

Sara Márquez (coordinadora)

Psicología de la Actividad Física
y el Deporte:
Perspectiva Latina



A MELHORIA DO RENDIMENTO DESPORTIVO EM EQUIPAS DE ALTA COMPETIÇÃO COM PROGRAMAS DE FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS

A. Rui Gomes

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Portugal

INTRODUÇÃO

Uma das questões mais fascinante na alta competição prende-se com a análise dos factores que explicam, controlam e predizem o rendimento desportivo dos atletas. Assim, se por um lado assistimos à vontade dos atletas em obterem cada vez melhores níveis de desempenho também verificamos, por outro lado, que nem sempre é possível obter uma consistência na performance desportiva. Esta situação diz respeito não só aos atletas, mas também a todos os que trabalham directamente com eles e com as equipas desportivas. Neste sentido, um dos pedidos mais frequentes colocados aos psicólogos do desporto que intervêm na alta competição, prende-se com os factores psicológicos que ajudem os atletas a render o seu máximo ao longo das suas carreiras e, se possível, em todas as competições que disputam.

O trabalho que apresentamos a seguir é precisamente o resultado deste tipo de pedidos e exigências que nos são colocadas enquanto profissionais. Intervir com atletas seniores que competem ao mais alto nível colocou-nos o desafio de integrar uma equipa técnica constituída por treinadores com um objectivo principal: ganhar jogos e obter a melhor classificação possível.

Embora a nossa intervenção tivesse tido vários tipos de objectivos e alvos, que implicam diferentes estratégias de intervenção, apenas dá-mos conta de uma das áreas de trabalho com as duas equipas deste estudo: a formulação de objectivos enquanto técnica de preparação dos atletas para o máximo rendimento.

A aplicação de programas de formulação de objectivos (P.F.O.) no desporto de alto rendimento visa a procura de uma evolução positiva e constante da performance individual e colectiva do atleta, ajudando-o a definir o que é importante, a dirigir e mobilizar a sua atenção, o seu esforço e a sua persistência (Weinberg, 1988). Deste modo, é aceite nos nossos dias que qualquer P.F.O. para aumentar a probabilidade de sucesso, deve fomentar e ter por base o rendimento dos atletas e não apenas os resultados desportivos sob a forma de ganhar ou perder, embora este também seja um critério importante, principalmente na alta competição.

Tendo por base estes princípios, a aplicação dos P.F.O. ocorreu durante duas épocas desportivas na mesma equipa e teve em consideração as propostas e modelos anteriormente produzidos por Martens (1987), Botterill (1979, 1980), O'Block e Evans (1984), Costa, (1996) e Cruz & Costa, (1997) (ver Gomes, 2001a). No entanto, convém referir que a nossa preocupação fundamental foi "desenhar" um processo de intervenção que respondesse às necessidades concretas e preocupações colocadas pela equipa técnica responsável pelas equipas objecto da nossa intervenção e não tanto validar ou "testar" um modelo teórico em concreto. Aliás, em todos os modelos apresentados até hoje podem ser encontrados pontos fortes, que devem ser considerados e incluídos em intervenções futuras

e pontos fracos que devem ser melhorados e levadas em consideração pela investigação e intervenção neste domínio.

Em síntese, este trabalho pretende discutir os resultados da aplicação de programas de formulação de objectivos em duas equipas seniores portuguesas de andebol de alta competição.

LINHAS ORIENTADORAS E PRINCÍPIOS PRÁTICOS SUBJACENTES À APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS DE FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS

Início de Época

- Avaliação das competências e capacidades dos atletas e da equipa considerando os seguintes factores: a) grau de maturidade, experiência e o momento desportivo em que se encontram e b) nível competitivo e as exigências classificativas e de resultado da equipa;
- Avaliação dos objectivos e metas do treinador relativamente à equipa, não só em termos classificativos e de pontuação mas também no que concerne ao plano de trabalhos, conteúdos e carga de treinos;
- Avaliação dos objectivos dos atletas, a curto, médio e longo prazo não apenas em termos de resultados desportivos, mas também ao nível dos factores que condicionam o rendimento desportivo (condição física, aspectos técnicos, táticos e psicológicos);
- Definição de parâmetros e mais objectivos possíveis para avaliar o rendimento do atleta, em todas as áreas de formulação de objectivos;
- Negociação com os atletas acerca dos objectivos a formular, planeando as tarefas e acções que deveriam levar a cabo no sentido de poderem concretizar com sucesso cada uma das metas a atingir;
- Estabelecimento de prazos e datas limite em que deveriam ser atingidos os objectivos e quais os processos de "feedback" (públicos e privados) a utilizar para informar o atleta acerca dos resultados obtidos;
- Definição de prémios e punições para a obtenção ou não dos objectivos formulados.

Decorrer da época

- Realização de reuniões individuais e de grupo, normalmente de periodicidade semanal, para a avaliação e, se necessário, reformulação dos objectivos traçados;
- Discussão sobre as correcções e/ou melhorias nas tarefas e acções a realizar pelo atleta no sentido de poder concretizar os seus objectivos.

Final da época

- Avaliação dos objectivos formulados, recorrendo não só às medidas objectivas previamente definidas mas também a métodos de avaliação mais qualitativos, com vista à obtenção de informação sobre os aspectos positivos e negativos do programa

implementado; o grau de eficácia e sucesso de cada uma das estratégias de acção implementadas e as possíveis sugestões de alteração ou melhoria do programa.

MÉTODO

Objectivos do estudo

A implementação destes programas com as duas equipas teve como principais objectivos:

- Promover a melhoria do rendimento e das capacidades desportivas individuais e de ambas as equipas;
- Proporcionar um aumento da união das equipas em torno de objectivos comuns a atingir;
- Contribuir para a obtenção dos objectivos do próprio clube que passavam, em ambas as equipas, pela manutenção no escalão actual da modalidade.

Amostra

Na época competitiva 200/01 participaram doze atletas do sexo masculino ($n = 12$), seniores, com idades compreendidas entre os 19 e os 30 anos ($M = 24$ e $DP = 4.5$), pertencentes ao escalão sénior de andebol que disputou o Campeonato Nacional da I Divisão (competição mais exigente da Federação Portuguesa de Andebol de Portugal).

No ano seguinte (época 2001/02), participaram 13 atletas do sexo masculino ($n = 13$), seniores, com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ($M = 21.6$ e $DP = 4.25$) (equipa 2), pertencentes à mesma equipa sénior de andebol, mas que disputou o Campeonato Nacional da I Divisão, existindo uma divisão acima desta (Divisão de Elite). Da época anterior transitaram para esta equipa quatro atletas, sendo os restantes novas aquisições do clube.

Instrumentos e medidas

Foram utilizados os seguintes instrumentos e/ou medidas de avaliação:

- *Questionário de Avaliação dos Objectivos para a Época Desportiva* (Gomes, 2001b), que é composto por duas questões: uma que incide sobre as áreas a melhorar pelo atleta durante a época desportiva ao nível físico, técnico/táctico e psicológico e outra questão que procura obter informação sobre os objectivos individuais dos atletas em diversos parâmetros do jogo;
- Gravação em vídeo de todos os jogos disputados pela equipa, sendo a análise de cada competição efectuada *à posteriori*, através da *Ficha de Observação e Registo do Rendimento no Jogo*, composta pelos diversos parâmetros de jogo a avaliar e a formular objectivos;
- *Folha de Cálculo* (Microsoft Excel 2000) da eficácia e dos índices de rendimento, que permite, após a introdução dos dados contidos na ficha de observação e registo do rendimento de jogo, um cálculo rápido e imediato de todos os parâmetros de rendimento dos atletas e da própria equipa;

- *Ficha de Avaliação dos Resultados da Equipa e dos Atletas*, que inclui os aspectos positivos, aspectos a melhorar e objectivos a atingir em cada uma das fases do campeonato;
- *Ficha dos "Rankings" de Rendimento*, onde são apresentados todos os parâmetros de jogo avaliados, sob a forma de tabelas e/ou quadros que exprimem a posição que cada atleta ocupa em comparação com os restantes atletas da equipa;
- *Ficha de Registo dos Objectivos (re)formulados* semanalmente, utilizada para fornecer "feedback" ao atleta sobre cada jogo efectuado, apresentando os valores que ele atingiu no último jogo e quais os níveis a obter na competição seguinte, de modo a ele poder saber sempre em que ponto se encontra relativamente aos objectivos finais;
- *Questionário de Avaliação do Programa de Formulação de Objectivos* (Gomes, 2001c), constituído por questões relativas à percepção de cada atleta sobre a eficácia e sucesso da intervenção psicológica levada a cabo.

Principais fases da intervenção

As intervenções psicológicas levadas a cabo tiveram em atenção a estruturação do campeonato nacional e foi naturalmente condicionada não só pelos resultados obtidos pelas equipas nos diversos jogos disputados, mas também pelas classificações obtidas em cada uma das fases da competição. Assim, tanto na época 2000/01 como na de 2001/02, o Campeonato Sénior Nacional de Andebol da I Divisão dividiu-se em duas fases,:

1ª Fase (22 jogos): competição por jornadas, com jogos "em casa" e no recinto do adversário, entre todas as equipas do campeonato, com o objectivo de definir dois grupos de equipas: as que disputaram o título de Campeão Nacional (oito primeiras classificadas) e as que discutiram a permanência na I Divisão (quatro últimas classificadas);

2ª Fase (6 jogos): competição por jornadas, com jogos "em casa" e no recinto do adversário que opôs as equipas que lutaram para se manterem na mesma divisão (quatro últimos classificados). Em ambas as épocas, as equipas foram incluídas neste grupo que procurou assegurar a manutenção na respectiva divisão.

No total, foram disputados em cada época 28 jogos, divididos pelas duas fases referidas.

Procedimentos da intervenção

A intervenção psicológica levada a cabo foi estruturada em diferentes fases de acordo com o calendário de jogos e em função dos resultados que a equipa ia obtendo nas sucessivas competições. O "design" geral da intervenção dividuse em duas fases, dividida em três momentos distintos: a) a definição da "Base-Line" do rendimento das equipas e dos atletas individualmente; b) a 1ª fase da Intervenção que decorreu durante a 1ª fase do campeonato e, por último, c) a 2ª fase da intervenção, que coincidiu com a 2ª fase do campeonato e que terminou no final do campeonato. Convém esclarecer que o início do P.F.O. durante a época 2000/01 se dá apenas à oitava jornada, pois só nessa altura é que a equipa técnica iniciou funções, após a saída dos anteriores responsáveis técnicos, significando isto que no total o programa teve 21 jogos nessa época desportiva.

Fase de "Base-Line"

Durante esta fase, foram recolhidos os dados do rendimento das equipas e de cada atleta individualmente, de modo a servirem como fonte de informação para a posterior F.O.. Simultaneamente, efectuaram-se diversos encontros, tanto individuais como de grupo. Nas reuniões individuais com os atletas pretendeu-se abordar as seguintes áreas: a) discussão sobre aspectos a melhorar do ponto de vista físico, técnico/táctico e psicológico; b) avaliação dos objectivos dos atletas e definição dos parâmetros de rendimento que fariam parte do P.F.O. e c) avaliação do rendimento dos atletas e da equipa em três jogos (época 2000/1) e dez jogos (época 2001/02), de modo a formular os objectivos para as competições seguintes.

1ª e 2ª Fases da intervenção

O procedimento utilizado nas duas fases de intervenção foi bastante semelhante, efectuando-se esta divisão devido à forma como o campeonato esteve organizado (fase inicial e fase final), o que originou a necessidade de definir objectivos para estes dois momentos. Assim, ao longo do processo de intervenção implementamos as seguintes actividades: a) definição de objectivos individuais e de grupo para todas as competições; b) reuniões semanais de grupo e/ou individuais, para fornecer “feedback” e avaliar a prestação dos atletas em cada jogo bem como planear eventuais alterações nos planos de acção traçados para os atletas que apresentavam dificuldades em alcançar os valores estabelecidos; c) apresentação semanal dos “rankings” de rendimento da equipa em todos os parâmetros de rendimento definidos e d) reuniões individuais de avaliação dos objectivos atingidos no final da 1ª fase do campeonato e reformulação dos objectivos para a 2ª fase do campeonato.

Descrição das medidas de rendimento

A recolha dos dados objectivos de rendimento baseou-se na observação e análise da gravação em vídeo dos jogos realizados, sendo posteriormente registado, por escrito, todos os valores obtidos pelos atletas nos parâmetros considerados mais importantes, de forma a determinar a qualidade do rendimento de cada um deles. Assim, os parâmetros considerados foram os seguintes: na defesa avaliaram-se as exclusões, as assistências, os erros e acções defensivas e os 7 metros contra. No ataque, consideramos os golos e respectivas percentagens de eficácia tanto da 1ª e 2ª linhas, de contra-ataque e de 7 metros bem como o total de eficácia e de golos. Também foi avaliado o número de falhas técnicas, tanto na defesa como no ataque.

RESULTADOS

Tendo em consideração as duas principais fases do campeonato, a avaliação dos resultados obtidos no programa de formulação de objectivos foi efectuada em dois momentos distintos: no final da 1ª fase (após a 22ª jornada) e no final da 2ª fase (após a 28ª jornada). Em termos práticos, isto significa que as duas avaliações tiveram um carácter distinto. No primeiro caso serviu para monitorizar os resultados atingidos pelos atletas até aquela fase da competição, procurando-se verificar até que ponto eles estavam ou não a alcançar os objectivos traçados, sendo ainda possível efectuar os reajustamentos necessários. No segundo tipo de avaliação de eficácia, já nos encontrávamos no final da época desportiva e,

portanto, tratou-se de aferir até que ponto o P.F.O. resultou e atingiu os objectivos a que se propôs inicialmente.

Quadro 1. Valores relativos ao total de objectivos formulados individualmente para os jogadores de campo nas 1ª e 2ª fase do campeonato (2000/01)

Parâmetro Técnico	1ª Fase			2ª Fase		
	Objectivos formulados	Objectivos atingidos	%	Objectivos formulados	Objectivos atingidos	%
Exclusões	3	1	33.3	4	2	50
Assistências	4	3	75	4	3	75
Erros Defensivos	5	2	40	6	4	66.7
Ações Defensivas	3	0	0	5	3	60
7 Metros a Favor	2	0	0	2	0	0
7 Metros Contra	1	0	0	2	2	100
Falhas Técnicas	6	2	33.3	6	3	66.7
1ª Linha	5	1.5	30	4	1.5	50
2ª Linha	7	1.5	21.4	6	1.5	37.5
Contra-ataque	5	0.5	10	4	1.5	25
7 Metros	4	0.5	12.5	2	1	37.5
Eficácia Total	10	2	20	9	5	50
Total de objectivos	55	14	25.5	54	27.5	50.9
Média de objectivos por atleta	4.6			4.5		

Quadro 2. Valores relativos ao total de objectivos formulados e atingidos individualmente para os jogadores de campo nas 1ª e 2ª fase do campeonato

Parâmetro Técnico	1ª Fase			2ª Fase		
	Objectivos formulados	Objectivos atingidos	%	Objectivos formulados	Objectivos atingidos	%
Exclusões	1	1	100	1	1	100
Assistências	3	0	0	3	2	66.7
Erros Defensivos	3	0	0	4	3	75
Acções Defensivas	5	0	0	3	1	33.3
7 Metros a Favor	3	0	0	0	0	0
7 Metros Contra	1	1	100	1	1	100
Falhas Técnicas	8	4	50	6	4	66.7
1ª Linha	7	2	28.6	5	3	60
2ª Linha	5	2	40	3	2	66.7
Contra-ataque	5	3	60	2	1	50
7 Metros	0	0	0	0	0	0
Eficácia Total	11	4	36.4	8	3	37.5
Total de Golos	6	1	16.7	5	0	0
Total de objectivos	58	18	31	41	21	51.2
Média de objectivos por atleta	4.8			4.1		

Um primeiro tipo de resultados diz respeito ao total de objectivos formulados individualmente para os atletas objecto do P.F.O.. Em termos médios, os atletas dispunham entre três a cinco objectivos a alcançar por jogo e recebiam informações detalhadas sobre a sua progressão em todos as partidas efectuados. Assim, em termos gerais verificam-se valores de eficácia muito semelhantes entre as duas épocas desportivas. De facto, se na época 2000/01, o total de objectivos alcançados pelos atletas passou de 25.5% (1ª fase) para 50.9% (2ª fase), na época seguinte verificou-se um processo muito semelhante, com 31% de objectivos alcançados na 1ª parte do campeonato e depois 51.2% na segunda parte (ver Quadros 1 e 2).

Um outro conjunto de objectivos dizia respeito aos níveis de rendimento colectivos, ou seja, aos valores médio obtidos pela equipa, no seu conjunto, nos vários parâmetros do jogo. A importância deste tipo de objectivos era, por um lado, fornecer feedback aos atletas acerca do rendimento da equipa ao longo do campeonato e, por outro lado, salientar o facto de que deviam não só valorizar a importância de atingirem as suas metas individuais mas também envolver-se na melhoria constante do rendimento médio da própria equipa. Deste modo, o Quadro 3 apresenta os indicadores relativos ao total de objectivos formulados e atingidos pelas equipas nas duas épocas desportivas. Assim, assistimos na época 2000/01 a uma franca melhoria no rendimento da equipa (jogadores de campo) da 1ª fase (47%) para a 2ª fase (82%), enquanto que na época seguinte os valores mantiveram-se exactamente iguais nas duas fases (47%). Já no que diz respeito aos guarda-redes, se na época 2000/01 os valores subiram significativamente entre a 1ª e 2ª fases (10% para 70%), na época 2001/02 verificou-se ainda melhores resultados nestes atletas, tanto na 1ª fase (36%) como na última parte do campeonato (praticamente 73%) (ver Quadro 4).

Quadro 3. Valores relativos à diferença entre objectivos formulados e objectivos alcançados pela equipa (jogadores de campo), nas 1ª e 2ª fases dos campeonatos

Parâmetro Técnico	2000/01		2001/02	
	1ª Fase	2ª Fase	1ª Fase	2ª Fase
Total de Objectivos Formulados	17	17	17	17
Total de Objectivos Alcançados	8	14	8	8
Percentagem de Objectivos alcançados	47.1	82	47	47

A par da avaliação do rendimento dos atletas em todos os parâmetros do jogo, foi administrado a ambas equipas, no final de cada época desportiva, um questionário que visou avaliar as actividades por nós levadas a cabo (Ver Gomes, 2001c) e que colocava aos atletas um conjunto de questões sobre diferentes áreas de trabalho, numa escala que variava entre 1 (“nenhuma importância”) e 10 (“muita importância”). Em termos gerais, os opiniões dos atletas nos dois anos de trabalho são bastante favoráveis em praticamente todos os domínios avaliados. Assim, no que diz respeito às reuniões levadas a cabo tanto pela equipa técnica como pelo psicólogo os dados são muito semelhantes nos dois anos (6.5 e 7.6 para os

encontros com o psicólogo e 8.3 e 7.8 para as reuniões com a equipa técnica). Já no que respeita aos dois procedimentos semanais utilizados para implementar o P.F.O., as fichas individuais e os “rankings” dos atletas, verificou-se ligeiros decréscimos da época 2000/01 (6.6 para as fichas e 7 para os “rankings”) para a época 2001/01 (6.1 para as fichas e 6.5 para os “rankings”).

Quadro 4. Valores relativos à diferença entre objectivos formulados e objectivos alcançados para a equipa (guarda-redes), nas 1ª e 2ª fases dos campeonatos

	2000/01		2001/02	
Parâmetro Técnico	1ª Fase	2ª Fase	1ª Fase	2ª Fase
Total de Objectivos Formulados	10	10	11	11
Total de Objectivos Alcançados	1	7	4	83
Percentagem de Objectivos alcançados	10	70	36.3	72.7

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Um primeiro tipo de dados a ter em consideração prende-se com a análise do rendimento individual dos atletas em competição. Tanto na época 2000/01 como na de 2001/02 o número de objectivos individuais atingidos subiu bastante da 1ª fase para a 2ª fase (de 31% para 51.2% em 2000/01 e de 25% para 51% em 2001/02). Esta melhoria no total de objectivos alcançados na 2ª fase deveu-se, em nossa opinião à conjugação de dois factores. Em primeiro lugar, promoveu-se um maior envolvimento dos atletas no processo de formulação de objectivos no final da 1ª fase, estimulando-os a avaliar o seu rendimento individual até esta fase do campeonato e com a experiência já adquirida no processo de formulação de objectivos puderam ajustar melhor os valores às suas capacidades individuais e aos níveis de rendimento considerados realistas pela equipa técnica. Em segundo lugar, nos dois anos ambas as equipas não conseguiram lugar nos “play-off” finais para apurar o campeão nacional devido à pontuação obtida, o que significa que na 2ª fase disputaram jogos com equipas mais “acessíveis” e, portanto, mais próximas do nível de rendimento das equipas em que trabalhávamos. De qualquer modo, o rendimento individual de praticamente todos os atletas na fase decisiva dos campeonatos já se aproximou de valores considerados óptimos pelos treinadores.

Um segundo nível de análise prende-se com os resultados finais obtidos, ou seja, com o rendimento colectivo das duas equipas. Aqui os dados não são tão equivalentes aos anteriores. De facto, se na época 2000/01 a equipa (jogadores de campo) passou de 47% de objectivos globais alcançados para 82%, já na época seguinte os valores mantiveram-se exactamente iguais, ou seja, 41%. Curioso é o facto de embora termos assistido a uma maior subida nos objectivos atingidos na época 2000/01, se verificar que os resultados finais em termos classificativos serem completamente diferentes. De facto, na época

2000/01 a equipa infelizmente desceu de divisão enquanto que na época seguinte a equipa conseguiu o seu objectivo de manutenção. A razão para este facto pode ser encontrada em dois factores relacionados entre si. Desde logo, o facto da classificação obtida por ambas as equipas no final da 1ª fase do campeonato ter sido diferente, pois se na época 2000/01 a equipa começou a fase final em último lugar e com menos pontos, já na época seguinte (2001/02) a equipa partiu para esta fase em igualdade pontual com o primeiro classificado e com mais um ponto do que as outras duas equipas. Paralelamente, convém referir a diferença de rendimento dos guarda-redes nas duas épocas. Assim, se na época 2000/01 os objectivos alcançados por estes atletas rondou os 10% na 1ª fase, já na época seguinte estes valores ultrapassaram os 36%, o que permitiu obter maior pontuação para a fase final da competição.

Por fim, e no que diz às avaliações dos atletas acerca do P.F.O. foi possível verificar uma grande adesão dos atletas às diferentes actividades que visavam implementar o sistema de formulação de objectivos. De facto valores entre os seis e os sete pontos para as fichas de objectivos e para a apresentação de "rankings" e valores entre sete e oito pontos para as reuniões com treinadores e psicólogo para discutir o rendimento dos atletas e definir novos padrões de desempenho deixam claro a necessidade e vontade dos atletas em conhecerem e poderem participar na construção do seu próprio percurso desportivo. É neste sentido que fica claramente reforçada a necessidade e utilidade da implementação de P.F.O. junto de equipas e atletas de alto rendimento, constituindo mais uma técnica para promover o "máximo rendimento sob máxima pressão".

BIBLIOGRAFIA

- BOTTERILL, C. (1979). Goal setting with athletes. *Sport Science Periodical on Research and Technology in Sport*, BU-1, 1-8.
- BOTTERILL, C. (1980). Psychology of coaching. In R. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Methods and applications*. Mineapolis: Burgess.
- COSTA, F. (1996). *Formulação de objectivos e rendimento desportivo: Um estudo de caso no voleibol*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva. Braga: Universidade do Minho.
- COSTA, F., CRUZ, J. (1997). Treino de formulação de objectivos no desporto: Uma intervenção no voleibol. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 611-637.
- GOMES, A.R. (2001a). Melhoria do rendimento desportivo através da aplicação de um programa de formulação de objectivos: Uma intervenção no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 393-413.
- GOMES, A.R. (2001b). *Avaliação dos objectivos dos atletas para a época desportiva*. Relatório de investigação não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- GOMES, A.R. (2001c). *Questionário de avaliação das actividades do profissional de psicologia*. Relatório de investigação não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- MARTENS, R. (1987). Self-confidence and goal-setting skills. *coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- O'BLOCK, F.R., EVANS, F.H. (1984). Goal-setting as a motivational technique. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

WEINBERG, R. (1988). *The Mental Advantage*. E.U.A.: Versa Press.

Referência completa deste trabalho:

Gomes, A.R. (2003). A melhoria do rendimento desportivo em equipas de alta competição com programas de formulação de objetivos. In Asociación Castellano-Leonesa de Psicología del Deporte & Federación Española de Psicología del Deporte, IX Congreso de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (pp. 325-335). León, Universidad de León. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/4336>.