

A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo

Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações dos atletas ficam abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica no desporto tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino, mas continua muito abaixo do desejável e necessário. Este artigo pretende justificar a relevância da implementação de Programas de Treino de Competências Psicológicas devidamente estruturados e conduzidos por profissionais sensibilizados e com formação específica para tal. Simultaneamente, também são discutidos algumas das principais competências psicológicas que normalmente fazem parte destas intervenções.



A. RUI GOMES
JOSE F. CRUZ

UNIVERSIDADE DO
MINHO, INSTITUTO
DE EDUCAÇÃO E
PSICOLOGIA

Psicologia

Uma das questões que treinadores, pais, dirigentes e jornalistas colocam frequentemente aos profissionais de Psicologia do Desporto refere-se ao facto de determinados atletas apresentarem, quase sistematicamente, excelentes rendimentos nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico falharem e terem rendimentos desportivos abaixo do esperado, principalmente em situações de maior pressão competitiva. Muitas vezes, são este último tipo de atletas que mais preocupam os treinadores, colocando-os perante uma dilema difícil de resolver, pois eles apresentam boas características para "render" e ter sucesso ao mais alto nível, mas simplesmente ficam aquém do esperado nas competições, não se conseguindo assim tirar o máximo partido das suas potencialidades. Quando esta falta de rendimento se torna "crónica", é frequente começarem a surgir justificações de ordem mental e psicológica para explicar o problema como sejam, por exemplo, o atleta é "muito nervoso", "não se consegue concentrar", "ainda tem que amadurecer", "não resiste à pressão" ou, simplesmente, "este atleta é muito fraco psicologicamente". No sentido de tentar compreender estas situações, têm surgido nos últimos anos um grande número de estudos que procuram analisar quais as características e competências psicológicas que diferenciam os atletas bem sucedidos e com bons rendimentos desportivos daqueles que apresentam piores "performances" competitivas. Uma das primeiras questões que se procurou responder, dizia respeito à personalidade dos atletas, ou seja, tratava-se de saber se estas diferenças entre desportistas se deviam às diferenças individuais em termos da sua personalidade. Os resultados não foram muito animadores, não se tendo até hoje conseguido encontrar "perfis" na "maneira de ser" que justifiquem as diferenças de rendimentos entre eles. Na Figura 1, apresentamos de forma mais detalhada os principais dados dos estudos neste domínio de investigação.



A partir daqui, os investigadores procuraram encontrar outras justificações para as diferenças anteriormente referidas e entraram numa área de interesse distinta, mais preocupada em analisar os processos e factores cognitivos envolvidos no rendimento dos atletas. Ou seja, para além de continuar a ser importante saber quais as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si, também se tornou crucial avaliar e compreender o modo como os atletas percebem e avaliam do ponto de vista cognitivo as competições, tentando-se saber como é que cada um deles reage perante situações de grande pressão desportiva.

Os resultados destes estudos têm vindo a produzir conclusões extremamente interessantes e implicações práticas muito importantes para todos aqueles que trabalham em contextos desportivos. Assim, ao nível das competências psicológicas e mentais, é hoje possível distinguir um conjunto de características que sistematicamente aparecem associadas a rendimentos desportivos óptimos. A Figura 2

1. Não está comprovada a existência de qualquer "personalidade atlética" (padrão de personalidade distinto entre atletas e não atletas);
2. Não está comprovada a existência de diferenças na predisposição da personalidade entre subgrupos de atletas (modalidades individuais versus colectivas; desportos de contacto versus não contacto);
3. O sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por auto-percepções positivas e por melhores competências cognitivas e comportamentais;
4. As estratégias de intervenção cognitivas promovem e facilitam o rendimento e a realização, assim como as competências de confronto, mas são menos eficazes na indução de mudança nos traços ou disposições de personalidade;
5. A participação em práticas e actividades desportivas parece não contribuir significativamente para a construção do "carácter" ou de atributos de personalidade valorizados socialmente;
6. O exercício e o treino de manutenção promovem o auto-conceito e reduzem estados afectivos negativos, mas têm pouca influência nos traços globais de personalidade.

Figura 1. Personalidade no desporto e no exercício: - Conclusões gerais da investigação (Adaptado de Vealey, 1992; Fonte: Cruz, 1996a)

- a) Altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto;
- b) Valorização e interesse principal com o seu rendimento individual;
- c) Formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para definir "bons" resultados desportivos;
- d) Níveis elevados de autoconfiança;
- e) Grande capacidade de concentração;
- f) Frequente utilização da imaginação e da visualização mental;
- g) Boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação;
- h) Desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivos;
- i) Capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações.

Figura 2. Competências psicológicas dos atletas com melhores níveis de rendimento

ilustra alguns dos factores que costumam ser apontados como contribuindo para o sucesso dos atletas de elite e de alto rendimento.

Entramos assim num novo domínio da Psicologia do Desporto, que procura ensinar aos desportistas a promover as suas competências psicológicas, através de programas estruturados e organizados ao longo de várias sessões, abordando temas tão diversos como, por exemplo, explicar-lhes como se devem preparar mentalmente para uma competição importante; como devem lidar e reagir perante situações adversas e imprevistas nas competições; ensinar-lhes estratégias de controle e regulação dos níveis de ansiedade no rendimento desportivo, etc. No entanto, um dos aspectos primordiais para o sucesso deste tipo de programas é a necessidade do profissional de psicologia debater e discutir, não só junto dos atletas,

(...) um dos aspectos primordiais para o sucesso deste tipo de programas é a necessidade do profissional de psicologia debater e discutir, não só junto dos atletas, mas também dos treinadores, dos dirigentes e dos pais, (...)

1. As competências, capacidades ou qualidades psicológicas são características hereditárias e, como tal, o atleta ou tem essas qualidades ou não há treino e intervenção que o torne melhor;
2. Tanto no passado como no presente, imensos atletas não precisaram de psicólogos nem de preparação mental incluída nos seus programas de treino para serem campeões e, portanto, a Psicologia e os seus profissionais não são fundamentais, nem fazem falta nenhuma;
3. A preparação psicológica dos atletas sempre foi efectuada pelos treinadores e o discurso dos psicólogos não tem aplicação prática no desporto;
4. O treino de competências psicológicas demora demasiado tempo a implementar, e no desporto não se pode ceder tempo para isso nem se pode esperar muito para obter resultados;
5. A Psicologia e os seus profissionais apenas trabalham com pessoas que têm problemas psicológicos e, por isso, não trazem "mais valia" junto dos atletas, a não ser que algum esteja a "atravessar uma fase muito má";
6. Contratar um psicólogo do desporto para além de acarretar custos, também pode acabar com uma possível área de justificação dos fracassos desportivos, frequentemente utilizada pelos treinadores, que diz respeito à área mental e aos factores psicológicos.

Figura 3. Crenças e mitos associados às competências psicológicas e ao papel dos psicólogos do desporto (Adaptado de Cruz, Gomes, Viana & Almeida, 1996)

tas, mas também dos treinadores, dos dirigentes e dos pais, a importância deste tipo de treino e dissipar um conjunto de crenças e mitos que aparecem frequentemente associados às competências psicológicas e que, por vezes, impedem ou prejudicam a eficaz implementação de qualquer plano de trabalho. A Figura 3 apresenta algumas destas ideias negativas e erradas sobre as competências mentais e psicológicas.

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

De seguida, passamos a analisar as principais áreas e temas abordados nos Programas de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) e discutiremos brevemente algumas das implicações e sugestões práticas para os atletas e treinadores.

Um primeiro aspecto a realçar, é o facto do treino mental poder realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições e provas desportivas. Neste sentido, os PTCP partem do princípio de que as competências psicológicas podem ser ensinadas e de que os atletas são primeiro seres humanos e só depois atletas (Cruz & Viana, 1996). Em termos práticos, isto significa que os objectivos deste tipo de intervenção podem estar centrados ou na promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal dos atletas ou na melhoria e optimização do rendimento desportivo, sendo esta última a solicitação mais frequente em contextos desportivos de alto rendimento. Normalmente, os PTCP seguem três fases distintas: a) a sensibilização e educação dos atletas e outros agentes desportivos para a importância da aprendizagem de determinadas competências mentais (ex: se pretendemos ensinar ao atleta a controlar os seus níveis de ansiedade, ele também deverá conhecer as causas da ansiedade e o modo como ela pode prejudicar o rendimento desportivo); b) a aquisição, por parte do atleta, de técnicas e estratégias que facilitem a aprendizagem das competências psicológicas (ex: no caso referido do atleta com problemas de ansiedade, se ele sente dificuldades em controlar sintomas fisiológicos, como seja, o "coração a bater fortemente", o "corpo tenso", etc., então ele poderá, nesta fase, aprender técnicas e estratégias psicológicas para ajudar a lidar com estes problemas) e, em terceiro lugar, c) a fase prática, onde o atleta automatiza o processo de aprendizagem an-



Um primeiro aspecto a realçar, é o facto do treino mental poder realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições e provas desportivas.



terior e integra o que aprendeu nas situações reais de competição, tentando assim tirar o máximo partido das estratégias treinadas (ex: considerando o mesmo atleta, ele vai agora procurar aplicar as técnicas de controle de ansiedade que aprendeu nas sessões anteriores às situações competitivas reais que costumam dar origem aos sinais fisiológicos referidos) (Weinberg & Gould, 1995). A questão que se pode colocar a seguir, é quanto tempo costuma demorar um PTCP e, principalmente, quem deverá ser o responsável pela sua aplicação. Relativamente à primeira questão, em termos óptimos, pode-se afirmar que a preparação mental dos atletas deverá seguir de perto a metodologia de treino definida pelo treinador ao longo da época desportiva tendo, por isso, destinado um horário e local específico para a sua realização. Assim sendo, uma ou duas sessões semanais com a duração de uma a duas horas será suficiente para aplicar e realizar eficazmente a preparação psicológica dos atletas. A implementação dos PTCP nestes moldes implica a cedência, por parte do treinador, de tempo que estava definido para outras tarefas do treino, o que nem sempre é fácil, principalmente quando nos aproximamos dos momentos decisivos das épocas desportivas, onde o tempo se torna cada vez mais escasso para as outras áreas do treino. Quando estas dificuldades acontecem existe sempre a possibilidade de encontrar horários alternativos onde possam ser reunidos os atletas, embora aqui se colorem dificuldades evidentes nas tentativas de definir momentos que sirvam a todos os atletas. Esta última situação acarreta o risco de deixar de fora do programa

atletas que não conseguem comparecer às sessões e que também não possam compensar esta ausência com sessões individuais com o responsável pelo programa. Por isso, a sensibilização dos treinadores para a importância de encontrar soluções para estes problemas é fundamental, o que será relativamente fácil se os técnicos não acharem que treinar mentalmente os atletas é uma perda de tempo, mas antes uma das actividades fundamentais da preparação dos atletas para as competições. Relativamente à segunda questão, sobre o profissional melhor preparado para aplicar este tipo de programas, a nossa posição é de que os psicólogos, com formação e conhecimentos es-

pecíficos sobre cada uma das competências psicológicas objecto destas intervenções, serão aqueles com maiores aptidões para poder conceber, estruturar e implementar os PTCP, mas convém referir que o papel dos treinadores é fundamental, seja ajudando no ensino das competências psicológicas (fase de aquisição) devido à sua experiência e conhecimentos sobre as exigências e dificuldades colocadas pelas competições, seja possibilitando aos atletas situações específicas nos treinos onde eles possam "testar" e "pôr à prova" as aprendizagens efectuadas anteriormente (fase prática).

De seguida, passamos a apresentar algumas das principais competências psicológicas incluídas nos programas de preparação mental, com o objectivo de esclarecer o tipo de actividades que são realizadas e os objectivos a atingir nestas intervenções.

As estratégias de controle do stress e ansiedade

No treino de estratégias de controle de ansiedade, pretende-se ajudar o atleta a encontrar os seus níveis óptimos de activação, tanto do ponto de vista cognitivo, definindo pensamentos positivos associados à confiança num bom rendimento, como do ponto de vista somático, encontrando os estados fisiológicos adaptados a cada situação competitiva. A Figura 4 apresenta algumas das técnicas que podem ajudar os atletas a lidar e regular os seus níveis de ansiedade e stress.

A utilização das técnicas de formulação de objectivos e a promoção da motivação.

Nesta área, pretende-se ajudar o atle-

1. ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE SOMÁTICA

Estas técnicas incluem o treino de respiração, as técnicas de *bio-feedback*, o treino de relaxamento progressivo, etc. e visam, principalmente, modificar as reacções físicas dos atletas nas situações competitivas;

2. ESTRATÉGIAS PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE COGNITIVA

Neste caso, procura-se eliminar as expectativas irrealistas, os pensamentos negativos e as preocupações dos atletas acerca das suas capacidades bem como relativamente às exigências das competições e às consequências adversas de um eventual mau rendimento desportivo. São exemplos destas técnicas, o treino auto-instrucional e a reestruturação cognitiva e racional onde os atletas são ensinados a identificar um conjunto de pensamentos e crenças automáticas e negativas (ex: "vou falhar e cometer erros"; "sou um mau atleta") e a corrigi-los por auto-instruções mais positivas e realistas (ex: "sinto-me bem e confiante num bom rendimento"; "no passado fiz coisas bem feitas e posso repeti-las no presente").

Figura 4. Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade dos atletas

1. Formular objectivos de rendimento (ex: melhorar a execução técnica dos movimentos numa marcação de uma grande penalidade no futebol) por oposição aos objectivos de resultado (conseguir marcar golo), principalmente nas fases iniciais e intermédias da aprendizagem;
2. Estabelecer objectivos específicos que possam ser mensuráveis através de dados objectivos do comportamento (ex: conseguir rematar em suspensão no andebol, na 1ª linha, 50% das situações em que um lateral esquerdo se encontra perante um adversário que não o marca correctamente) por oposição a objectivos do tipo "faz o teu melhor";
3. Estabelecer objectivos difíceis e desafiadores, mas suficientemente realistas para serem atingidos (ex: diminuir o número de faltas técnicas de 13 para 8 de uma equipa de andebol durante a fase final de um campeonato);
4. Estabelecer períodos temporais e estruturados ou datas-limite para a concretização de cada objectivo, mas prevendo sempre uma margem de erro para a fixação de tais prazos ou limites temporais (ex: um jovem atleta deve conseguir executar correctamente os passes "curtos" no futebol num período de tempo que varia entre 4 a 6 semanas);
5. Formular objectivos a curto prazo (definidos diariamente), a médio prazo (definidos mensalmente) e a longo prazo (definidos para uma época competitiva);
6. Formular objectivos para o período competitivo (jogos ou provas) e para o período não competitivo (treinos);
7. Formular objectivos positivos (ex: aumentar a frequência de passes concretizados), em vez de objectivos negativos (ex: diminuir a frequência de passes falhados);
8. No caso da definição de objectivos colectivos, os objectivos individuais não devem entrar em conflito com os primeiros (ex: o objectivo individual de um atleta de basquetebol em aumentar o número de lançamentos ao cesto não deve contradizer o objectivo colectivo da equipa que é circular a bola o máximo do tempo e só lançar quando existirem excelentes condições para tal);
9. Incentivar os atletas a assumir pessoalmente os seus próprios objectivos e não apenas porque eles são impostos ou sugeridos pelo treinador;
10. Formular objectivos suficientemente flexíveis, de forma a poderem ser revistos ou alterados caso a evolução do atleta não seja a esperada;
11. Apoiar o atleta independentemente da concretização ou não dos objectivos, separando o rendimento desportivo do valor do atleta enquanto tal;
12. Discutir com os atletas os planos de acção para concretizar os objectivos a atingir, nomeadamente em termos de tempo e esforço necessário por parte do atleta;
13. Os objectivos devem ser registados por escrito, bem como as evoluções e prazos atingidos pelo atleta;
14. É fundamental acompanhar os progressos dos atletas, fornecendo uma avaliação contínua sobre as suas evoluções;
15. Deixar lugar e programar, periodicamente, algum espaço ou tempo para o "divertimento" nos treinos. É importante manter a excitação e a persistência na modalidade, colocando intencionalmente de lado os objectivos, treinando pelo prazer e divertimento de jogarem ou praticarem a modalidade.

Figura 5. Normas e princípios para a formulação de objectivos: Orientações para os treinadores (Adaptado de Cruz, 1996b)



1. Visualizar o processo de execução e o seu resultado: é importante ensinar o atleta a visualizar não só o resultado (ex: conseguir marcar um golo), mas também todos os movimentos que o levam a essa situação, pois isto dá maiores garantias sobre a perfeição nos gestos motores realizados e, obviamente, facilita o próprio resultado final;
2. Prestar atenção aos detalhes: quanto mais pormenores o atleta conseguir introduzir na VM (ex: tipos de barulhos, de luzes, de sensações físicas, etc.) e quanto mais vivenciados eles forem melhor;
3. Sentir a competência a executar: é importante que os atletas não se centrem apenas em ver-se a executar a tarefa, mas também devem associar as diferentes sensações experienciadas nas diferentes fases da tarefa (ex: nervosismo inicial antes da execução até ao orgulho e alegria habituais na finalização bem sucedida);
4. Focalizar nos aspectos positivos: os atletas devem visualizar as situações e tarefas desportivas, centrando-se nas suas experiências de sucesso e mesmo quando se trata de imaginar aspectos que o atleta não domina ou que executa constantemente mal (ex: corrigir erros técnicos), eles devem ser encorajados a visualizar não só que fizeram mal mas, principalmente, as correcções que devem ser introduzidas e as sensações positivas que daí emergem (ex: satisfação e bem estar pelos bons desempenhos);
5. Visualizar toda a tarefa: a não ser que existam razões particulares para apenas visualizar uma parte da competência (ex: corrigir uma parte defeituosa do gesto motor), os atletas devem visualizar todos os movimentos implicados nessa tarefa, uma vez que na prática será assim que as coisas vão acontecer;
6. Utilizar a VM imediatamente após a execução da competência a aprender ou a melhorar como forma de a aperfeiçoar e automatizar cada vez mais;
7. Visualizar a competência ao ritmo real: é importante chamar a atenção aos atletas para o erro frequente de visualizar mais rapidamente do que o tempo que demora efectivamente a tarefa, aumentando a probabilidade de perder pormenores e diminuir a nitidez da própria visualização. No entanto, nalguns casos (ex: corrigir gestos técnicos defeituosos) pode ser necessário fazer exactamente o contrário, ou seja, ensinar os atletas a diminuir o ritmo da visualização (tipo câmara lenta) para poderem corrigir melhor os aspectos a alterar;
8. Utilizar a VM durante pequenos períodos de tempo: os efeitos positivos da utilização da VM verificam-se com pequenos exercícios de 3 a 5 minutos, não sendo necessário estar demasiado tempo a visualizar, devendo-se também considerar que com as crianças a capacidade de atenção e concentração é claramente menor que nos jovens e adultos.

Figura 6. Normas e princípios da utilização da visualização mental (Adaptado de Christina & Corcos, 1988; Martens, 1987)

ta a manter ou aumentar os seus níveis de motivação, ensinando-o a formular objectivos desafiadores e aliciantes, de modo a que ele possa demonstrar a sua competência e determinação pessoal, bem como melhorar os seus níveis de intensidade e persistência, tanto nos treinos como nas competições. Neste sentido, a Figura 5 apresenta alguns dos princípios a considerar e incluir numa correcta formulação de objectivos.

O treino de imaginação e visualização mental

A visualização mental (VM) é uma experiência similar às que nos são proporcionadas pelos próprios sentidos (ouvir, ver, sentir, etc.), mas advém na ausência da habitual estimulação externa, ou seja, o atleta pode imaginar-se a executar um determinado movimento ou gesto técnico (ex: serviço do voleibol), experienciado todas as sensações próprias da situação (ex: ansiedade, barulho, calor, etc.), sem ter que estar realmente a executá-lo. Por



isso, ela pode ser utilizada num grande número de situações, como seja, na aprendizagem de uma determinada competência motora, na correcção de erros cometidos, na preparação e antecipação das situações competitivas e na própria promoção da confiança do atleta para a competição. A Figura 6 apresenta alguns dos princípios práticos para a aplicação da visualização mental.

A promoção e treino da atenção e concentração

Apesar de ser uma competência extremamente conhecida nos meios desportivos, com frequentes alusões por parte dos vários agentes desportivos que se queixam que terem perdido um jogo "porque a equipa se desconcentrou", a verdade é que existem algumas dificuldades em concretizar claramente os métodos e estratégias específicos para promover uma melhor atenção e concentração nos atletas. Entendendo-se a atenção como o processo de pensamento que dirige e mantém o conhecimento acerca das experiências sensoriais, ela envolve três competências básicas: a) a capacidade para seleccionar as informações relevantes a prestar atenção, sendo importante que o atleta, em função daquilo que tem de fazer, saiba centrar-se apenas nas pistas relevantes dessa tarefa; b) a capacidade para alterar o foco atencional sempre que acontecem modificações nas situações de competição, ou seja, conseguir prestar atenção a estímulos diferentes sempre que ocorram

alterações no meio; e c) a capacidade para manter a atenção e concentração durante o tempo suficiente para executar a tarefa, não cometendo erros devido a "distracções". A Figura 7 descreve alguns das estratégias e técnicas para promover a atenção e concentração dos atletas.

CONCLUSÃO

Um dos grandes objectivos deste artigo era demonstrar não apenas a importância dos factores psicológicos e mentais no rendimento desportivo, uma vez que isso é hoje em dia praticamente reconhecido pela generalidade dos agentes desportivos, mas principalmente afirmar o facto das competências psicológicas poderem ser treinadas e melhoradas, tal como se trabalha a condição física e técnica do atleta. Por outro lado, também se pretendia chamar a atenção para a possibilidade das competências psicológicas poderem fazer a diferença entre atletas bem sucedidos e com êxito e os restantes com menor sucesso e padrões de desempenho desportivos claramente inferiores. Neste sentido, afirmamos a importância dos PTCP serem planeados e adaptados em função das necessidades dos atletas, dos treinadores e das próprias exigências específicas de cada modalidade desportiva.

Para finalizar, gostaríamos de discutir quatro ideias bases que poderão facilitar a implementação deste tipo de programas.

(...) é hoje em dia praticamente reconhecido pela generalidade dos agentes desportivos, mas principalmente afirmar o facto das competências psicológicas poderem ser treinadas e melhoradas, tal como se trabalha a condição física e técnica do atleta.

(...) a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos "naturais" de treino e competição e, por isso, os treinadores são extremamente importantes no sentido de criar situações para os atletas poderem colocar à prova as aprendizagens adquiridas nas sessões do programa.

Em primeiro lugar, é importante que a entrada de um profissional de Psicologia num clube para prestar este género de serviços, não seja encarada como alguém que vem "tratar a cabeça" de alguns atletas com problemas psicológicos, mas sim como mais um membro da equipa técnica, que vai ajudar e apoiar todos os jogadores, seja promovendo e desenvolvendo ainda mais as potencialidades dos melhores atletas da equipa, seja ajudando e apoiando aqueles que sentem maiores dificuldades em lidar com o stress e a pressão das competições. Em segundo lugar, há imensas vantagens em manter uma ligação estreita entre o profissional responsável pelo treino de competências psicológicas e os responsáveis da equipa técnica, não se assumindo que o treino psicológico e físico são dois domínios distintos e perfeitamente separados. Pelo contrário, a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos "naturais" de treino e competição e, por isso, os treinadores são extremamente importantes no sentido de criar situações para os atletas poderem colocar à prova as aprendizagens adquiridas nas sessões do programa. Um terceiro aspecto a realçar refere-se às expectativas irrealistas sobre a eficácia dos PTCP, sendo frequente aparecerem pedidos, normalmente por parte de treinadores, para implementar este tipo de intervenções em alturas decisivas das épocas



1. Simulações das situações reais de competição, devendo os treinadores procurar recriar nos treinos o máximo de semelhanças com as tarefas que os atletas têm mais dificuldades em enfrentar e gerir correctamente nos jogos, possibilitando-lhes assim "habituares-se" a lidar com esses distratores (ex: presença de adeptos e jornalistas; mesmas condições físicas do recinto de jogo, etc.);
2. Utilização de planos mentais e palavras-chave, onde os atletas são ensinados a adoptar um conjunto de rotinas de pensamento e de comportamentos apropriados às tarefas a realizar durante as competições;
3. Focalização no processo de execução e não apenas no seu resultado, ou seja, os atletas devem ser encorajados a pensar naquilo que têm de fazer para executar bem uma determinada tarefa, e não somente no resultado final dessa execução, em termos de ganhar ou perder;
4. Ensinar aos atletas as "pistas" ou aspectos das tarefas e/ou situações competitivas a que têm de prestar atenção e como devem reagir perante situações novas ou negativas, utilizando os treinos como o melhor contexto para começarem a automatizar estes aspectos;
5. Definir com os atletas um conjunto de pensamentos e comportamentos que devem ser efectuados antes da execução de uma determinada tarefa ou gesto motor, de forma a melhor realizarem essa competência;
6. Procurar consciencializar o atleta acerca dos efeitos negativos de ele actuar como um "juiz" de si próprio em situações de insucesso durante as competições (ex: "sou um fracasso"), incentivando-o a aprender e a desenvolver rotinas de avaliação e de correcção dos erros cometidos para recuperar mais rapidamente a concentração.

desportivas ou quando os resultados desportivos não são os esperados. É importante esclarecer que o treino mental não constitui um remédio milagroso para este tipo de problemas, pois se assim fosse, provavelmente, seriam os psicólogos do desporto os profissionais mais desejados, solicitados e com maior fama no seio da equipa técnica. De facto, a preparação mental, tal como o treino físico, técnico e tático, demora tempo a desenvolver e está sujeito às mesmas dificuldades das outras áreas, ou seja, também é necessário calma e persistência no ensino de competências psicológicas aos atletas antes deles dominarem totalmente esses conteúdos. Por fim, deixamos um conselho para os profissionais de psicologia que pretendam utilizar este tipo de programas. Antes de os aplicar, é necessário avaliar claramente o tempo existente para realizar as sessões com os atletas, sendo fundamental não cair na tentação de querer treinar e ensinar todas as competências psicológicas quando o tempo realmente disponível para trabalhar com eles é escasso. Nestes casos, é preferível centrar-se apenas numa ou duas competências psicológicas, pois assim consegue-se aumentar a probabilidade dos atletas aprenderem e implementarem realmente aquilo que foi ensinado e treinado e, deste modo, também se consegue prevenir o risco de saturação e mal estar dos atletas, que ficam sem perceber qual a aplicação prática de tanta informação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bump, L.A.** (1989). *Sport psychology study guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Christina, R. W., & Corcos, D.M.** (1988). *Coaches guide to teaching sport skills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cruz, J.F.** (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J.F.** (1996b). O treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J.F., Gomes, A.R., Viana, M.F. & Almeida, P.** (1996). A intervenção do psicólogo no desporto: Crenças expectativas, problemas éticos e desafios futuros. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J.F., & Viana, M.** (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D.** (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Martens, R.** (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, A.** (1996). The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Vealey, R.S.** (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. S. Horn, (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Viana, M.** (1996). Treino de competências atencionais no atleta. In J. F. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Weinberg, R., & Gould, D.** (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Figura 7. Normas e princípios do treino da atenção e concentração (Adaptado de Bump, 1989; Hardy, Jones, & Gould, 1996; Moran, 1996; Viana, 1996)

6 7 8 9 1 0 1 1 1 2 1 3 1 4 1 5 1 6
0 1 2 3 4 5

Treino Desportivo

T D

www.sedesporto.pt

Edição do CEFD - Centro de Estudos e Formação Desportiva

Metodologia

Nutrição

Pedagogia

DEZEMBRO 2001



Como evitar a dor muscular

A modelação da performance

desportivo-motora

A preparação mental e psicológica dos atletas

e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo

Publicação Trimestral - Ano III - N.º 16 - 3.ª Série

