já se afirmou a eficácia da imaginação e VM passa necessariamente pela sua prática sistemática e pela sua incorporação nas rotinas diárias, transformando-se numa parte integral do processo de treino.

Vimos anteriormente que todos nós utilizamos de uma maneira ou de outra a VM no nosso quotidiano. Para além disso, é também natural que as capacidades para criar e

utilizar imagens mentais que sejam claras, reais e controláveis variem de pessoa para pessoa. Assim, a implementação de um programa de visualização e prática mental deve basear-se no pressuposto de que se trata de uma competência susceptível de ser melhorada através de um treino sistemático e orientado para objectivos específicos. O treino deve facilitar o desenvolvimento de aspectos como a auto-consciência sensorial e a clareza e controlo das imagens mentais. Como acontece com a aprendizagem de qualquer gesto técnico ou competência motora nova, o processo de aquisição deve apontar para uma progressiva integração da nova competência no regime de treino normal atleta. Para além disso, é crucial para o sucesso do programa de treino, motivar o atleta para o trabalho a realizar e clarificar e desmistificar expectativas irrealistas que possa ter em relação à VM.

Exemplo de um programa de treino da visualização mental

Apresenta-se em seguida um esqueleto do que poderá constituir um programa de treino da imaginação e VM. Tal como se poderá verificar na Figura 5, este programa de treino divide-se em três fases: educação, treino propriamente dito e integração das aprendizagens. Para cada uma destas fases são apontados os principais objectivos e exemplificadas actividades, duração prevista das sessões, contexto e modos de funcionamento. Assume-se que seja o treinador o agente responsável pela sua realização, mas poderá ser também um psicólogo a trabalhar em estreita ligação com o treinador ou qualquer outro elemento da equipa técnica.

1) FASE DE EDUCAÇÃO

OBJECTIVOS:

- Compreender a importância do papel da VM no desporto
- Conhecer os princípios psicológicos subjacentes à VM
- Conhecer as utilizações da VM na actvividade desportiva
- Conhecer as competências individuais de VM
- Conhecer o programa proposto de treino da VM

ACTIVIDADES:

- A VM como um processo mental "polisensorial"
- Apresentação de um video sobre a VM no desporto
- Treino da consciência sensorial
- Análise das experiências de utilização individual da VM na prática desportiva
- Avaliação da clareza e controlo das imagens mentais (ver questionário de auto-avaliação na página seguinte)

DURAÇÃO PREVISTA:

- 2 a 3 sessões de uma hora cada

CONTEXTO/LOCAL:

- Clube, em sala

MODO DE FUNCIONAMENTO:

- Em pequenos grupos, equipa, escalão

Figura 5 – Estrutura geral de um Programa de Treino da Visualização Mental

2) FASE DE TREINO

OBJECTIVOS:

- Aperfeiçoar competências de VM (clareza e controlo)

ACTIVIDADES:

- Treino da clareza/intensidade das imagens mentais (ver Bump, (1987) para exemplos de exercícios)
- Treino do controlo das imagens mentais (ver Bump, (1987) para exemplos de exercícios)
- Reevocação mental de experiências desportivas significativas (por exemplo, uma competição marcante)
- Antecipação de experiências futuras (por exemplo, competições futuras)
- Treino da Visualização Interna e Externa
- Treino mental de gestos técnicos já aprendidos
- Treino mental de gestos técnicos novos
- Utilização do video para facilitar/optimizar aprendizagens

DURAÇÃO PREVISTA:

- 6 a 8 sessões de 1 hora cada
- Prática de exercícios fora do local de treino (por exemplo, em casa)

CONTEXTO/LOCAL:

- Clube, casa, etc

MODO DE FUNCIONAMENTO:

- Individual e pequenos grupos

3) FASE DE INTEGRAÇÃO

OBJECTIVOS:

- Aperfeiçoar competências de VM
- Integrar a prática da VM em situações de treino e competição

ACTIVIDADES:

- Continuação das actividades da fase anterior
- Visualização de gestos motores completos e decompostos
- Correcção de erros técnicos
- Correcção de comportamentos/emoções inadequadas
- Antecipação de competições (situação física, social e individual)
- "Revisão" de treinos e competições
- Integração da VM nas rotinas preparatórias para a competição

DURAÇÃO PREVISTA:

- Variável em face da evolução da aprendizagem e adesão ao programa
- Prática de exercícios fora do local de treino (por exemplo, em casa)

CONTEXTO/LOCAL:

- Local de treino, local da competição, casa, etc

MODO DE FUNCIONAMENTO:

- Predominantemente Individual

Figura 5 (Continuação) – **Estrutura geral de um Programa de Treino da Visualização Mental**

Exemplos de programas de imaginação e visualização mental para uma equipa e para um atleta de modalidade individual

Recentemente Vealey e Walter (1993) ofereceram também exemplos de programas de imaginação não só para uma equipa (ao longo de toda a época competitiva), mas também para atletas individuais (em situações menos estruturadas). Essses programas são descritos sucintamente nas Figuras 6 e 7. Trata-se apenas de exemplificações, a título sugestivo, do que poderá constituir um programa de imaginação mental, podendo o psicólogo ou o treinador proceder a alterações para o tornar aplicável à situação concreta da equipa ou do atleta.

PRIMEIRAS TRÊS SEMANAS DO PERÍODO PRÉ-ÉPOCA

1. Introdução ao programa (30 minutos).
2. Avaliação da capacidade de imaginação mental dos atletas (20 minutos).
3. Treino básico da imaginação, com exercícios práticos apropriados (10 a 15 minutos por dia, após os treinos).
4. Sessões individuais de imaginação para os atletas que o desejarem (continuadas ao longo da época no caso dos atletas o quererem).

DURANTE O RESTO DA ÉPOCA COMPETITIVA

(10 minutos diários, antes, durante ou depois dos treinos)

1. Imaginação de relaxamento (*).
2. Prática repetitiva de competências desportivas simples, mas executadas perfeitamente (*).
3. Estratégias e tácticas competitivas relativamente às necessidades específicas da equipa e dos próximos adversários (*)
4. Recriação de rendimentos ou prestações passadas bem sucedidas.
5. Programação dos objectivos para o sucesso futuro.

(*) – Exercícios de imaginação que devem ser incluidos em todas as sessões do programa e que funcionam como "aquecimento" para outros tipos e formas de imaginação mental. Depois destes, outros tipos de exercícios e imagens podem ser incluidas no treino (ex: desempenho dos papeis na equipa; plano de focalização atencional para diferentes adversários; uso de "activadores" ou imagens simbólicas; controle da activação; correcção de erros; rotinas pré-competitivas, que devem ser treinadas pelo menos 2 vezes por semana).

ROTINA PRÉ-COMPETITIVA IMAGINADA

As seis etapas referidas anteriormente, devem ser incorporadas em rotinas pré-competitivas individuais, encorajando cada atleta a desenvolver a sua própria rotina (e disponibilizando para o efeito um espaço próprio para a prática da imaginação, de forma privada, antes da competição).

REVISÃO PÓS-JOGO, ATRAVÉS DA IMAGINAÇÃO

Após o jogo, os atletas deverão permanecer relaxados, num sítio calmo, recriando e revendo mentalmente a competição. Após isso, deverão preencher uma ficha de avaliação pessoal do jogo, que contemple os seguintes aspectos ou domínios: competências físicas, estratégias, cumprimento do papel que lhes foi atribuido, concretização dos objectivos, nível de activação, focalização da atenção, auto-confiança, aspectos que necessitam de melhoria e estratégias para melhorar estes aspectos ou domínios.

Figura 6 – Exemplo ilustrativo de um programa de imaginação mental para uma equipa
(Adaptado de Vealey & Walter, 1993)

1. EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO ACERCA DA IMAGINAÇÃO
   (para promover a compreensão dos processos básicos)

2. AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE DE IMAGINAÇÃO
   (Questionário de avaliação)

3. TREINO BÁSICO (2 vezes por dia durante cerca de 20 minutos)
   Este treino deve incluir a prática da imaginação em todos os aspectos ou domínios, dando particular atenção aos exercícios em aspectos menos bons ou mais fracos (conforme for evidenciado na fase de avaliação).

4. SESSÕES REGULARES DE IMAGINAÇÃO (ao longo da época competitiva)

   ANTES DOS TREINOS (10 minutos)
   "Trabalho" técnico
   Programação de objectivos para o treino

   DEPOIS DOS TREINOS (10 a 15 minutos)
   Rever ou recriar o rendimento no treino
   Resolução de problemas físicos, técnicos ou psicológicos
   Treino de competências psicológicas
   Treino do programa de imaginação pré-competitiva

5. DIA DA COMPETIÇÃO

   IMAGINAÇÃO PRÉ-COMPETIÇÃO (10 a 20 minutos)
   (Usar o formato sugerido no programa de imaginação para uma equipa)

   REVISÃO PÓS-COMPETIÇÃO (10 a 20 minutos)
   Completar uma ficha de avaliação pessoal da competição.

Figura 7 – Exemplo ilustrativo de um programa de imaginação mental para um atleta individual
(Adaptado de Vealey & Walter, 1993)

CONSIDERAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS ADICIONAIS PARA O TREINO DA IMAGINAÇÃO E VISUALIZAÇÃO MENTAL

Os exemplos apresentados anteriormente poderão dar uma ideia bastante concreta do que poderá constituir um programa de treino da imaginação e VM. Existem contudo outras recomendações que poderão ser importantes para se conseguir com êxito este objectivo (Bump, 1987; Martens, 1987; Vealey & Walter, 1993; Weinberg & Gould, 1995).

Adaptação às necessidades do atleta

Para ser eficaz, é fundamental que um programa de imaginação e VM esteja adaptado às necessidades, capacidades e interesses de cada atleta ou equipa. Um bom programa não é necessariamente um programa longo e complexo. Pelo contrário, na sua fase inicial ele deve ser simples e conciso, optando-se por escolher uma determinada estratégia ou

competência que seja fácil de controlar (ex: lançamentos livres no basquetebol ou serviço no ténis). À medida que os atletas se foram tornando mais eficazes e se mostrarem mais motivados, pode então começar-se a variar as competências ou situações a incluir no programa.

Avaliação das capacidades de VM

Os questionários de auto-avaliação como o que foi já apresentado neste capítulo sofrem de algumas limitações pois dependem grandemente do auto-conhecimento e auto-crítica do atleta. Em segundo lugar, para além de se avaliar a clareza e controlo das imagens mentais, também é importante analisar detalhadamente o conteúdo habitual das imagens mentais mais prevalentes em situações de treino e competição. Que imagens estão associadas a emoções negativas ou que imagens podem funcionar como promotoras da auto-confiança e de outras emoções de sinal positivo. Outra consideração importante sobre a avaliação da VM tem a ver com o tipo de utilização preferencial que o atleta faz das possíveis aplicações da VM. Por exemplo, será que a utiliza preferencialmente como prática mental e correcção de erros técnicos ou que a prefere utilizar para planear uma competição?

Quando utilizar a imaginação e VM ?

Ainda que a imaginação e VM possa ser utilizada praticamente em qualquer altura, a sua utilização parece ser mais aplicável e útil nos seguintes momentos: a) antes e depois dos treinos (cerca de 10 minutos, cada sessão); b) antes e depois da competição (como rotina pré-competitiva e como revisão e análise pós-competitiva); c) Durante intervalos, "tempos mortos" ou interrupções do treino e da competição (ex: antes dos lances livres no basquetebol, aquando de uma interrupção inesperada do jogo, entre jogos no ténis); d) Durante o seu tempo pessoal, em casa ou noutro local calmo (ex: antes de adormecer ou ao levantar); e e) Aquando da recuperação de uma lesão ou no confronto com a dor (ex: em corridas de longa duração).

Motivação e expectativas realistas

É por vezes frequente um atleta desvalorizar a importância da VM como estratégia de treino ou, então, pensar que a VM não só será uma panaceia para todos os seus problemas como rapidamente dominará os mecanismos psicológicos que lhe estão subjacentes. A VM deve ser entendida como qualquer outra competência, obrigando a um trabalho sistemático e dedicado por parte de cada um. Para além disso, os benefícios só poderão resultar de um treino de qualidade.

Local de prática e nível de activação

As fases iniciais de aprendizagem e aperfeiçoamento das capacidades de VM só serão eficazes se o treino for realizado num estado de tranquilidade e relaxamento físico e

mental. Ainda que um atleta que domine bem esta competência seja capaz de o fazer de forma efectiva em qualquer local e situação (se necessário de olhos abertos !!!), a visualização mental deve começar por ser treinada num local calmo e livre de distracções. O sujeito deve começar por induzir em si próprio um estado de relaxamento físico e mental através da prática de técnicas de relaxamento muscular e controlo respiratório.

Tipos ou perspectivas de imaginação: interna e externa

Mahoney e Avener (1977) classificaram a imaginação como interna ou externa. Numa perspectiva interna, o atleta vê a imagem por detrás dos seus próprios olhos, como se estivesse no interior do seu corpo. É como se tivesse uma câmara de filmar na cabeça e visse só aquilo que veria na realidade se estivesse a executar uma determinada competência ou movimento. Paralelamente, numa perspectiva externa, o atleta vê a imagem do exterior do seu corpo, na perspectiva de um observador externo, como se estivesse a ver-se a si próprio num filme da televisão ou do cinema. Até hoje ainda não é muito claro qual dos dois tipos de imaginação é mais eficaz. Apesar disso, como referem Weinberg e Gould (1995) mais importante que o tipo de imaginação que se usa, parece ser a opção por um estilo confortável que produza imagens claras e controláveis.

Refira-se no entanto que a imaginação interna parece ter particular importância para a VM cinestésica. Uma das formas que tem sido sugerida para desenvolver a capacidade de um atleta para imaginar internamente, consiste em fazê-lo executar na realidade um determinado movimento ou competência (ex: serviço no ténis ou no voleibol), fechando imediatamente os seus olhos a seguir e tentanto repetir mentalmente o modo como executou e como se sentiu no interior do seu corpo. Esta rotina de prática física e mental deverá ser repetida várias vezes para promover a perspectiva da imaginação interna no atleta.

Qualidade das imagens e processos mentais

Da explicitação anterior das várias teorias que explicam o funcionamento da VM, ficou claro que quanto mais realistas, claras, intensas, completas e controladas forem as imagens mentais, maior a probabilidade de produzirem os efeitos esperados nos sistemas motor, fisiológico, emocional e cognitivo. O termo visualização não deve servir para limitar as imagens mentais ao *input* visual e ignorar a incorporação nas imagens mentais de estímulos de natureza auditiva, olfactiva, cinestésica e emocional.

Ainda que tenha sido dito que a VM pode servir para identificar e corrigir erros técnicos, é importante que as imagens mais pregnantes no atleta nas vésperas de uma competição sejam positivas, centradas quer no processo quer no resultado final da acção.

Outro aspecto que confere qualidade à VM tem a ver com o tempo de execução. O processo de visualização deve ser em tempo real, ou seja, aproximar-se ao tempo de execução real da tarefa motora imaginada. Se um esquema de exercícios no solo demora 2 minutos, a prática imaginada deverá demorar sensivelmente o mesmo tempo. Existem porém situações de excepção. Martens (1987, pp. 88) refere, por exemplo, que alguns atletas gostam de praticar a VM em câmara lenta quando sentem necessidade de aperfeiçoar aspectos específicos de um gesto ou movimento, conseguindo deste modo isolar mais facilmente o componente a melhorar.

A criação de imagens mentais pode ainda ser facilitada por uma intercalação adequada da prática real, ou pela adopção de uma postura corporal similar à posição real enquanto se procede à prática imaginada. O recurso ao video poderá ser ainda uma ajuda preciosa para facilitar o processo de criação e reevocação de imagens positivas e claras. Não só pode ajudar significativamente os atletas com maiores dificuldades em o fazer, como todos os atletas em geral, já que as imagens auto-referentes são obviamente de acesso mais escasso e difícil ao próprio atleta.

Qualquer destes aspectos tornam o processo de VM mais poderoso e com maiores probabilidades de impactar positivamente a aprendizagem e o rendimento.

Para finalizar, Vealey (1990) sumarizou as principais recomendações de ordem prática para atletas e treinadores, relativamente à utilização da imaginação em contextos desportivos, conforme se ilustra na Figura 8.

- A prática da imaginação deve ser incluida em rotinas sistemáticas de treino e competição;
- O treino de relaxamento deve ser combinado com a prática da imaginação;
- A imaginação deve ser praticada tanto numa perspectiva interna, como na perspectiva externa;
- A imaginação deve ser praticada com expectativas realistas;
- Nas etapas iniciais de aprendizagem a imaginação deve ser praticada num local calmo e sossegado;
- Devem ser utilizadas palavras ou frases-chave para facilitar a imaginação;
- Recorrer a cassetes audio ou video para ajuda na prática da imaginação;
- No treino de imaginação devem ser utilizados todos os sentidos;
- Na prática da imaginação deve-se imaginar o processo de rendimento ou prestação, mas também o resultado;
- A imaginação pode ser praticada individualmente ou em grupo;
- Os períodos pré ou pós-época competitiva, constituem os momentos ideais para iniciar o treino de imaginação mental.

Figura 8 – Síntese das principais recomendações práticas relativamente ao treino e prática da imaginação mental (Adaptado de Vealey, 1990)

CONCLUSÃO

Em suma, como foi evidente ao longo deste capítulo, o treino de imaginação e visualização mental parece constituir uma importante e válida estratégia de intervenção psicológica em contextos desportivos, tendo em vista não só a facilitação do rendimento, mas também muitas outras funções e objectivos importantes na vida dos atletas (ex: recuperação psicológica de lesões, etc.). Quanto mais não seja, porque a imaginação mental constitui uma função cognitiva básica nos seres humanos, que é essencial não só à aquisição, mas também à execução de competências e tarefas motoras (Murphy & Jowdy, 1992).

Como salientaram Vealey e Walter (1993), a imaginação mental só poderá prejudicar o rendimento se os atletas se imaginarem a falhar sob a pressão um lançamento no basquetebol, um serviço no ténis ou uma grande penalidade no futebol. Ainda que tais imagens negativas (e muitas outras) possam eventualmente "passar pela cabeça" dos atletas de tempos a tempos, com algum treino e prática, eles podem aprender a controlar essas imagens negativas e os pensamentos de idêntica natureza, que lhes estão associados. É neste sentido que o treino de imaginação e visualização mental se assume como uma técnica fundamental para a intervenção psicológica no desporto.

REFERÊNCIAS

Barr, K., & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. International *Journal of Sport Psychology, 23*, 243-261.

Bump, L.(1987). *Sport Psychology Study Guide.* American Coaching Effectiveness Program, Level 2. Champaign,IL: Human Kinetics Publishers.

Carpenter, W. (1894). *Principles of mental physiology.* New York: Appleton.

Feltz, D., & Landers, D. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology, 5*, 25-57.

Feltz, D., Landers, D., & Becker, B. (1988). A revised meta-analysis of the mental practice literature on motor skill learning. In D. Druckman & J. Swets (Eds.), *Enhancing human performance: Issues, theories, and techniques.* Washington, DC: National Academy Press.

Hall, C. (1985). Individual differences in the mental practice and imagery of motor skill performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 14*, 17S-21S.

Hall, C., Rodgers, W., & Barr, K. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist, 4*, 1-10.

Kavanagh, D. & Hausfeld, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport Psychology, 8*, 112-123.

Lang, P. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy, 8*, 862-886.

Lang, P. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology, 16*, 495-512.

Martens, R. (1982, September). *Imagery in Sport.* Paper presented at the Medical and Scientific Aspects of Elitism in Sport Conference, Brisbane, Australia.

Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology.* American Coaching Effectiveness Program, Level 2. Champaign,IL: Human Kinetics Publishers.

Martin, K., & Hall, C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 54-69.

Murphy, S., & Jowdy, D. Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* . Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Murphy, S., Jowdy, D., & Durtschi, S. (1990). *Imagery perspective survey.* Manuscrito não publicado. United States Olympic Training Center, Colorado Springs.

Murphy, S.M. & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology,* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.

Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10*, 22S-28S.

Rodgers, W., Hall, C., & Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 3*, 109-125.

Rotella, R.J., Gansneder, B., Ojala, D. e Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: an exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2*, 350-354.

Sackett, R. (1934). The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *Journal of General Psychology, 13*, 113-128.

Salmon, J, Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 6*, 116-133.

Shelton, T. O. & Mahoney, M. J. (1978). The content and effect of "psyching-up" strategies in weightlifters. *Cognitive Therapy and Research, 2*, 275-284.

Suinn, R. (1972). Behavioural rehearsal training for ski racers. *Behavior Therapy, 3*, 519.

Suinn, R. (1983). Imagery and sports. In A. Sheikh (Ed.), *Imagery, current theory, research and application.* New York: John Wiley & Sons.

Suinn, R. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. London: Macmillan.

Vealey, R., & Walter, S. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology (2nd ed.)*. Mountain View, CA: Mayfield.

Weinberg, R. & Golud, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.