

Referência completa deste trabalho:

Gomes, A.R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol. In M. Arraya & P. Sequeira (Eds.), *Andebol: Um caminho para o alto rendimento* (pp. 361-399). Lisboa: Visão e Contextos.

Disponível em <http://www.omniservicos.pt/>

Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol

A. Rui Gomes

Universidade do Minho. Escola de Psicologia. Braga. Portugal

(rgomes@psi.uminho.pt)

Introdução

A compreensão do rendimento desportivo envolve a consideração de uma multiplicidade de factores que vão para além da preparação física, técnica e tática dos atletas. Um dos domínios que tem merecido maior atenção por parte dos diversos agentes desportivos refere-se aos aspectos psicológicos. Infelizmente, esta progressiva atenção não tem tido correspondência em termos da aceitação do facto das questões mentais e psicológicas poderem e deverem ser treinadas com a mesma atenção das facetas tradicionais do treino. Pelo contrário, assiste-se hoje em dia a duas perspectivas igualmente prejudiciais e superficiais sobre o impacto dos factores psicológicos no desporto.

Em primeiro lugar, preconiza-se que o passar dos anos e a acumulação de experiência dos atletas será o principal factor de aprendizagem e aperfeiçoamento das capacidades psicológicas. Esta ideia poderá ser válida para a maioria dos atletas, que perante a inexistência de ajuda especializada na melhoria das suas competências psicológicas, vão aprendendo por “tentativa e erro” até encontrarem formas ajustadas de lidarem com as pressões inerentes ao rendimento desportivo. No entanto, esta estratégia não se aplica a todos os atletas nem significa que o resultado final da aprendizagem corresponda a alguém bem preparado e capaz de integrar o lote dos praticantes de elite na modalidade em causa. De facto, se questionarmos qualquer treinador com experiência significativa de treino em diversas faixas etárias, facilmente comprovaremos relatos de atletas com elevado potencial físico, técnico ou tático mas que não conseguiram progredir e atingir patamares de alto rendimento na competição sénior e profissional. Muitas vezes, são descritas causas relacionadas com a perda de motivação, a incapacidade de lidar com a pressão competitiva, a excessiva ansiedade em situações decisivas, as dificuldades em conciliar as actividades diárias com as exigências desportivas, os problemas de relacionamento com o treinador, pais ou outros agentes desportivos, etc. Todos estes casos acabam por traduzir-se numa perda de potenciais atletas, isto apesar dos esforços de todos os envolvidos para evitar esta situação.

Em segundo lugar, existe uma orientação cada vez mais aceite de que os factores psicológicos podem ser trabalhados por qualquer pessoa com alguma formação no domínio das ciências humanas ou até por indivíduos com especial sensibilidade para o “lado humano” do desporto. Uma destas figuras é o próprio treinador, confundindo muitas vezes a sua formação em diferentes domínios das ciências do desporto com a sua capacidade para preparar mentalmente os atletas. Esta confusão de papéis acaba por traduzir-se na utilização de estratégias de intervenção psicológicas “superficiais” e pouco sustentadas conceptualmente, ficando pouco claro os resultados e eficácia do trabalho realizado. Muitas vezes, os

treinadores apoiam-se no seu trabalho de longos anos de contacto com diferentes atletas e equipas (e, por vezes, na sua experiência enquanto ex-atletas) para prepararem mentalmente os atletas. Tais intervenções acabam por não passar de discursos bem organizados e “lógicos”, mas com pouco ou nenhum impacto na preparação mental dos membros da equipa. Um dos exemplos mais típicos deste fenómeno verifica-se quando os treinadores procuram através da persuasão verbal manter a calma ou a atenção dos atletas durante as competições, ignorando que ambas as situações só tendem a melhorar através da aplicação de estratégias específicas de relaxamento e controle de ansiedade (no primeiro caso), e com a elaboração de planos de atenção e concentração centrados nas tarefas a executar no decorrer da competição (no segundo caso).

Perante este cenário, coloca-se a questão de saber se existe espaço para o trabalho dos factores psicológicos no desporto e de que modo este deverá ser levado a cabo. Assim sendo, neste capítulo, começaremos por analisar o que significa o treino de competências psicológicas, analisando as suas vantagens e factores de resistência. De seguida, analisaremos os aspectos práticos implicados no treino das competências psicológicas, realçando-se as condições necessárias à execução deste tipo de programas bem como as diferentes fases a seguir. Numa última parte, apresentaremos alguns dos principais domínios de intervenção psicológica no sentido de preparar mentalmente os atletas, procurando-se na medida do possível salientar exemplos para a modalidade de andebol.

Treino de competências psicológicas

O treino de competências psicológicas (TCP) tem sido **definido** como o conjunto das estratégias e técnicas utilizadas no sentido de ensinar ou promover capacidades psicológicas, destinadas a facilitar o rendimento desportivo e a ajudar os atletas a assumirem uma atitude positiva face à competição (Martens, 1987). Alguns autores reforçam ainda a natureza da experiência pessoal no TCP, nomeadamente a possibilidade deste aumentar os níveis de prazer e diversão dos praticantes, levando-os a sentir maior satisfação com a actividade física (Weinberg & Gould, 2007). De um modo geral, tal como refere Vealey (2007), as intervenções podem estar centradas na criação de condições facilitadoras do rendimento desportivo e na promoção do bem-estar dos atletas.

Apesar dos programas poderem valorizar mais um destes domínios, estes terão maior utilidade se assumirem uma relação entre a melhoria das capacidades psicológicas relacionadas com o rendimento desportivo e a promoção do desenvolvimento pessoal dos atletas. Aliás, se os atletas se tornarem mais capazes de lidar com as pressões inerentes à actividade desportiva, poderão criar melhores condições para sentirem maior ajustamento pessoal e desportivo. No entanto, e dependendo da idade dos praticantes, aceita-se que os programas de TCP se preocupem mais com a melhoria do rendimento desportivo nos praticantes seniores e de alta competição e que se dirijam mais ao desenvolvimento pessoal e ao bem-estar nos praticantes mais novos, incluídos em sistemas de iniciação e formação desportiva.

Vantagens do TCP

Apesar de parecer óbvio que atletas melhor preparados do ponto de vista mental podem reunir melhores condições para terem sucesso desportivo e conseguem tirar máximo partido do ponto de vista pessoal da actividade desportiva, alguns estudos têm vindo a procurar demonstrar esta relação.

Em termos gerais, os dados da investigação sugerem que atletas com maior sucesso desportivo caracterizam-se por padrões psicológicos mais positivos, evidenciado maiores níveis de: i) autoconfiança; ii) capacidade de regulação da activação; iii) concentração e capacidade de focalização; iv) predominância de pensamentos positivos e uso da visualização mental; e v) maior determinação e comprometimento face ao desporto (Williams & Kraene, 2001).

Além disso, existem indicações da literatura que concluem que um dos factores que contribui para o facto destes atletas atingirem altos níveis de rendimento se deve ao uso de **competências mentais** como, por exemplo, a formulação de objectivos, a visualização mental, o controle da activação, a utilização de planos mentais competitivos e controle de pensamentos, o uso de estratégias de “coping” (confronto) adequadas face aos factores de pressão desportiva e a aplicação de rotinas estáveis de preparação mental (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbedry, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001). Neste mesmo sentido, alguns autores têm vindo a demonstrar uma relação entre a utilização de estratégias de treino mental e o atingir de maiores níveis de rendimento na competição (Greenspan & Feltz, 1989; Meyers, Whelan, & Murphy, 1996; Vealey, 1994). Por isso, não é de estranhar que quando se questiona os atletas de elite sobre as razões pelas quais usam estratégias de preparação mental, estes refiram que o atingir de sucesso desportivo representa é um dos motivos mais significativos (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Eklund, Jackson, 1993; Gould, Finch, Jackson, 1993).

Factores de resistência à aplicação dos PTC

Existindo vantagens em aplicar programas de treino psicológico juntos dos atletas e das próprias equipas, pode-se colocar a questão de saber se estes aspectos deveriam ser considerados uma parte integrante da preparação habitual dos atletas. De facto, tal como se estipulam planos de treino para melhorar ou aperfeiçoar os domínios físico, técnico e tático das capacidades dos atletas, também os factores psicológicos podem beneficiar de uma programação específica e intencional. Mas se assim é, qual a razão de ser ainda tão pouco comum a inclusão destas propostas de intervenção na prática desportiva?

Numa interessante reflexão acerca deste assunto, Weinberg e Gould (2007) apontam quatro razões.

Em primeiro lugar, a falta de convicção, que se traduz por uma **resistência “natural”** dos agentes desportivos à mudança. De facto, é comum ouvirmos nos treinadores e atletas a ideia de que nunca necessitaram treinar especificamente os aspectos psicológicos e, por isso, não será agora que irão mudar. Obviamente, esta ideia contradiz o verdadeiro espírito desportivo, onde valores como a mudança, a progressão e a melhoria constantes devem ser valorizados ao longo de todo o percurso desportivo.

Em segundo lugar, e talvez mais comum, surge a **falta de tempo**. Neste caso, os treinadores e atletas assumem que o ritmo do dia-a-dia é demasiado exigente para se conseguir arranjar tempo para mais uma actividade. No entanto, este factor negativo é frequentemente mais uma percepção do que uma realidade, pois é quase sempre possível encontrar a disponibilidade necessária para a implementação destes programas. Talvez o factor chave de mudança a este nível, se prenda com a importância dada a este tipo de intervenções, pois quando é considerada parte integrante do treino dos atletas e das equipas é relativamente simples definir o tempo para o trabalho psicológico.

Um terceiro factor prende-se com os **conhecimentos** que o profissional responsável pelo TCP tem do contexto desportivo e do desporto em causa. Apesar de ser correcto que nem todos os profissionais desta área (nomeadamente os psicólogos) dominam os factores técnicos e conceptuais inerentes ao desporto, é relativamente simples compensar este problema através de um trabalho em conjunto com o treinador e os atletas, definindo-se o modo como as estratégias psicológicas podem ser integradas no processo de treino e na própria competição.

Em quarto lugar, quando o trabalho psicológico é finalmente iniciado, é frequente verificar uma **ausência de controle** sobre a aplicação das estratégias aprendidas no dia-a-dia de trabalho dos atletas. Este aspecto é particularmente negativo se aceitarmos que o objectivo final da intervenção psicológica visa precisamente que os atletas consigam demonstrar os conhecimentos adquiridos na sua actividade desportiva. Por isso, torna-se fundamental que os programas de intervenção definam metodologias de avaliação da utilização das competências psicológicas propostas nos programas de intervenção.

Se estes quatro factores forem ultrapassados, podem estar reunidas as condições para se pensar em implementar um programa de TCP.

Condições de aplicação dos programas de TCP

A questão que se pode colocar a seguir prende-se com saber o que é necessário para pôr em prática um programa de treino de competências psicológicas.

Em primeiro lugar, é essencial um **entendimento** entre o treinador e o psicólogo sobre os papéis de ambos os profissionais na intervenção a realizar. Neste caso, deverá ser definido o enquadramento do psicólogo na estrutura técnica da equipa. A este nível, parece-nos particularmente interessante que o psicólogo seja encarado como mais um elemento da equipa técnica chefiada pelo treinador. Esta decisão permite defender junto dos atletas a ideia de que o psicólogo é mais um profissional que visa ajudar na preparação e na promoção do bem-estar dos membros da equipa relativamente à prática desportiva. Por outro lado, fortalece-se a credibilidade do programa de TCP junto dos atletas, passando estes a considerá-lo como mais uma situação de treino e de trabalho.

Em segundo lugar, devem ser estabelecidos os limites de **partilha de informações** entre treinador, psicólogo e atletas, sobre o que ocorrer no programa. Apesar de algumas sessões beneficiarem da intervenção directa do treinador, o programa de TCP deve ser dirigido pelo psicólogo, com o acordo

prévio do técnico. De facto, ao assumir-se uma intervenção directa junto dos atletas e tratando-se aspectos pessoais do rendimento desportivo e do bem-estar dos elementos da equipa, podem surgir informações que estes desejam partilhar com o psicólogo mas não tanto com o treinador. Por exemplo, ao tratar-se no programa o tema do controle de ansiedade, alguns atletas poderão sentir-se pouco à vontade para descrever o modo como reagem aos momentos de maior pressão na competição se souberem que o responsável técnico terá acesso a estes dados. No entanto, esta partilha de experiências é muito importante para a facilitação do treino das competências psicológicas, existindo por isso todo o interesse em criar um ambiente de confiança e ajuda entre psicólogo e atletas. Por isso, é decisivo que o treinador e o psicólogo se ponham de acordo sobre a aplicação ou não da regra da confidencialidade, parecendo existir mais vantagens em aplicá-la e assumi-la junto dos atletas. Aliás, para o treinador é pouco interessante e útil saber quem são os atletas que gerem melhor ou pior os constrangimentos colocados pela competição, mas é muito mais relevante saber o que pode fazer para ajudar os seus atletas e equipa a gerirem melhor estas situações. Seja como for, o programa pode ser desenvolvido sem a regra da confidencialidade, desde que seja assumido junto dos atletas a ausência desta regra antes de se iniciar o trabalho.

Em terceiro lugar, é necessário definir qual ou quais os **domínios de intervenção** a contemplar no programa. A este nível, deve existir um acordo entre treinador, psicólogo e atletas sobre quais as áreas que podem beneficiar mais do trabalho psicológico. Esta definição deve ser levada a cabo pelo psicólogo que, socorrendo-se de metodologias de avaliação apropriadas para este efeito, pode fornecer indicações válidas sobre quais as competências mais e menos fortes dos atletas e da própria equipa. Seja como for, todos os resultados obtidos na avaliação devem ser validados pelas opiniões do treinador e dos atletas. Por isso, é fundamental levar a cabo reuniões e entrevistas entre todos os elementos envolvidos, no sentido de gerar uma concordância sobre o que fazer ao longo da intervenção.

Em quarto, e último lugar, devem ser definidos todos os aspectos **logísticos, temporais e materiais** inerentes à boa realização do programa. Neste caso, é importante salvaguardar e estabelecer os seguintes factores:

- i) **a duração do programa:** a intervenção pode ser realizada em algumas semanas, quando se treina uma competência psicológica, ou toda a época, quando são integrados mais domínios de treino psicológico;
- ii) **a periodicidade e duração das sessões:** habitualmente, uma sessão semanal de 45 minutos a uma hora é suficiente, podendo este tempo ser encurtado na fase de integração, onde pequenos períodos do treino são suficientes para os atletas aperfeiçoarem as competências treinadas;
- iii) **o local das sessões:** o único aspecto a garantir neste caso prende-se com a necessidade do espaço permitir que os atletas possam estar sentados e seja de acesso reservado (ex: uma sala ou o próprio balneário pode ser adaptado a esta função);
- iv) **o horário da realização das sessões:** a melhor opção será antes dos treinos ou no final dos

mesmos, embora neste último caso seja uma solução menos desejável devido aos índices de cansaço e saturação dos atletas;

- v) **o regime voluntário ou obrigatório da participação no programa:** este aspecto depende do PTC ser considerado parte integrante do processo de treino dos atletas (podendo assumir neste caso um carácter obrigatório), ou como uma actividade complementar ao processo de treino (podendo assumir um carácter voluntário);
- vi) **as metodologias de avaliação da eficácia das intervenções realizadas:** definir quais os indicadores a utilizar para verificar os resultados da aplicação do programa;
- vii) **as regras de funcionamento das sessões e o papel do treinador e dos atletas ao longo do programa:** o aspecto mais saliente a este nível é prevenir a ideia de que o programa depende apenas da acção do psicólogo, uma vez que esta crença contraria o espírito da intervenção, onde os atletas e o treinador são parte integrante do TCP.

Por último, convém realçar que habitualmente os programas de TCP não implicam custos significativos, sendo necessário apenas organizar alguns materiais técnicos e didácticos que ajudam a implementar a competência psicológica em causa.

Fases dos programas de TCP

É comum atribuir aos programas de treino de competências psicológicas diferentes fases, que vão variando ao longo do tempo, consoante os objectivos, técnicas e circunstâncias de aplicação.

Assim, numa primeira fase, os atletas são consciencializados acerca da importância de treinar estratégias psicológicas e qual o impacto desta actividade no rendimento desportivo e desenvolvimento pessoal (fase de **educação e formação**). Este momento é particularmente importante, pois falhas ou dificuldades em transmitir o que se pretende com a intervenção psicológica podem repercutir-se num menor envolvimento e motivação dos praticantes para as tarefas a levar a cabo.

Num segundo momento, os atletas são confrontados com a aprendizagem específica da competência em causa, devendo demonstrar no final um domínio suficientemente autónomo para a poderem aplicar nos contextos de treino e de competição (fase de **treino**). A este nível, torna-se fundamental, não só ensinar os aspectos conceptuais e técnicos da competência psicológica mas, também, demonstrar aos atletas de que modo a podem usar em diferentes situações desportivas.

Num terceiro momento, os atletas são estimulados a demonstrar a competência treinada em contextos reais, devendo esta generalização ocorrer primeiro em situações de treino e só depois nas competições propriamente ditas (fase de **integração**). O sucesso desta última etapa depende da existência de possibilidades oferecidas aos atletas para treinarem a competência em causa durante as sessões de treino.

Domínios tradicionais de intervenção no TCP

Em termos gerais, existem quatro técnicas que têm vindo a ser mais utilizadas nos programas de intervenção: a visualização mental, a formulação de objectivos, o controle de pensamentos e os planos mentais, e o controle da activação e da ansiedade (Gould, Murphy, Tammen, & May, 1991; Sullivan & Nashman, 1998; Vealey, 1988).

O treino da visualização mental

A visualização mental (VM), ou imagética e imaginação, como é por vezes designada, refere-se ao processo de criar ou recriar experiências sensoriais através do pensamento, originando uma sensação muito similar à que nos é oferecida pelo próprios sentidos. No entanto, a experiência resultante da VM advém na ausência de uma estimulação externa, mas produz efeitos muito semelhantes aos observados nas situações reais (Martens, 1987; Morris, Spittle, & Perry, 2004; Morris, Spittle, & Watt, 2005). Dito por outras palavras, uma correcta utilização da visualização implica a utilização de todos os sentidos, procurando-se recriar uma experiência na nossa mente muito semelhante à que obtemos pelos nossos sentidos em contextos reais. Para este processo ocorrer, devem estar presentes pelo menos cinco aspectos:

- i) a VM deve reportar à recriação de acontecimentos passados ou então referir-se ao desenvolvimento de possíveis novas experiências;
- ii) a VM deverá ocorrer na ausência de estímulos externos antecedentes, sendo “apenas” necessário desencadear um processo mental e intencional de imaginação;
- iii) o uso da VM implica um exercício “multisensorial” que envolve todos os sentidos;
- iv) durante o processo de VM devem ser originadas emoções que habitualmente estão associadas às tarefas a executar e às situações a vivenciar (isto apesar da VM ser, por vezes, dirigida à mudança do modo como o atleta se sente nessa tarefa ou situação);
- v) a VM deve ser encarada como uma competência susceptível de ser melhorada através do treino sistemático.

A principal vantagem do processo de visualização refere-se à possibilidade do atleta conseguir criar uma experiência interna acerca de uma determinada situação desportiva (ex: efectuar com sucesso um remate de 1.ª linha), sem ter de a executar de facto. Repare-se que, durante este processo, o atleta pode sentir emoções e sentimentos muito parecidos aos que ocorrem na realidade. Obviamente, a VM não substitui a prática real e o treino, mas pode assumir-se como uma ferramenta muito útil na ajuda à aprendizagem e aperfeiçoamento motor e desportivo. Isto mesmo tem vindo a ser confirmado por alguns dados da investigação, que reforçam a ideia de que a VM pode ter um efeito facilitador em qualquer fase da aprendizagem de uma nova tarefa (Araújo & Gomes, 2005; Cruz & Viana, 1996; Dias, Faria, & Cruz, 1997; Martin, Moritz, & Hall 1999; Short *et al.*, 2002; Vealey, 1991). Por outro lado, atletas com maior sucesso desportivo parecem assumir padrões mais frequentes de utilização desta competência psicológica relativamente a outros atletas com menor sucesso (Calmels, d'Arripe-Longueville, Fournier, & Soulard, 2003; Cumming & Hall, 2002; Hall, Rodgers, & Barr, 1990; Salmon, Hall, & Haslam, 1994).

Um outro aspecto interessante prende-se com as razões pelas quais os atletas tendem a utilizar esta competência. A este nível, são variadas as possibilidades de aplicação, nomeadamente, a aprendizagem e treino de destrezas desportivas, a preparação de estratégias de acção a usar nas competições, a preparação da competição (ex: familiarização com as condições e local da prova e aquecimento antes de competir), o desenvolvimento e aperfeiçoamento de outras competências psicológicas (ex: visualizar a execução de um gesto motor mantendo a calma e concentração necessárias) e o lidar com possíveis obstáculos e problemas que podem ocorrer na competição (ex: lesões, aguentar a carga de treino, lidar com a pressão do público, etc.) (Morris *et al.*, 2005; White & Hardy, 1998).

Na **implementação** desta competência, existem três aspectos que devem ser considerados.

Em primeiro lugar, antes do atleta estar pronto para aplicar a estratégia em diferentes situações desportivas, ele deve dominar as três grandes facetas que caracterizam a visualização. Assim, na fase de educação e formação, os atletas são treinados a melhorar a sua capacidade de auto-percepção, vivacidade/clareza e controlabilidade (Cornelius, 2002). No primeiro caso, importa que o atleta consiga “recuar e olhar para si próprio” recreando as emoções e sentimentos numa determinada situação. Dito por outras palavras, o atleta deve ser capaz de analisar os sentimentos e comportamentos numa dada situação desportiva, procurando assim obter um maior conhecimento das experiências ocorridas numa dada situação. Para este processo ocorrer, é fundamental apelar à capacidade do atleta “ver”, “ouvir” e “sentir” na sua mente as experiências que sucederam realmente na situação em causa. Já a dimensão da vivacidade/clareza procura que o atleta consiga criar ou recriar a situação desportiva de forma o mais real possível, aproximando as “imagens” mentais à situação concreta e específica que tem de lidar. Ao conseguir fazer isto, o atleta estará a facilitar a transferência às exigências que vai encontrar quando estiver de facto na situação em causa. No caso da controlabilidade, o atleta vai procurar “manipular” a situação imaginada, ajustando-a de acordo com os objectivos a atingir. Assim, se o atleta visa melhorar um gesto técnico, poderá decompô-lo em diferentes fases e efectuar a visualização em ritmo normal e em “câmara lenta”, de modo a conseguir automatizar cada uma das suas etapas.

Um segundo aspecto a considerar no treino da VM prende-se com a perspectiva adoptada na imaginação da situação ou competência (Mahoney & Avenier, 1977). Assim, no caso da focalização interna, o atleta imagina a situação tal e qual como se a estivesse a ver a partir do seu campo visual. Neste caso, na recriação da situação, pede-se ao atleta que imagine todo o cenário como se tivesse uma câmara na sua cabeça que lhe dá uma perspectiva interna dos acontecimentos. Na perspectiva externa, o atleta recria a situação como se a estivesse a observar de fora o seu próprio comportamento. Assim, a visualização da situação ocorre numa perspectiva semelhante àquela que o atleta teria se estivesse a ver uma gravação vídeo do seu desempenho. Apesar desta distinção entre perspectivas, não existem indicações claras da literatura sobre qual das duas poderá ser mais eficaz ou em que circunstâncias

poderão ser mais adequadas. Por isso, os atletas devem ser treinados em ambas as perspectivas no processo de treino da VM.

Em terceiro lugar, é fundamental definir qual o objectivo do uso desta competência. Neste caso, um dos aspectos mais interessantes prende-se com a versatilidade desta técnica, uma vez que pode ser aplicada num conjunto muito variado de situações (ver Morris *et al.*, 2004). Em termos de aprendizagem e prática de competências desportivas, existem pelo menos três situações de utilização:

- i) aprendizagem de competências desportivas, onde o atleta visualiza todo o processo de execução motora implicado nessa competência, podendo o treino de VM ocorrer isoladamente ou em conjugação com a prática da competência desportiva em causa (ex: imaginar o gesto motor antes de o executar em situações de treino);
- ii) realização de competências desportivas, onde o atleta visualiza a execução de competências que já domina em termos técnicos e motores, podendo agora usar a visualização, enquanto facilitador do desempenho desportivo e enquanto forma de se certificar de que fará uma boa execução;
- iii) detecção e correcção de erros, onde o atleta analisa eventuais imperfeições no seu desempenho e efectua as devidas correcções para melhorar a sua capacidade de execução.

Ao nível das competências cognitivas e perceptivas, a VM pode ser utilizada em quatro situações:

- i) no desenvolvimento de novas acções tácticas para a competição;
- ii) no treino dessas mesmas estratégias tendo em vista a sua automatização;
- iii) na preparação de diferentes acções tácticas a utilizar na mesma competição;
- iv) na resolução de problemas que possam surgir durante a prova.

Num terceiro domínio, a VM pode dirigir-se às diferentes etapas do processo competitivo e do rendimento desportivo, sendo particularmente útil em cinco situações:

- i) visualização do local de competição, antecipando-se assim todo o ambiente inerente ao jogo;
- ii) visualização do processo de aquecimento de modo a melhorar a preparação para o jogo;
- iii) visualização de partes específicas do jogo e das rotinas que lhe estão associadas (ex: efectuar a marcação de um livre de 7 metros);
- iv) visualização de toda a prova e situações que podem ocorrer (esta utilização é mais indicada para modalidades “fechadas”, como a natação ou a ginástica, onde os comportamentos dos atletas não tendem a variar muito em cada prova);
- v) usar a visualização enquanto modo de rever e analisar o seu desempenho numa parte ou em toda a competição.

Num último domínio, a VM pode aplicar-se ao processo de preparação psicológica do atleta para a competição, sendo muito útil nas seguintes circunstâncias:

- i) obtenção de um estado de activação e relaxamento adequado face à prova e tarefa em causa;
- ii) focalização dos aspectos importantes da competência a executar;
- iii) promoção da autoconfiança através da visualização de situações de desempenho óptimo;
- iv) estimulação da motivação, onde o atleta se imagina a alcançar os objectivos estabelecidos para uma dada competição.

Convém ainda realçar que a VM tem sido indicada como sendo útil no apoio à recuperação de lesões desportivas, incentivando-se o atleta a imaginar o processo de reabilitação a incidir sobre a zona lesionada, ajudando assim a aumentar a irrigação sanguínea e a recuperação dos tecidos nesse local.

A Figura 1 apresenta um esquema breve da implementação de um **programa de visualização**, usando como situação tipo a marcação de livres de 7 metros. Como se poderá verificar, existe uma diferenciação entre as três fases do treino da VM na aplicação a esta acção de jogo. Paralelamente, reforça-se a colaboração entre o treinador e o psicólogo na intervenção a realizar. Assim, na etapa de educação e formação, ambos os profissionais devem salientar quais as exigências desportivas (treinador) e mentais (psicólogo) inerentes à execução de livres de 7 metros. Na fase de treino, valoriza-se a aprendizagem e o domínio das diferentes vertentes que caracterizam a VM, tanto ao nível geral (conseguir visualizar) como ao nível específico (conseguir visualizar situações de marcação dos 7 metros). Já na fase de integração, o principal aspecto a valorizar prende-se com a aplicação das aprendizagens das fases anteriores às condições reais de treino e de competição. Ao chegar a esta fase, o treinador deverá ter já planeado momentos específicos dos treinos para a simulação desta acção de jogo. Convém referir que poderá ser interessante os atletas realizarem mais uma sessão em contexto de sala com o psicólogo para debaterem os progressos realizados e as dificuldades sentidas. O último momento do programa de intervenção refere-se à estimulação dos atletas para a adopção dos procedimentos de visualização nas próprias competições, sendo fundamental o papel do treinador e do psicólogo no encorajamento ao uso desta competência antes da marcação dos livres de 7 metros.

Um último aspecto a referir prende-se com a **distinção** no treino da visualização entre atletas mais novos (em formação desportiva) e mais velhos (em alta competição). Em termos gerais, os procedimentos de aplicação são muito semelhantes, podendo-se seguir o esquema adoptado na Figura 1. No entanto, existem diferenças que convém considerar. Assim, enquanto nos mais novos pode ser mais interessante utilizar a VM enquanto estratégia de facilitação da aprendizagem e automatização motora, nos mais velhos pode-se valorizar mais os indicadores de eficácia na execução das acções de jogo. Obviamente, esta diferenciação muda de forma substancial a VM quando se trata de a aplicar ao treino mental dos

livres de 7 metros. Assim, tanto as dimensões da VM (auto-percepção, vivacidade/clareza e controlabilidade) como as perspectivas da mesma (interna ou externa) devem ser adequadas àquilo que é suposto os atletas adquirirem. A título de exemplo, no caso dos mais novos, é fundamental que a VM incida sobre as diferentes etapas da execução motora (devendo esta assumir as três dimensões e ser treinada em ambas as perspectivas), enquanto que, nos mais velhos, poderá ser mais interessante visualizar toda a execução motora, fazendo variar o tipo de remate efectuado e as condições de marcação (ex: imaginando se é ou não um livre decisivo em termos do resultado final do jogo, antecipando a pressão dos adversários e do público, etc.).

Fases da intervenção	Sessão	Fases da execução motora / desportiva	Tarefas e objectivos psicológicos
1. Educação e formação	1 (45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Análise das exigências técnicas dos livres de 7 metros Discriminação das fases inerentes à marcação de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	<ul style="list-style-type: none"> Análise das exigências psicológicas dos livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo
	2 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Análise da relação entre factores psicológicos e rendimento desportivo Importância da VM na aquisição, melhoria e automatização de competências desportivas Aplicações da VM à execução de livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
2. Treino	3 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Treino da auto-percepção com exercícios gerais e aplicados à marcação de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	4 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Treino da vivacidade/clareza com exercícios gerais e aplicados à marcação de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	5 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Treino da controlabilidade com exercícios gerais e aplicados à marcação de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	6 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Treino integrado das aprendizagens anteriores Treino da perspectiva interna e externa na marcação de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
3. Integração	7 (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Simulação do gesto técnico em contexto de treino Atletas executam pelo menos três livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	8 (20 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Simulação do gesto técnico em contexto de “jogo-treino” Faltas dentro dos 9 metros originam livres de 7 metros Atletas executam pelo menos um livre de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	9 (dois períodos de 15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Simulação do gesto técnico em contexto de “jogo-treino” Faltas dentro dos 9 metros originam livres de 7 metros Todas as faltas nos últimos 5 minutos do 2º período originam livres de 7 metros Atletas executam pelo menos um livre de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	10 (30 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Análise das dificuldades sentidas pelos atletas Aperfeiçoamento do treino de VM, se necessário ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	11 (60 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação em contexto de jogo Relembrar progressão dos atletas em contexto de treino Reforçar uso da VM antes da execução dos 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo 	

Figura 1

Treino da visualização mental em situações de marcação de livres de 7 metros

O treino de formulação de objectivos

Uma outra técnica bastante popular nos contextos desportivos refere-se à formulação de objectivos (FO). Esta popularidade pode resultar do facto de praticamente todos os atletas, independentemente do seu nível de competência e exigência desportiva, tenderem a formular objectivos pessoais em termos desportivos (Burton, Weinberg, Yukelson, & Weigand, 1998; Weinberg, Burke, & Jackson, 1997; Weinberg, Burton, Yukelson, & Weigand, 1993, 2000). Na prática, isto significa que ter objectivos “por si só” poderá não ter um grande impacto no rendimento desportivo. Aliás, uma das ideias populares sobre a formulação de objectivos indica que ter objectivos é melhor do que não ter nada, mas ter objectivos e não saber o que fazer para os atingir também poderá valer de pouco.

Por isso, a eficácia da formulação de objectivos poderá ser incrementada através da sua inclusão em programas sistemáticos de treino psicológico que ajudem os atletas a dirigirem os seus pensamentos e comportamentos relativamente aos objectivos estabelecidos (Burton, 1989; Burton, Naylor, & Holliday, 2001; Gould, 2006; Vealey, 2005). Isto significa que a formulação de objectivos tende a funcionar melhor quando é usada de um modo sistemático, uma vez que neste caso ajuda as pessoas a dirigirem a sua atenção para as exigências específicas das tarefas a executar, aumenta os níveis de esforço e intensidade no desempenho das tarefas, encoraja a persistência perante as adversidades e promove o desenvolvimento de estratégias de resolução de problemas no sentido de ajudar a realizar os objectivos estabelecidos (Locke & Latham, 1990). No desporto, alguns estudos têm vindo a reforçar o impacto positivo dos programas de FO na progressão e melhoria das capacidades dos atletas, bem como nos seus índices de rendimento (Burton & Naylor, 2002; Cruz & Costa, 1997; Gomes, Sá, & Sousa, 2001, 2004; Kyllö & Landers, 1995; Weinberg & Gould, 2007).

Uma outra importante distinção a realizar, e que pode ter um impacto no treino dos atletas, prende-se com a discriminação entre objectivos centrados no resultado, no rendimento e no processo (Kingston & Hardy, 1997). Neste caso, os objectivos de resultado sugerem que o atleta formula metas relacionadas com o atingir de uma determinada performance, habitualmente avaliada por indicadores de ganhar (ou evitar perder) ou fazer melhor que os outros (ou evitar fazer pior). Obviamente, o risco deste tipo de objectivos decorre do atleta ter ou não capacidade para obter um determinado resultado, por comparação com os outros. Nos objectivos de rendimento, o atleta também está centrado na sua performance mas procura formular indicadores de sucesso que estejam dependentes da sua capacidade de execução e melhoria constante. Neste caso, o atleta tende a analisar o seu nível de capacidade numa dada tarefa ou situação desportiva e procura formular metas que sugiram uma melhoria nesses mesmos indicadores (ex: procurar melhorar os índices de eficácia no ataque em 10% até ao final da primeira metade do campeonato). Apesar destes objectivos também dependerem da acção dos adversários, tendem a ser mais flexíveis e controláveis, tendo ainda como vantagem a possibilidade de poderem ser ajustados em função da progressão que o atleta vai obtendo ao longo do tempo. Nos objectivos de processo, o atleta descentra-se do resultado e do rendimento final para valorizar o processo de execução das tarefas a realizar. A este

nível, valoriza-se o modo como é realizada uma dada tarefa, procurando-se, por exemplo, melhorar a sua execução ou efectuá-la o mais perto possível da perfeição.

Relativamente às características dos objectivos, é importante garantir que estes sejam:

- i) **específicos**, sendo facilmente perceptíveis e observáveis (ex: “quero melhorar a minha capacidade defensiva”), não representando uma mera intenção geral (ex: “quero ser melhor atleta”);
- ii) **mensuráveis**, incluindo critérios quantitativos de realização, de modo a ser claro o que se pretende no final (ex: “quero aumentar para três o número de acções defensivas por jogo”);
- iii) **difíceis, mas realistas**, sendo apelativos e desafiantes mas não devem ser tão exigentes que o melhor esforço dos atletas não os permitam alcançar (ex: “tenho em média três falhas técnicas por jogo e quero chegar ao final do campeonato com uma falha em média por jogo”);
- iv) **relevantes**, devendo reflectir os interesses e expectativas dos atletas, tanto em termos pessoais como desportivos, procurando-se assim gerar o máximo comprometimento (ex: “como sou muito rápido no contra-ataque, é muito importante para mim melhorar a minha eficácia nestas situações”);
- v) **transferíveis**, sendo neste caso desejável que os atletas possam aprender algo com o processo de formulação de objectivos que seja útil para outros domínios desportivos ou até pessoais (ex: “para melhorar a minha eficácia defensiva é importante fazer um trabalho de força, que também me pode ajudar a aumentar a minha potencia de remate”) (Burton *et al.*, 2001; Cruz, 1996; Kyllö, & Landers, 1995).

Pelo lado inverso, devem-se procurar evitar os seguintes aspectos:

- i) formular demasiados objectivos e em pouco tempo;
- ii) estabelecer objectivos vagos e gerais, não mensuráveis;
- iii) formular apenas objectivos de resultado e “esquecer” os objectivos de rendimento e de processo;
- iv) não modificar os objectivos irrealistas ou demasiado difíceis, tornando-os os “piores inimigos” dos atletas e equipas;
- v) não planear os objectivos de acordo com as diferenças individuais dos atletas;
- vi) não criar as condições que facilitem a concretização e obtenção dos objectivos;
- vii) não estabelecer avaliações do rendimento dos atletas antes (“base-line”) e após terminar o programa de FO (“follow-up”) (Gould, 2006; Weinberg & Gould, 2007).

Como forma de sistematizar toda esta informação, a Figura 2 salienta alguns princípios a considerar na FO.

1. Formular **objectivos** de rendimento, resultado e de processo para os treinos e competições e não apenas de resultado;
2. Estabelecer objectivos específicos, difíceis e desafiadores mas **realistas** para poderem ser atingidos;
3. Evitar formular poucos ou demasiados objectivos por atleta (em média dois a três indicadores de jogo por atleta é suficiente)
4. Formular objectivos a **curto, médio e longo** prazo;
5. Definir períodos de tempo ou “**datas-limite**” para cada objectivo, estabelecendo, se necessário, prioridades;
6. Formular objectivos **positivos** (baseados naquilo que os atletas devem fazer) e não negativos (baseados naquilo que os atletas devem evitar);
7. Incentivar os atletas a assumirem pessoalmente os seus próprios objectivos e não apenas porque eles são impostos ou sugeridos pelo treinador;
8. **Conciliar** os objectivos individuais e colectivos, evitando-se assim que o alcance dos objectivos individuais ponham em causa a realização dos objectivos colectivos;
9. Efectuar o registo **escrito** dos objectivos;
10. Identificar estratégias e planos de **acção** para a realização dos objectivos e planear o treino para promover situações de sucesso;
11. Estabelecer planos **temporais** de reforços pela obtenção dos objectivos;
12. Efectuar a avaliação **contínua** dos progressos e dos resultados atingidos e ser flexível em caso de necessidade de reformulação;
13. Formular objectivos para o período competitivo (jogos ou provas) e para o período não competitivo (treinos);
14. A FO é um processo **dinâmico** que nunca está definitivamente terminado existindo, por isso, a necessidade de ajustar e reformular os objectivos;
15. Promover o **apoio social** de pessoas importantes para os atletas e incentivar que estes adoptem uma atitude de aceitação global enquanto pessoas (e não apenas como atletas).

Figura 2

Princípios a considerar no processo de formulação de objectivos

(Fonte: Cruz, 1996; Gomes & Cruz, 2001; Weinberg & Gould, 2007)

Quanto à **implementação** do programa de FO propriamente dito, a intervenção poderá ser dividida em pelo menos três etapas. Assim, antes de iniciar o programa, deve-se procurar avaliar a motivação e interesse da equipa técnica e dos atletas para o trabalho a realizar. De seguida, é fundamental recolher medidas do rendimento actual dos atletas e/ou da equipa nos indicadores sobre os quais serão estabelecidos os objectivos. Esta tarefa permitirá mais tarde comparar os resultados da FO com os valores iniciais antes da intervenção. No final desta etapa, devem ainda estar salvaguardados todos os aspectos inerentes à intervenção, nomeadamente os objectivos a estabelecer, a forma como serão avaliados e devolvidos continuamente aos atletas, os planos de acção a levar a cabo para se conseguir cumprir com sucesso os objectivos definidos e os materiais e local necessários para a realização das sessões. Numa segunda etapa, implementa-se o programa de FO. Durante este período, é necessário verificar se os objectivos estão a ser alcançados e se os planos de acção estipulados para ajudar a concretizar esses mesmos objectivos estão a ser cumpridos. Caso estas situações não se verifiquem, é necessário proceder à reformulação dos objectivos e dos respectivos planos de acção. Por outro lado, devem ser implementados

os processos de “feedback” aos atletas acerca da *performance* alcançada em cada objectivo estabelecido (ex: informações verbais, escritas, etc.). Na última etapa, deverá ser avaliada a eficácia do programa, comparando-se os resultados finais com os verificados antes de se iniciar a intervenção.

A Figura 3 apresenta um esquema breve da implementação de um **programa de formulação de objectivos**, usando como situação tipo as acções defensivas. Como se poderá verificar, foram igualmente estabelecidas três etapas, que correspondem a diferentes tarefas no processo de concretização dos objectivos. Deste modo, na fase de educação e formação, deve-se sensibilizar os atletas para a importância das acções defensivas no andebol e de que modo podem melhorar esta capacidade desportiva. Nesta etapa, como referimos anteriormente, é fundamental recolher dados dos atletas neste parâmetro de jogo, bem como definir quais serão os indicadores objectivos a utilizar no cálculo de acções defensivas (ex: intercepções com e sem posse de bola, blocos, desarme do adversário, etc.). Na fase seguinte, os atletas devem conhecer os princípios gerais da formulação de objectivos e estabelecer, conjuntamente com a equipa técnica (onde se incluiu o psicólogo), os objectivos a atingir. Note-se que, neste caso, pode ser privilegiada a definição de objectivos de equipa (ou seja, valor total por jogo da equipa) e individuais (ou seja, valor total por jogo de cada atleta individualmente). Na formulação de objectivos colectiva, deve-se atender ao rendimento médio obtido até essa altura, de modo a estabelecer objectivos realistas para o futuro e, na formulação de objectivos individual, deve-se atender à capacidade de cada atleta e regularidade de utilização em situações defensivas. Na última etapa, devem ser criadas condições de treino onde os atletas possam testar as suas capacidades defensivas, tendo agora por referência um determinado objectivo a concretizar.

Fases da intervenção	Sessão	Fases da execução motora / desportiva	Tarefas e objectivos psicológicos
1. Educação e formação	1 (45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Discriminação das acções defensivas ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise das exigências psicológicas das acções defensivas ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo
	2 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Análise da relação entre factores psicológicos e rendimento desportivo • Importância da FO na aquisição, melhoria e automatização de competências desportivas • Aplicações da FO no aumento das acções defensivas ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
2. Treino	3 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Formulação de objectivos aplicados às acções defensivas ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo
	4 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Definição de planos de acção para lidar com os obstáculos à concretização dos objectivos ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo e treinador
	5 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Definição dos meios de “feedback” à concretização dos objectivos • Definição da periodicidade da avaliação dos objectivos e (re)definição dos mesmos • Definição de métodos de reconhecimento pela obtenção dos objectivos ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo e treinador
	6 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Análise integrada dos conceitos anteriores ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
3. Integração	7 (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Simulação das acções defensivas em contexto de treino, com uma equipa só a atacar e outra só a defender, definindo-se os objectivos a alcançar (ex: mínimo de 3 acções defensivas) ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	8 (dois períodos de 15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Simulação das acções defensivas em contexto de “jogo-treino” • Definir como objectivo metade do valor a alcançar em competição, pois estipulam-se 30 minutos de treino da competência ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	9 (30 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Análise das dificuldades sentidas pelos atletas • Definição dos objectivos a atingir por jogo até ao final da primeira metade do campeonato e até ao final do campeonato ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	10 (60 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação em contexto de jogo • Relembrar progressão dos atletas em contexto de treino • Reforçar as acções defensivas durante os jogos ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise dos resultados atingidos em cada jogo • Redefinição dos objectivos e planos de acção, se necessário ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo

Figura 3

Treino de formulação de objectivos para as acções defensivas

Em termos de **distinção** entre atletas mais novos e mais velhos há alguns cuidados a salvaguardar. Desde logo, os objectivos de processo e de rendimento devem ser privilegiados na FO. De facto, enquanto os atletas não dominarem a execução das competências desportivas (e.g., o processo) e atingirem padrões aceitáveis de *performance* (e.g., o rendimento), é altamente desaconselhável incentivar o estabelecimento de objectivos de resultado. Por exemplo, no caso das acções defensivas, deve-se valorizar o posicionamento defensivo correcto do jogador, a postura defensiva adequada face aos adversários, a capacidade de perturbar a acção ofensiva do adversário directo e até a possibilidade de conseguir interceptar a bola, quer essa acção resulte em posse de bola para a equipa ou não. Será este encorajar do processo de aprendizagem e aperfeiçoamento que dará aos jovens atletas melhores condições de progredirem e dominarem na perfeição esta competência enquanto atletas adultos.

Um segundo factor a atender prende-se com o número de objectivos formulados. No caso dos mais novos, é particularmente importante não estipular muitos objectivos e, em nossa opinião, devem ser evitados os objectivos para toda a época desportiva. De facto, parece-nos mais interessante, com crianças e jovens, a negociação de vários objectivos de processo e de rendimento ao longo da época, podendo assim esta técnica constituir-se como uma excelente ferramenta de auxílio ao trabalho diário dos treinadores.

Em terceiro lugar, as reacções face ao não alcance dos objectivos é particularmente sensível nos mais novos. Repare-se que esta situação pode ser geradora de tensão, stresse e frustração, sendo pouco aconselhável que o programa de FO se constitua como uma fonte de mal-estar nos atletas, particularmente, se forem mais novos. Por isso, a atitude dos adultos que interagem com a criança e o jovem deve ser no sentido de valorizar e salientar os pequenos progressos, independentemente do resultado final atingido. Esta forma de reacção é aquela que melhor representa o espírito desportivo e os valores de crescimento e desenvolvimento dos atletas nestas faixas etárias.

O controle de pensamentos e os planos mentais

A este nível, interessa observar os padrões de pensamento e diálogos internos que o atleta assume durante as várias situações desportivas, valorizando-se mais os momentos relativos às competições.

Esta análise é particularmente importante, pois podemos, através dos pensamentos do atleta, verificar como este interpreta e avalia os seus sentimentos e percepções e a partir daí observar se reage ou não positivamente aos vários estímulos presentes no ambiente desportivo (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Alguns estudos têm vindo a demonstrar que os atletas de elite tendem a usar estratégias de controle de pensamento mais adequadas, de que são exemplo os pensamentos positivos, o “coping” (confronto) activo, o controle de distrações e a análise das situações em perspectiva (Gould, Eklund, *et al.*, 1993). De igual modo, o pensamento racional e o controle de pensamentos tendem a assumir-se como estratégias de confronto mais usadas pelos atletas de alta competição (Gould, Finch, *et al.*, 1993). Por outro lado, os

atletas com maior competência desportiva tendem a usar o controle de pensamentos de um modo mais planeado e consistente do que os atletas com menores níveis de competência, que parecem pensar de um modo mais reactivo face às situações que lhes são apresentadas (Hardy, Hall, & Hardy, 2004; McPherson, 2000).

A um outro nível, também é importante referir que as estratégias de controle de pensamento podem ser utilizadas com diferentes fins. A este nível, têm sido referidos os seus efeitos benéficos na aquisição e melhoria de competências desportivas e na melhoria do próprio rendimento desportivo (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004; Miller & Donohue, 2003). Por outro lado, estas estratégias podem servir como forma do atleta se centrar nas instruções a seguir, ajudando-o a melhorar a execução de gestos motores, ou podem assumir uma dimensão motivacional, apoiando-o na execução de tarefas onde são necessários níveis significativos de força e energia (Vealey, 2007). Em termos da competição, podem ainda ser descritas aplicações na ajuda ao planeamento das estratégias tácticas a adoptar, bem como na promoção de estados psicológicos adequados a cada momento desportivo (ex: relaxar, activar, focalizar a atenção, manter a confiança, avaliar a performance, reforçar o desempenho obtido, etc.) (Hardy *et al.*, 2001; Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Zinsser, Bunker, & Williams, 2006).

Tendo por base estas indicações positivas, interessa analisar que tipo de técnicas podem ser utilizadas para promover as estratégias de controle de pensamento junto dos atletas. A título de exemplo, podem ser referidas a paragem de pensamento, a substituição de pensamentos, o debate de crenças, a reestruturação cognitiva, etc. (Harris & Harris, 1984; Williams & Leffingwell, 1996; Zinsser *et al.*, 2006). Um aspecto comum a estas técnicas prende-se com a possibilidade do atleta poder definir novas formas de organizar os seus pensamentos quando se prepara para uma dada competição. Esta organização é habitualmente conseguida através da elaboração de planos mentais, que reúnem o conjunto de pensamentos e recursos mentais do atleta para lidar com determinadas situações concretas da competição ou, de um modo mais abrangente, podem dizer respeito aos pensamentos e recursos destinados a lidar com todo o processo competitivo. No primeiro caso, temos planos mentais dirigidos a gerir momentos críticos da competição e, na segunda situação, temos planos mentais para a preparação da competição, como um todo. Independentemente da sua utilização, os planos mentais representam uma óptima ferramenta na preparação psicológica, uma vez que ajudam a definir aquilo que o atleta deverá pensar e fazer em distintos momentos da competição.

No que concerne à **implementação** dos planos mentais, devem-se procurar seguir três etapas.

Num primeiro momento, é importante definir com o treinador e os atletas qual o âmbito da intervenção. De facto, tal como referido anteriormente, os planos mentais podem ter uma utilização muito alargada devendo-se, por isso, estabelecer os objectivos a alcançar e a situação (ou situações) a trabalhar. Assim, os planos mentais podem ter como propósito ajudar na melhoria ou aperfeiçoamento dos aspectos técnicos (ex: definir as rotinas de pensamento inerentes à execução de um gesto motor), físicos (ex:

estabelecer pensamentos positivos destinados a lidar com a carga de esforço nos treinos ou o cansaço nos jogos), táticos (ex: preparar mentalmente os movimentos a realizar numa dada jogada) e psicológicos (ex: induzir pensamentos positivos de modo a aumentar a autoconfiança para um dado jogo). Por outro lado, os planos podem ser aplicados em distintas situações, dizendo respeito, por exemplo, a um momento específico da competição (ex: preparação de uma acção de ataque) ou a períodos alargados da mesma (ex: todas as acções defensivas e saídas para o ataque durante o jogo). A escolha destas situações deve ter em consideração as necessidades apresentadas pelos atletas e as exigências colocadas pela modalidade. No entanto, é muito importante que todos os agentes envolvidos na intervenção se ponham de acordo sobre o que fazer, uma vez que este aspecto poderá condicionar o grau de comprometimento dos atletas face ao trabalho a efectuar.

Num segundo momento realiza-se a intervenção propriamente dita. Neste caso, os atletas começam por ser sensibilizados para a importância de estabelecerem rotinas mentais que os ajudem a lidar com as exigências e desafios da modalidade e da própria competição (fase de educação e formação). Numa segunda etapa (treino), procura-se que os atletas definam as suas rotinas mentais para as situações objecto de intervenção. Dependendo do tipo das técnicas psicológicas aplicadas, esta fase pode ser mais ou menos demorada. A título de exemplo, se a intervenção for centrada numa definição de pensamentos positivos sem debate de crenças, então poderemos esperar menos sessões de trabalho do que se estiver definido analisar as crenças habituais dos atletas nas situações em causa e só depois se definir os planos mentais. Após a aprendizagem desta técnica de preparação mental, os atletas são estimulados a aplicar a competência em situação de treino (integração). Neste caso, tal como nas competências anteriores, devem estar organizadas tarefas de treino específicas onde os atletas possam aplicar as rotinas mentais estipuladas nas fases anteriores da intervenção.

Num terceiro, e último momento, devemos procurar avaliar a eficácia da intervenção realizada. Esta análise pode ser realizada através da utilização de instrumentos de avaliação psicológica, onde se avaliam as competências psicológicas dos atletas ou através da observação e avaliação da capacidade efectiva de desempenho dos atletas na tarefa desportiva em causa. Assim, por exemplo, se o objectivo for melhorar a capacidade do atleta executar correctamente um remate de nove metros com oposição, deveremos comparar o seu desempenho antes e após a intervenção centrada nos planos mentais.

A Figura 4 apresenta um esquema breve da implementação de um **programa de treino de planos mentais**, usando como situação tipo as recuperações defensivas. Como se poderá verificar, o esquema de intervenção é relativamente semelhante às competências anteriores, o que facilita a padronização dos métodos de trabalho entre treinador, psicólogo e atletas. Assim, após uma esquematização das fases da recuperação defensiva (intervindo maioritariamente a este nível o treinador) e dos factores psicológicos envolvidos nesta situação de jogo (intervindo maioritariamente a este nível o psicólogo), os atletas são estimulados a definirem rotinas mentais para cada uma das fases e tarefas subjacentes a uma recuperação defensiva mais eficaz e limitadora da acção de contra-ataque dos adversários. Na etapa final, torna-se

decisivo proporcionar aos atletas situações de treino semelhantes à competição, de modo a que o plano mental ganhe ajustamento face às exigências reais dos jogos.

Fases da intervenção	Sessão	Fases da execução motora / desportiva	Tarefas e objectivos psicológicos
1. Educação e formação	1 (45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Discriminação das fases inerentes às recuperações defensivas (RD) ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise das exigências psicológicas das RD ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo • Análise da relação entre factores psicológicos e rendimento desportivo • Importância dos planos mentais na aquisição, melhoria e automatização de competências desportivas • Aplicações dos planos mentais às RD ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	2 (45 minutos)		
2. Treino	3 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Definição do plano mental para cada etapa da RD: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Travagem e início do processo de RD ❖ Rotação na direcção da sua defesa ❖ Arranque e aceleração da RD, na direcção da sua baliza ❖ A partir do meio campo, nova rotação e visualização da bola e dos adversários, antecipando movimentações/acções do adversário ❖ Ocupação da zona defensiva ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	4 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Definição do plano mental para tarefas da RD: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fase inicial e intermédia do processo de recuperação: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Hipótese 1: intervir sobre o portador da bola, procurando provocar falta sem exclusão (“falta táctica”) ❖ Hipótese 2: interceptar a bola, antecipando linhas de passe ❖ Hipótese 3: limitação das linhas de passe ou de progressão dos adversários nas trajectórias para a zona frontal da sua baliza, diminuindo assim as condições favoráveis ao remate 2. Fase final do processo de recuperação: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Hipótese 1: ocupação da zona defensiva temporária ❖ Hipótese 2: ocupação da zona defensiva definitiva, de modo a restabelecer o sistema defensivo estipulado ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
3. Integração	5 (20 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Simulação das RD em contexto de treino com uma equipa só a atacar e outra só a defender, durante períodos de 5 minutos • Pode-se definir objectivos (ex: até 3 RD bem sucedidas) ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	6 (dois períodos de 15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Simulação das RD em contexto de “jogo-treino” • Pode-se definir objectivos (ex: metade de RD bem sucedidas ou de golos sofridos em contra-ataque nos jogos) ✓ Responsável por esta tarefa: treinador 	
	7 (30 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> • Análise das dificuldades sentidas pelos atletas ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	8 (60 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicação em contexto de jogo • Relembrar progressão dos atletas nos treinos • Reforçar as RD durante os jogos ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Análise dos resultados atingidos em cada jogo ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo

Figura 4
Treino de planos mentais para as recuperações defensivas

Em termos de **distinção** entre idades, o uso desta estratégia pode variar em termos da complexidade das técnicas psicológicas aplicadas, procurando-se simplificar ao máximo estes processos nos mais novos e incluir uma maior variedade de situações competitivas nos mais velhos. De facto, tratando-se de crianças e jovens, será mais adequado que os planos mentais estejam centrados na preparação e melhoria da forma como os atletas abordam a competição e as tarefas desportivas a realizar. Neste caso, os atletas devem perceber a importância de assumirem padrões estáveis de preparação mental antes, durante e após os jogos, não variando muito estas rotinas ao longo da época desportiva. Com o passar dos anos e o incremento das exigências competitivas, será mais decisivo preparar os atletas para momentos e situações concretas da competição (ex: como marcar um adversário possante fisicamente, como lidar com determinado sistema defensivo da equipa adversária, etc.), promovendo-se assim uma maior flexibilidade mental na abordagem das exigências competitivas.

Treino do controle da activação e da ansiedade

Um dos aspectos mais característicos da competição desportiva é a indução de elevados níveis de tensão e stresse nos atletas. Neste sentido, torna-se importante que estes factores sejam controlados e incluídos no seu processo de preparação mental. Tal como nas competências anteriores, a investigação tem demonstrado que os atletas de elite tendem a usar estratégias psicológicas específicas (ex: relaxamento) de modo a, neste caso, gerirem os níveis de energia e de activação física (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a,b).

Neste sentido, é habitual observarmos nos programas de TCP alusões à utilização de estratégias do controle de activação e da própria ansiedade que, não sendo a única emoção negativa possível no desporto, é uma das mais conhecidas. De facto, quando o atleta não consegue controlar a ansiedade é muito difícil alcançar níveis de activação adequados face às situações desportivas que deve enfrentar. Por exemplo, é de admitir que os níveis de activação antes da marcação de um livre de sete metros não sejam exactamente os mesmos durante uma jogada de contra-ataque ou quando se tem de defender num sistema “3-2-1”. De facto, no primeiro caso, é de esperar que os níveis de activação não sejam tão elevados como nas outras duas situações, onde os índices físicos são mais determinantes e exigentes. No entanto, se o atleta se encontrar num estado emocional negativo caracterizado pela ansiedade, é possível que o seu nível de activação seja disfuncional face às necessidades da tarefa a realizar. Por isso, o treino de emoções negativas (sendo a ansiedade um dos exemplos mais conhecidos) pode ser determinante para auxiliar os atletas a atingirem níveis de activação ajustados face às diferentes situações desportivas a gerir.

No que se refere ao treino desta competência, é importante considerar na intervenção a diferenciação entre o lado físico e cognitivo da ansiedade. Do ponto de vista físico, a ansiedade reflecte-se através de reacções somáticas nos mais variados momentos competitivos (ex: batimentos cardíacos acelerados, suores, sensação de tensão e desconforto corporal, estômago “às voltas”, etc.). Ao nível cognitivo, são sobretudo os pensamentos de apreensão que identificam o mal-estar dos atletas, traduzidos

por pensamentos negativos acerca do que poderá acontecer na competição. Esta diferenciação entre o lado cognitivo e somático da ansiedade repercute-se na escolha das técnicas psicológicas aplicadas (Crocker, Kowalski, & Graham, 2002; Smith & Smoll, 2004). No caso da intervenção somática, podem-se usar estratégias como o relaxamento progressivo, o treino de respiração diafragmática, o treino de “biofeedback”, a meditação, etc., tendo todas elas como objectivo ajudar os atletas a regular os níveis de activação física e a ansiedade nas situações de maior pressão desportiva (ex: baixar a tensão física antes de entrar em jogo). Ao nível cognitivo, existem estratégias centradas na análise e mudança de pensamentos negativos, de que são exemplos, a paragem e troca de pensamentos, as estratégias de reestruturação cognitiva (onde as crenças negativas e desajustadas dos atletas são questionadas e alteradas), o treino auto-instrucional, etc., tendo todas elas como objectivo ajudar os atletas a eliminar padrões de pensamento disfuncionais e adoptar rotinas mentais positivas e promotoras dos comportamentos desportivos mais adequados (ex: usar pensamentos positivos de modo a aumentar a autoconfiança antes de um jogo).

Um dos aspectos mais desafiadores (e limitadores) da aplicação destas técnicas prende-se com a real possibilidade de modificar o modo como o atleta avalia e reage em competição. De facto, é bastante animador pensar que a preparação mental do atleta, ao nível físico e cognitivo, pode torná-lo mais competente e eficaz do ponto de vista atlético. No entanto, esta tarefa não é tão simples como parece. Na realidade, a mudança das reacções cognitivas e somáticas tende a ter por base padrões de pensamento automáticos que se foram enraizando ao longo dos anos no modo de pensamento dos atletas. Por isso, talvez como em nenhuma das técnicas que abordamos até agora, seja tão decisiva a possibilidade dos atletas treinarem repetidamente estas estratégias de preparação mental. Neste sentido, só o confronto com os contextos de stress poderão possibilitar a “troca” de padrões desajustados de pensamento por novas rotinas mentais e físicas. Assim sendo, a possibilidade de simular nos treinos as situações geradoras de tensão é decisiva para o sucesso do treino do controle da activação e da ansiedade.

Em termos da **implementação** desta técnica, devem-se procurar garantir três aspectos.

Em primeiro lugar, é determinante escolher qual ou quais os domínios a contemplar no trabalho a realizar. Para além dos possíveis dados recolhidos pelo psicólogo através da aplicação de instrumentos de avaliação psicológica, deve-se aferir a opinião do treinador sobre quais as situações geradoras de maior tensão nos atletas. O que importa garantir nesta etapa é o comprometimento dos atletas face às vantagens da intervenção psicológica.

De seguida, deve-se estabelecer quais as técnicas a aplicar e qual a duração da intervenção. Repare-se que aqui é absolutamente decisivo que o treinador esteja sensibilizado para a necessidade dos atletas terem oportunidades nos treinos para automatizarem as competências trabalhadas na fase de treino. Como referimos anteriormente, os padrões de pensamento só se tornam rotineiros e habituais, se os atletas forem colocados sob situações específicas onde os possam aplicar. Além disso, é altamente desaconselhado que os atletas passem da fase de treino (onde aprendem possíveis soluções para regular a activação e a

ansiedade) para as situações de competição, sem aplicarem noutros contextos aquilo que aprenderam. O mais provável nestes casos é que os padrões anteriores de funcionamento se sobreponham aos actuais.

Por último, também poderá ser muito interessante comparar os níveis de rendimento dos atletas na competência desportiva em causa, antes e após a intervenção, procurando-se assim aferir a eficácia do trabalho efectuado.

A Figura 5 apresenta um esquema breve da implementação de um **programa de treino do controle da activação e da ansiedade** em atletas de andebol, usando como situação tipo a marcação de livres de sete metros. Tal como nas competências anteriores, é importante começar por explicar aos atletas os aspectos técnicos e psicológicos envolvidos na realização desta competência. De seguida, na fase de treino, os atletas devem começar por ter a oportunidade de treinar as competências psicológicas que podem ser aplicadas na marcação dos livres de 7 metros e só depois devem ser estimulados a aplicá-las, em cada uma das etapas da execução da competência desportiva. A este nível, é importante realçar que as técnicas psicológicas devem ser induzidas em momentos específicos, de modo a promover a execução motora, sendo fulcral garantir a inexistência de conflitos entre as tarefas psicológicas (ex: pensamento positivo) e motoras (ex: efectuar duas simulações antes de rematar). Por outro lado, no exemplo apresentado, são propostas duas técnicas distintas, uma mais direccionada para o lado somático da ansiedade (e.g., treino de respiração diafragmática) e outra para o lado cognitivo (e.g., indução de pensamentos positivos). No entanto, convém realçar que não é obrigatório trabalhar as duas facetas da ansiedade, nem tão pouco usar as estratégias sugeridas neste exemplo. De facto, será o conhecimento prévio das características e recursos dos atletas que determinarão o que fazer na intervenção.

Fases da intervenção	Sessão	Fases da execução motora / desportiva	Tarefas e objectivos psicológicos
1. Educação e formação	1 (45 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Análise das exigências técnicas dos livres de 7 metros Discriminação das fases inerentes à marcação de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador	<ul style="list-style-type: none"> Análise das exigências psicológicas dos livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo
	2 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Análise da relação entre factores psicológicos e rendimento desportivo Importância do controle da activação e da ansiedade (CAA) na aquisição, melhoria e automatização de competências desportivas Aplicações da CAA à execução de livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
2. Treino	3 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Treino de exercícios de respiração diafragmática Treino de pensamentos positivos aplicados aos livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	4 (45 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Aplicação das estratégias psicológicas na execução dos 7 metros: <ol style="list-style-type: none"> Pega da bola: efectuar uma a duas respirações diafragmáticas e indução de pensamentos positivos gerais (“vou marcar golo”) Colocação em posição de remate: um exercício de respiração e indução de pensamentos positivos gerais (“já está lá dentro”) Observação da colocação e características do guarda-redes: indução de pensamentos positivos gerais (“não tens hipóteses”) Escolha do remate: indução de pensamentos específicos (“vou rematar directo”; “vou rematar em simulação”) e gerais (“já está lá dentro”) Execução do remate Avaliação do resultado obtido: tarefa a realizar logo que as condições de jogo o permitam ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
3. Integração	5 (10 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Simulação do gesto técnico em contexto de treino Atletas executam pelo menos três livres de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador	
	6 (20 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Simulação do gesto técnico em contexto de “jogo-treino” Faltas dentro dos 9 metros originam livres de 7 metros Atletas executam pelo menos um livre de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador	
	7 (dois períodos de 15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> Simulação do gesto técnico em contexto de “jogo-treino” Faltas dentro dos 9 metros originam livres de 7 metros Todas as faltas nos últimos 5 minutos do 2º período originam livres de 7 metros Atletas executam pelo menos um livre de 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador	
	8 (30 minutos)		<ul style="list-style-type: none"> Análise das dificuldades sentidas pelos atletas Aperfeiçoamento do treino de CAA, se necessário ✓ Responsável por esta tarefa: psicólogo
	9 (60 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicação em contexto de jogo ✓ Relembrar progressão dos atletas em contexto de treino ✓ Reforçar uso da CAA antes da execução dos 7 metros ✓ Responsável por esta tarefa: treinador e psicólogo	

Figura 5
Treino da activação e da ansiedade na marcação de livres de 7 metros

Ao nível da **distinção** entre idades, a questão não se coloca tanto ao nível das estratégias de intervenção, mas mais no âmbito das mesmas. De facto, enquanto nos mais novos importa que a capacidade de regulação da activação lhes permita aprender e automatizar as competências desportivas, nos mais velhos poderemos estar mais direccionados para a necessidade dos níveis de activação facilitarem um rendimento máximo, mesmo que as condições de exigência desportiva sejam as mais elevadas. A título de exemplo, e usando novamente a situação de marcação de livres de sete metros, pode ser particularmente adequado que os mais novos usem as estratégias aprendidas no sentido de garantir uma execução correcta dos remates, devendo-se também explorar uma variedade de execuções (ex: remate directo em potência ou rápido, remate indirecto picado, em “rosca” ou em “chapéu”, etc.). Já nos atletas mais velhos, pode não fazer muito sentido “ensinar” novos tipos de remates, mas sim treinar diferentes localizações de remate (ex: colocação nos ângulos superiores ou inferiores, remate pelo meio das pernas do guarda-redes, etc.).

Como decidir o que fazer?

Existindo um acordo sobre a importância do TCP e da preparação mental dos atletas, uma das questões que se pode colocar prende-se com o âmbito da aplicação das estratégias psicológicas. De facto, como salientamos ao longo deste trabalho, é diferente aplicar estas técnicas consoante estejamos a falar de atletas jovens ou de atletas seniores. Além disso, o critério da idade pode ser algo falacioso, quando aplicado ao desporto em geral e a cada atleta e modalidade, em particular. Por exemplo, pode acontecer termos atletas com estatuto de alta competição ou próximos de entrar em percursos de alto rendimento que nunca tiveram a oportunidade de trabalhar competências psicológicas. Paralelamente, do ponto de vista desportivo, também são recorrentes os casos onde se verificam défices significativos de “maturidade” física, técnica ou táctica em atletas seniores.

Estes aspectos chamam-nos à atenção para a relevância de avaliarmos cuidadosamente o nível de desenvolvimento desportivo dos atletas antes de iniciarmos qualquer intervenção. A este nível, a congregação de opiniões entre treinador, psicólogo e atletas é decisiva para decidir o que fazer.

Numa interessante reflexão sobre estas questões, Buceta (1998) propõe uma “**árvore de decisões**” que nos pode ajudar a determinar qual o nível de treino desportivo (e, conseqüentemente, psicológico) que deveria ser proposto ao(s) atleta(s).

Assim, num primeiro nível, importa saber se o atleta domina suficientemente a competência desportiva em causa. Caso a resposta seja negativa, as atenções devem voltar-se para a criação de condições de treino destinadas à aprendizagem dessa habilidade. Aplicando ao domínio psicológico, a preparação mental do atleta deve ser centrada nos comportamentos específicos e correctos implicados na execução motora. Por exemplo, o atleta poderá visualizar todo o processo de execução inerente ao remate de 2.^a linha.

Caso os atletas dominem a competência desportiva (resposta sim à questão anterior), deve-se analisar se têm oportunidades suficientes para executar essa destreza. De facto, por vezes, o problema da *performance* numa dada tarefa poderá não estar em saber o que fazer, mas sim em não ter tido a possibilidade de a repetir vezes suficientes até estar automatizada. Ao nível psicológico, importa saber se a competência em causa é treinada suficientemente, até se tornar “natural” no repertório mental e comportamental do atleta. Por isso, como salientamos anteriormente, existe a necessidade de aplicar várias vezes a competência psicológica em treino antes de passar para as situações de competição. Como é fácil de perceber, se os atletas dominam a competência mas não a executam correctamente, deverão ser-lhes oferecidos os momentos para tal em contexto de treino.

Se a resposta a esta última questão for positiva, então devemos ponderar se o rendimento em competição está de acordo com o rendimento alcançado nos treinos. Caso a resposta seja negativa, então devemos questionar se as condições de treino repercutem as exigências próprias das provas. Repare-se que este é um dos problemas que afecta muitos atletas, pois apesar de poderem ser “exímios” nos treinos, podem “fraquejar” quando chega a competição. Devido a este problema, avançamos como proposta de treino psicológico que as competências mentais comecem a ser aplicadas nos treinos de modo repetido (para automatizar) e, só depois, sejam realizadas em condições semelhantes à competição (para aproximar à situação de jogo). Dito por outras palavras, nesta fase não é tanto o processo de execução que importa prestar atenção, mas sim a capacidade dos atletas evidenciarem uma determinada destreza sob condições de tensão semelhantes à competição. Assim sendo, o grande desafio da equipa técnica é procurar estabelecer estímulos no treino que sejam percebidos pelos atletas como tão exigentes como aqueles que encontram durante os jogos.

Finalmente, se a resposta à questão anterior for positiva, devemos analisar se os atletas dominam a competência em diferentes circunstâncias. A este nível, estaremos muito próximo dos processos de treino de atletas de alto nível, que vêm variar os métodos e planos de preparação consoante o momento da época desportiva ou do adversário a enfrentar. Nesta fase, importa estabelecer quais as condições específicas que os atletas vão enfrentar e procurar que estes assumam as estratégias mentais já automatizadas nessas circunstâncias particulares.

Esta metodologia de análise permite-nos compreender as necessidades individuais dos atletas e ajustar os programas de TCP àquilo que mais os pode fazer progredir.

Considerações finais

Hoje em dia, o grande desafio da alta competição não é apenas ter atletas altamente preparados do ponto de vista físico, técnico e tático. Procura-se também que estes conheçam as exigências subjacentes às provas que vão disputar, conseguindo tirar partido das suas capacidades mentais. Talvez o lema que melhor caracterize os atletas de alta competição seja a sua capacidade para obter “**máximo rendimento**”

sob máxima pressão". Este desígnio só é possível de ser atingido com atletas altamente preparados e capazes de "pensar melhor e mais rápido" do que os seus adversários.

Neste sentido, o conjunto de estratégias apresentadas neste trabalho visam criar as melhores condições para os atletas tirarem partido das suas capacidades (e ultrapassarem as suas limitações) na situação de máxima tensão que é a competição. Por isso, uma das ideias centrais defendidas prende-se com a importância do trabalho em equipa entre treinador, psicólogo e atletas, uma vez que esta conjugação de esforços resultará numa maior possibilidade dos "conteúdos psicológicos" serem aplicados no contexto competitivo, sendo este o objectivo fundamental da intervenção psicológica. Se todos os agentes desportivos conhecerem e aceitarem os seus papéis no processo de preparação dos atletas, reúnem-se então as condições para "um caminho para o alto rendimento".

Referências

- Araújo, S., & Gomes, A.R. (2005). Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: Uma Intervenção na Natação. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 10, 211-225. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/3953>
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entramiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.
- Burton, D., & Naylor, S. (2002). The Jekyll /Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal-setting in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 459-499). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 497-528). New York: Wiley.
- Burton, D., Weinberg, R., Yukelson, D., & Weigand, D. (1998). The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 12, 404-418.
- Calmels, C., d'Arripe-Longueville, F., Fournier, J.F., & Soulard, A. (2003). Competitive strategies among elite female gymnasts: An exploration of the relative influence of psychological skills training and natural learning experiences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 327-352.
- Cornelius, A. (2002). Intervention techniques in sport psychology. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 197-223). Boston: Allyn and Bacon.
- Crocker, P.R., Kowalski, K.C., & Graham, T.R. (2002). Emotion control and intervention. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 155-176). Boston: Allyn and Bacon.

- Cruz, J.F. (1996). O treino de formulação de objectivos como estratégia motivacional. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 601-626). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J.F., & Costa, F.S. (1997). Um programa de formulação de objectivos para a competição desportiva. In J. F. Cruz & A. R. Gomes, (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 261-272). Braga: Universidade do Minho-APPOR.
- Cruz, J.F., & Viana, M.F. (1996). Treino de imaginação e visualização mental. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 627-648). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Athletes` use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16, 160-172.
- Dias, C., Faria, R., & Cruz, J.F. (1997). Treino da visualização mental no voleibol: Avaliação da eficácia de um programa de intervenção psicológica. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 273-290). Braga: Universidade do Minho-APPOR.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 34-40. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/4200>
- Gomes, A.R., Sá, P., & Sousa, A.S. (2001). 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*, 6, 393-414. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/3904>
- Gomes, A.R., Sá, P., & Sousa, S. (2004). Os efeitos da formulação de objectivos sobre o rendimento desportivo de duas equipas de andebol sénior. *Análise Psicológica*, 4(XXII), 721-736. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/4593>
- Gould, D. (2006). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 240-259). Boston: McGraw-Hill.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992a). U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992b). 1998 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.

- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*, 453-468.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbedry, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, *13*, 371-394.
- Gould, D., Murphy, S., Tammen, V., & May, J. (1991). An evaluation of U.S. Olympic sport psychology consultant effectiveness. *Sport Psychologist*, *5*, 111-127.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*, 154-184.
- Greenspan, M.J., & Feltz, D.I. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, *3*, 219-236.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan.
- Hall, C., Rodgers, W., & Barr, K. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sports Psychologist*, *4*, 1-10.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, *15*, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*, 251-257.
- Harris, D.V., & Harris, B.L. (1984). Self-talk, self-thoughts and attitudes. In D.V. Harris & B.L. Harris (Eds.), *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people* (pp. 115-131). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Johnson, J.M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Halas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, *18*, 44-59.
- Kingston, K., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, *11*, 277-293.
- Kyllo, B., & Landers, D. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Exercise and Sport Psychology*, *17*, 117-137.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 263-282.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter. *The Sport Psychologist*, *11*, 72-85.

- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K.A., Moritz, S.E., & Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.
- McPherson, S.L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 39-62.
- Meyers, A.W., Whelan, J.P., & Murphy, S.M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. In M. Mersen, R. M. Miller, & A. S. Belack (Eds.), *Progress in behavior modification* (pp. 137-164). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Miller, A., & Donohue, B. (2003). The development and controlled evaluation of athletic mental preparation strategies in high school distance runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 321-334.
- Morris, T., Spittle, M., & Perry, C. (2004). Mental imagery in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd Ed., pp. 344-387). Milton: Wiley.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Short, S.E., Bruggeman, J.M., Engel, S.G., Marback, T.L., Wang, L.J., Willadsen, A., & Short, M.W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a goal-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 294-321). Milton: Wiley.
- Sullivan, P. A., & Nashman, H. W. (1998). Self-perceptions of the role of USOC sport psychologists in working with Olympic athletes. *Sport Psychologist*, 12, 95-103.
- Vealey, R.S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Vealey, R.S. (1991). Entranamiento en imaginacion para el perfeccionamiento de la ejecucion. In J. M. Williams (Ed.), *Psicologia aplicada al deporte* (pp. 307-342). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Vealey, R.S. (1994). Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 495-502.
- Vealey, R.S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287-301). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

- Weinberg, R.S., Burke, K.L., & Jackson, A. (1997). Coaches' and players' perceptions of goal-setting in junior tennis: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist, 11*, 426-439.
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (1993). Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 7*, 275-289.
- Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (2000). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist, 14*, 279-295.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J.M., & Kraene, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th. Ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.
- Williams, J.M. & Leffingwell, T.R. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J.L. Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 51-73). Washington: American Psychological Association.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist, 4*, 180-191.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 349-381). Boston: McGraw-Hill.