

Manual de Psicologia do Desporto



© 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 Francisco 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.

Prefácio

Agradecimentos

Í N D I C E

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



O TREINO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E A PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO

José Fernando A. Cruz

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

&

Miguel Faro Viana

Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa

INTRODUÇÃO

Contrariando a tendência para o nivelamento do rendimento desportivo que a evolução e uniformização das metodologias e técnicas de preparação dos atletas tem permitido, continua a verificar-se uma significativa diferenciação ao nível dos resultados alcançados. Este facto, tem levado os agentes desportivos a interessarem-se por áreas do treino desportivo como a preparação psicológica ou o treino mental. Há mesmo quem considere a Psicologia como a última fronteira no que respeita à preparação dos atletas (Unesthal, 1985), ouvindo-se com frequência nos meios desportivos afirmações de que os factores psicológicos explicam 50%, 60% ou 70% dos rendimentos e resultados desportivos. Evidências científicas da literatura especializada (Corbin, 1972; Feltz e Landers, 1983; Meyers et al., 1989) atestam, também, a importância do treino ou prática mental na realização de actividades físico-desportivas. Ainda que esteja por responder com clareza qual o tipo de variáveis psicológicas susceptíveis de uma intervenção sistemática e objectiva através do treino, estas perspectivas justificariam, só por si, a necessidade de treinadores e colaboradores técnicos, dedicarem uma percentagem do seu tempo à preparação mental dos atletas. Tal não acontece, na maioria dos casos, por três ordens de razão. Porque os técnicos não sabem como ensinar os atletas a adquirirem as competências psicológicas essenciais; porque presumem que se tratam de qualidades inatas e que pouco há a fazer; ou, em última análise, porque não lhe atribuem muita importância.

Os últimos anos têm sido marcados pela crescente institucionalização da intervenção psicológica junto de desportistas de alto rendimento. A natureza do apoio ou acompanhamento destes grupos tem evoluído da simples e estéril avaliação de diagnóstico psicológico ou intervenção clínica em situações de crise, para um trabalho com características marcadamente preventivas e educativas. Associado aos movimentos das escolas comportamentalistas e cognitivistas, começou a surgir há alguns anos nos meios desportivos, o interesse pelo Treino de Competências Psicológicas (TCP) (ver Vealey, 1988). Estabelecendo amplas analogias com outras dimensões do treino desportivo, o TCP implica a aprendizagem e/ou aperfeiçoamento de competências específicas e estratégias de preparação para a competição, tendo como objectivo respostas mais eficazes e consistentes por parte dos atletas face às exigências das situações desportivas.

Em diversos países Europeus e Norte Americanos, possuidores de um sistema desportivo mais desenvolvido, tem-se generalizado, a prestação de serviços ao nível do treino mental dos atletas e a produção de material escrito e audio-visual como divulgação ou suporte pedagógico desse tipo de acções. A qualidade e validade experimental destas abordagens de preparação psicológica deixam, no entanto, algo a desejar. A simples adopção de princípios e técnicas da psicologia geral para o contexto desportivo (Cruz, 1989), a falta de uniformização e standardização dos conceitos e metodologias utilizadas (Nitsch, 1989), ou o reducionismo característico de algumas das práticas referenciadas na literatura (Vealey, 1988), têm constituído obstáculos importantes. Outro tipo de problemas, relaciona-se com a escassa sensibilização e formação dos diversos agentes desportivos, para as enormes exigências que este tipo de iniciativas envolve em termos de mobilização e organização de recursos humanos e materiais.

Num capítulo anterior (J. Cruz, A. Gomes, M. Viana & P. Almeida) tivemos já oportunidade de abordar e desmistificar algumas crenças e mitos inadequados, relacionados com a intervenção psicológica no desporto, que justificam a negligência e pouca atenção prestada por treinadores, atletas e dirigentes ao treino e preparação mental e psicológica, apesar de todos eles reconhecerem de forma quase unânime o papel fundamental e decisivo dos factores psicológicos no rendimento desportivo. Seguidamente, abordaremos de forma mais detalhada os objectivos, estruturação e implementação de programas de treino de competências psicológicas.

OBJECTIVOS, ESTRUTURA E DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS DE TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Um programa de Treino de Competências Psicológicas (TCP) pode ser entendido como um “programa que identifica, analisa, ensina e treina as competências cognitivas, mentais ou psicológicas mais directamente relacionadas com o rendimento desportivo” (Alderman, 1984, p. 51). Subjacente a tais programas está a ideia de que as competências ou capacidades psicológicas, à semelhança das capacidades físicas e técnicas, podem ser aprendidas, adquiridas ou melhoradas através do ensino, do treino e da prática.

Neste sentido, os programas de TCP partem geralmente de dois pressupostos gerais: a) os atletas são primeiro seres humanos e só depois são atletas; e b) as competências psicológicas podem ser ensinadas e aprendidas. Por isso, de um modo geral, os objectivos dos programas de TCP centram-se em dois aspectos fundamentais, directamente associados a

tais pressupostos: a) a promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal; e b) a promoção e optimização do rendimento desportivo.

A Figura 1 resume as principais competências psicológicas que têm vindo a ser abordadas e/ou sugeridas em diferentes programas de TCP, desenvolvidos por autores de diferentes países para atletas de diferentes níveis competitivos, das mais variadas modalidades (individuais e colectivas) e com diferentes objectivos (ex: melhoria e/ou optimização do rendimento; promoção do desenvolvimento e crescimento pessoal; etc.).

AUTOR	POPULAÇÃO-ALVO	PAÍS	COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS
Harris & Harris (1984)	Atletas em geral	EUA	Relaxamento, concentração, imaginação e visualização, pensamento positivo, formulação de objectivos e comunicação
Bernard (1985)	Atletas profissionais de futebol australiano	Austrália	Relaxamento, prática mental, pensamento positivo, formulação de objectivos e concentração
Nideffer (1985)	Atletas de alta competição	EUA	Concentração, imaginação/visualização mental, relaxamento, focalização, atenção e controle dos pensamentos
Suinn (1986)	Atletas de alta competição	EUA	Relaxamento, controle do stress, controle dos pensamentos, auto-regulação e prática mental
Martens (1987)	Atletas de vários níveis competitivos	EUA	Relaxamento, imaginação/visualização mental, controle cognitivo, controle do stress e formulação de objectivos
Cruz (1987)	Atletas de andebol de alta competição	Portugal	Formulação de objectivos, controle do stress e ansiedade, auto-controle e pensamentos positivos, visualização mental, atenção e concentração
Orlick (1990)	Atletas, treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos	Canadá	Formulação de objectivos/motivação e envolvimento, focalização da atenção, auto-avaliação/crescimento pessoal, auto-controle, visualização mental, relaxamento, controle de distrações, simulação, auto-hipnose, coesão das equipas
Williams (1993)	Atletas	EUA	Controle da activação, auto-confiança, concentração, controle do stress, imaginação, determinação
Loher (1993)	Atletas profissionais de ténis	EUA	Formulação de objectivos, visualização mental, relaxamento, controle da ansiedade, auto-confiança, concentração, rotinas/planos competitivos e rituais
Raposo (1994)	Atletas de natação de alta competição	Portugal	Formulação de objectivos

Figura 1 – Competências psicológicas abordadas em diferentes programas de TCP e de preparação mental e psicológica

De um modo geral, como se poderá verificar, o controle do stress e da ansiedade, a atenção e concentração, a imaginação e visualização mental, a formulação de objectivos e a auto-confiança, parecem constituir as competências psicológicas mais relevantes para a preparação mental dos atletas. Paralelamente, as competências de comunicação e relação interpessoal, assim como a coesão e “espírito de equipa” assumem-se também como importantes competências psicológicas, nomeadamente nos desportos de equipa. Além disso, têm sido desenvolvidos e implementados programas de TCP mais vocacionados claramente para a optimização do rendimento dos atletas (ver Vealey, 1988; Weinberg & Gould, 1995), mas também programas mais vocacionados para a promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal dos atletas, independentemente da idade e do nível competitivo (Danish, Petitpas & Hale, 1993, 1994, 1995; Orlick, 1991; Weiss, 1991).

Weinberg e colaboradores (Weinberg & Gould, 1995; Weinberg & Williams, 1993) salientam, de uma forma bastante clara, não só as fases fundamentais da estrutura de um programa de TCP, mas também os aspectos e etapas centrais no desenvolvimento e implementação de um tal programa.

No que se refere à **estruturação geral dos programas de TCP**, eles englobam geralmente três fases distintas:

1) Uma fase de educação ou formação, onde se procura consciencializar os agentes desportivos para a importância de aprenderem determinadas competências psicológicas e contribuir para a compreensão acerca do modo como os diferentes factores psicológicos afectam o rendimento (ex: ao ensinar competências de controle da ansiedade, devem ser explicadas as causas da ansiedade competitiva, o modo como a ansiedade afecta ou não o rendimento e as potencialidades e importância das capacidades pessoais de auto-controle dos níveis de ansiedade);

2) Uma fase de aquisição, mais centrada nas técnicas e estratégias para a aprendizagem e mestria de diferentes competências psicológicas, procurando sempre ir de encontro e ter em conta as necessidades únicas e individuais de cada atleta (ex: o treino de relaxamento muscular poderá ser inadequado para um atleta cuja ansiedade é muito mais experienciada ao nível cognitivo, através de excessivos pensamentos negativos, por exemplo, do que ao nível somático); e, finalmente,

3) Uma fase de prática, onde se pretende não só automatizar as competências ensinadas, mas também ensinar os atletas a integrarem as competências psicológicas de uma forma sistemática nas suas prestações competitivas e a estimularem as competências que desejam utilizar ou aplicar em situações competitivas reais (ex: um atleta com elevada ansiedade somática começa por visualizar mentalmente a aplicação de competências de relaxamento sob a orientação do psicólogo, progredindo depois para a visualização feita por ele próprio e para a utilização da visualização num treino, simulando uma competição real, e terminando na utilização do relaxamento na preparação e participação em situações competitivas reais).

Relativamente aos aspectos a ter em conta no **desenvolvimento e implementação de um programa de TCP**, um tal processo deverá necessariamente considerar as seguintes etapas:

1) Discussão, com treinadores e atletas, acerca do tipo de serviços de treino e preparação psicológica que podem ser prestados, explicando as diferenças entre diferentes tipos de abordagens na consultadoria em Psicologia do Desporto (ex: intervenção educacional *versus* intervenção clínica);

2) Avaliação das necessidades e das competências psicológicas dos atletas (análise e avaliação dos pontos fortes e dos pontos fracos dos atletas, ao nível psicológico, recorrendo a entrevistas e administração de instrumentos de avaliação psicológica);

3) Determinação e identificação das competências psicológicas que serão integradas e desenvolvidas no programa de treino e preparação mental, baseada no interesse e no tempo disponibilizado pelo treinador e pelos atletas para tal programa;

4) Determinação do horário do programa de TCP, que poderá combinar sessões formais (ex: 1 ou 2 vezes por semana) com encontros informais (ex: no hotel durante o estágio, às refeições, nas viagens para os jogos, noutras actividades sociais); e, por último

5) Avaliação qualitativa e quantitativa do programa de TCP e da sua eficácia no desenvolvimento e mudança das competências psicológicas (não só através de dados objectivos do rendimento, mas também através de auto-avaliações do treinador e dos atletas, relativamente à eficácia do psicólogo).

A AVALIAÇÃO DAS NECESSIDADES E DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS DOS ATLETAS

Para que os programas de TCP possam ser individualizados, tendo em conta as necessidades, torna-se necessário avaliar os pontos fortes e os pontos fracos específicos de cada atleta, ao nível das suas competências e capacidades psicológicas (Weinberg & Williams, 1993). A avaliação das necessidades (individuais e colectivas) constitui uma etapa fundamental na preparação e organização dos programas de TCP e de treino e preparação mental para a competição.

Para além do recurso à entrevista semi-estruturada com o atleta e à observação, recentemente têm vindo a ser desenvolvidos instrumentos específicos para a avaliação das competências psicológicas dos atletas. A este propósito dois instrumentos merecem particular destaque, não só pela sua validade e utilidade em contextos desportivos, mas também porque se trata de dois instrumentos de avaliação psicológica mais frequentemente utilizados na investigação neste domínio.

Um primeiro instrumento é o Inventário de Competências Psicológicas no Desporto (PSIS - “**Psychological Skills Inventory for Sports - Form R-5**”) desenvolvido por Mahoney e colaboradores (Mahoney, 1987; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987). O PSIS é constituído por 45 itens, respondidos numa escala do tipo Likert, de 5 pontos, de “Discordo completamente” a “Concordo completamente”. Os itens do PSIS contêm afirmações relacionadas com vários aspectos e factores psicológicos associados ao rendimento desportivo.

Estes 45 itens estão distribuídos por seis escalas, destinadas a avaliar outras tantas dimensões importantes para o rendimento desportivo:



- a) Controle de ansiedade (10 itens; Exemplo: “Fico mais tenso antes de competir que durante a competição”);
- b) Concentração (6 itens; Exemplo: “Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição”);
- c) Auto-confiança (9 itens; Exemplo: “Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas”);
- d) Preparação mental (6 itens; Exemplo: “Muitas vezes, momentos antes da competição, treino mentalmente o que vou fazer”);
- e) Motivação (7 itens; Exemplo: “Vencer é muito importante para mim”);
- f) Ênfase na equipa / Espírito de equipa (7 itens; Exemplo: “Dou-me muito bem com os outros elementos da equipa”).

A cada resposta dada é atribuído um valor numérico, sendo os extremos “Discordo totalmente” e “Concordo totalmente” transformados nos valores 0 e 4, respectivamente. Os itens parafraseados de forma negativa (geralmente indicadores de um problema ou preocupação) são transformados invertendo o formato 0-4, para 4-0. Os resultados brutos de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos aos respectivos itens específicos. Estes resultados brutos são posteriormente transformados em resultados percentílicos que, nos seis domínios avaliados pelas escalas, permitem analisar os níveis relativos de competência de cada atleta (variando cada escala entre um resultado percentílico mínimo de 0 e um máximo de 100). Os resultados mais elevados reflectem, assim, maiores níveis de competência psicológica nas diferentes dimensões avaliadas.

Mais recentemente, um segundo instrumento de avaliação das competências psicológicas foi desenvolvido e apresentado. Trata-se do Inventário de Competências de Confronto no Desporto (**ACSI-28 – “Athletic Coping Skills Inventory”**), desenvolvido por Smith, Schutz, Smoll e Ptacek (1995). O ACSI-28 inclui 28 itens (daí a sua designação original - ACSI-28) e é o resultado de vários anos de estudo e investigação com uma primeira versão do ACSI, constituída por 87 itens distribuídos por 8 sub-escalas. Após mais de uma década de investigação deste instrumento, os autores apresentaram dados da validade e fidelidade deste instrumento, englobando apenas 28 itens.

Todos os itens são respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos (1= Quase nunca; 5= Quase sempre). Exemplo de um item: “Na minha modalidade, eu lido muito bem com as situações inesperadas”.

Os 28 itens encontram-se distribuídos por sete sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes competências psicológicas (acrescenta-se o significado de cada uma, para um atleta com elevados “scores”):

- a) Rendimento máximo sob pressão (sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão);
- b) Ausência de preocupações (não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar);
- c) Confronto com a adversidade (mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas);

- d) Concentração (difícilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer na competição);
- e) Formulação de objectivos e preparação mental (formula objectivos a curto-prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos);
- f) Confiança e motivação para a realização (é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição); e
- g) Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas de treinadores ou directores).

Os “scores” de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores nos respectivos itens (alguns deles são de cotação reversa ou invertida). Assim, o “score” de cada uma pode variar entre um mínimo de 4 e um máximo de 12, significando os “scores” mais elevados, maiores níveis de competências psicológicas. Paralelamente, a ACSI-28 permite ainda extrair um “score” total (resultante da soma dos “scores” das sete escalas), que constitui uma medida dos Recursos Pessoais de Confronto e que reflecte uma estimativa multifacetada das competências psicológicas do atleta.

Paralelamente a estes instrumentos de avaliação psicológica é também possível o recurso a outros instrumentos mais específicos, que têm vindo a ser utilizados frequentemente em contextos desportivos. É o caso, entre outros, do Teste do Estilo Atencional e Interpessoal (TAIS – “Test of Attentional and Interpersonal Style” – Nideffer, 1976), do Inventário do Traço e Estado de Auto-Confiança (TS SCI – “Trait-State Sport Confidence Inventory” – Vealey, 1986), do Perfil de Estados de Humor (POMS – “Profile of Mood States” – McNair, Lorr & Droppelman, 1971), da Escala de Ansiedade no Desporto (SAS – “Sport Anxiety Scale” – Smith, Smoll & Schutz, 1990) e do Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2 – “Competitive State Anxiety Inventory-2” – Martens, Vealey & Burton, 1990).

A Figura 2 ilustra a síntese de um caso hipotético de avaliação de necessidades para um jogador de futebol.

No entanto, convirá não esquecer que o processo de avaliação dos pontos fortes e fracos dos atletas, ao nível psicológico, tem que ter em atenção que não são só os factores psicológicos que influenciam o rendimento dos atletas. Existem muitos outros factores de natureza fisiológica, biomecânica e técnico-táctica que também o influenciam. Como referem Weinberg e Williams (1993), “o importante é não esquecer que não devemos tentar interpretar todos os aspectos do rendimento de uma perspectiva psicológica” (p. 283). É neste sentido que se torna fundamental que o psicólogo trabalhe numa equipa interdisciplinar, mostrando-se disponível para receber ensinamentos de outros especialistas (fisiólogos, biomecânicos, treinadores, etc.).

Recentemente, Taylor (1995) propôs um modelo conceptual para integrar as necessidades dos atletas e as exigências do desporto, no desenvolvimento de estratégias competitivas de preparação mental. A Figura 3 ilustra um tal modelo, que enfatiza os aspectos e

PONTOS FORTES:

- Forte ambição e desejo de ser bem sucedido
- Confiança na capacidade pessoal para ser bem sucedido
- Capacidade para relaxar durante os jogos
- Confiança na sua capacidade de bom recionamento interpessoal com os treinadores e colegas de equipa
- Boa forma física

ÁREAS OU ASPECTOS PARA MELHORAR:

- Esquecer os erros cometidos
- Manter a confiança apesar dos erros no início dos jogos
- Permanecer relaxado durante os treinos
- Preocupação com o rendimento ao nível das capacidades
- Atitude perfeccionista

RECOMENDAÇÕES:

- Aprender a técnica da “paragem do pensamento”
- Mudar o discurso interno de negativo para positivo
- Focalizar na componente de divertimento, ao mesmo tempo que joga com o seu máximo esforço
- Desenvolver “palavras-chave” para ajudar na concentração
- Aprender técnicas de relaxamento
- Pensamentos de auto-confiança

Figura 2 – Síntese da avaliação de necessidades num jogador de futebol

(Adaptado de Weinberg & Gould, 1995)

factores críticos a ter em conta no desenvolvimento de estratégias eficazes de preparação mental para os atletas. Neste sentido, a primeira etapa do consultor de Psicologia do Desporto deverá consistir na compreensão e avaliação das necessidades psicológicas dos atletas. Só assim ele poderá intervir de uma forma eficaz, respondendo às necessidades específicas e individuais de cada atleta. Para tal poderá recorrer não só a formas de avaliação subjectiva (ex: entrevista ao atleta, entrevista a outros significativos e observação), mas também a formas mais objectivas de avaliação (ex: administração de questionários e outros instrumentos de avaliação psicológica).

Paralelamente, Taylor (1995) salienta a necessidade de ter em conta as exigências da modalidade em questão, nomeadamente do ponto de vista físico, técnico e logístico. São evidentes as diferenças que a este nível existem entre diferentes modalidades. Mas o mais importante é que estas diferenças podem ter um impacto significativo na preparação mental dos atletas para a competição.

Consideremos, por exemplo, o caso do ténis. Trata-se de uma modalidade com uma longa duração (1 a 3 horas), que envolve muitas prestações de curta-duração (5 a 15 segundos) e tarefas motoras grossas e finas e que se caracteriza por ser uma desporto aeróbico e anaeróbico, sendo por isso a fadiga um factor fundamental a ter em conta. Além disso os jogos podem ocorrer a qualquer hora do dia ou à noite e a preparação pré-competitiva envolve “aquecimento” físico algumas horas antes do jogo e imediatamente antes deste começar. Neste sentido, em face destas exigências, a auto-confiança e a motivação desempenham um papel fundamental nesta modalidade.

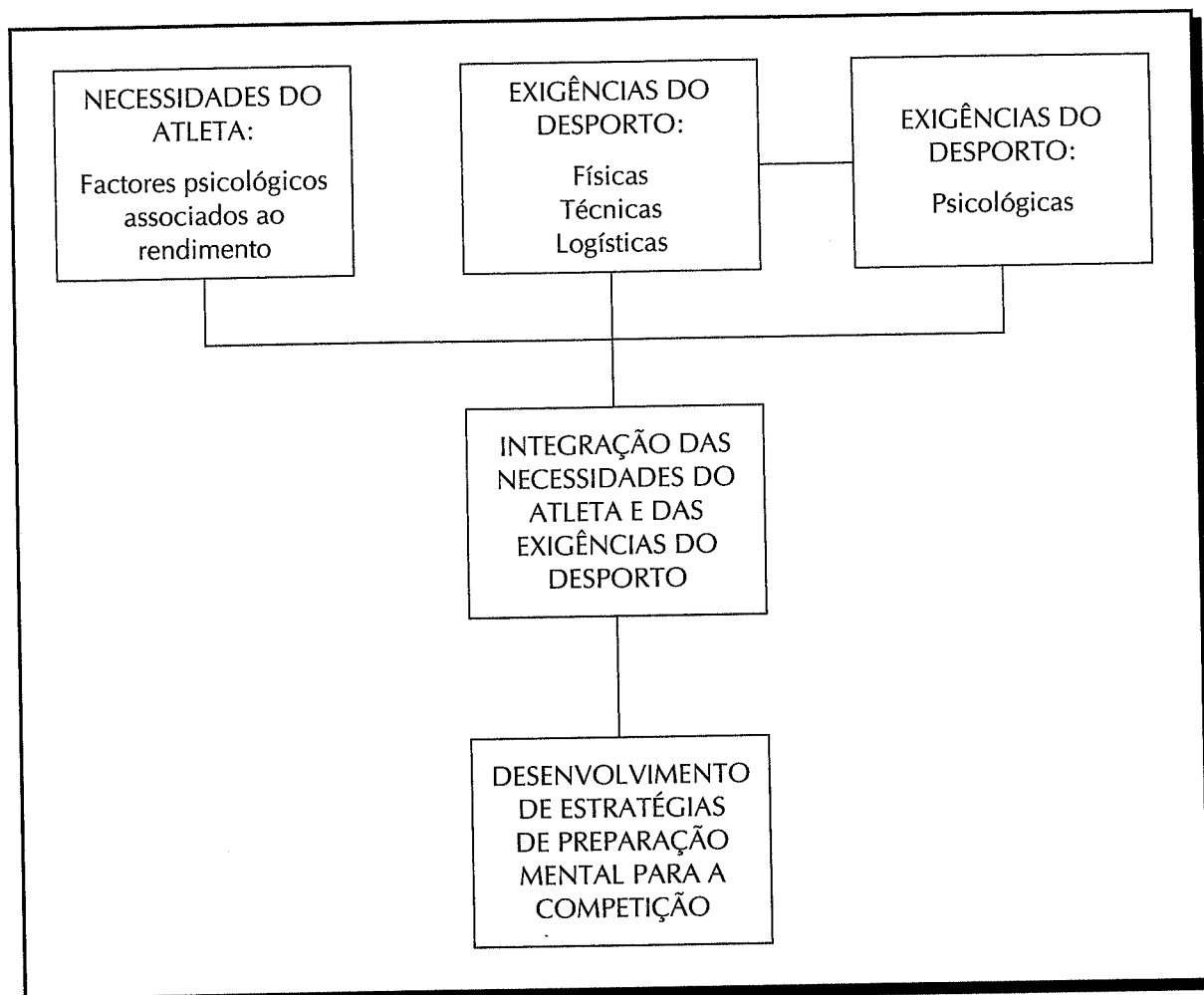


Figura 3 – Modelo conceptual para integrar as necessidades dos atletas e as exigências do desporto
(Adaptado de Taylor, 1995)

Pelo contrário, numa modalidade como é o caso das provas de velocidade pura no atletismo, por exemplo, com menos de um minuto de duração e de natureza predominantemente explosiva e anaeróbica, já são mais fundamentais aspectos psicológicos como o controle da ansiedade ou da activação fisiológica pré-competitiva e a atenção e concentração.

Torna-se assim evidente que se por um lado “os atletas têm necessidades únicas que podem influenciar o seu rendimento de forma positiva ou negativa” e se “cada desporto tem certos factores psicológicos que afectam mais directamente o rendimento competitivo”, por outro lado torna-se necessário integrar estes dados para “determinar quais os factores psicológicos que devem ser prioritários na preparação mental para a competição” (Taylor, 1995, p. 350). É com base nesta informação que devem ser escolhidas as estratégias de intervenção psicológica mais adaptadas para um determinado atleta, de uma determinada modalidade. Por exemplo, no caso de um atleta de ténis, técnicas como a paragem do pensamento, a linguagem corporal positiva ou o recurso a palavras-chave positivas, são fundamentais para manter durante várias horas a auto-confiança do atleta. Por outro lado, técnicas como a formulação de objectivos a curto-prazo, recorrendo a palavras-chave motivacionais ou à visualização mental, são necessárias para manter o atleta motivado durante um jogo longo, que pode incluir breves períodos de más prestações ou rendimentos.

Em suma, a implementação de estratégias de preparação mental (e a sua consequente eficácia), implica a consideração simultânea das necessidades específicas de cada atleta (do ponto de vista psicológico), a análise das exigências físicas, técnicas e logísticas da modalidade e a determinação das exigências psicológicas da modalidade em causa.

A IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Vários autores (Gould e Damarjian, no prelo; Weinberg & Gould, 1995; Weinberg & Williams, 1993) têm vindo a sugerir alguns aspectos centrais a ter em conta na implementação dos programas de TCP.

Em primeiro lugar, coloca-se a questão **“quem deve implementar tal programa?”**. Parece ser mais ou menos consensual que um programa de TCP pode ser eficazmente implementado não só por psicólogos, mas também por treinadores (Martens, 1987). Existem, no entanto duas limitações quando o programa é implementado pelos treinadores: a falta de tempo e a possível falta de conhecimentos para planejar uma intervenção psicológica deste género. Além disso, se por um lado os psicólogos poderão ajudar mais facilmente os atletas que tenham dificuldades em discutir aspectos pessoais com os seus treinadores, por outro lado alguns atletas sentem que a divulgação, aos treinadores, de dúvidas ou problemas pessoais pode levá-los a prescindir dos seus serviços em situações competitivas reais.

Um problema adicional que poderá surgir tem a ver com a incapacidade financeira de um clube ou associação desportiva para contratarem um psicólogo em “full-time”. A contratação em “part-time” como consultor na ajuda ao treinador constitui uma alternativa possível. Em qualquer caso, como referem Gould e Damarjian (no prelo) o treinador constitui sempre um facto central e crítico no sucesso ou fracasso de um programa de TCP: “é essencial que os psicólogos desportivos e os treinadores trabalhem conjuntamente para assegurar o sucesso de qualquer programa de TCP” (p. 36).

Um outro aspecto central tem a ver com a resposta à questão **“Quando, em que altura da época e durante quanto tempo se deve implementar um programa de TCP?”**. Vários autores (e.g., Martens, 1987; Weinberg & Williams, 1993; Weinberg & Gould, 1995) sugerem que, de um ponto de vista ideal, o período pós-época (férias) ou o início da época competitiva constituem as melhores alturas para iniciar um programa de TCP, pelo simples facto de nestas alturas os treinadores estarem mais disponíveis para ajudarem os psicólogos no planeamento e implementação do programa. A pior altura para o implementar é, curiosa e seguramente, aquela em que mais frequentemente é solicitada ajuda e apoio dos psicólogos: imediatamente antes do início de fases finais de campeonatos ou competições importantes, sobretudo quando as equipas ou atletas estão claramente a vivenciar experiências de fracasso desportivo. Por uma razão muito simples: tal como acontece com as competências físicas e técnicas, as competências psicológicas têm que ser muito bem treinadas, antes de poderem ser dominadas e executadas na perfeição (ou quase...).

Preferencialmente, o TCP deverá ser uma parte integrante do processo de treino diário, muito embora não se pretenda com isto afirmar que o treino mental é mais importante do que o treino físico, técnico ou tático. Tal como referem Sinclair e Sinclair (1994), as competências psicológicas e mentais podem e devem ser usadas para ajudarem a promover a aquisição e domínio de competências físicas e técnicas.

Um último aspecto central e essencial a considerar na preparação e planeamento de um programa de TCP é referido por Gould e Damarjian (no prelo) e refere-se à resposta à questão **“Quais são as etapas a considerar na elaboração de um programa de TCP?”**. Os autores sugerem várias etapas:

1) Definição e clarificação dos objectivos pretendidos e a atingir (determinação realista, pelo treinador e pelo psicólogo, das competências psicológicas mais importantes para um determinado atleta ou equipa, tendo em conta o tempo disponível para as “trabalhar”);

2) Determinação objectiva e clara das melhores estratégias psicológicas para atingir os objectivos propostos, tendo em conta as características do atleta ou equipa (ex: optar por uma ou duas das muitas estratégias para o treino de controle do stress e da ansiedade);

3) Determinação do horário de funcionamento do programa de TCP (ex: quantas sessões, duração de cada sessão, hora e local de realização), evitando sempre realizar as sessões de treino mental após algumas horas de treino físico árduo e intensivo e tendo sempre em conta que o treino mental deverá integrar sempre uma fase de educação/formação e uma fase ou etapa de prática/treino das competências; e

4) Avaliação contínua do programa de TCP, por forma a verificar se os objectivos inicialmente propostos e formulados estão a ser concretizados e atingidos (ex: em caso negativo, averiguar porquê, analisar os obstáculos à sua concretização e estudar formas para ultrapassar e lidar com a situação).

EXEMPLOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS DA PREPARAÇÃO MENTAL E PSICOLÓGICA PARA A COMPETIÇÃO DESPORTIVA

Nos capítulos que se seguem serão analisadas com maior pormenor e detalhe diferentes técnicas e estratégias específicas para a promoção e desenvolvimento de diversas competências psicológicas nos atletas (ex: controle do stress e da ansiedade, atenção e concentração, visualização e prática mental, etc.). Neste sentido, abordam-se seguidamente, a título ilustrativo, algumas aplicações e exemplos de intervenções psicológicas destinadas a treinar e melhorar a preparação mental e psicológica para a competição desportiva.

Um programa de Treino de Competências Psicológicas para patinadores

O programa de TCP para patinadores que aqui se apresenta, inseriu-se num plano mais vasto de colaboração de um dos autores (M. Viana) com a Comissão Técnica Nacional de Patinagem Artística (CTNPA) da Federação Portuguesa de Patinagem, junto de atletas pré-seleccionados para participarem em competições internacionais.

O protocolo global de acompanhamento (**Plano de Preparação e Aconselhamento Psicológico para Patinadores**) previa o aconselhamento psicológico de atletas e equipas técnicas da federação e dos clubes, com vista ao melhor conhecimento das necessidades psicológicas de treino e de preparação para a competição dos jovens envolvidos e, ao desenvolvimento e implementação de programas de intervenção psicológica que possibilitassem: 1) maximizar as suas prestações desportivas; 2) promover de forma equilibrada o seu desenvolvimento psico-social; 3) melhorar o conhecimento de si próprios relativamente aos seus padrões de comportamento em treino e competição; e, 4) a aprendizagem de competências psicológicas básicas para a prestação desportiva.

O projecto envolveu 13 atletas de ambos os sexos das especialidades de patinagem livre, figuras obrigatórias e dança, dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores. Este plano desenrolou-se em 4 fases sequenciais (fase preliminar, fase de exploração, fase de intervenção e fase de avaliação) que se descrevem seguidamente.

A – Fase Preliminar

Esta fase deveria contribuir para que os atletas: 1) aceitassem o psicólogo como elemento válido no seio da equipa técnica e como garante do estabelecimento de relações de ajuda positivas e de confiança mútua; 2) compreendessem a importância dos factores mentais e da preparação psicológica na prática desportiva de competição; 3) se familiarizassem com as técnicas e metodologias de trabalho utilizadas em fases posteriores; 4) discutissem e aceitassem o programa proposto; e 5) se comprometessem livremente, a aderir e empenharem-se durante o desenvolvimento do programa. Esta fase constituiu também uma oportunidade para analisar e discutir a viabilidade e importância deste programa de trabalho com a C.T.N.P.A. e equipas técnicas envolvidas, por forma a definir mais pormenorizadamente o estatuto de cada um dos intervenientes, estabelecer uma calendarização final e especificar as actividades em função das solicitações entretanto apresentadas.

B – Fase de Exploração

O período de exploração deveria contribuir para o conhecimento dos factores de natureza social e psicológica que influenciam as prestações desportivas dos atletas, assim como das estratégias mentais que utilizam/recorrem para responder às exigências das situações de treino e de competição. Procurou-se explorar um conjunto diverso de fontes de influência e de características individuais:

Determinantes de natureza social – vida escolar, relacionamento com estruturas desportivas, relacionamento com meios de comunicação social e público em geral;

Determinantes de natureza psico-social – grupo de amigos e colegas, treinadores e restantes membros da(s) equipa(s) técnica(s):

Determinantes de natureza individual – procurando-se integrar com elementos de natureza técnica e física, foram analisados para além dos diversos elementos biográficos, factores individuais como a motivação, ansiedade, controlo emocional, atenção, auto-confiança e conhecimento de estratégias de preparação mental.

Procedeu-se à pesquisa destes dados através da observação dos atletas em situação de treino e competição, aplicação de provas psicológicas específicas e não específicas para o contexto desportivo e, entrevistas individuais ou de grupo com os próprios atletas, com a(s) equipa(s) Técnica(s) e com os adultos da esfera familiar dos primeiros.

C – Fase de Intervenção

Pretendeu-se nesta terceira fase, desenvolver e implementar junto dos atletas, um programa específico de treino de competências psicológicas (PTCP). O programa foi

executado durante um período de cerca de 4 meses, coincidente em parte com a preparação física e técnica dos atletas para uma competição internacional importante. Este programa será referido mais adiante.

D – Fase de Avaliação

Nesta fase procurou-se: 1) avaliar as novas necessidades de acompanhamento psicológico da população de atletas que beneficiou deste programa; 2) avaliar do processo global de intervenção e; 3) avaliar os resultados obtidos. A avaliação não se revestiu de um carácter certificativo, visando antes, contribuir para reformular e orientar acções posteriores, tenham elas funções estritamente institucionais, clínicas ou de investigação. Decorreu após a participação dos atletas nas provas internacionais previstas, tendo envolvido todos os agentes intervenientes.

Objectivos específicos do programa

O Programa de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) foi delineado no sentido de proporcionar a aprendizagem e integração, nas rotinas de treino e competição, de 4 estratégias de treino mental: visualização mental; relaxamento muscular e controlo respiratório; estabelecimento de objectivos e controlo do pensamento. A aprendizagem destas técnicas, deveria ajudar os atletas a desenvolver: controlo dos processos de activação fisiológica; capacidade de regulação da ansiedade competitiva; auto-confiança; gestão adequada das competências atencionais.

Com a aprendizagem, aperfeiçoamento e integração deste conjunto de competências específicas, pretendia-se contribuir para a promoção dos níveis motivacionais dos atletas, auto-conhecimento, auto-estima e satisfação pessoal relativamente às suas experiências desportivas e não desportivas. A Figura 4 apresenta a estrutura do plano global de Preparação e Aconselhamento Psicológico, correspondendo a Fase de Intervenção (Fase 3), ao período relativo à aplicação do Programa de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) propriamente dito. Saliente-se a distinção entre **Métodos** de TCP desportivos, **Competências Psicológicas específicas** para a actividade físico-desportiva e **Competências Psicológicas básicas**.

Estrutura do programa e procedimentos

O conjunto de dados recolhidos durante a fase de exploração permitiu identificar cinco categorias de competências e métodos psicológicos que melhor correspondiam às necessidade e expectativas do grupo de jovens: visualização mental, controlo dos mecanismos de activação fisiológica e mental, regulação da ansiedade competitiva, domínio dos processos atencionais, e aprendizagem do estabelecimento de objectivos desportivos adequados. O processo de ensino compreendeu cinco módulos, implementados sequencialmente. A aprendizagem de cada módulo decorreu por sua vez, segundo três fases: fase de educação, fase de aquisição e fase de integração.

Durante a **fase de educação**, o atleta deveria compreender a importância das competências em causa, conhecer os princípios psicológicos subjacentes, familiarizar-se com as

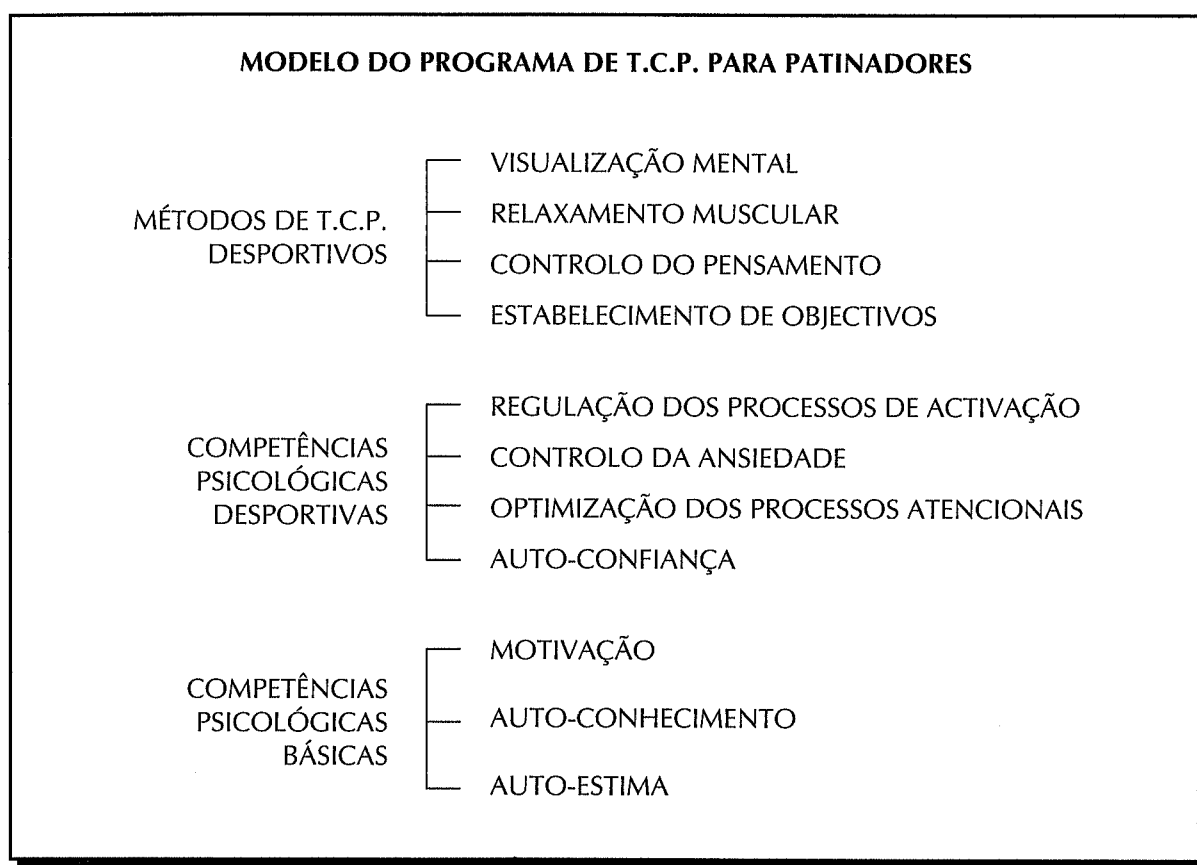


Figura 4 – Plano de aconselhamento e preparação psicológica para patinadores

técnicas de trabalho a utilizar e reconceptualizar as percepções pessoais. Nesta fase, as sessões do programa decorreram predominantemente em pequenos grupos (por escalão etário), tendo a duração média de três horas.

Durante a **fase de aquisição**, procurou-se que os atletas treinassem de forma estruturada e sistemática, as técnicas anteriormente mencionadas. O trabalho foi realizado em sessões individuais ou de pequenos grupos, de duração variável.

Na **fase de integração**, procurou-se que os atletas continuassem a aperfeiçoar as aprendizagens realizadas e as integrassem progressivamente nas suas rotinas de treino e competição. A grande maioria dos exercícios aprendidos na fase anterior, foram transferidos para esta, passando-se de situações iminentemente não ansiogénicas, para situações de maior stress. A Figura 5 ilustra, de forma breve, o primeiro módulo implementado – **Visualização Mental**, em termos de objectivos específicos, actividades desenvolvidas, duração prevista, local, modo de funcionamento e grau de participação do treinador. Técnicas de auto-monitorização, de auto-avaliação e auto-reforço, a criação de um diário, foram alguns dos meios utilizados no decorrer dos três momentos de aprendizagem.

A maioria das actividades e exercícios que compunham os diversos módulos do programa, foram adaptados de diversos manuais de formação e treino mental (Bump, 1989; Coaching Association of Canada, 1979; Martens, 1989; Suinn, 1986). A sua adaptação foi feita pelo autor deste trabalho em colaboração com técnicos da Comissão Técnica Nacional de Patinagem Artística. Os atletas foram agrupados por escalões competitivos, decorrendo as sessões para cada um dos três grupos (Seniores, Juniores, Juvenis) em momentos diferentes, consoante a calendarização dos períodos de preparação e provas.

MÓDULO I – VISUALIZAÇÃO MENTAL	
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 nas actividades desportivas Avaliar as competências pessoais de VM.
ACTIVIDADES	A VM como processo mental “polisensorial”; Treino da consciência sensorial; Exemplificação das utilizações da VM no Desporto; Aplicação de técnicas de avaliação da clareza e controlo das imagens mentais.
DURAÇÃO PREVISTA	
CONTEXTO/LOCAL: Gabinete	
MODO DE FUNCIONAMENTO: Em pequenos grupos	
GRAU DE PARTICIPAÇÃO DO TREINADOR: Praticamente nulo	
2) FASE DE TREINO OBJECTIVOS	Aperfeiçoar competências de VM (clareza e controlo) Exemplos)
ACTIVIDADES	Treino da clareza/intensidade das imagens mentais; Treino do controlo das imagens mentais; Reevocação de experiências futuras; Treino da Visualização Interna e Externa; Utilização do vídeo para otimizar a aprendizagem
DURAÇÃO PREVISTA: 4 a 5 horas	
CONTEXTO/LOCAL: Gabinete, casa, etc.	
MODO DE FUNCIONAMENTO: Individual e pequenos grupos	
GRAU DE PARTICIPAÇÃO DO TREINADOR: Praticamente nulo	
3) FASE DE INTEGRAÇÃO OBJECTIVOS:	Aperfeiçoamento das competências de VM Prática da VM em situações de treino e competição Exemplos)
EXEMPLOS	Continuação das actividades da fase anterior; Visualização de Figuras isoladas e esquema completo; Correcção de erros técnicos; Antecipação da competição (situação física, social e individual); “Revisão” de treinos e competições
DURAÇÃO PREVISTA: Variável	
CONTEXTO/LOCAL: Local de treino, provas, casa, etc.	
MODO DE FUNCIONAMENTO: Predominantemente individual	
GRAU DE PARTICIPAÇÃO DO TREINADOR: Elevado	

Figura 5 – Módulo I: Visualização Mental

Planos mentais pré-competitivos e competitivos para atletas de alta competição

Recorrendo a outros modelos teóricos e conceptuais, Orlick (1986) propôs a elaboração, desenvolvimento e treino de planos mentais pré-competitivos e competitivos, individualizados segundo a modalidade em causa e as necessidades do atleta. Para Pérez (1995) os planos mentais de competição pretendem “organizar os recursos de confronto de que

dispõe um atleta numa determinada situação de prestação desportiva” e têm como objectivo último “fazer com que o atleta avalie os seus recursos pessoais como suficientes para atingir o objectivo desejado numa situação concreta” (p. 78). Neste sentido, os planos mentais permitem, entre outras coisas “limpar” do padrão de comportamentos do atleta tudo aquilo que for negativo, ineficaz ou contraproducente e, por outro lado, “organizar” tudo aquilo que for positivo e eficaz. Como refere Orlick (1986), se um dos benefícios dos planos mentais é o de ajudar os atletas a manterem a sua atenção desviada de pensamentos e auto-sugestões negativas, um outro benefício tem a ver com o facto de pensamentos, imagens e directrizes mentais que sejam positivas, determinadas e centradas no que se quer fazer, fazem muitas vezes com que o corpo dos atletas reaja e responda de forma consistente com os interesses e desejos do atleta.

A primeira etapa para a elaboração de um plano mental passa necessariamente pelos objectivos do atleta, pela sua auto-avaliação e pelas suas reflexões acerca do que “funcionou” psicologicamente e do que não “funcionou” nas suas prestações competitivas anteriores. Por outras palavras, o desenvolvimento de um plano mental é um “assunto” altamente individualizado, que recorre aos comportamentos, pensamentos e estratégias que funcionam provavelmente melhor com cada atleta. Por isso, Pérez (1995) refere que “existem tantos tipos de planos competitivos como desportistas, competições e psicólogos do desporto” (p. 79). As Figuras 6 e 7 ilustram os tópicos mais importantes a discutir com os atletas, relativamente aos seus objectivos, mas também relativamente às suas reflexões acerca das experiências competitivas passadas.

Porque existem vários pontos ou momentos críticos, do ponto de vista psicológico, que são importantes para o rendimento numa determinada situação competitiva, Orlick (1986) sugere três tipos de planos mentais:

- 1) **plano mental pré-competitivo** (para o período de “aquecimento psicológico”, que pode começar no dia ou noite anterior à competição e que inclui a concentração e focalização da atenção imediatamente antes do início da competição);
- 2) **plano mental competitivo** (para o período que decorre entre o início e o fim da competição); e
- 3) **plano de refocalização da atenção** (em face de situações inesperadas, momentos críticos ou adversidades antes ou durante a competição).

1. Objectivo “com que sonha” o atleta (a longo-prazo).
2. Objectivo “com que sonha” o atleta (para esta época ou ano).
3. Objectivo realista (para esta época ou ano).
4. Objectivo que o atleta vai tentar concretizar (dando o seu máximo de esforço) na próxima prova em que vai competir.
5. Objectivos psicológicos e mentais (para esta época ou ano).
6. Objectivo diário para o próximo treino ou jogo.

Figura 6 – Avaliação dos objectivos dos atletas
(Adaptado de Orlick, 1966)

1. Sentimentos, pensamentos e focalização da atenção antes do(s) MELHOR(ES) jogo(s).
2. Sentimentos, pensamentos e focalização da atenção antes do(s) PIOR(ES) jogo(s).
3. Principais diferenças (nos pensamentos e sentimentos) entre o MELHOR e o PIOR jogo.
4. Principais diferenças na atenção e concentração entre o MELHOR e o PIOR jogo.
5. Sentimentos e pensamentos preferidos imediatamente antes de um jogo importante.
6. Alvos preferidos para focalização da atenção durante um jogo importante.
7. Mudanças pretendidas e desejadas no modo de encarar e preparar um jogo importante ou os treinos.
8. Mudanças pretendidas e desejadas no modo de "tratamento" e relacionamento do treinador durante os jogos ou treinos.
9. Mudanças pretendidas e desejadas no comportamento e relacionamento com os pais e familiares íntimos (e respectiva atitude face à competição).

Figura 7 – Reflexões acerca da competição para um jovem atleta de ténis
(Adaptado de Orlick, 1986)

As Figuras 8, 9 e 10 ilustram, a título exemplificativo, diferentes momentos a contemplar na elaboração de planos mentais pré-competitivo, competitivo e de refocalização da atenção, respectivamente, para a modalidade do andebol.

Finalmente, a título meramente ilustrativo, as Figuras 11 e 12 especificam, de forma mais detalhada, algumas atitudes, comportamentos e pensamentos a incluir num planos mental pré-competitivos e de refocalização da atenção para um atleta de andebol. Como se poderá verificar nos exemplos oferecidos, trata-se da descrição de todos os pensamentos e

PLANO MENTAL PRÉ-COMPETITIVO	
PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL GERAL	
Na noite anterior ao jogo	
Na manhã do jogo	
	Ao acordar e levantar
	Ao pequeno almoço
	Na deslocação para o treino matinal
	Durante o treino matinal
	No final do treino matinal (durante o banho)
	Ao almoço e no período seguinte de descanso
Durante a tarde do jogo	
	Durante a deslocação para o pavilhão
AQUECIMENTO FÍSICO E MENTAL ESPECÍFICO	
	À chegada ao pavilhão
	Durante o aquecimento
	Nos balneários, após o aquecimento
	Durante a prelecção habitual do treinador
	Nos minutos de espera para entrar em campo

Figura 8 – Momentos a contemplar num Plano Pré-Competitivo para um atleta de andebol

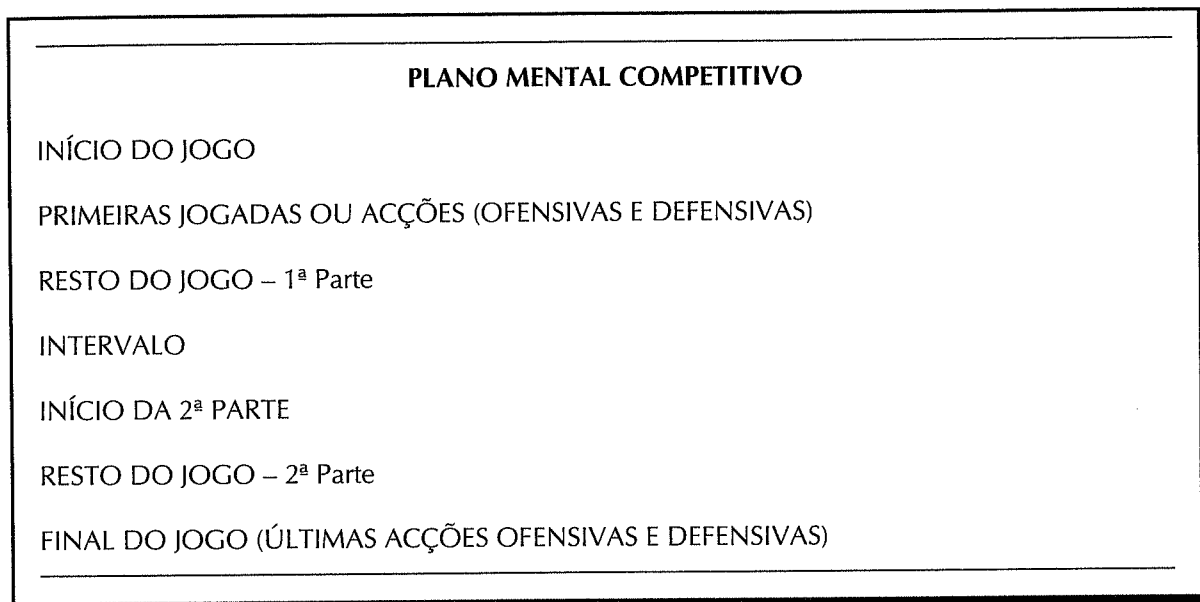


Figura 9 – Ilustração de possíveis momentos a contemplar num Plano Competitivo para o andebol

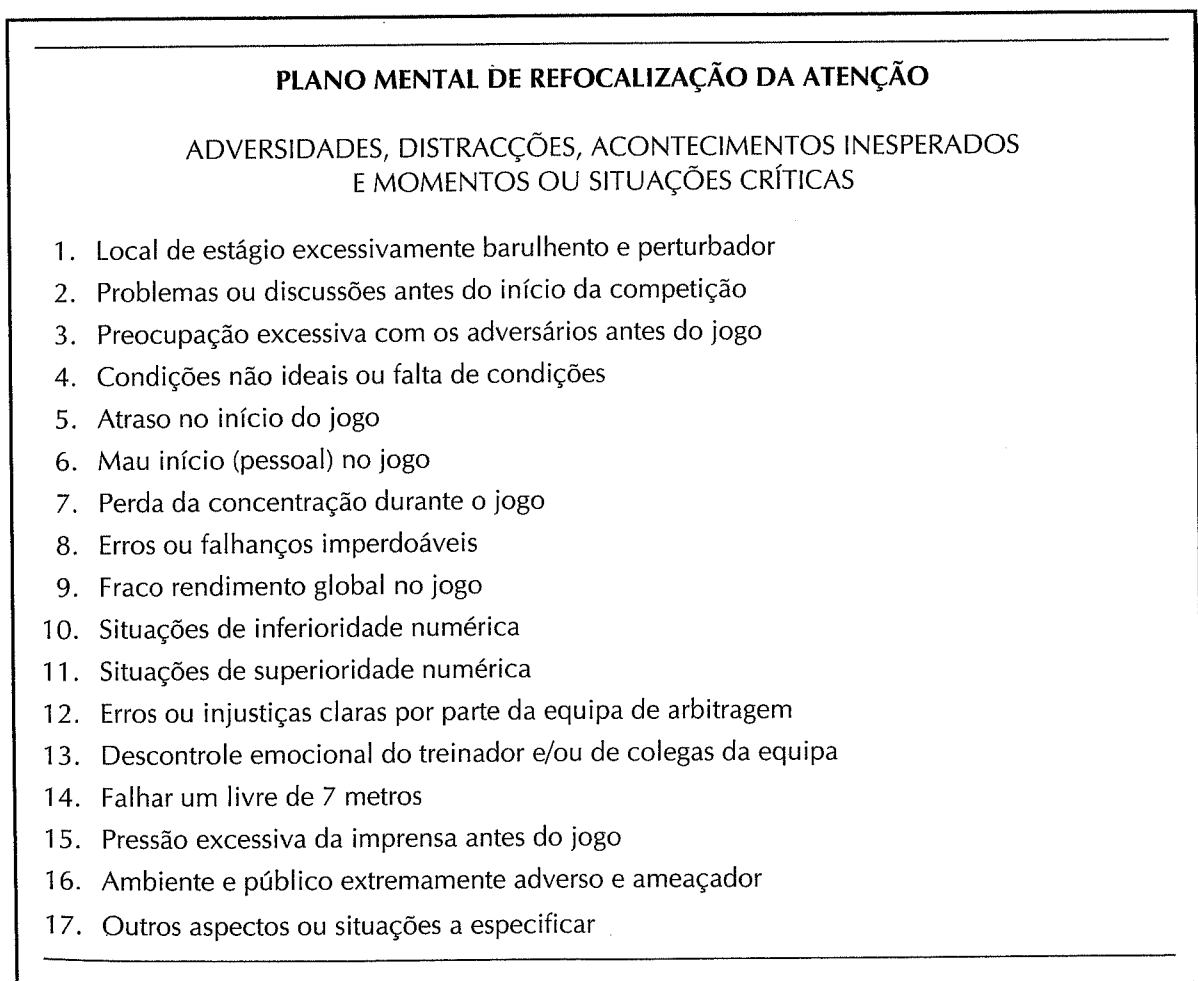


Figura 10 – Exemplos de situações ou momentos a contemplar num Plano de Refocalização da Atenção para um atleta de andebol

comportamentos que o atleta deve elaborar, treinar e aplicar, numa determinada situação ou momento da competição.

Refira-se por último que os planos mentais devem ser alvo de um constante processo de avaliação da sua eficácia, por parte do atleta e do psicólogo, não só nas situações de treino, mas também nas situações de competição real. Uma tal avaliação permitirá o ajustamento e as adaptações ideais e necessárias por forma a que os planos mentais contribuam de facto para que o atleta atinja os estados mentais óptimos ou ideais antes e durante a competição desportiva.

PLANO MENTAL PRÉ-COMPETITIVO	
PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL GERAL	
Na manhã do jogo	
3 – Acordo e levanto-me optimista e animado, sentindo-me bem comigo mesmo, com pensamentos e frases de auto-reforço e auto-incentivo (Ex: “Até os vamos comer!!!”; “Chegou o grande dia !!!).	
4 – Tomo o pequeno-almoço juntamente com os meus colegas, não me cansando de proferir frases positivas de incentivo colectivo (Ex: “Pessoal!!! Hoje é mesmo para arrasar com eles!!!”)	
5 – Vou para o pavilhão para o ligeiro treino matinal do “costume”, concentrado e sem me preocupar com o meu rendimento. Imagino-me mentalmente a realizar e a sentir-me bem a executar as jogadas, situações e tácticas previstas.	
6 – Durante o treino, mantenho-me concentrado e sempre com pensamentos positivos, independentemente do resultado final das minhas acções ou comportamentos.	
7 – No final do treino, durante o banho, procuro relaxar-me ao máximo e imagino-me mentalmente a pôr em prática no jogo, as situações que acabamos de treinar.	
8 – Almoço ligeiro, seguido de período de descanso a ver televisão ou a ler os jornais diários com os meus colegas, num primeiro momento, e depois no quarto do hotel, a ouvir as minhas músicas preferidas.	

Figura 11 – Exemplificação de um Plano Mental Pré-Competitivo para a manhã do jogo, antes de um jogo de andebol

Uma estratégia de intervenção cognitiva e comportamental para o ténis

Um outro exemplo de um programa de intervenção psicológica, destinado a ajudar os atletas a controlarem o stress competitivo e os seus estados ideais de rendimento durante a competição (condição óptima de activação mental e física para a execução motora) é

PLANO MENTAL DE REFOCALIZAÇÃO DA ATENÇÃO

2. Problemas ou discussões antes do início da competição

Plano 1 (Ideal)

- a. Evite a todo o custo qualquer tipo de discussão antes da competição
- b. Isole-se dos outros ou de potenciais problemas ou discussões

Plano 2 (se não for possível executar o Plano 1 ou se este não resultar)

- a. "Dê meia volta" e retire-se da zona de discussão
- b. Adote uma atitude do tipo "isto não pertence ao meu departamento"
- c. Ouça uma cassete de relaxamento ou música calma e relaxante
- d. Refocalize a atenção no plano de jogo
- e. Transforme a eventual irritação numa vantagem extra e utilize-a de forma positiva no jogo que se vai realizar

16. Ambiente ou público extremamente adverso e ameaçador

Plano 1 (Ideal)

- a. Antecipe essa situação
- b. Imagine mentalmente um plano de confronto para lidar de forma eficaz com essa situação

Plano 2 (Se o plano 1 não resultar)

- a. Se o seu rendimento for afectado, refocalize a sua atenção e concentre-se nas jogadas e movimentações que estão a realizar-se
- b. Pense no papel importante que tem na sua equipa
- c. Palavras-chave: "Concentra-te!!!", "Neste momento, o mais importante é o jogo", "Vocês vão ver como se joga andebol"

Figura 12 – Exemplificação de um Plano de Refocalização da Atenção para duas situações que podem ser experienciadas no andebol

ilustrado pela estratégia de intervenção cognitiva e comportamental desenvolvida por Loehr (1991, 1993) para o período "entre-pontos" no ténis. Esta estratégia parte de dois pressupostos básicos: a) as rotinas pré-competitivas recorrem à utilização combinada de estratégias cognitivas e comportamentais e envolvem uma determinada progressão de etapas mentais e físicas antes da execução dos movimentos ou "skills" motoras desejadas; e b) numa modalidade como o ténis, 80 a 90% do tempo total de jogo (que pode durar 3 a 4 horas) é gasto a "não jogar" e, mais concretamente, é gasto nos períodos "entre-pontos". Neste sentido, Loehr (1993) teve em conta a pouca importância atribuída por treinadores e atletas aos padrões de pensamento e aos actos dos atletas entre os pontos e ao potencial impacto desses padrões na execução e realização motora durante os pontos.

Na sequência de observações, análises e estudos aos comportamentos e padrões cognitivos de centenas de tenistas, incluindo alguns dos melhores atletas do mundo, constatou-se a existência de algumas diferenças sistemáticas entre os atletas de "top" e os atletas de mais fraco nível. Mais especificamente, verificou-se que durante os períodos "entre-pontos" os atletas de top, comparativamente aos outros, eram consideravelmente mais discipli-

nados e precisos nos seus comportamentos e padrões de pensamentos; rara ou dificilmente transmitiam ou deixavam transparecer “fraquezas” ou pontos fracos na sua linguagem corporal ou na sua comunicação não-verbal, evidenciando pensamentos mais positivos e optimistas; e, finalmente, seguiam ou colocavam em prática rotinas extremamente semelhantes antes do início de cada ponto, recorrendo também, de forma sistemática, a alguma forma de visualização mental.

Nesse sentido, Loehr (1993) desenvolveu uma sequência de treino comportamental e cognitiva em quatro etapas para o período “entre-pontos”, implicando cada uma das etapas uma série de comportamentos e de actividades cognitivas ou mentais:

- 1) **Resposta física positiva**, que começa assim que termina um ponto e que dura 3 a 5 segundos e que tem como objectivo facilitar a ocorrência de emoções positivas de um ponto para o outro, reduzindo assim a probabilidade de ocorrência de reacções emocionais negativas (ex: irritação, desapontamento) que possam interferir com a recuperação “entre-pontos”;
- 2) **Resposta de relaxamento**, que se inicia 3 a 5 segundos depois do fim do ponto e que demora entre 6 a 15 segundos (dependendo da pressão física e emocional exigida pelo ponto anterior), pretendendo-se que o atleta recupere fisiológica e psicologicamente do ponto anterior e que ajuste de forma óptima os seus níveis de activação para o início do ponto seguinte;
- 3) **Resposta de preparação**, que demora cerca de 3 a 5 segundos e onde se exige ao atleta que pense de uma forma lógica e racional, conhecendo o resultado actual e tendo ideias claras acerca daquilo que deve fazer a seguir; e
- 4) **Resposta ritual**, durante 4 a 8 segundos, onde se pretende que o atleta atinja um estado de concentração óptima e de “prontidão” mental e física, imediatamente antes do início de cada ponto.

A Figura 13 exemplifica, a título ilustrativo, a sequência comportamental e cognitiva recomendada por Loehr (1993) na quarta e última etapa desta estratégia (“resposta ritual”). Em suma, pretende-se com esta estratégia “entre-pontos” (de duração entre 16 e 25 segundos, no total) ensinar os tenistas a pensarem e actuarem sob o stress e a pressão competitiva.

Um modelo psico-educacional para a Intervenção no Desenvolvimento da Vida dos atletas

O modelo da Intervenção no Desenvolvimento da Vida (IDV) dos atletas, formulado e sugerido por Danish e colaboradores (1992, 1993, 1995) é um modelo de intervenção no desporto, baseado numa perspectiva psico-educacional e do desenvolvimento humano que parte de um pressuposto central: a ênfase no crescimento e na mudança humana, em diferentes domínios do atleta (social, biológico, psicológico, etc.).

Paralelamente a IDV tem subjacentes algumas ideias principais:

Em primeiro lugar a importância dos **acontecimentos críticos na vida** do atleta, que vão ocorrendo ao longo do seu desenvolvimento e da sua vida (para além de muitos acon-

SEQUÊNCIA COMPORTAMENTAL RECOMENDADA

1. Bater com a bola no chão uma ou mais vezes antes de servir;
2. Fazer uma pausa total de um segundo imediatamente depois de bater a bola no chão a última vez, antes de servir;
3. Estimular as mãos e os pés antes de responder ao serviço, contraindo e relaxando as mãos no "punho" da raquete e saltitando de um pé para o outro;
4. Balancear para trás e para a frente de um pé para o outro, depois de estimular os pés e as mãos na resposta ao serviço, por forma a manter os músculos relaxados e preparados;
5. Executar um pequeno passo para maximizar o balanço e criar a "prontidão" muscular com um ligeiro reflexo de estiramento, logo que o adversário "bater" a bola no serviço.

SEQUÊNCIA COGNITIVA RECOMENDADA

1. Praticar mentalmente o serviço ou a resposta ao serviço e visualizar mentalmente a bola a ir para a zona ou alvo pretendido;
2. Focalizar e centrar a atenção no presente e deixar que esta se centre total e exclusivamente na bola.

OBSERVAÇÃO: Se o serviço falhar na primeira tentativa, o atleta deverá regressar ao início desta quarta etapa, "esperando" 5 a 7 segundos entre o primeiro e o segundo serviço.

Figura 13 – As sequências comportamentais e cognitivas para a etapa da “resposta ritual”, no período “entre-pontos” no ténis (Adaptado de Loehr, 1993)

tecimentos críticos que experienciam ao longo da vida como todos os não atletas, os atletas experienciam vários acontecimentos críticos únicos): ajustamento à transição para níveis competitivos mais elevados; ajustamento e confronto com lesões mais ou menos graves; mudanças de treinadores; mudanças para novos clubes e cidades; abandono da competição de forma súbita ou inesperada por lesão; abandono dos estudos; afastamento da competição por abuso de drogas ou “doping”; fim de uma carreira desportiva de alto nível, etc.

Como se poderá visualizar na Figura 14, estes acontecimentos críticos da vida do atleta não são entendidos como crises, mas implicam mudança e podem “resultar em decréscimos ou deficiências no funcionamento; podem também resultar em pequenas mudanças na vida pessoal; ou podem resultar em oportunidades adicionais de crescimento” (Danish et al., 1995, p. 22).

Além disso, três características essenciais dos acontecimentos críticos da vida podem ter um impacto significativo no atleta:

- a) O “timing” ou momento da ocorrência do acontecimento, que se refere à “congruência do acontecimento com as expectativas pessoais ou sociais acerca de quando é que o acontecimento deveria ocorrer” (Danish et al., 1993, p. 360). Acontecimentos “fora de tempo” ou imprevistos podem ter um impacto significativo e extremamente negativo na vida de um atleta, por serem extremamente difíceis de lidar e por não darem tempo para um adequado tempo e processo de adaptação à situação (ex: uma lesão súbita e grave que obriga o atleta a retirar-se

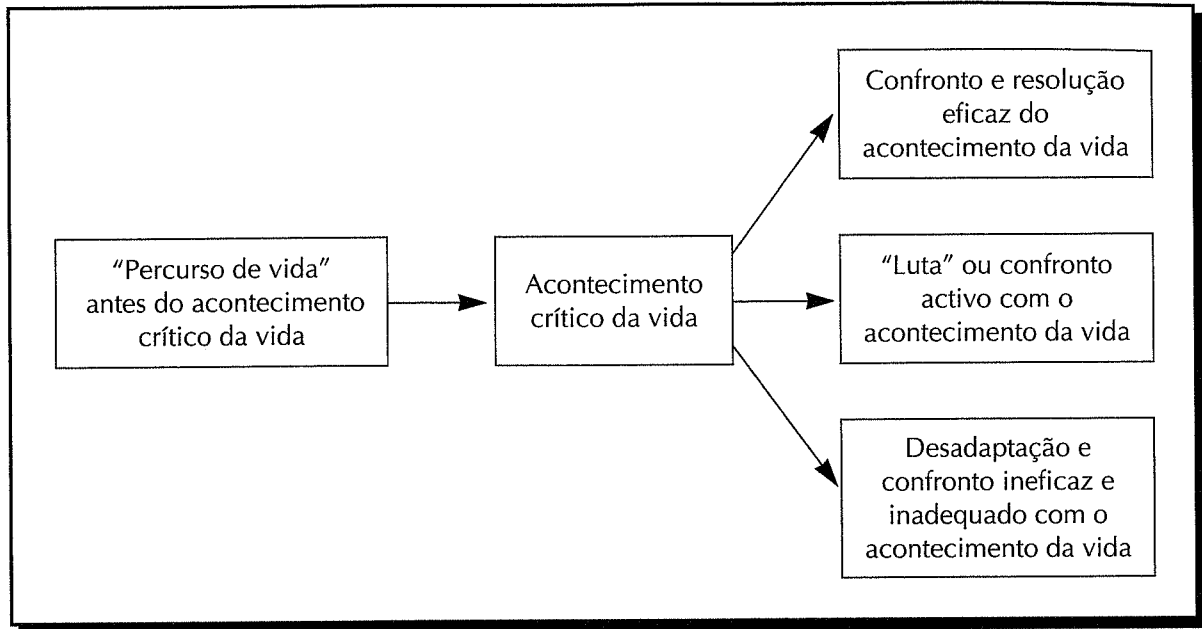


Figura 14 – O processo de confronto e de lidar com os acontecimentos da vida

(Adaptado de Danish e col., 1993, 1995)

prematuramente da competição, quando aguardava confiantemente ser chamado para participar numa importante prova ou competição internacional a realizar muito brevemente).

- b) A duração do acontecimento, relacionada com a sua duração percebida (temporária, permanente ou incerta). Como referem Danish e colaboradores (1993), o modo como um atleta interpreta um determinado acontecimento crítico na sua vida (ex: separação conjugal, lesão grave, afastamento da equipa principal) vai determinar as suas respostas emocionais e comportamentais. Por exemplo, enquanto as lesões de duração incerta ou imprevista podem gerar elevados níveis de stress e dificuldades de ajustamento psicológico, dificultando assim o processo de recuperação, as lesões temporárias e de recuperação rápida geram reacções emocionais normais e ajustadas.
- c) E finalmente a “pureza” contextual ou, por outras palavras, o “número de acontecimentos que são experienciados de cada vez”, nos diferentes domínios e contextos de vida do atleta, como é o caso do desportivo, conjugal, familiar, escolar, social, vocacional, físico ou biológico (Danish et al., 1993). É o caso de um jovem atleta que é reconhecido como uma potencial “estrela” da modalidade (domínio social) e subitamente é promovido ao escalão máximo de alta competição do seu clube (domínio físico e biológico), onde as novas exigências competitivas lhe podem colocar sérios problemas ao nível da auto-confiança (domínio psicológico), fazendo-o “esquecer” as suas aulas (domínio escolar e académico) e potenciando uma ruptura com a sua família ou namorada (domínio familiar e interpessoal). Adicionalmente, este atleta pode confrontar-se entre a opção de ser um atleta de elite e de alta competição ou a opção de seguir, pelas suas características físicas e pelo seu estatuto e papel social, uma outra carreira como a de modelo (domínio vocacional e profissional).

Em segundo lugar, na perspectiva da IDV a mudança é encarada não como uma ameaça e fonte de stress, mas sim como um desafio e fonte de crescimento e desenvolvimento pessoal. Neste sentido, a ênfase geral da IDV consiste em “optimizar, muito mais do que remediar o rendimento, ao nível físico ou psicológico, por forma a que o atleta seja capaz de lidar construtivamente com os acontecimentos críticos da vida” (Danish et al., 1993, p. 362). Por isso, um objectivo concreto da IDV consiste em promover a competência e capacidade pessoal, através do ensino de competências para “a vida”, não só em termos interpessoais (capacidade de comunicar eficazmente com os outros numa vasta gama de situações), mas também em termos intra-pessoais (competências físicas e psicológicas). O ensino de competências “de e para a vida”. úteis não só para a vida desportiva, mas também para a vida extra-desportiva do atleta constitui assim o principal objectivo da IDV.

Em terceiro lugar, o modelo da Intervenção para o Desenvolvimento da Vida (IDV) sugere e distingue várias **estratégias** (definidas como planos detalhados para atingir um determinado objectivo) e **técnicas** (definidas como métodos ou procedimentos específicos), o que significa que uma mesma estratégia pode incorporar e recorrer a várias técnicas.

A estratégia central da IDV consiste no ensino da formulação de objectivos: identificação, estabelecimento e concretização de objectivos. Nesta perspectiva, os objectivos são entendidos como “acções realizadas para atingir um fim desejado” e não como “um fim em si mesmo”: os objectivos são diferentes dos resultados, uma vez que se trata de “acções sobre as quais o participante tem controlo” (Danish et al., 1993, p. 363). Para a concretização de um objectivo, o atleta tem que desenvolver um plano específico, “quebrando” o objectivo em pequenos passos ou etapas realizáveis. Num capítulo posterior (J. Cruz – “Treino de Formulação de Objectivos” analisa-se e descreve-se, com maior detalhe, os procedimentos para a planificação e formulação de objectivos no desporto.

Os programas de IDV contemplam três tipos principais de estratégias a utilizar em diferentes momentos da ocorrência de um acontecimento crítico de vida: estratégias de enriquecimento (que ocorrem antes de um acontecimento), estratégias de apoio social (que ocorrem durante um acontecimento) e estratégias de consulta psicológica (após a ocorrência do acontecimento).

Assim, as **estratégias de enriquecimento** destinam-se a preparar os atletas para acontecimentos futuros, sob as seguintes formas:

- a) Ajuda na antecipação de acontecimentos, mediante a compreensão da natureza desses acontecimentos futuros e a aquisição da confiança necessária para lidar eficazmente e com sucesso com os acontecimentos (ex: apoio na preparação para uns Jogos Olímpicos ou na preparação para a transição de escalão competitivo – júnior para sénior);
- b) Ajuda na transferência de competências do domínio desportivo para o domínio extra-desportivo (ex: ajudar o atleta a ser capaz de transferir para outros contextos da vida, que não o desportivo, importantes competências mentais e psicológicas que possui e que são críticas para o seu sucesso como atleta – ver Figura 15);

- Ter bons rendimentos sob pressão
- Ser organizado(a)
- Ir de encontro aos desafios
- Lidar bem com o sucesso e com o fracasso
- Aceitar os valores, atitudes e crenças dos outros(as)
- Ser flexível para ter sucesso
- Ser paciente
- Aceitar tomar riscos/ arriscar
- Formular um objectivo e “defendê-lo” e lutar por ele “até ao fim”
- Saber como ganhar e como perder
- Trabalhar e lidar com pessoas de quem não se tem, necessariamente, de que gostar
- Respeitar os outros
- Ter auto-controle
- Explorar os seus limites ou máximos pessoais
- Reconhecer as suas limitações
- Competir sem raiva ou ódio
- Aceitar a responsabilidade pelos comportamentos pessoais
- Ser dedicado(a)
- Aceitar a crítica e o “feedback” como fontes de aprendizagem
- Ser capaz de se auto-avaliar a si próprio(a)
- Ser flexível e compreensivo(a)
- Tomar boas decisões
- Formular, estabelecer e concretizar os objectivos
- Comunicar de forma eficaz com os outros
- Ser capaz de aprender
- Ser capaz de trabalhar em equipa
- Ser auto-motivado(a), intrinsecamente e “querer mesmo” e de facto

Figura 15 – Competências psicológicas “da vida” valorizadas em diferentes domínios e contextos de vida
(Adaptado de Danish e col., 1993, 1995)

- c) Ensinar competências que promovam a capacidade do atleta para lidar e confrontar-se eficazmente com acontecimentos futuros (ex: implementar um programa psico-educacional para jovens atletas, destinado a desenvolver o seu potencial e competência pessoal como estudantes, promovendo diversas competências de estudo e de realização de testes e exames escolares).

Por sua vez, as **estratégias de apoio social**, durante a ocorrência de um acontecimento crítico, destinam-se a facilitar a transição do atleta. É o caso, por exemplo, de um programa de apoio destinado a ajudar os atletas de alta competição e/ou profissionais a lidarem e a confrontarem-se de forma adaptada com o difícil período do fim da carreira desportiva.

Por último, as **estratégias de consulta psicológica**, destinam-se a ajudar os atletas a lidar com as dificuldades no confronto com o impacto negativo de um acontecimento crítico. Por exemplo, é o caso da ajuda a um atleta que na sequência de uma lesão grave, impeditiva da prática competitiva durante meses, decide recorrer a medicamentos proibidos (“doping”) para recuperar mais rapidamente e ser capaz de responder eficazmente às exigências da alta competição.

Em suma, a intervenção para o desenvolvimento da vida dos atletas tem como objectivo essencial “promover a competência pessoal no confronto com inúmeros domínios e contextos de vida, relacionados ou não com o desporto” (Danish et al., 1995, p. 33).

EFICÁCIA, DIFICULDADES E PROBLEMAS NO TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E NA PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO

A eficácia da intervenção psicológica no desporto é, seguramente, uma questão fulcral e fundamental nos dias de hoje, por razões de vária ordem, incluindo razões de natureza ética. Mais concretamente, duas questões que todos os psicólogos do desporto deverão colocar (e realizar procedimentos de avaliação para encontrar as respostas) são as seguintes: a) “Em que medida e até que ponto a minha intervenção foi eficaz, na promoção do rendimento individual e/ou colectivo?”; b) “Como posso comprovar, de forma objectiva e válida, a eficácia da minha intervenção?”.

De facto, a etapa de avaliação da eficácia de um programa de TCP é tanto mais importante e significativa, quanto é sabida a importância de tal avaliação para posteriores mudanças e modificações em futuros programas de intervenção psicológica. Paralelamente, é também conhecido que esta é uma etapa frequentemente negligenciada e “esquecida” (muitas vezes intencionalmente e de forma pouco ética) por parte dos psicólogos. Saber o que resultou e o que não resultou, o que foi útil e o que não foi, os pontos fortes e fracos do programa ou a competência e capacidade do psicólogo para implementar o programa, constitui um “feedback” fundamental para a aprendizagem dos próprios psicólogos. A Figura 16 exemplifica os aspectos e questões (avaliados pelos atletas numa escala de 1 a 10) a incluir na avaliação da eficácia da intervenção psicológica, segundo uma “Ficha de Avaliação do Consultor de Psicologia do Desporto”, desenvolvida por Partington e Orlick (1987a, b).

Numa revisão de cerca de 20 estudos publicados sobre a eficácia de várias intervenções psicológicas em contextos competitivos tão variados como o golfe, o esqui, o boxe, o karate, a ginástica, o ténis, o “baseball”, a patinagem artística no gelo, o basquetebol e o voleibol, Greenspan e Feltz (1989) concluíram que de um modo geral as intervenções psicológicas de natureza predominantemente educacional eram eficazes na melhoria do rendimento competitivo dos atletas. Outros estudos mais recentes efectuados junto de atletas de elite de diferentes modalidades apontam para uma conclusão semelhante (ver Weinberg & Gould, 1995; Gould, no prelo).

No entanto, têm sido também evidentes alguns problemas na implementação de programas de TCP e de preparação mental e psicológica para a alta competição. Os problemas mais usuais têm de facto vindo a ser identificados não só por treinadores e atletas, mas também por psicólogos do desporto. Como referem Gould e Damarjian (no prelo) os problemas e obstáculos mais frequentemente referidos são os seguintes: 1) barreiras colocadas à “entrada” e intervenção dos psicólogos desportivos; 2) falta de apoio e de seguimento, acompanhamento e avaliação por parte do treinador; 3) expectativas irrealistas; e 4) “tentar fazer demasiadas coisas em demasiado pouco tempo”.

Relativamente aos **obstáculos e barreiras potenciais aos psicólogos** antes de serem aceites e/ou contratados para o trabalho com uma equipa ou com um atleta, Ravizza (1988)

CARACTERÍSTICAS DO CONSULTOR

- Possuidor de conhecimentos úteis acerca do treino mental, com aplicação directa ao desporto em causa
- Disponível e interessado em oferecer um programa de treino mental baseado nas necessidades individuais dos atletas
- Aberto, flexível e pronto para cooperar com cada atleta, individualmente
- Possuidor de uma atitude construtiva e positiva
- Demonstrou ser honesto e digno de confiança
- Possuidor de boas competências de relação interpessoal (ex: capaz de “pôr os atletas à vontade”, de os compreender e de os fazer sentirem-se confortáveis nas sessões)
- Fornecedor de estratégias claras, práticas e concretas

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO CONSULTOR

(“Prejudicou ou beneficiou ...”)

- Cada atleta individualmente
- A equipa

**RECOMENDAÇÕES E SUGESTÕES ADICIONAIS
PARA MELHORAR OS SERVIÇOS FUTUROS DO PSICÓLOGO**

**Figura 16 – Aspectos e temas a abordar na avaliação
(pelos atletas) da intervenção do psicólogo**

refere alguns obstáculos ou barreiras mais importantes. Em primeiro lugar, a necessidade de ultrapassar a “imagem” do bruxo, do “psiquiatra” ou do “tratador de malucos ou de casos-problema”, em face da frequente associação, por parte de treinadores e atletas, entre o TCP e intervenções mais do tipo clínico ou remediativas. Nesse sentido, torna-se necessário impôr a ideia de que a intervenção do psicólogo desportivo dirige-se para a promoção e melhoria das competências psicológicas de atletas normais e saudáveis do ponto de vista psicológico.

Em segundo lugar, a falta ou ausência de conhecimentos específicos do desporto em que se vai intervir pode constituir uma barreira adicional, uma vez que pode pôr em causa o respeito e a credibilidade do psicólogo, junto de treinadores e atletas. Os estudos de Orlick e Partington (1987; Partington & Orlick, 1987) efectuados com treinadores e atletas olímpicos do Canadá, evidenciam bem que estes reagem bastante melhor e de forma mais favorável a um psicólogo que “fale” a sua linguagem e que seja capaz de demonstrar que o programa de TCP está adaptado às suas necessidades específicas e não que se trata de um programa geral “pré-elaborado”, não individualizado para as necessidades do atleta ou equipa em questão e sem qualquer relação com as exigências específicas da modalidade ou desporto em causa. Isto implica que o psicólogo esteja disposto e capaz de compreender a linguagem e terminologia técnica da modalidade, assim como as suas regras básicas, recorrendo para tal às estratégias mais diversas (ex: observação de provas ou jogos, contacto com especialistas, treinadores ou atletas da modalidade, leituras ou formação especializada, experiência prática da modalidade, etc.).

Finalmente, uma última barreira à aceitação ou “entrada” do psicólogo tem a ver com a falta ou inadequado conhecimento da “política” e da estrutura organizacional do clube onde vai intervir e nomeadamente, com o desconhecimento das pessoas-chave (as mais determinantes e influentes) numa determinada estrutura desportiva. Sabido que é que a tomada de decisões relativamente à continuidade ou não dos serviços do psicólogo passa muitas vezes pela avaliação e “feedback” dos atletas e dos elementos da equipa técnica e dirigente (ver Partington & Orlick, 1987), torna-se vital que o psicólogo seja capaz de identificar as pessoas-chave e fazê-las compreender claramente o que é um programa de TCP e como é que cada indivíduo da organização pode contribuir para o sucesso da intervenção psicológica.

Em suma, como salientam Gould e Damarjian (no prelo), os primeiros encontros ou sessões são fundamentais e particularmente importantes para a criação de uma boa relação de trabalho: “nesta altura os objectivos de um consultor devem incluir a formação de todo o ‘staff’ acerca do que é e do que não é o TCP, demonstrar conhecimentos específicos da modalidade, assim como adquirir um conhecimento adequado da política da organização” (p. 46).

Relativamente ao **apoio e acompanhamento por parte dos treinadores**, a manutenção do apoio ao programa de TCP, ao longo de toda a época competitiva, é também vital (Ravizza, 1988; Weinberg & Williams, 1993; Weinberg & Gould, 1995). Dado que, contrariamente aos treinadores, os psicólogos não se encontram diariamente com todos os atletas, devem ser aqueles a salientar permanentemente a importância do TCP, nomeadamente na ausência do psicólogo. Como referem Gould e Damarjian (no prelo), isso pode ser conseguido ensinando aos treinadores formas de integrarem o TCP na prática e nos treinos diários. A título ilustrativo, os treinadores devem salientar, junto dos seus atletas, que o período de “aquecimento” é não só uma altura para “aquecer” física e muscularmente, mas pode também constituir um óptimo momento para visualizarem mentalmente a execução bem sucedida de aspectos e processos técnicos ou tácticos que vão ser postos em prática no treino ou na competição (ex: execução de livres de 7 metros no andebol, lançamentos livres no basquetebol ou grandes penalidades no futebol; execução de marcação individual ou “à zona” ou do contra-ataque, em alguns desportos colectivos; execução de serviço ou “subida à rede” no ténis; execução da “passagem de testemunho” em provas de estafetas de algumas modalidades individuais, etc.). A ideia base subjacente é que o TCP não substitui o treino físico, técnico ou táctico, mas pelo contrário, pode ajudá-lo e enriquece-lo.

O sucesso de um programa de TCP depende sempre do apoio e envolvimento dos treinadores. Para tal, torna-se necessário que não aconteça uma situação que é usual e que ocorre com relativa frequência em contextos desportivos: após o entusiasmo inicial de treinadores e atletas relativamente à implementação do TCP, o aumento das exigências e pressões com o decorrer da época competitiva, associado ao consequente aumento das exigências ao nível da carga e volume de treino, faz com que o TCP seja visto não como uma parte importante do processo de treino, mas sim como uma “carga” adicional e desnecessária, face ao horário de preparação já sobrecarregado e ao pouco tempo livre disponível pelos atletas e treinadores. Neste sentido, os treinadores devem ser encorajados a considerarem o TCP tão prioritário como o treino físico, técnico ou táctico. Os atletas só aprenderão a valorizar o treino mental e psicológico, se os treinadores derem tempo e oportunidades para que tal prática ocorra durante os treinos (Gould & Damarjian, no prelo; Weinberg & Gould, 1995).

Um outro obstáculo ou problema comum na implementação do TCP refere-se à formulação, por parte dos treinadores e atletas, de **expectativas irrealistas relativamente aos**

programas de TCP: “cura” rápida e milagrosa para competições decisivas e importantes ou para situações de fracasso contínuo e inexplicável; ajuda para ultrapassar limitações e fraquezas de ordem física ou técnica; etc. Como salienta Ravizza (1988), as promessas de rápidas e drásticas melhorias de rendimento, por parte dos psicólogos, “abrem” apenas caminho para o seu próprio fracasso e contribuem apenas para desgastar e “minar” a credibilidade e respeitabilidade do treino psicológico e mental. Por isso, os psicólogos devem ser suficientemente claros e honestos, desde o início da sua intervenção, relativamente ao que os treinadores e atletas podem esperar de um programa de TCP. Partindo do pressuposto que o desenvolvimento e TCP exige o mesmo tempo, paciência e dedicação que o treino físico, técnico ou tático, os treinadores e atletas deverão ser esclarecidos acerca daquilo que, realisticamente, podem esperar de um programa de TCP, tendo em conta não só o tempo que fôr disponibilizado e dedicado à sua implementação, mas também o envolvimento e apoio que os mais directamente interessados (treinadores e atletas) estiverem interessados e dispostos a oferecer.

Por último, Gould e Damarjian (no prelo) referem que a **determinação e definição clara das competências a incluir num programa de TCP**, constituem um outro problema comum e usual com que se confrontam os psicólogos do desporto. “Tentar fazer demasiadas coisas em demasiado pouco tempo” poderá ter elevados “custos” para o psicólogo, que se “arriscam” por isso mesmo a fazer “pouco” e a perderem a sua credibilidade e respeito, por parte de treinadores e atletas. Nesse sentido, Weinberg e Williams (1994) salientaram também a importância de decidir, desde logo e “à partida”, quais e quantas competências deverão ser incluídas num programa de TCP, tendo em conta não só quando e em que altura da época o programa vai ser implementado, mas também a quantidade de tempo que atletas e treinadores estão dispostos a dedicar ao treino psicológico e mental. A título ilustrativo, é perfeitamente irrealista, por parte de um psicólogo, implementar um programa de treino de mais de uma ou duas competências psicológicas, se lhe é solicitada a sua intervenção imediatamente antes do início da fase final de um campeonato e/ou se o treinador não está disposto a dispendir mais de 1 (uma) hora por semana para um tal programa. Do mesmo modo, já será mais realista planear um programa de treino das várias competências psicológicas, quando um treinador está disposto a “perder” (neste caso, a “ganhar”...) tempo (ex: duas ou mais horas por semana), ao longo de toda a época competitiva. Assim, aplica-se aqui integralmente o velho ditado popular, segundo o qual “é preferível fazer pouco, mas bem, do que muito e mal”...

Em suma, para terminar, parecem-nos importantes algumas considerações sobre o estado actual e as perspectivas futuras do TCP para desportistas.

Em primeiro lugar, é notória a tendência para se prestarem serviços ao nível do TCP e produzir material relacionado, em especial para atletas de níveis competitivos elevados. Parecem ser ignorados os jovens atletas e, sobretudo, os treinadores. Os problemas que daqui decorrem são mais que evidentes. O êxito e eficácia de um Programa de TCP para desportistas passa pela efectiva responsabilização e participação dos treinadores em todas as fases do seu desenvolvimento. Além disso, convém não esquecer a importância que o TCP pode representar para o desenvolvimento pessoal do próprio treinador. Na mesma linha de raciocínio, as perspectivas de adesão e de sucesso de um programa desta natureza, serão radicalmente diferentes se, em vez de incidir sobre atletas experimentados, for orientado para desportistas mais jovens (Cruz, 1984; Vealey, 1988). Aliás, é notória a redundância

que muitos programas de treino de competências psicológicas representam para atletas adultos, integrados em experiências de alto rendimento, já que, ao longo da sua carreira desportiva, tiveram a oportunidade de desenvolver as suas capacidades através de um processo de tentativa e erro.

Em segundo lugar, a ênfase parece colocar-se no ensino de métodos e competências directamente relacionadas com a prática desportiva, em detrimento de competências de desenvolvimento pessoal como a auto-estima, o auto-controle e o relacionamento interpessoal. Esta questão é tanto mais crucial, se pensarmos nos riscos psicológicos que a competição desportiva pode encerrar para o desenvolvimento ajustado dos jovens, no número crescente de crianças a participarem em programas desportivos organizados e na precoce especialização desportiva praticada em grande número de modalidades. Outro aspecto deste "reducionismo" de práticas e objectivos de trabalho, passa pelas dificuldades óbvias dos habituais agentes responsáveis pela implementação dos programas de TCP (os psicólogos) em dominar, manipular ou intervir sob variáveis individuais não desportivas (sociais, familiares, profissionais, etc.) e desportivas (características físicas, capacidades técnicas, etc.), por forma a adoptarem métodos mais integrados de intervenção.

Uma terceira consideração prende-se com a dificuldade em implementar na prática, um conjunto de actividades que respondam eficazmente às reais necessidades dos consumidores. Por exemplo, de um conjunto de 27 manuais de TCP publicados na América do Norte entre 1980 e 1988, somente 22% permitiam ao leitor, uma aprendizagem e integração dos conhecimentos gradual e sistemática (Vealey, 1988). O próprio sistema português de formação de treinadores, está também muito longe de responder minimamente a esta preocupação. É frequente verificar em modalidades que por exigências especiais das tarefas a realizar (ex. tiro, tiro com arco, halterofilia), ou pela maior formação e sensibilidade dos educadores desportivos para a importância de treino mental (ex. ténis), comentários de frustração e desalento pelas dificuldades sentidas no estabelecimento de planos e estratégias concretas de TCP. Quando é que surgirá nas equipas técnicas, o psicólogo com um estatuto semelhante ao já adquirido pelo médico, fisioterapeuta, preparador físico, ou mesmo dietista? A standardização dos programas de TCP, o recurso a novas tecnologias de ensino, a elaboração de programas específicos para diferentes modalidades, a coordenação ajustada entre planos de treino físico, técnico e psicológico, a tomada em consideração das diferentes necessidades dos atletas em função dos diferentes momentos competitivos (princípio da época, períodos pré e pós-competitivos, competição), são algumas das vias possíveis para se conseguir diminuir a amplitude da brecha existente entre os planos de intenções e a sua efectiva concretização.

Uma quarta e última referência parece-nos igualmente importante. Apesar da maioria dos programas de TCP divulgados se enquadrarem em pressupostos teórico-metodológicos minimamente fundamentados, a prática psicológica neste domínio tem sido caracterizada pela diversidade de linguagens e conceitos associados a diferentes escolas ou países, à deficiente uniformização das técnicas utilizadas, à utilização quase exclusiva de métodos quantitativos em vez dos estudos de caso ou, finalmente, aos estudos laboratoriais e de campo que não incluem grupos de controlo ou amostras de dimensão aceitável.

Estas considerações, são importantes para a formulação e desenvolvimento de qualquer programa de TCP e, em especial, na actividade desportiva de competição.

CONCLUSÃO

Os potenciais benefícios da implementação de programas de TCP junto de atletas e/ou treinadores dos mais variados níveis competitivos e idades (elite, alta competição, seniores, juniores, iniciação e escalões de formação, deficientes) parecem ser evidentes e claros, tendo em vista não só a promoção do crescimento e desenvolvimento psicológico e pessoal, mas a ajuda na promoção de um melhor rendimento e sucesso desportivo, muito mais do que uma “cura” rápida ou mágica para problemas práticos que preocupam treinadores e atletas. O treino de competências psicológicas como a auto-confiança, a visualização e prática mental, a atenção e concentração, a formulação de objectivos e motivação, o controle do stress e da ansiedade ou a relação interpessoal e coesão de grupos, podem constituir parte integrante de tais programas.

O sucesso e eficácia na implementação de um programa de TCP dependerá sempre, e em larga medida, do grau e nível de colaboração e apoio entre psicólogos, treinadores e/ou atletas, sem esquecer de ter em conta a necessidade adaptar tal programa às necessidades individuais e/ou colectivas (de um determinado atleta ou equipa), assim como a quantidade de tempo disponibilizada para a sua implementação. Em suma, a “arte” da intervenção psicológica está na individualização da intervenção e na capacidade do psicólogo para ter em conta as necessidades individuais de cada atleta. Por outras palavras, ser capaz de saber quando e a quem deve aplicar determinadas técnicas e estratégias psicológicas (Cruz, 1994, no prelo).

REFERÊNCIAS

- Balaguer, I. (Ed.) (1994). *Entrenamiento psicologico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Madrid: Paradox Libros.
- Bernard, M.E. (1985). A rational-emotive mental training program for professional athletes. In A. Ellis and M. Bernard (Eds.), *Clinical applications of rational-emotive therapy*. NY: Plenum Press.
- Biddle, S. (Ed.) (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Buceta, J.M. (1992). Intervencion psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicologia del Deporte*, 2, 69-87.
- Bump, L.(1989). *Sport Psychology Study Guide*. American Coaching Effectiveness Program, Level 2.
- Coaching Association of Canada (1979). *National Coaching Certification Program: Coaching Theory, Level 3*. Ottawa
- Corbin, C. (1972). Mental practice. In W. Morgan (Ed.), *Ergogenic Aids and Muscular Performance*. New York: Academic Press.
- Cox, R.H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Madison, Wisconsin: Brown & Benchmark Publishers.
- Cruz, J. F. (1984). Perspectivas actuais da intervenção psicológica no Desporto. *Jornal de Psicologia*, 3 (2), 5, 1-6.
- Cruz, J. F. (1987). *Programa de intervenção psicológica no andebol de alta competição*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (1989). *Psicologia e Desporto: Crenças, expectativas e desafios futuros*. Comunicação apresentada no Seminário “Psicologia e Desporto”. APPORT: Porto.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento. Universidade do Minho: Braga.
- Cruz, J. F. (no prelo). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Danish, S., Petitpas, A., & Hale, B. (1992). A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 6, 403-415.
- Danish, S., Petitpas, A., & Hale, B. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21, 352-385.
- Danish, S., Petitpas, A., & Hale, B. (1995). Psychological interventions: A life development model. In S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Feltz, D., e Landers, D. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (no prelo). Mental preparation for peak performance. In J. Cruz e R. Gomes (Eds), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*. Braga: APPORT - Universidade do Minho.
- Gould, D., & Damarjian, N. (no prelo). Mental skills training in sport. In Elliott, B. C. (Ed.), *Applied sport science: Training in sport - International handbook of sport sciences* (Vol. 3). Sussex: John Wiley & Sons.
- Greenspan, M., & Feltz, D. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236.
- Harris, D. & Harris, B. (1984). *An athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heil, J. (Ed.) (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Loehr, J. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
- Loehr, J. (1993). The development of a cognitive-behavioral between point intervention strategy for tennis. In Serpa, S., Alves, J., Ferreira, V., & Brito, A. (Eds.), *Psicologia do desporto: Uma perspectiva integrada* (Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto). Lisboa.
- Mahoney, M.J. (1987). *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) - Form R-5*. Unpublished manuscript. University of California, Santa Barbara.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 135-141.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1989). *Coaches Guide to Sport Psychology*. American Coaching Effectiveness Program, Level 2. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In R. Martens, R. Vealey and D. Burton (Eds), *Competitive anxiety in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McNair, D., Lorr, M., & Droppelman, L. (1971). *POMS - Profile of Mood States manual*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing.
- Meyers, A. W., Whelan, J.P. e Berman J.S. (1989). *The psychology of sport: evaluating our ability to enhance athletic performance*. Comunicação apresentada na II Convenção dos Psicólogos Portugueses, Lisboa.
- Nideffer, R. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Nideffer, R. M. (1993). Attention control training. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes guide to mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1992). *Psyched to win*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nitsch, J. R. (1989). *Future trends in Sport Psychology and Sport Sciences*. Comunicação apresentada no VII Congresso Mundial de Psicologia Desportiva, ISSP, Singapura.
- Orlick, T. (1986) *Coaches training for psyching for sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986) *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987a). The sport psychology consultant: Olympic coaches views. *The Sport Psychologist*, 1, 95-102.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987b). The sport psychology consultant evaluation form. *The Sport Psychologist*, 1, 309-317.
- Perez, G. (1995). Planes de competicion. *Revista de Psicologia General y Aplicada*, 48, 77-94.
- Raposo, J. (1994). *Manual de treino para a definição de objectivos*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Silva, J. & Weinberg, R. (Eds.) (1984). *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-414.
- Smith, R.E., Schutz, R., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Smith, R.E., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R. (1988). *The Athletic Coping Skills Inventory: Psychometric properties, correlates and confirmatory factor analysis*. Unpublished manuscript. University of Washington.
- Straub, W.F., & Williams, J.M. (Eds.) (1984). *Cognitive sport psychology*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Suinn, R. (1983). *Anxiety management training*. Fort Collins: Rocky Mountain Behavioral Institute.
- Suinn, R. (1986). *Seven steps to peak performance: The mental training manual for athletes*. New York: Hans Huber.
- Suinn, R. (1988). *Psychology in sports: Methods and applications*. New York: Burgess.
- Suinn, R. M. (1986). *Seven steps to Peak Performance: The Mental Training Manual for Athletes*. Estugarda: Hans Muber Publishers.
- Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athlete's needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.
- Unestahl, L. (1986). *Contemporary sport psychology*. Orebro: Veje Publications.
- Unestahl, L. E. (1985). *The future of Sport Psychology*. In Actas do VI Congresso Mundial de Psicologia Desportiva, ISSP, Copenhagen.
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R.S. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R.S. (1989). Sport personology: A paradigmatic and methodological analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 216-235.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Williams, J. (1993). Integrating and implementing a psychological skills training. In Williams, J. M. (Ed.) (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Weiss, M. (1991). Psychological skills development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335.