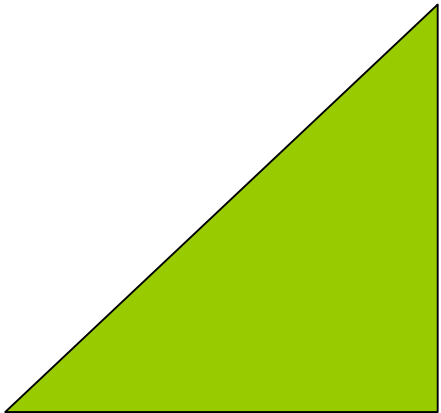


As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo com Atletas de Boccia

Vera Leite

Porto, Maio 2007



As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo com Atletas de Boccia

Monografia, realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano, da Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Reeducação e Reabilitação, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientador: Professora Doutora Cláudia Dias

Co-Orientador: Mestre Luís Ferreira

Autor: Vera Leite

Porto, Maio 2007

Leite, V. (2007). *As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo com Atletas de Boccia*. Porto: V. Leite. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE:

Paralisia Cerebral, Boccia, Competências Psicológicas.

Agradecimentos

A realização deste trabalho não teria sido possível sem o apoio e a colaboração de certas pessoas. Assim quero agradecer:

- À Orientadora, Professora Doutora Cláudia Dias, e ao Co-orientador, Mestre Luís Ferreira, pela disponibilidade, cooperação e conselhos fundamentais para a realização deste trabalho.
- Aos colegas e professores do grupo “Competências Psicológicas”, pela ajuda e colaboração.
- Aos professores do Gabinete de Reeducação e Reabilitação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pelo apoio sempre prestado.
- Aos colegas de curso, nomeadamente aos da Opção de Reeducação e Reabilitação, aos colegas de estágio e outros, pela amizade que sempre demonstraram.
- A toda a minha família, em especial aos meus pais e ao meu irmão, pelo incentivo e compreensão.
- Ao meu namorado, pela presença, amor e força que sempre me deu.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VII
Índice de Quadros	VII
Resumo	IX
1. Introdução	1
2. Revisão da Literatura	3
2.1 Paralisia Cerebral	3
2.1.1 Definição	3
2.1.2 Paralisia Cerebral - Etiologia	3
2.1.3 Paralisia Cerebral - Prevalência	4
2.1.4 Paralisia Cerebral - Classificação Nosológica	5
2.1.5 Paralisia Cerebral - Classificação Topográfica	6
2.1.6 Paralisia Cerebral - Classificação Médico Desportiva	6
2.2 Boccia	7
2.2.1 Abordagem Histórica da modalidade	7
2.2.2 Desenvolvimento ao nível nacional	8
2.2.3 Caracterização do jogo	9
2.2.4 Caracterização dos atletas – Classificação Médico-Desportiva	9
2.2.5 Boccia – características do jogador	10
2.3 A Psicologia do Desporto e o atleta deficiente	11
2.3.1 Competências Psicológicas	13
2.3.1.1 Activação	17
2.3.1.2 Controlo Emocional	19
2.3.1.3 Relaxamento	21
2.3.1.4 Visualização mental	24
2.3.1.5 Controlo atencional	26
2.3.1.6 Formulação de Objectivos	29
2.3.1.7 Pensamentos negativos	33
2.3.1.8 Diálogo interno (<i>Self-talk</i>)	35
2.3.1.9 Automatização	36
3. Objectivos	39
3.1 Objectivo Geral	39

3.2 Objectivos Específicos	39
4. Material e Métodos	41
4.1 Descrição e caracterização da amostra	41
4.2 Instrumento	41
4.3 Procedimentos para a recolha dos dados	42
4.4 Procedimentos de análise dos dados	42
4.5 Procedimentos estatísticos	43
5. Apresentação dos Resultados	45
5.1 Utilização das Competências Psicológicas na competição e no treino	45
5.2 Utilização das Competências Psicológicas de acordo com a idade	46
5.3 Utilização das Competências Psicológicas de acordo com as classes competitivas	47
5.4 Utilização das Competências Psicológicas de acordo com as horas de treino por semana	48
5.5 Utilização das Competências Psicológicas em função dos anos de prática	49
6. Discussão dos Resultados	51
6.1 Competências Psicológicas utilizadas no treino e na competição	51
6.2 Competências Psicológicas utilizadas em função da idade	55
6.3 Competências Psicológicas utilizadas em função das classes competitivas	56
6.4 Utilização das Competências Psicológicas de acordo com as horas de treino por semana	56
6.5 Utilização das Competências Psicológicas em função dos anos de prática	56
7. Conclusões e Sugestões	59
8. Referências Bibliográficas	61

Índice de Figuras

Figura 1- Distribuição das classes competitivas	41
--	----

Índice de Quadros

Quadro 1 - Síntese dos factores etiológicos da PC	4
Quadro 2 – Comparação das CP no treino e na competição	45
Quadro 3 - CP utilizadas na competição e treino em função da idade dos atletas	47
Quadro 4 - CP utilizadas na competição e no treino em função da classe competitiva	48
Quadro 5 - CP utilizadas na competição e no treino em função das horas de treino semanal	49
Quadro 6 - CP utilizadas na competição e no treino em função dos anos de prática	50

Resumo

Existe cada vez mais um maior número de psicólogos do desporto que têm efectuado estudos acerca dos factores que afectam o rendimento desportivo, nomeadamente sobre as características e as competências psicológicas dos atletas, pois estas podem contribuir para que estes alcancem um rendimento desportivo óptimo.

Com este estudo pretendemos avaliar as competências psicológicas em atletas praticantes de Boccia. Desta forma queremos verificar quais as competências psicológicas utilizadas no treino e na competição em função da Idade; Classe Competitiva; Horas de treino por semana, e Anos de prática da modalidade.

Tendo em vista os objectivos traçados, para avaliar as competências psicológicas dos atletas praticantes de Boccia, na competição e no treino, utilizamos a versão portuguesa traduzida e adaptada por Fonseca (2006) do *Test of Performance Strategies* (TOPS) (Thomas, Murphy & Hardy, 1999).

Os resultados permitiram concluir que a competência psicológica mais utilizada pelos atletas de Boccia no treino foi o *self-talk* e a menos usada foi o relaxamento. Na competição os atletas formularam mais objectivos e foram menos vezes invadidos por pensamentos negativos.

Os atletas mais novos no treino controlaram mais as suas emoções, utilizaram mais a visualização mental e o controlo atencional. Na competição apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas no uso do controlo emocional por parte dos mesmos.

Os atletas da classe BC2, durante os treinos pareceram utilizar mais CP do que os das outras classes, enquanto que na competição foram os atletas da classe BC4, apesar das diferenças encontradas nos dois contextos em estudo não terem sido estatisticamente significativas.

Os atletas que treinam mais de 10 horas por semana usaram mais o controlo atencional no treino do que os restantes atletas. No contexto da competição não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

As diferenças no uso das CP em função dos anos de prática também não se revelaram estatisticamente significativas.

Palavras Chave: Paralisia Cerebral, Boccia, Competências Psicológicas

Abreviaturas

ANOVA	Análise de Variâncias
APPC	Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral
CP-ISRA	Cerebral Palsy – International Sports and Recreation Association
CP	Competências Psicológicas
PC	Paralisia Cerebral

1. Introdução

Existe cada vez mais um maior número de estudos realizados no âmbito da psicologia do desporto, pois parece ser evidente que esta área específica da psicologia pode ajudar todos aqueles que estão ligados ao contexto desportivo, e especialmente os atletas, a melhorarem o seu rendimento desportivo. No contexto desportivo actual tantas vezes é referido que um atleta não conseguiu atingir o resultado pretendido, por falta de concentração, ou porque estava muito nervoso. De facto, estes aspectos ligados com os factores psicológicos afectam os atletas e consequentemente o seu rendimento desportivo. No nosso estudo direccionámo-nos para as competências psicológicas (CP) de cada atleta, no sentido de percebermos se estes usam as competências na competição assim como no treino, onde passam a maior parte do tempo. A aprendizagem e o treino das CP são tão imprescindíveis como o treino físico, técnico ou táctico. A nossa preocupação prende-se com o facto do desporto, particularmente o de alta competição, ser cada vez mais competitivo, e o domínio de todas as áreas do desempenho, quer físico quer psicológico, ser uma necessidade para obter sucesso. Assim, ao estudarmos as CP dos atletas de Boccia podemos tentar perceber quais são as CP mais utilizadas em cada um dos contextos (treino e competição) e aquelas que devem ser incrementadas para que os atletas aumentem o seu rendimento desportivo.

Cruz e Gomes (2001) afirmam que os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificarem a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações dos atletas ficam abaixo do esperado, sendo nesse sentido que a preparação psicológica no desporto tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino. Parece-nos que o facto dos atletas de Boccia não atingirem os resultados esperados pode ser explicado pela utilização, ou não utilização das suas CP e, por isso, pretendemos avaliar as CP dos atletas praticantes de Boccia, bem como quais as CP mais utilizadas no treino e na competição.

Na revisão da literatura não foram encontrados muitos estudos acerca das CP dos atletas com deficiência. Hanrahan (2007), afirmou que só a partir de 1890 é que começaram a ser realizados estudos nesta área. A pesquisa inicial consistiu em estudos descritivos dos atletas com deficiência, em comparação com os atletas sem deficiência, contudo as amostras eram muito pequenas, e por isso ainda se carece de estudos nesta área. Hanrahan (2004), numa revisão da literatura sobre o uso das CP por atletas deficientes, indicou que os programas de treino mental das habilidades para atletas de elite com deficiência são similares aos programas dos atletas sem deficiência, contudo aponta algumas diferenças no ensino e na aplicação das habilidades devido ao impacto das incapacidades específicas. Também Noblet e Gifford (2002) e Schmidt e Seiler (2003) referem que os resultados dos estudos realizados com atletas deficientes não parecem ser diferentes daqueles que se podem esperar em estudos similares com atletas sem deficiência. Deste modo, o nosso trabalho direcciona – se para o estudo dos factores de ordem psicológica que interferem de forma positiva e/ou negativa no rendimento dos atletas praticantes de Boccia, tendo ciente as características específicas dos atletas de Boccia.

Cox e Davis, (1992) referem que os atletas deficientes, e os demais, devem beneficiar de programas de treino psicológico envolvendo, por exemplo, o controlo da ansiedade, a focalização da atenção e a formulação de objectivos.

2. Revisão da Literatura

2.1 Paralisia Cerebral

2.1.1 Definição

Encontramos na literatura um elevado número de definições de Paralisia Cerebral (PC), esta é descrita por vários autores (Ingram et al., 1964; Rutter et al., 1970; Cahuzac, 1977; Rodrigues, 1987; Andrada, 1996) de diferentes formas.

A PC uma é deficiência motora, descrita como um grupo de desordens não progressivas que ocorrem nas crianças, cujas dificuldades motoras são causadas por uma lesão no Sistema Nervoso Central, (Ingram et al., 1964; Rutter et al., 1970; França, 2000). É uma desordem da postura e do movimento permanente, mas não instável devido a uma lesão que ocorre no cérebro imaturo (Bax, 1964 *in* Rodrigues, 1987).

2.1.2 Paralisia Cerebral – Etiologia

A etiologia da PC é provavelmente multifactorial, pelo que apresenta uma grande heterogeneidade etiológica durante o desenvolvimento, pois esta pode suceder em distintos momentos do mesmo, ou seja, tanto pode ocorrer no período pré-natal, como no peri-natal ou no pós-natal.

O conhecimento das causas que levam à ocorrência da lesão no Sistema Nervoso Central é bastante importante, pois permite acções preventivas.

Assim apresentamos uma síntese dos factores etiológicos da PC (quadro 1), sendo que os factores peri-natais são responsáveis pela PC em 95% dos casos.

Quadro 1 – Síntese dos factores etiológicos da PC
(adaptado de Stanley [1984] e Stanley e Blair [1984], *in* Rodrigues, 1987)

I. Factores Pré-natais (1%) • Predisposição familiar • Influências intra-uterinas precoces: - Deficiência de iodina - Doença de Minamata (envenenamento por mercúrio) - Alcoolismo da mãe - Ingestão de drogas - Medicamentos tóxicos - Infecção viral congénita: Rubéola, Toxoplasmose • Influências na gravidez adiantada: hemorragias
II. Factores Péri-natais (95%) • Factores de risco intraparto: - Parto pélvico - Parto prolongado - Traumatismo de parto - Prematuridade - Sofrimento fetal • Factores de risco extraparto: - Anóxia - Baixo peso - Hemorragia intracraniana - Meningite
III. Factores Pós-natais (4%) • Infecções virais e bacteriológicas – meningite ou encefalite • Traumatismos cranianos • Carências alimentares • Convulsões prolongadas • Embolias

2.1.3 Paralisia Cerebral – Prevalência

No nosso país, esta deficiência motora é uma das mais frequentes na infância. De acordo com (França, 2000), é bastante difícil determinar a incidência real, contudo especula-se que cerca de 100.000 indivíduos já foram atingidos.

A dificuldade em referir o número de casos deve-se ao facto, entre outros factores, de existirem muitas crianças, em que o diagnóstico não é

realizado, por falta de conhecimento, de centros de apoio especializados, ou por dificuldade na própria diagnose.

2.1.4 Paralisia Cerebral – Classificação Nosológica

De acordo com a localização das lesões e das áreas do cérebro afectadas, as manifestações podem ser diferentes. Os sintomas apresentados são diversos, conforme a zona do sistema nervoso central que foi sujeita a lesões e de acordo com a gravidade da lesão. Deste modo, dependendo da localização das lesões e áreas do cérebro afectadas, as manifestações e os quadros clínicos podem ser diferentes. De acordo com Bobath e Bobath (1978), Bobath (1984), Sherril et al. (1988) e França (2000), consoante o predomínio da formação nervosa atingida, podemos observar diferentes quadros clínicos, existindo assim três tipos nosológicos mais comuns de PC:

- Espasticidade: aparece em 70% dos casos, sendo resultado de uma lesão no Sistema Nervoso Piramidal que se caracteriza por hipertonia permanente dos músculos, rigidez nos movimentos e incapacidade de relaxar voluntariamente os grupos musculares, o que produz um movimento anormal, espástico e sem plasticidade.

- Atetose: surge em 20% dos casos, em consequência de uma Lesão do Sistema Extra-piramidal que se caracteriza por movimentos lentos, involuntários e imprevisíveis executados com diferentes graus de tensão, por falta de coordenação entre músculos agonistas e antagonistas, que desaparecem no sono.

- Ataxia: aparece em apenas 8% dos casos com PC, devido a uma lesão no cerebelo e caracteriza-se por instabilidade de movimentos, perturbações no equilíbrio, coordenação deficiente, tremor intencional e incapacidade de adaptação às solicitações do meio.

É importante referir que a maioria dos sintomas não se manifestam isoladamente, podendo a criança apresentar lesões múltipla que levam a mais do que um quadro clínico.

2.1.5 Paralisia Cerebral – Classificação Topográfica

A PC também é classificada tendo por base a predominância do problema motor, ou seja, de acordo com as regiões corporais em que a disfunção se manifesta, sendo esta classificação denominada - Classificação Topográfica. De acordo com diversos autores, tais como, Bobath e Bobath (1978), Bobath (1984), Sherril et al. (1988) e França (2000) os tipos topográficos são: *Monoplegia* – apesar de rara envolve apenas um dos membros; *Hemiplegia* – só há envolvimento de um dos lados do corpo; *Tetraplegia* - envolvimento de todo o corpo(quatro membros atingidos pela deficiência). *Diplegia* – envolvimento de todo o corpo, mas os MI são mais afectados que os MS.

2.1.6 Paralisia Cerebral - Classificação Médico Desportiva

Quando se “entra” no contexto desportivo, para além das duas classificações anteriormente descritas, uma outra classificação é realizada para que um indivíduo com PC possa praticar um desporto adaptado, ou um desporto específico para a sua deficiência.

Esta classificação é assegurada pela CP-ISRA (*Cerebral Palsy International Sport Recreation Association*), onde, através de uma equipa especializada o atleta é avaliado.

A CP-ISRA criou um sistema de classificação capaz de gerar oportunidades iguais de competição entre portadores de PC, que minimize as possíveis diferenças funcionais e neurológicas, pois só assim, uma competição poder ser viável.

Para que os indivíduos sejam classificados por classes a CP-ISRA, possui uma equipa constituída por um médico, um fisioterapeuta e um professor de educação física, que, em conjunto avaliam o nível funcional do atleta em relação ao desporto que pratica.

O médico tem como função efectuar um diagnóstico, através da avaliação dos aspectos clínicos e das características patológicas, por seu lado

o fisioterapeuta avalia os aspectos relacionados com a qualidade do tónus e do movimento, a funcionalidade e as ajudas técnicas, tendo em conta a existência ou não de reacções primitivas e padrões anormais de controlo e coordenação do movimento. O professor de educação física avalia os aspectos relacionados com a prestação desportiva (Ferreira, 1998). Segundo o mesmo autor, após a avaliação, o atleta é então incluído numa das 8 classes que compõem esta classificação. No capítulo do Boccia, modalidade em estudo, explanamos os perfis funcionais referentes às classes 1 e 2, pois são estes que englobam os atletas praticantes da modalidade de Boccia.

2.2 Boccia

2.2.1 Abordagem Histórica da modalidade

As referências sobre as origens do Boccia são antigas mas não coincidentes.

Rodrigues (2001) no seu estudo sobre a história do Boccia aponta duas versões para a origem desta modalidade:

- Surgiu na antiga civilização grega, sendo mais tarde adoptada pelo povo romano, antes do início da era cristã (estes povos utilizavam um círculo para onde lançavam as bolas);
- A sua origem provém da aristocracia italiana nos jogos realizados pela corte de Florença, no séc. XVI.

Outros autores comparam o Boccia com jogos, como por exemplo, com uma versão italiana de Bowling (Loovis, 1990), com Petenca, ou com Bowls (International Paralympic Comitee, 1996).

Como factor comum, parece-nos que o Boccia é associado com os jogos de lançamentos, em relação a um alvo, que têm com princípio o lançamento em precisão (Wagenaar, 1993). Em Portugal, podemos fazer a analogia do Boccia com o tradicional “jogo da malha”, ainda hoje muito utilizado no nosso meio rural (Correia, 2002).

O Boccia foi originalmente concebido para ser jogado por pessoas com PC, contudo rapidamente se tornou tão popular que hoje em dia é praticado por

muitas outras pessoas. A sua popularidade alastrou - se de tal forma por todo o mundo, que ganhou dimensão de desporto federado num grande número de países.

2.2.2 Desenvolvimento ao nível nacional

A introdução desta modalidade em Portugal acontece em 1982, pela Associação Portuguesa de PC (APPC), através de uma formação efectuada por técnicos britânicos pertencentes à CP-ISRA, no primeiro Workshop de Desporto para a PC, realizado no Algarve.

Em Fevereiro de 1984 disputou-se o 1º Campeonato Nacional de Desporto para a PC, em Lisboa, tendo o Boccia sido parte integrante da competição (FPDD, 1996). A partir desta data, a prática regular foi promovida, fundamentalmente, pela APPC, através dos seus núcleos regionais, espalhados por todo o país, sendo ainda expandida a alguns clubes desportivos e a outras instituições de apoio a deficientes.

Iniciou-se também, a partir deste ano, a promoção de programas desportivos, organizando-se competições regionais e nacionais, iniciando-se a participação em eventos internacionais, ao nível de jogos internacionais, Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e dos Jogos Paralímpicos.

O Boccia fez parte do programa oficial Paralímpico desde os jogos de Nova Iorque, em 1984, onde disputou a prova de equipas, tendo conquistado o primeiro lugar.

No nosso país foi notório a forte implementação do Boccia assumindo-se hoje como uma das potências mundiais, sendo um dos países que mais tem contribuído para o seu desenvolvimento, (Branco, 2002).

Actualmente, esta actividade desportiva, e competitiva, é desenvolvida em 23 clubes desportivos, envolvendo atletas de todas as classes.

2.2.3 Caracterização do jogo

Este é um jogo realizado nas vertentes de recreação/lazer e na vertente de competição (Reis, 2000 e Rodrigues, 2001).

Esta modalidade é jogada com 13 bolas, sendo 6 azuis e 6 vermelhas, e uma bola branca (alvo), por cada equipa ou atleta (no caso de prova individual).

O objectivo desta modalidade é colocar as bolas de cor (azul ou vermelha), o mais próximo possível da bola alvo (branca), e evitar que o adversário faça o mesmo. É jogado em 4 parciais (individuais e pares) ou 6 parciais (equipa), e pode ser disputado individualmente, em pares ou em equipas, tanto por atletas do sexo masculino como do sexo feminino.

De acordo com Shephard (1990) nesta modalidade os jogadores são obrigados a competir numa cadeira de rodas manual ou eléctrica pois possuem grandes limitações a nível motor.

Para alcançar o objectivo do jogo, os atletas têm de realizar o lançamento das bolas, este gesto técnico pode ser executado com as mãos, com os pés, ou recorrendo a um dispositivo auxiliar, vulgarmente designado por “calha”, destinada a jogadores com reduzida mobilidade dos membros, podendo ser efectuado com uma extremidade mais funcional do corpo (Marta, 1998).

2.2.4 Caracterização dos atletas – Classificação Médico-Desportiva

O Boccia é praticado por jogadores, elegíveis para a competição, provenientes das classes 1 e 2, do Sistema de Classificação da CP – ISRA, sendo que estas duas classes são subdivididas em quatro outras, unicamente dirigidas ao Boccia - BC1, BC2, BC3 e BC4.

Na 9ª edição do manual de classificação da CP-ISRA (2005/2008), define-se os participantes elegíveis, como todos aqueles que têm um diagnóstico com lesão cerebral progressiva, com disfunção locomotora, tal como a PC, lesão cerebral traumática, ou condições similares. O quadro de

incapacidades deve ser claramente identificado durante a classificação desportiva dos atletas, sempre com recurso a exames neurológicos detalhados.

Assim importa referir quais as características dos atletas, em cada uma das classes: **Classe 1:** tetraplégicos, com envolvimento severo; grau de espasticidade de 4 para 3+; com ou sem atetose; pouca amplitude de movimento funcional; pouca força funcional em todas as extremidades e tronco; ou, com atetose severa; com ou sem espasticidade; pobre ou inexistente controlo e pouca força funcional; dependentes de uma cadeira de rodas eléctrica ou de assistência para a mobilidade. **Classe 2:** tetraplégicos, com envolvimento severo ou moderado; grau de espasticidade de 3+ para 3; com ou sem atetose; atetose severa ou tetraplégicos com função pobre no lado menos afectado; pouca força funcional em todas as extremidades e tronco, mas com capacidade de propulsionar uma cadeira de rodas.

2.2.5 Boccia – características do jogador

O Boccia está totalmente adaptado às severas incapacidades motoras/funcionais e aos graves problemas de coordenação e controlo motor dos atletas, e por isso promove um desafio à altura das capacidades funcionais dos praticantes desta modalidade específica.

Segundo vários autores (Marta, 1998; Branco, 2002; Valente, 2003), o Boccia é considerado um jogo de grande rigor técnico e de estratégia, predominando neste as habilidades técnicas e as capacidades tácticas sobre as físicas, sendo assim de um alto teor estratégico ou táctico (Marta, 1998).

Estamos de acordo com Valente (2003) quando afirma, que “a capacidade cognitiva do atleta fundamentalmente por questões estratégicas, é extremamente importante”, no sentido de que o Boccia, implica muita precisão, coordenação e apela a uma focalização óptima dos níveis de atenção e de concentração, de um controlo adequado das capacidades perceptivo - motoras, sobretudo ao nível da coordenação visuo – motora.

Esta modalidade implica também o controlo emocional do atleta para não existir afectação na performance. Branco (2002,p. 13) refere que “este jogo exige muita concentração, muito raciocínio, muita capacidade de observar”

São as características da modalidade em interacção com as necessidades específicas das acções do jogo, que se revelam fundamentais para determinar o perfil psicológico do atleta, assim como as CP que utiliza.

De acordo com Marta (1998) no Boccia o atleta:

- Necessita de uma focalização óptima dos níveis de atenção e concentração, antes e entre lançamentos, para permitir a melhor coordenação, e controle muscular;
- Deve ser capaz de recorrer facilmente à memória para obter a imagem mental, do gesto eficaz a reproduzir em termos motores;
- Tem de controlar as reacções emocionais, através da utilização de estratégias apropriadas às exigências da situação competitiva em concreto, para não afectar a execução óptima do lançamento, e a capacidade de decisão táctica;

2.3 A Psicologia do Desporto e o atleta deficiente

Uma vez que actualmente a busca de *performances* elevadas é o objectivo principal de qualquer atleta, seja ele portador de deficiência ou não, revela-se importante estudar de que forma os efeitos psicológicos poderão contribuir para melhorar o rendimento desportivo.

Contudo, as pesquisas e os estudos efectuados nesta área, com atletas deficientes são escassos. Vários autores (Sherril, 1986, 1993 e Wyeth 1989, *in* Martin et al., 1995) sugerem que há autores que não consideram os atletas deficientes como atletas legítimos, ou verdadeiros, e por esse motivo não são realizadas pesquisas com base nos mesmos. No entanto, Martin et al. (1995) afirmam ser fundamental o início de pesquisas, em várias dimensões, para documentar o significado e a importância que o desporto representa para o atleta deficiente. Estes estudos podem contribuir para ajudar os atletas a alcançarem excelentes *performances*, sendo estudados, a este nível alguns benefícios psicológicos que advêm da participação desportiva do atleta deficiente, assim como aspectos relacionados com a intervenção psicológica,

especificamente ao nível do treino de competências para o desenvolvimento do rendimento desportivo.

Na investigação acerca dos factores psicológicos, os primeiros estudos a serem realizados debruçaram-se sobre as características da personalidade dos atletas, depois a preocupação dos investigadores tomou outro sentido, uma vez que se tornou crucial o estudo das características psicológicas que distinguem os atletas. Esta preocupação surge perante o grande dilema do contexto desportivo, em que alguns atletas com elevada potencialidade nas componentes físicas e técnicas, quando em situação competitiva, não são capazes de as demonstrar e revelam um rendimento muito inferior ao que seria de esperar. Como referem Cruz e Gomes (2001) é comum ouvirmos, no contexto desportivo de atletas sem deficiência (que nos parece ser análogo ao contexto dos atletas com deficiência), afirmações do tipo: “o atleta é muito nervoso” “não se consegue concentrar”, “ainda tem que amadurecer”, “não resiste à pressão” ou, simplesmente, “este atleta é muito fraco psicologicamente”. Existem muitas situações onde são constantemente atribuídos aos factores de ordem psicológica os resultados desportivos (Cruz et al., 1996). Atletas e treinadores, quando se têm de referir a aspectos individuais da prática desportiva, manifestam uma certa tendência para atribuir as derrotas a factores psicológicos, enquanto que as vitórias são justificadas por uma superioridade física (Cruz & Viana, 1998).

Desta forma, torna-se claro que nem sempre os atletas que apresentam à partida melhores habilidades motoras são aqueles que conseguem as melhores prestações (Vasconcelos-Raposo, 1993), sendo o rendimento desportivo influenciado por uma multiplicidade de factores.

A elevada pressão e exigência em resultados desportivos óptimos, aliados ao grande desenvolvimento alcançado em vários domínios, metodologia de treino, medicina, biomecânica, fisiologia e nutricionismo, proporcionam que os factores psicológicos preencham cada vez mais um espaço importante na determinação do rendimento desportivo (Cruz et al., 1996). Perante este cenário, revela-se pertinente compreender o que acontece com os atletas com ou sem deficiência, quais as suas características e

competências, e como se pode intervir no sentido de melhorar o seu rendimento.

2.3.1 Competências Psicológicas

Por tudo o que foi referido anteriormente, podemos constatar que o estudo das CP parece muito importante, na literatura encontramos uma grande diversidade de CP, tais como a criatividade, a formulação de objectivos, a imaginação, a motivação, o controlo emocional, a ansiedade, a concentração, o *self-talk* a activação, o relaxamento, entre outras.

Segundo Vealey (1988), as CP são consideradas destrezas básicas presentes na preparação psicológica de qualquer atleta. Estas podem ser aprendidas, devendo ser ensinadas e treinadas pelos atletas de forma sistemática e orientada, para que estes consigam melhorar o seu rendimento desportivo (Cruz & Viana, 1996).

Cruz e Gomes (2001) referem determinados factores que são frequentemente indicados para explicar o sucesso dos atletas de elite, que devemos ter em consideração em todo o contexto desportivo:

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

Uma vez que estes factores se tornam bastante importantes para que os atletas atinjam rendimentos desportivos óptimos, existem actualmente vários

programas de treino de CP que permitem a todos os intervenientes do contexto desportivo, uma orientação ao nível da intervenção prática, para que as competências psicológicas sejam trabalhadas.

Também no desporto para deficientes estes factores são extremamente importantes e carecem de ser estudados, uma vez que poucos foram os estudos encontrados nesta área. Por este motivo baseamo-nos nos estudos realizados com atletas sem deficiência.

Na literatura, um dos mais importantes contributos para o estudo das CP foi dado, num primeiro estudo de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987). Este estudo desenvolveu-se nos EUA, com 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas, pré-elite, 446 atletas universitário). Com base neste foi possível identificar, o perfil dos atletas de elite, assim, estes:

- a) São mais moderados na experiência de preocupação, de ansiedade e de rendimento;
- b) Desenvolvem de uma forma mais eficaz a concentração antes e durante a competição;
- c) Apresentam uma autoconfiança forte e estável;
- d) Recorrem à imaginação cinestésica focalizada internamente em detrimento de formas visuais de preparação mental na terceira pessoa;
- e) Investem uma maior motivação e significado pessoal no facto de fazerem as coisas bem feitas no seu desporto” (Mahoney et al., 1987, p, 187).

Um outro estudo onde foi avaliado o nível de “prontidão”, preparação e controle mental, foi o realizado por Orlick e Partington (1988), que estudaram 235 atletas olímpicos do Canada que participaram nos JO de 1984, em Sarajevo e Los Angeles. Através desta investigação foi possível chegar a algumas conclusões muito pertinentes para a identificação das CP imprescindíveis para a obtenção da máxima *performance* em competições de alto nível. Assim a preparação mental em comparação com a preparação física e técnica constituiu a única dimensão capaz de predizer significativamente o “ranking” olímpico final; A falta de preparação suficiente para fazer face às distrações, foi a principal razão para que os atletas não rendessem ao nível

das suas capacidades; A preparação mental engloba diversas competências mentais aprendidas, que devem ser praticadas e refinadas continuamente, para que um atleta possa atingir prestações máximas de forma consciente; As CP mais directamente relacionadas com o rendimento de alto nível nos JO, foram a focalização da atenção e a qualidade e controle de imaginação do rendimento; Em quase todos os desportos os elementos comuns associados ao sucesso dos melhores atletas (medalhados) foram, o total envolvimento e implicação na procura da “excelência”, a qualidade do treino (incluindo a formulação de objectivos diários e imaginação mental), e a qualidade da preparação mental para a competição, (incluindo um plano competitivo bem elaborado, um plano de focalização da competição, procedimentos contínuos da avaliação pós-competitiva e um plano para lidar com distrações);

De acordo com a opinião de Cruz (1991, *in* Dias, 2001) a investigação efectuada junto de atletas de elite bem sucedidos, apesar de ser, por vezes, pouco clara ou mesmo contraditória em certos aspectos, permite sugerir alguns aspectos fundamentais para a investigação e intervenção psicológica em contextos desportivos de alta competição, a saber: a) Os atletas com maiores níveis de sucesso desportivo parecem evidenciar menos problemas psicológicos. Contudo, parece existir prevalência de dificuldades de ajustamento psicológico; b) Algumas competências psicológicas parecem assumir uma importância fundamental na diferenciação entre os melhores atletas e os menos bem sucedidos. Assim, os atletas de sucesso parecem possuir um maior nível de competências de regulação e controle de ansiedade competitiva e de atenção e concentração; mostram-se mais auto-confiantes nas suas competências e capacidades; são mais motivados para a competição e realização desportiva, e despendem algum esforço e um maior cuidado com a sua preparação mental para a competição; c) Algumas variáveis parecem moderar e/ou mediar o impacto dos factores e processos psicológicos no rendimento e no sucesso desportivo. É o caso, entre outras, da idade, do nível e escalão competitivo, da experiência competitiva, do sexo e do tipo de modalidade (individual versus colectiva; competências abertas versus competências fechadas; contacto versus não contacto) Cruz (1996).

A esta última sugestão, Marta (1998) acrescentou mais duas variáveis porque apesar de no desporto para deficientes, e nomeadamente no Boccia, existir, igualmente, o mesmo conjunto de variáveis, foi necessário incluir também a classe competitiva dos atletas e as características específicas da modalidade.

Apesar de existirem alguns estudos que revelam o uso e o treino das CP, no contexto desportivo, de uma forma mais ou menos sistemática, Asken (1991) afirma que ao nível do desporto para deficientes, tem havido falta de ênfase na preparação psicológica dos atletas. Os problemas associados à falta de intervenção junto de atletas, com ou sem deficiência e, segundo Cruz et. al (1996) deve-se ao facto dos técnicos não saberem como preparar psicologicamente os seus atletas, ou por pensarem que se trata de qualidades inatas, e por isso, haver pouco a fazer, ou ainda, porque não atribuem à preparação mental grande importância.

No Boccia, a maior parte dos jogadores despendem muito pouco tempo na sua preparação mental, e mesmo assim, fazem - no de uma forma irregular. Torna-se então crucial para que os atletas de Boccia melhorem o seu rendimento desportivo, tentar explicar aos atletas e treinadores como as CP podem influenciar positivamente a *performance* e de que forma é que a intervenção prática deve ser realizada. Uma vez que esta modalidade parece-nos muito propícia a este tipo de treino (psicológico), dada a especificidade das características dos atletas, do contexto da prática e das características da própria modalidade (completamente ajustadas às dos atletas).

Para se poder incidir sobre o ensino e treino das CP é necessário efectuar uma avaliação das CP dos atletas. Assim, foram desenvolvidos alguns instrumentos para avaliar as CP. Por exemplo o Inventário de Competências Psicológicas no Desporto (*Psychological Skills Inventory for Sports* - PSIS), da autoria de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) que avalia o controlo da ansiedade, concentração, autoconfiança, preparação mental, motivação e ênfase de equipa/espírito de equipa; o Inventário de Competências de Confronto no Desporto (*Athletic Coping Skills Inventory* – ACSI – 28) de Smith, Schultz, Smoll e Ptacek (1995) que avalia o rendimento máximo sob pressão, a

ausência de preocupação, o confronto com a adversidade, a concentração, a formulação de objectivos e preparação mental, a confiança e motivação para a realização e ainda a disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino. O instrumento mais recentemente desenvolvido e que avalia as CP no treino e na competição foi o Teste de Estratégias de Desempenho, (*Test of Performance Strategies* – TOPS), desenvolvido por Thomas, Murphy e Hardy (1999), que avalia a activação, a automatização, o controlo emocional, a formulação de objectivos, a visualização mental, o relaxamento o *self-talk*, os pensamentos negativos e o controlo atencional.

Por nos basearmos neste instrumento para avaliar as CP dos atletas do nosso estudo, descrevemos de seguida as CP que este compreende.

2.3.1.1 Activação

A habilidade psicológica de um indivíduo para controlar a *activação* é um factor chave que separa as boas e as más prestações dos atletas. Por esse motivo, revela-se importante perceber o que é a *activação* e como esta pode ser utilizada para que os atletas alcancem melhores performances.

A definição do conceito de activação permanece imprecisa, existindo alguns autores que referem que esta palavra deveria ser abolida do vocabulário da psicologia. Para Raglin (1992) e Cruz (1994), na psicologia do desporto são usados indistintamente os conceitos de stress, ansiedade e activação fazendo-se crer que se referem ao mesmo construto.

A activação é também frequentemente relacionada com a ansiedade e as emoções, uma vez que estas influenciam a capacidade de activação de um indivíduo, sendo esta num determinado momento uma congregação da actividade fisiológica e psicológica e que também se relaciona com a motivação (Weinberg & Gould, 1999).

Na tentativa de definir esta CP, Gould e Krane (1992) e Martens, Vealey e Burton (1990) afirmam que a activação fisiológica e psicológica geral do organismo, varia num *contínuum* desde o sono profundo à excitação intensa.

Mais recentemente, e de acordo com Weinberg e Gould (1999) a activação foi definida como uma síntese de aspectos físicos e psicológicos, que numa pessoa se refere à intensidade de dimensões de motivação, num específico momento, em que a sua intensidade acontece num *continuum*, que vai da total ausência de *activação*, por exemplo “coma”, para totalmente *activado*, por exemplo “frenético”.

Depois de definirmos a activação, o que nos interessa saber é quais são os efeitos que um menor ou maior nível de activação provocam no rendimento dos atletas. Weinberg e Gould (1999), referem que estes efeitos tanto podem ser positivos e facilitativos, como negativos e debilitativos, estando largamente correlacionados com a forma como o atleta interpreta as alterações que ocorrem. Os mesmos autores sugerem duas explicações para entender de que forma o aumento da *activação* influencia a *performance*: Aumento da tensão muscular e dificuldades de coordenação; Mudanças na atenção ou no nível de concentração. Deste modo, um certo grau de tensão no atleta não deve ser considerado um factor negativo, uma vez que para se alcançar um nível óptimo de rendimento, este nível de tensão torna-se motivador no atleta de estados de “alerta” a tudo o que aconteça à sua volta, e ao mesmo tempo, regulador da emoção, fazendo com que utilize adequadamente os seus recursos concentrando-se na sua *performance*, especialmente no controlo da activação necessária ao seu desempenho durante a competição (Bastos 2006).

De acordo com Vasconcelos-Raposo (2001, p. 49) esta competência pode ser avaliada através de valores electrofisiológicos, respiratórios, cardiovasculares, e/ou bioquímicos, “as técnicas mais comuns são os ritmos cardíacos, respiratórios, pressão arterial, actividade electro-cortical, electromiografia e outros indicadores de carácter bioquímico”. Contudo, todos estes métodos de avaliação pressupõem um conhecimento aprofundado dos seus procedimentos, sendo difíceis de aplicar. Deste modo, conforme Bastos (2006) os psicólogos do desporto, para acederem a uma avaliação do nível de activação dos atletas, propõem-lhes uma descrição do mesmo, utilizando para o efeito uma escala numérica, medindo o estado mais baixo e mais alto. Esta avaliação pode depois ser utilizada como forma de controlar esta competência

psicológica, quer durante os treinos quer mesmo no decorrer de uma competição, e ajudar a alcançar uma melhor *performance* do que aquela que o atleta conseguiriam se não controla-se o seu nível da activação.

Na opinião de Zaichkowsky e Baltzell (2001), a grande maioria das intervenções usadas por psicólogos do desporto com atletas ao nível da activação rege-se pela regulação da mesma, o objectivo é manter, aumentar ou diminuir a activação. Os mesmos autores afirmam que embora os treinadores e os psicólogos do desporto ensinem técnicas regulamentares de activação aos atletas, pouca pesquisa empírica de qualidade suporta se a activação é eficaz e eficiente. A maioria dos treinadores e atletas concordam que as variações do rendimento desportivo estão relacionadas frequentemente com o facto de se ser excessivamente sobre ou sob activado.

2.3.1.2 Controlo Emocional

O estudo das emoções e do seu controlo é uma área de grande interesse da psicologia do desporto, sendo que o estudo destas no contexto desportivo tem por objectivos melhorar a compreensão das mesmas e predizer a conduta e o rendimento desportivo da competição.

Para melhor perceber o que é o controlo emocional, é pertinente em primeiro lugar definir o que entendemos por emoções. Podemos definir a palavra emoções, através da etimologia da palavra emoção que segundo Filliozat (1997), pode ser entendida da seguinte forma: a palavra “moção” refere-se ao movimento, enquanto o prefixo “e” indica a direcção, assim, a emoção é o movimento em direcção ao exterior. Segundo Jeannerod (2002), as emoções não são mais do que respostas organizadas, responsáveis pela intervenção do cérebro e de todo o corpo, a situações às quais o organismo deve reagir rapidamente.

O contexto desportivo é extremamente propício a emoções, pois reúne todas as condições para que estas se manifestem, uma vez que os atletas têm de reagir constantemente a múltiplos factores e situações. Veiga (1999) refere que são as emoções que determinam as acções, sendo estas emoções

traduzidas por vários estados que podem ser de ansiedade, de alegria, de preocupação, de stress, de tristeza e de medo. Estas emoções influenciam de um certo modo o comportamento dos atletas, a preocupação com a competição e o facto destes serem avaliados pode influir negativamente e provocar o abandono ou a participação reduzida (Gould & Krane, 1992).

Schlattmann e Hackfort (1991) e Hackfort e Schlattmann (1991) ressaltam que as emoções, por serem agentes reguladores e amplificadores da acção, podem ampliar e interferir no significado e no resultado das acções dos atletas. Dependendo da interpretação, uma mesma emoção pode assumir um conotação positiva ou negativa, influenciando o rendimento desportivo,

Como é evidente, não se pretende que os atletas não tenham emoções, mas sim que estas emoções sejam geridas de forma a potenciar o seu rendimento. Os atletas devem ser capazes de controlar o estado emocional, aproveitando a energia da emoção de forma a permitir a expressão adequada desta. Se conseguirem controlar os seus sentimentos, poderão melhorar as suas capacidades quer ao nível físico, social e claro ao nível psicológico.

Apesar das emoções básicas serem inatas a forma de as exprimir e de agir de acordo com elas, é aprendida, razão pela qual é fundamental que os atletas treinem a reacção às emoções, modificando a situação para obter vantagens, no contexto quer do treino quer da própria competição.

Com um treino emocional apropriado, prezasse a individualidade e o estilo pessoal e único de sentir de cada atleta, ao mesmo tempo que se cria um reportório de expressões adequadas a cada emoção que proporciona ao atleta os elementos necessários para atingir com sucesso os seus objectivos.

Um estudo efectuado por Vasconcelos-Raposo (1993) referente à aplicação do teste FPSC-Port-92 (Factores Psico-Sócio-Culturais), para avaliar a componente das emoções em atletas de elite nacional, concluiu que 43% dos atletas consideravam fundamental o controlo emocional. O mesmo autor refere que apenas um número reduzido dos atletas das diversas modalidades desportivas afirmaram prepararem-se psicologicamente para a prova “através da mentalização”, alguns disseram que controlavam os seus receios através da visualização (8.82%).

Todavia o conhecimento das características psicológicas dos atletas não é suficiente para os apoiar psicologicamente na competição pois, cada um apresenta reacções e comportamentos diferentes, assim é necessário que os atletas consigam gerir e controlar as suas emoções de forma positiva, para que estas não prejudiquem a obtenção de bons resultados. Para controlar as emoções, os atletas devem usar estratégias, de forma a aprenderem a lidar com os seus próprios sentimentos, as técnicas mais utilizadas são o relaxamento muscular progressivo, a respiração ou até a meditação, entre outras.

2.3.1.3 Relaxamento

O relaxamento é uma das competências psicológicas utilizadas pelos atletas para tentarem melhorar a sua *performance*, sendo utilizado quer na situação de treino como na competição.

Para se conseguir um estado de relaxamento, em primeiro lugar é necessário que o atleta queira estar relaxado, depois e como qualquer outra competência que se aprende, para relaxar é preciso treinar.

O objectivo principal do relaxamento é facilitar uma estratégia ao atleta que permita controlar o seu nível de activação e funcionar como um instrumento que pode ser aplicado em diferentes momentos, como por exemplo em situações de ansiedade ou stress (Dosil, 2004).

As intervenções baseadas no treino de relaxamento visam essencialmente a modificação directa das reacções emocionais no contexto desportivo. Se o atleta aprender a relaxar em diferentes momentos cruciais, este estado pode permitir atingir um melhor rendimento do que o que o atleta era capaz sem recorrer a uma técnica de relaxamento.

Pode-se falar em dois tipos de relaxamento, o activo e o passivo, o primeiro consiste em contrair e depois relaxar todos os músculos do corpo de forma sucessiva, enquanto que este último, é definido como uma “libertação da

mente” relativamente a todos os estímulos exteriores, de forma a poder concentrá-la numa simples frase ou som.

O relaxamento é a mais conhecida e, porventura a mais eficaz técnica de regulação da activação, que associado ao controlo da respiração e à imaginação se torna uma excelente forma de aumentar o rendimento de uma atleta, sendo também utilizado frequentemente para modificar as reacções emocionais nas situações competitivas.

Na literatura encontramos várias formas de relaxamento, a Técnica da Respiração, a Técnica do Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson, o Treino de “ Biofeedback” e o Treino Autogénico de Schultz (pouco utilizado no contexto desportivo).

Técnica da Respiração - A técnica da respiração é uma das mais simples e vantajosas formas de controlar a contracção muscular, tão importante para os atletas uma vez que, cada gesto, cada movimento, é decisivo. A calma e a confiança induzem uma respiração suave, profunda e ritmada, propensa à obtenção de um estado fundamental para alcançar um óptimo rendimento, enquanto a pressão e a tensão fazem com que a respiração seja curta, superficial e irregular, o que acarreta sensações de insegurança ou ansiedade. A inspiração faz aumentar a contracção muscular, a expiração tem um efeito oposto, contribuindo assim para controlar a actividade ou o movimento pretendido.

Segundo Weinberg e Gould (1999) o controlo da respiração é uma forma eficazes de controlar a ansiedade e a tensão do músculo, contudo muitos atletas não respiram de forma apropriada e frequentemente não coordenam a sua respiração com o desempenho na habilidade.

Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson (1938) – Esta técnica de relaxamento permite que o atleta exerça tensão e relaxamento de uma forma sistemática, sobre os principais grupos musculares do corpo. Esta tensão e relaxamento inicia-se nas mãos e dedos e continua progressivamente de um grupo para outro, até que todos os músculos do corpo estejam totalmente relaxados

Segundo Cruz (1996) o objectivo deste treino é fazer com que o atleta seja capaz de recorrer a uma palavra-chave para atingir um estado de relaxamento em poucos segundos, devendo ser utilizada em momentos críticos da competição (ex.: durante os “descontos de tempo”, antes de executar uma grande penalidade, antes de um lançamento, etc.).

Durante os treinos deve ser exercitada de uma forma sistemática, para que depois possa ser aplicada na competição de uma forma eficaz e eficiente.

Treino de “ Biofeedback” - O treino de “biofeedback” é outra técnica de relaxamento físico/somático, tratando-se de um procedimento no qual os dados individuais relativos à actividade fisiológica são recolhidos e dados a conhecer ao atleta, para que ele possa modificar essa actividade (Cruz, 1996).

Treino Autogénico de Schultz (pouco utilizado no contexto desportivo) – O treino Autogénico de Schultz, teve a sua primeira publicação em 1932 (Junior & Samulski, 2002). Este inclui uma técnica auto-hipnótica, onde são realizados uma série de exercícios com o objectivo de gerar essencialmente duas sensações físicas e corporais: peso e calor (Weinberg & Gould, 1995; Cruz, 1996). O objectivo desta técnica de relaxamento é permitir a auto-regulação em ambas as direcções (relaxamento profundo ou aumento da actividade fisiológica) através de auto-hipnose ou “concentração passiva” (Cruz, 1996).

Ainda de acordo com o mesmo autor, para que o atleta seja bem sucedido deve concentrar-se nas suas sensações corporais internas de uma forma passiva, sem forçar e deixar que as sensações ocorram.

Os atletas devem conhecer as possíveis técnicas de relaxamento, para depois procurar treinar a que melhor se adequa às suas características e às características da modalidade praticada, para que esta CP os ajude a melhorar o rendimento desportivo.

Asken e Goodling (1986, *in* Marta, 1998) afirmaram que programas de treino psicológico usados em atletas sem deficiência, como a relaxação progressiva, treino autogénico, biofeedback, etc., podem ser de grande valor para os atletas deficientes, apesar de se julgarem que as técnicas psicológica, a aplicar, possam necessitar de ser alvo de adaptações.

2.3.1.4 Visualização Mental

Frequentemente considera-se que a aprendizagem de determinada competência motora implica intensas e intermináveis horas de treino físico, para se conseguir melhorá-la, até se atingir um estado de rendimento supremo. Contudo esta ideia, não é assim tão linear como parece, pois, para se aprender uma determinada técnica pode também ser importante observar um vídeo, ler acerca da mesma, ou imaginar-se a executá-la. Estas são algumas estratégias que podem ser utilizadas para adquirir uma determinada competência motora.

No contexto desportivo, são conhecidos casos de atletas que conseguiram imaginar a sua prestação, numa determinada prova ou competição, sendo que esta facilitou a optimização do rendimento desportivo. Atletas como Dwight Stones, Greg Louganis, George Best, utilizam a imaginação como forma de se prepararem para a competição. Estes são exemplos de que a imaginação pode permitir ao atleta melhorar o seu rendimento no contexto desportivo.

A visualização mental tem sido amplamente estudada por parte de investigadores e esta constitui uma das mais utilizadas técnicas de intervenção em psicologia do desporto. Contudo, os atletas não a treinam nem a aplicam à actividade desportiva de forma sistemática e em todo o seu potencial (Cruz & Viana, 1996).

Vários os autores definiram a visualização mental (Weinberg & Gould 1995; Atienza & Balaguer, 1994; Vealey & Walter 1993; Murphy & Jowdy 1992; Corbin 1972), sendo que para o nosso estudo consideramos a visualização mental como uma espécie de simulação mental de experiências reais, ou uma criação e recriação de uma determinada situação na mente (Weinberg & Gould 1995). Os mesmos autores salientam a importância da recriação ou criação dos sentimentos e emoções associados às tarefas ou competências que se tentam imaginar (ansiedade, irritação, raiva, alegria, dor, etc.), como forma de as controlar.

Apesar de todos os atletas possuírem capacidades para utilizar a imaginação de forma eficaz, muitos deles não são capazes de controlar as

imagens mentais, não tendo também o apoio do seu treinador para o fazer de uma forma correcta e sistemática.

Esta CP pode ser utilizada num grande número de situações, como seja na aprendizagem de uma determinada competência motora, na correcção de erros cometidos, na preparação e antecipação das situações competitivas e na própria promoção da confiança do atleta para a competição (Cruz & Gomes, 2001), assim como para adquirir e melhorar a regulação da activação, o controlo cognitivo, emocional e atencional.

De acordo com Hall (2001) as principais revisões da literatura acerca da visualização mental foram realizadas por Feltz e Landers, (1983); e Weinberg, (1981), estas sugeriram que há três aspectos fundamentais: a) a visualização mental é melhor do que nenhuma outra prática; b) a visualização mental combinada com a prática física é mais importante do que qualquer outra sozinha; c) os efeitos da visualização mental são maiores para tarefas cognitivas do que para tarefas ao nível motor.

Na opinião de Cruz e Viana (1996) se forem geradas imagens mentais de sucesso, êxito, controlo e qualidade de desempenho, o atleta é capaz de obter um rendimento desportivo de nível elevado, em contra partida, se forem geradas imagens negativas do *self* a qualidade do desempenho pode ser inferior ao esperada.

As características da tarefa, as habilidades imaginativas, a perspectiva da imagem e o conteúdo da imagem, entre outras variáveis indirectas inerentes ao contexto desportivo, podem influenciar a prática da visualização mental e consequentemente o rendimento desportivo do atleta. Desta forma, se o atleta pretende aperfeiçoar as suas capacidades físicas ou o desenvolvimento das competências psicológicas para atingir o êxito desportivo, é imprescindível praticar a visualização de modo progressivo, e sistemático, para que surjam efeitos fiáveis.

Em suma, a visualização mental é uma experiência similar à que os próprios sentidos proporcionam, o atleta imagina-se a executar um determinado movimento, experienciando todas as sensações próprias da situação, sem a estar realmente a executá-la.

Apesar de ser relativamente recente a utilização da visualização mental pelos atletas, no sentido de facilitarem e melhorarem o seu rendimento desportivo, num estudo efectuado por Murphy et al. (1990, *in* Cruz e Viana, 1996) no centro de Treino Olímpico nos EUA, verificou-se que 90% dos atletas olímpicos utilizavam alguma forma de imaginação mental.

De acordo com Weinberg e Gould (1995) o uso desta CP pode trazer vantagens aos atletas pois esta: melhora a concentração; facilita o controlo emocional; consolida a autoconfiança; permite o desenvolvimento de estratégias individuais e colectivas; possibilita a aquisição, prática e manutenção de competências; incrementa a motivação; optimiza o treino físico; e previne e corrige erros.

Deste modo fica evidente que esta competência deve ser tida em consideração na preparação dos atletas, por permitir melhorar o rendimento desportivo.

2.3.1.5 Controlo Atencional

Frequentemente treinadores e atletas justificam a derrota, ou os maus resultados com a falta de controlo atencional. Na realidade muitas competições são decididas em poucos segundos, sendo nestas situações fundamental estar atento e concentrado para se conseguir dirigir a atenção para estímulos relevantes (Samulski, 2002).

A falta de atenção, é comum acontecer quer durante uma competição quer nos treinos, o que leva os treinadores a proferirem frases do tipo “concentra-te”, “não percas a atenção”, mas o que é facto é que dizê-lo por si só não chega. É necessário “passar das palavras à acção”, ou seja, estudar/preparar estratégias para melhorar a atenção.

O estudo da atenção sempre foi um dos tópicos de interesse da psicologia do desporto. Contudo a sua definição é bastante complexa e não suficientemente clara, o que se traduz na dificuldade em expor um conceito unitário (Summers & Ford, 1995).

Para o nosso estudo baseamo-nos no conceito de atenção que foi apresentado por Viana e Cruz (1996) e que assenta em três perspectivas distintas, a atenção enquanto processo de selecção de informação, como sendo a capacidade limitada de recursos para o processamento de informação, e ainda como um processo de alerta e vigilância.

A atenção enquanto processo de selecção de informação é vista como a capacidade do sujeito para dirigir e manter a atenção nos estímulos relevantes à resolução de uma tarefa. Ou seja, o atleta deve conseguir dirigir a sua atenção para os aspectos mais relevantes do contexto desportivo, para manter controlada a atenção e assim conseguir atingir um bom rendimento desportivo naquela acção ou conjunto de acções.

Numa outra perspectiva a atenção foi definida como a capacidade limitada de recursos para o processamento de informação, distinguindo-se duas formas importantes de processamento, o processo automático e o controlado (Viana & Cruz, 1996). O processamento controlado consome mais recursos atencionais, implica mais esforço e é regularmente acompanhado pela interferência no desempenho da tarefa principal, por parte do pensamento automático. Em contra partida o processamento automático consome poucos ou nenhuns recursos atencionais, já que este não regista interferência no desempenho de tarefas secundárias. Este é definido como um processo paralelo rápido e inevitável, pois é influenciado directamente pela activada consciente.

A compreensão destes mecanismos é importante para se conseguir proceder a um correcto diagnóstico das competências individuais em termos atencionais e para implementar estratégias de desenvolvimento destes processos (Viana, 1996), sendo que, qualquer tarefa desportiva requer a combinação destes dois tipos de processamento (Viana & Cruz, 1996), e por isso torna-se fundamental que sejam tidos em consideração no contexto da prática desportiva, principalmente ao nível do treino.

É ainda definida como um processo de alerta e vigilância, uma vez que, mantêm níveis adequados de alerta ao longo da realização de uma actividade, ou seja, é condição essencial para a prática de qualquer modalidade, sendo

esta provavelmente a perspectiva que mais se aproxima do que vulgarmente se designa de concentração (Viana & Cruz, 1996).

De acordo com os mesmos autores (1996), o que parece distinguir os atletas com maior capacidade de concentração (leia-se resistência à deterioração dos níveis de vigília) dos com menos capacidade, é a condição física, o grau de sofisticação a nível técnico e tático, o controlo e a regulação da activação fisiológica, sendo também evidentes as diferenças em termos de variáveis de natureza atencional, como é o caso da capacidade de reconhecer pistas relevantes à realização da tarefa, capacidade de resistir a factores distractivos e para gerir com eficácia os modos de funcionamento automático *versus* controlado.

Uma vez definido o conceito de atenção, como sendo a capacidade de nos dirigirmos para os estímulos relevantes à realização de uma tarefa (Viana & Cruz, 1996) é importante referir que o controlo da mesma é muito importante no contexto desportivo, porém existem algumas dificuldades “em concretizar claramente os métodos e estratégias específicos para promover uma melhor atenção” (Cruz & Gomes, 2001, p. 39). Contudo, actualmente existem já alguns instrumentos que permitem a sua avaliação e ainda orientações práticas para se poder desenvolver esta competência psicológica.

É fundamental no contexto desportivo que o atleta consiga focalizar a atenção na informação que é mais pertinente na tarefa em que está envolvido. Deste modo o atleta tem maiores probabilidades de melhorar o seu desempenho e alcançar o sucesso, se o seu processamento for automático (Cruz & Gomes, 2001; Magill, 1984; Singer, 1986; Viana & Cruz, 1996).

Na perspectiva de Cruz e Gomes (2001) é importante que os atletas tenham conhecimento das três competências básicas que envolvem a atenção: a) a capacidade para seleccionar as informações relevantes a prestar atenção, sendo importante que o atleta, em função daquilo que tem de fazer, saiba centrar-se apenas nas pistas relevantes dessa tarefa; b) a capacidade para alterar o foco atencional sempre que acontecem modificações nas situações de competição, ou seja, conseguir prestar atenção a estímulos diferentes sempre que ocorram alterações no meio; e c) a capacidade para manter a atenção e

concentração durante o tempo suficiente para executar a tarefa, não cometendo erros devido a “distracções”. Desta forma, estão mais cientes do que realmente acontece com a sua capacidade de atenção, para assim, conseguirem controlar a sua atenção de uma forma mais eficiente.

Diversos autores (Dosil, 2004; Magill, 1984; Samulski, 2002; Weinberg & Gould, 1999) apresentaram algumas sugestões práticas, que os atletas podem desenvolver para melhorar os processos de atenção e concentração: a) Procurar o estado de activação óptimo apenas quando necessário, tentando relaxar nos momentos chamado “mortos”, e associando os estados de alerta máximos aos sinais mais importantes; b) Ajudar o sujeito a compreender quais os estímulos mais relevantes para a tarefa e ignorar os restantes; c) Evitar a monotonia das tarefas; d) Variar a amplitude da atenção, criando situações que impliquem a alternância entre a atenção concentrada (estreita) e a distribuída (ampla); e) Estabelecer metas novas e objectivos que desafiem e motivem o atleta; f) Simular condições de treino que se assemelhem o mais possível à realidade; g) Utilizar palavras-chave que permitam a manutenção da atenção nos estímulos presentes evitando pensar em situações passadas; h) Promover a concentração nas tarefas sem pensar nas consequências negativas;

Também outras competências psicológicas, tais como o relaxamento e a visualização mental parecem ajudar os atletas a ter um maior controlo sobre os seus processos atencionais (Viana & Cruz, 1996).

É importante ter em consideração que existe uma panóplia de factores de ordem interna e externa que podem influenciar a capacidade de atenção dos sujeitos, como por exemplo, a idade dos atletas, as características da informação, a experiência e nível de prática e até mesmo a hora do dia.

2.3.1.6 Formulação de Objectivos

No contexto desportivo, todos os intervenientes, regem-se por princípios e objectivos, sendo o objectivo supremo para qualquer atleta, atingir o rendimento desportivo máximo.

Assim, estamos em acordo com Cruz (1996), quando afirma que qualquer participante na actividade física deve desfrutar de oportunidades para experimentar a satisfação que resulta de conseguir determinado objectivo.

No contexto da nossa sociedade, cada vez mais exigente do ponto de vista da *performance*, em que o *record* é a máxima, é muito importante que os atletas planeiem metas a atingir, ou por outras palavras, que definam objectivos concretos para a sua prática desportiva.

Em primeiro lugar é pertinente definir o que entendemos por objectivo, e pela formulação destes. A definição do conceito de objectivo não é muito consistente, uma vez que este é definido de acordo com o contexto. Sendo que esta definição se enquadra no contexto desportivo baseamo-nos em Vasconcelos-Raposo (2001), por este entender o conceito de objectivo como a manifestação do desejo que o indivíduo tem em conseguir um determinado produto (resultado), tendo para isso que ultrapassar alguns obstáculos, por seu lado e reportando-nos a Swartz e Wayne (1979) a formulação de objectivos é um processo para programar intencionalmente determinado acontecimento.

Na realidade do desporto actual é fundamental que os atletas definam metas clara e específicas, sendo esta CP cada vez mais considerada pelos psicólogos do desporto, uma vez que exerce um grande impacto na melhoria do rendimento desportivo dos atletas que a utilizam, pois parece proporcionar objectivos para os quais estes devem dirigir os seus esforços, sejam esses definidos a curto ou a longo prazo (Cruz, 1996).

Nesta perspectiva, os treinadores e atletas têm de ser capazes de utilizar a formulação de objectivos nas rotinas diárias para que deste modo as dificuldades acrescidas sejam ultrapassadas, e se inicie um processo de integração das componentes da preparação mental dos atletas no planeamento desportivo. Para que os atletas tenham consciência dos seus objectivos, estes, devem ser delineados a curto, médio e longo prazo, de modo a possibilitar que os atletas consigam obterem um determinado nível de desempenho.

É necessário ter consciência de que não basta formular os objectivos, é também necessário estabelecer as estratégias necessárias para os conseguir atingir (Vasconcelos-Raposo, 2001). As tarefas à posteriori da formulação dos

objectivos são muito importantes, pois o atleta deve em conjunto com o treinador reflectir sobre as implicações práticas dos objectivos delineados, os métodos de trabalho mais convenientes para melhorar as suas competências e capacidades e ainda deve definir os meios de avaliação do rendimento para que, desta forma, a formulação de objectivos seja útil.

Os atletas podem desta forma, formular os seus objectivos, tendo por base as suas necessidades, para atingirem níveis elevados de *performance*. Deste modo, é necessário ter em consideração que existem objectivos de vários tipos, e que cada um destes pode adequar-se a situações e a contextos diferentes, podendo-se formular objectivos de curto, médio e longo prazo. Segundo Vasconcelos-Raposo (2001) os objectivos de curto prazo, são os alicerces para o desenvolvimento de níveis de motivação e autoconfiança elevados, devendo ser formulados com frequência. Por seu lado os objectivos de médio prazo servem para avaliar a progressão, verificando se esta está a ser consistente e sólida e por fim os de longo prazo, congregam os dois anteriores, para que se atinja excelentes *performances*.

Os objectivos podem também ser orientados para a prestação ou para o resultado, para a tarefa ou para o ego, para o resultado ou para o rendimento, dependendo do autor pelo qual nos orientamos.

Na opinião de Vasconcelos-Raposo (2001) os objectivos deverão estar orientados para a prestação e não para o resultado, pois as variáveis que determinam as prestações não estão sobre o controlo directo dos atletas e este tipo de objectivos pode causar frustração nas situações em que apesar de terem melhorado não conseguiram o lugar a que aspiravam.

Treinadores, atletas e até psicólogos têm sido activos na promoção de uma orientação para a tarefa em detrimento da orientação para o ego (Hardy, Jones & Gould, 1996), mas segundo a opinião de Kingston e Hardy (1994a; 1994b) os atletas de elite optam por uma das orientações em função da situação com que se deparam.

Burton (1992) propôs o Modelo Competitivo de Definição de Objectivos, neste os atletas definem os objectivos em função da sua orientação cognitiva: orientados para a prestação, para o resultado e para o fracasso.

De acordo com Vasconcelos-Raposo (2001) os objectivos enquanto processos mentais, são compostos pelo menos por dois atributos: o conteúdo e a intensidade. O conteúdo refere-se ao resultado que se pretende e pode variar em grau, qualidade e quantidade. O conceito de intensidade refere-se a um conjunto de elementos tais como: a) amplitude ou abrangência do objectivo e do processo de definição de objectivos; b) esforço requerido para formular os objectivos; c) a importância atribuída ao objectivo em causa, comparado com outros que possam ter sido definidos pelo mesmo atleta e, d) o grau de competência do sujeito relativamente à meta estabelecida.

Quando se formula objectivos deve-se ter em consideração que estes nunca devem ser negativos, mas sim positivos, pois estes facilitam o rendimento desportivo, devem também ser formulados de uma forma específica, e com um certo grau de dificuldade, pois este tipo de objectivos dão lugar a melhores níveis de prestação do que aqueles formulados de uma forma vaga, não quantitativa como, por exemplo, "fazer o meu melhor" (Vasconcelos-Raposo 2001). Um atleta que tem objectivos claros, bem especificados e "desafiadores" prolonga muito mais o seu esforço, do que aquele que não os tem, ou os define de forma difusa (Cruz, 1996).

É necessário ter também em consideração, no momento da formulação de objectivos que estes devem de preferência, englobar vários domínios do desempenho desportivo, desde os aspectos técnicos, tácticos, físicos até aos psicológicos, e que também devem contemplar quer o treino quer a competição. Todos os objectivos devem, sempre que possível, transformar-se em comandos verbais, para que sejam mais eficazes.

A revisão realizada por Burton et al. (2001) a 500 estudos do acerca da formulação de objectivos confirma que objectivos específicos e difíceis levam a níveis mais elevados de rendimento desportivo do que os objectivos vagos, ou nenhuns objectivos.

Em suma, com a formulação de objectivos pretende-se ajudar o atleta a manter ou aumentar os seus níveis de motivação, ensinando-o a formular objectivos desafiadores e aliciantes, de modo a que demonstrem a sua competência e determinação pessoal, bem como melhorem os seus níveis de

intensidade e persistência, tanto nos treinos como nas competições (Cruz & Gomes, 2001).

2.3.1.7 Pensamentos negativos

O actual contexto desportivo e particularmente a competição exige dos atletas uma avaliação constante do seu valor. Antes, durante e após a competição os atletas desenvolvem um sem número de pensamentos. Na opinião de vários autores (Williams & Bunker, 1991; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Coelho 1995; Vasconcelos-Raposo & Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002) os pensamentos assumem uma importância fulcral na medida que influenciam a prestação dos atletas (no caso dos pensamentos antes e durante a competição), assim como a forma como os atletas vão enfrentar o próximo treino ou competição (no caso dos pensamentos pós-competitivos), de acordo com o significado atribuído ao resultado da competição.

Os pensamentos que invadem o atleta interferem com a prestação desportiva podendo influenciar a mesma, de forma positiva, ou negativa. Estes estão relacionados com as reacções fisiológicas, as expectativas e os comportamentos dos atletas durante a prática desportiva. Assim revela-se interessante saber como é que o atleta se comporta, por acreditar que os seus pensamentos interferem de facto no contexto desportivo.

Depois de uma competição, ou de um treino o atleta tem uma percepção da sua prestação. Se a prestação resultou em sucesso, o atleta pensará de forma positiva, no entanto, se tiver resultado numa experiência negativa poderá ter uma reacção de carácter negativo, que consequentemente se transformará em pensamentos negativos. Reportamo-nos então a esses pensamentos negativos, que são considerados como uma competência psicológica. Parece-nos existir alguma reticência em relação à inclusão dos pensamentos negativos no conjunto das competências que podem ser aprendidas e treinadas, pois estes por si só não são ensinados e aprendidos, como de resto acontece com

as demais CP. Assim, em vez de nos referirmos aos pensamentos negativos, consideramos, que o importante para os atletas é perceber os seus pensamentos para assim treinarem uma estratégia para os conseguirem controlar, sobretudo se estes forem ou tenderem a ser negativos, uma vez que, os pensamentos negativos podem comprometer o rendimento desportivo, se não forem controlados.

De acordo com Loehr (1986) e Perkos, Theodorakis e Chroni (2002) o negativismo é visto como uma fonte de pensamentos inapropriados, irracionais e contra–produtivos, que direccionam a atenção dos atletas para pensamentos erróneos e de dúvidas que se associam a baixos níveis de *performance*.

Alguns autores como Williams e Bunker (1991) e Viana (1989), propõem a interrupção do pensamento aquando da substituição dos pensamentos negativos pelo positivos ou pela canalização desses pensamentos para os aspectos importantes da tarefa em questão. Williams e Bunker (1991) reforçam ainda, que esta técnica apenas funcionará se o atleta reconhecer quais os pensamentos indesejados e estiver motivado para os eliminar, para que assim possam melhorar a sua *performance*. Os mesmos autores indicam que o que se pretende com a intervenção a este nível é ensinar os atletas a reconhecerem e controlarem os seus pensamentos quer estes sejam positivos (que deverão ser mantidos sem excessos) ou negativos (que deverão ser substituídos ou reduzidos ao seu mínimo).

Van Raalte, Brewer, Lewi e Linder (1995) realizaram um estudo com atletas atiradores de setas, e como conclusão afirmam que o negativismo poderá servir como um factor motivante no desenvolvimento de futuras *performances*, contudo Williams e Bunker (1991) afirmam que os pensamentos inapropriados e errados dos atletas sem confiança conduzem, provavelmente, a pensamentos negativos e a uma execução deficiente da tarefa ou acção.

Não parecem ser unânimes as conclusões acerca dos pensamentos negativos, pelo que carecem de ser estudados de uma forma mais consistente.

2.3.1.8 Diálogo interno (*Self-talk*)

A todo o momento o ser humano pensa, e por vezes estes pensamentos desencadeiam um *self-talk*. No contexto desportivo é frequente os atletas desenvolverem um *self-talk*, acerca daquilo que está a acontecer. Este diálogo, ou conversa com eles próprios, pode ser utilizado para melhorar a concentração, servindo como um incentivo para a tarefa ou acção que está a realizar. Consequentemente pode ajudar os atletas a melhorarem o seu rendimento desportivo.

Como referem Hardy et al. (2001a) o *self-talk* pode ser usado pelos atletas antes durante e após o treino e a competição.

Foram descritos por Weinberg e Gould (1996) três tipos de *self-talk*, que os atletas podem desenvolver: o positivo (motivacional), o instrutivo, e o negativo.

***Self-talk* positivo (motivacional)** – é utilizado para melhorar a energia e o esforço, promovendo uma atitude positiva, contudo, não funciona como feedback específico para a tarefa.

***Self-talk* instrutivo** – ajuda o atleta ao nível dos aspectos técnicos e específicos de uma tarefa, de forma a melhorar o desempenho durante a mesma.

***Self-talk* negativo** – não realça o desempenho do atleta nem cria emoções positivas, pelo contrário cria ansiedade e promove dúvidas, uma vez que é crítico e humilhante.

Pesquisas qualitativas e quantitativas levada a cabo por Hardy, Gammage e Hall (2001) e por Hardy, Hall e Hardy (2004) sugeriram que o índice do *self-talk* pode ser dividido em quatro categorias: a) Natureza – pode ser positiva ou negativa; interna ou externa; b) Estrutura – utilização de palavras únicas “palavras-chave” como “respira” ou “concentra-te” e/ou frases como “não te preocupes com os erros que ocorrem”; c) Pessoa – pode-se falar na primeira pessoa, usando o “eu”, ou na segunda pessoa, usando o “tu”; e d) Instrução da tarefa – utilização de frases sobre as habilidades específicas e/ou instruções de carácter geral.

Esta competência pode também ser entendida segundo as suas funções, uma vez que nos podemos cingir ao *self-talk* cognitivo ou ao motivacional. O primeiro está relacionado com a aprendizagem desenvolvimento e execução das habilidades, e o segundo com a autoconfiança, o regulamento da activação, a capacidade de lidar com as situações difíceis, a motivação (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Hardy, Hall & Hardy, 2005).

2.3.1.9 Automatização

Um dos principais objectivos de um atleta é realizar as habilidades ou acções de uma forma autónoma, para que assim possa disponibilizar a sua atenção para outros aspectos importantes do rendimento desportivo. A automatização, segundo Singer (2002), é a realização de uma acção sem estar conscientemente nesta e, conseqüentemente, não estar vulnerável a possíveis distrações internas e externas.

Ladewig, Cidade e Ladewig (2001, p. 173) apontam que "em termos de habilidade motora, atingir a automatização da performance é a maior meta dentro do processo de aprendizagem, e se possível, de maneira rápida. Porém a velocidade com que se atinge a automaticidade está relacionada com a complexidade da tarefa, o nível de experiência do indivíduo e a quantidade de prática." Strayer e Kramer (1994) advertiram que a automatização está associada com operações de processamento de informação muito específicas, uma vez que a habilidade abrange a coordenação dos processos automáticos e as componentes que permitem executar as habilidades complexas.

A automatização poderia em primeiro lugar ser explicada como a superação dos recursos limitados da atenção disponibilizada, em segundo, a automatização poderia ser explicada pela aquisição de um domínio específico do conhecimento para recuperar a memória. E ainda era necessária uma quantidade suficiente de prática para atingir o estado automático (Logan, 1988b).

De acordo com Bargh e Chartrand (1999) existem muitos exemplos de auto-regulação automática: “(a) efeito automático da percepção da acção, (b) procura automática do objectivo, e (c) a avaliação automática contínua de uma experiência” (p. 462).

No contexto desportivo existem situações que provocam a automatização dos comportamentos e que estão relacionadas com *peak performance* (desempenho óptimo) ou o estado de *flow* (realizar uma acção em piloto automático). Csikszentmihalyi (1990) descreve as características essenciais desta actividade automática (*flow*): a) a “mistura” de acção e consciência (o envolvimento das pessoas no que estão a fazer é de tal forma, que a actividade se torna espontânea e quase automática, levando-as a não serem capazes de terem consciência de si próprias como entidades separadas das acções); b) objectivos e *feedback*’s claros (este estado não é possível se não existirem objectivos muito claros e um *feedback* não-ambíguo relativamente à concretização dos objectivos); c) concentração total (não existe atenção suficiente para pensar em mais nada que não seja na tarefa que se está a realizar); d) sensação de controlo total sobre a situação desafiadora (não existe a preocupação com, ... ou o medo da possível perda de controlo da situação); e) perda de auto-consciência (neste estado o *self* não tem consciência de si próprio a fazer o que está a fazer, utilizando toda a atenção focalizada naquilo que tem de fazer); e f) distorção do tempo (existe uma distorção ou perda da noção do tempo gerada por esta experiência).

É necessário ter em atenção que a automatização, poderá não ser só positiva, pode mesmo ser prejudicial para o atleta, uma vez que este pode executar repetidamente uma acção automaticamente com erros, refinando a mesma, e tornando-a num movimento disfuncional, que pode prejudicar o rendimento desportivo. O que se pretende é que o estado “automático” contribua para que os atletas consigam alcançar um melhor resultado ao nível do rendimento desportivo, à custa desta CP.

3. Objectivos

3.1 Objectivo Geral

Este estudo teve como objectivo principal a avaliação das competências psicológicas em atletas praticantes de Boccia.

3.2 Objectivos específicos

- Estudar as CP usadas no treino e na competição.
- Avaliar a existência de diferenças no uso das CP no treino em função da idade; Classe Competitiva; Horas de treino por semana, e Anos de prática da modalidade.
- Avaliar a existência de diferenças no uso das CP na competição em função da idade; Classe Competitiva; Horas de treino por semana, e Anos de prática da modalidade

4. Material e Métodos

4.1 Descrição e caracterização da amostra

A amostra para o referido estudo foi constituída por 100 atletas praticantes de Boccia, de ambos os sexos, 75% do sexo masculino e 25% do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 52 anos (média 29.7 ± 8.2).

Os atletas de Boccia que constituem a amostra foram provenientes de vários clubes desportivos portugueses e estrangeiros e pertencem às quatro classes competitivas.

A classe mais representativa foi a BC3, com 32 atletas, ou seja, 33% da amostra, seguida pela BC2 com 29 atletas (30% da amostra), depois a BC1 foi constituída por 19 atletas (20% da amostra), e com 16 atletas a BC4 (17% da amostra).

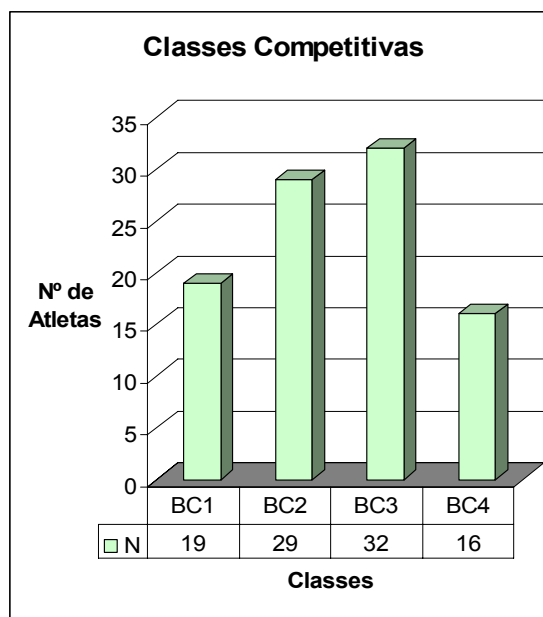


Figura 1- Distribuição das classes competitivas

4.2 Instrumento

Foi utilizado um questionário, onde foram recolhidas informações demográficas, tais como o sexo, a idade, o clube desportivo, a classe competitiva, o número de anos de prática da modalidade, o número de horas de treino por semana.

Para a recolha dos dados acerca das CP foi utilizado o TOPS - *Test of Performance Strategies* (Thomas, Murphy & Hardy, 1999), versão portuguesa traduzida e adaptada por Fonseca (2006).

Este questionário avaliou nove CP usadas na competição e durante os treinos. Thomas et al. (1999) propuseram sete dimensões de competências psicológicas para ambos os contextos – activação, automatização, controlo emocional, formulação de objectivos, visualização mental, relaxamento e *self-talk*. Para a competição propuseram especificamente mais uma, os pensamentos negativos e para o treino o controlo atencional.

O TOPS é um questionário constituído por 64 questões divididas pelas oito dimensões, para avaliar as CP na competição e no treino. Cada dimensão é identificada pela análise do factor exploratório, que consiste em itens de resposta de 5 pontos numa escala tipo *likert* em que o 1 corresponde ao nunca e o 5 ao sempre.

4.3 Procedimentos para a recolha dos dados

Foi solicitada a colaboração das instituições/clubes e respectivos treinadores dos atletas e do seu consentimento para a aplicação dos questionários. Antes da aplicação do questionário foi realizada uma breve explicação acerca da pertinência e aplicabilidade dos mesmos aos atletas, assim como as normas do seu preenchimento.

4.4 Procedimentos de análise dos dados

Para o tratamento dos resultados relativos à variável idade, estabelecemos três grupos de idade, assim o grupo I dos atletas mais novos com idades compreendidas entre os 15 - 24 anos de idade, com um total de 29 atletas, o grupo II com idades compreendidas entre os 25-31, com um total de 32 atletas, e o grupo III, com idades a partir dos 32 anos ou mais, constituído por 37 atletas.

Para a variável, horas de treino por semana a amostra foi dividida em dois grupos, o grupo I com 67 atletas que treinam de uma a nove horas por semana, e o grupo II com 31 atletas que treinam mais de 10 horas por semana.

Também para a variável, “anos de prática” efectuamos uma divisão da amostra em três grupos, o grupo I compreende vinte e sete atletas (28%) que praticam Boccia entre um e três anos, o grupo II tem trinta e sete atletas (39%) que praticam entre os quatro e os nove anos e o grupo III com trinta e dois atletas (33%) que praticam a modalidade à mais de dez anos

4.5 Procedimentos estatísticos

Para o tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 15.0.

O tratamento estatístico constatou de uma análise descritiva onde visamos essencialmente conhecer alguns parâmetros de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão), de cada variável.

Para o tratamento das questões fundamentais relativas à temática do estudo foram utilizados para cada dimensão, T-Test (para amostras independentes e emparelhadas), ANOVA *Oneway* (Post Hoc de Scheffe). As diferenças foram consideradas significativas para um $p < 0,05$.

5. Apresentação dos Resultados

5.1 Competências Psicológicas utilizadas na competição e no treino

Da análise do quadro 2, referente à comparação entre as CP utilizadas no treino e na competição, podemos verificar que no treino os atletas utilizaram mais o *self-talk* e formularam mais objectivos; o relaxamento e a visualização mental foram os menos utilizados.

Na competição os atletas referiram formular muitas vezes objectivos e recorreram frequentemente ao *self-talk*, sendo que foram menos vezes invadidos por pensamentos negativos e recorreram pouco a processos automáticos.

Assim, comparando as competências que os atletas usaram nos dois contextos, podemos observar (quadro 2) que no treino estes usaram mais o *self-talk* e recorreram mais à automatização (a processos automáticos), sendo que as diferenças para o uso desta última CP foi estatisticamente significativa. Enquanto que a capacidade de se activarem, de controlarem as emoções, a formulação de objectivos, o uso da visualização mental e do relaxamento foram CP utilizadas mais durante as competições, sendo que, as diferenças ao nível da activação, da formulação de objectivos e da visualização mental foram estatisticamente significativas.

Quadro 2 – Comparação das CP no treino e na competição

CP	TREINO	COMPETIÇÃO	t	Sig.
	Média ± dp	Média ± dp		
Activação	3.25±0.81	3.48±0.78	-2.84	.005
Automatização	3.03±0.61	2.61±0.80	4.98	.000
Controlo emocional	3.09±0.90	3.15±0.85	-0.91	.365
Formulação de objectivos	3.57±0.81	3.78±0.93	-2.9	.005
Visualização mental	2.93±0.83	3.21±0.81	-4.4	.000
Relaxamento	2.68±1.07	2.98±0.92	-1.9	.062
<i>Self-talk</i>	3.61±0.75	3.59±0.79	0.35	.729
Controlo Atencional	3.29±0.73	----	---	---
Pensamentos negativos	----	2.17±0.80	---	---

5.2 Competências Psicológicas utilizadas em função da idade

Como podemos observar no quadro 3, onde são apresentadas as CP utilizadas em função da idade, que no contexto do treino encontramos diferenças estatisticamente significativas ao nível do controlo emocional, da visualização mental e do controlo atencional. As diferenças no uso das CP revelaram diferenças entre o grupo constituído pelos atletas mais novos (15-24 anos de idade) e os mais velhos (≥ 32 anos de idade), na forma como estes controlavam as suas emoções, sendo que os atletas mais novos apresentaram valores médios de controlo emocional maiores que os mais velhos. Na utilização da visualização mental encontraram-se diferenças entre os atletas mais novos (15-24 anos de idade) que usaram a visualização mental mais do que aqueles cujas idades estão compreendidas entre os 25-31 anos e, entre os atletas mais novos (15-24 anos de idade) e os mais velhos (≥ 32 anos de idade). Para o controlo atencional, apesar de se terem verificado diferenças, o teste de *post-hoc* não revelou entre que grupos existiram as diferenças, talvez pelo facto da magnitude da diferença ter sido muito próxima do valor de corte.

Na competição apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas no uso do controlo emocional, entre os atletas mais novos (15-24 anos de idade) que apresentaram um melhor controlo emocional que os mais velhos (≥ 32 anos de idade).

Pela análise do quadro constatamos ainda que nos treinos os atletas mais novos (15-24 anos) recorreram de uma forma mais sistemática do que os restantes ao uso de CP. No contexto da competição foram os atletas com idades compreendidas entre os 25 e os 31 anos de idade que mais utilizaram CP.

Quadro 3 - CP utilizadas na competição e no treino em função da idade dos atletas

Anos de prática	15-24 anos	25-31 anos	≥ 32 anos	F	Sig.
	Média ± dp	Média ± dp	Média ± dp		
TREINO					
Activação	3.48±0.78	3.25±0.83	3.10±0.83	1.75	0.179
Automatização	3.10±0.40	2.94±0.76	3.04±0.60	0.51	0.607
Controlo emocional	3.47±0.67	3.08±0.98	2.82±0.92	4.42	0.015
Formulação de objectivos	3.61±0.83	3.51±0.85	3.62±0.79	0.20	0.819
Visualização mental	3.32±0.76	2.72±0.85	2.80±0.81	4.97	0.009
Relaxamento	2.87±0.99	2.67±1.20	2.54±1.07	0.75	0.476
Self-talk	3.69±0.74	3.55±0.93	3.60±0.63	0.27	0.768
Controlo Atencional	3.59±0.73	3.17±0.81	3.19±0.64	3.20	0.045
COMPETIÇÃO					
Activação	3.53±0.75	3.65±0.75	3.33±0.83	1.50	0.227
Automatização	2.42±0.69	2.84±0.90	2.53±0.77	2.31	0.105
Controlo emocional	3.44±0.67	3.27±1.01	2.87±0.78	4.08	0.020
Formulação de objectivos	3.79±0.92	3.90±0.92	3.70±0.99	0.41	0.668
Visualização mental	3.38±0.66	3.04±0.94	3.20±0.81	1.31	0.275
Relaxamento	3.10±0.75	3.00±0.97	2.73±1.01	1.50	0.233
Self-talk	3.60±0.70	3.62±0.99	3.58±0.72	0.02	0.983
Pensamentos negativos	2.02±0.66	2.12±0.90	2.34±0.85	1.39	0.254

5.3 Competências Psicológicas utilizadas em função das classes competitivas

No treino os atletas pertencentes à classe BC2 pareciam usar mais CP do que todos os atletas das outras classes competitivas, no contexto competitivo os atletas que mais pareciam usar CP foram os pertencentes à classe BC4, apesar de não terem existido diferenças estatisticamente significativas (quadro 4).

Os atletas da classe BC1, no treino usaram mais o *self-talk* e recorreram menos ao controlo das emoções; na competição formularam mais objectivos e estiveram menos propícios a pensamentos negativos.

Os atletas que pertencem à classe BC2, no treino usaram mais o *self-talk* e menos o relaxamento; na competição referiram usar mais a formulação de objectivos e foram menos assaltados por pensamentos negativos.

Os atletas pertencentes à classe BC3 usaram mais a formulação de objectivos no treino e menos o relaxamento; na competição usaram de forma

mais sistemática a formulação de objectivos e estiveram menos propícios a pensamentos negativos.

Os atletas que constituem a classe BC4 usaram no treino mais o *self-talk* e menos o relaxamento; na competição também mais o *self-talk* e em menor vezes os pensamentos negativos.

As diferenças encontradas entre as classes competitivas nos dois contextos em estudo não foram estatisticamente significativas.

Quadro 4 - CP utilizadas na competição e no treino em função da classe competitiva

Classes	BC1	BC2	BC3	BC4	F	Sig.
	Média ± dp	Média ± dp	Média ± dp	Média ± dp		
TREINO						
Activação	3.45±0.83	3.45±0.71	3.48±0.81	3.13±0.80	1.96	0.126
Automatização	2.98±0.43	3.07±0.70	3.05±0.66	3.00±0.58	0.11	0.957
Controlo emocional	2.97±1.04	3.33±0.86	2.88±0.92	3.22±0.58	1.56	0.203
Formulação de objectivos	3.65±0.83	3.52±0.87	3.63±0.73	3.38±0.85	0.49	0.696
Visualização mental	3.06±0.74	3.06±0.88	2.79±0.92	2.88±0.64	0.71	0.547
Relaxamento	3.10±1.15	2.91±1.11	2.37±1.10	2.66±0.63	2.35	0.077
Self-talk	3.68±0.77	3.72±0.73	3.61±0.84	3.42±0.58	0.63	0.599
Controlo Atencional	3.16±0.95	3.51±0.65	3.17±0.76	3.37±0.51	1.44	0.238
COMPETIÇÃO						
Activação	3.38±0.95	3.57±0.75	3.31±0.74	3.70±0.71	1.21	0.309
Automatização	2.53±0.81	2.71±0.88	2.60±0.81	2.61±0.74	0.21	0.892
Controlo emocional	2.99±0.99	3.29±0.79	2.99±0.86	3.46±0.62	1.71	0.170
Formulação de objectivos	3.82±0.86	3.76±0.97	3.67±0.96	3.91±0.96	0.26	0.851
Visualização mental	3.25±0.73	3.35±0.78	3.16±0.78	3.14±0.96	0.37	0.775
Relaxamento	2.87±0.95	2.93±0.78	2.66±0.98	3.36±0.83	2.42	0.071
Self-talk	3.51±0.78	3.60±0.73	3.48±0.81	3.93±0.74	1.43	0.238
Pensamentos negativos	1.99±0.79	2.22±0.85	2.32±0.87	2.04±0.64	0.86	0.463

5.4 Competências Psicológicas utilizadas em função das horas de treino por semana

Como podemos observar no quadro 5, que refere o uso das CP de acordo com o número de horas de treino semanal, no treino ao nível do controlo atencional verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, entre os atletas que treinam menos horas e os que treinam mais horas por semana, sendo que os atletas que treinam mais de 10 horas por semana usaram mais esta CP.

No contexto da competição não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Podemos também verificar no quadro 5, que os atletas que treinam de 1 a 9 horas por semana, durante o treino usaram mais o *self-talk* e menos o relaxamento, na competição a competência mais usada foi a formulação de objectivos e foram sujeitos a menos pensamentos negativos.

Os atletas que treinam mais de 10 horas por semana no treino usaram mais a formulação de objectivos e recorreram menos a técnicas de relaxamento, na competição também formularam mais objectivos e foram menos propícios a pensamentos negativos.

Quadro 5 - CP utilizadas na competição e no treino em função das horas de treino semanal

Horas de treino semanal	1-9 Horas	≥ 10 Horas	F	Sig.
	Média ± dp	Média ± dp		
TREINO				
Activação	3.24±0.84	3.33±0.77	1.74	0.191
Automatização	2.96±0.65	3.21±0.46	3.53	0.063
Controlo emocional	3.06±0.92	3.20±0.83	1.44	0.233
Formulação de objectivos	3.58±0.83	3.65±0.73	0.34	0.564
Visualização mental	2.95±0.86	2.96±0.78	1.41	0.238
Relaxamento	2.61±1.09	2.82±1.00	1.68	0.198
Self-talk	3.68±0.75	3.48±0.77	0.44	0.510
Controlo Atencional	3.28±0.82	3.38±0.52	7.52	0.007
COMPETIÇÃO				
Activação	3.51±0.78	3.50±0.77	0.02	0.882
Automatização	2.47±0.82	2.93±0.72	2.42	0.123
Controlo emocional	3.16±0.83	3.21±0.84	0.32	0.574
Formulação de objectivos	3.84±0.90	3.70±1.00	1.51	0.223
Visualização mental	3.17±0.84	3.33±0.75	2.09	0.152
Relaxamento	2.85±0.97	3.14±0.83	3.49	0.065
Self-talk	3.70±0.71	3.42±0.88	3.40	0.068
Pensamentos negativos	2.13±0.84	2.24±0.74	2.15	0.146

5.5 Competências Psicológicas utilizadas em função das dos anos de prática

Os atletas que praticavam há menos anos a modalidade (≤ 3 anos de prática), utilizaram mais frequentemente, no treino e na competição, o *self-talk*, (quadro 6), enquanto que os atletas que tinham mais anos de prática usaram

mais a formulação de objectivos. Todos os atletas, independentemente dos anos de prática da modalidade foram invadidos poucas vezes por pensamentos negativos durante a competição enquanto que no treino todos os atletas recorreram menos ao relaxamento. Importa referir que, apesar de verificarmos o anteriormente referido, as diferenças na utilização das CP no treino e na competição em função dos anos de prática não foram estatisticamente significativas.

Quadro 6 - CP utilizadas na competição e no treino em função dos anos de prática

Anos de prática	≤ 3 anos de	4-9 anos de	≥ 10 anos de	F	Sig.
	prática	prática	prática		
	Média ± dp	Média ± dp	Média ± dp		
TREINO					
Activação	3.32±0.92	3.19±0.77	3.24±0.82	0.20	0.822
Automatização	3.11±0.47	2.98±0.61	2.99±0.73	0.34	0.713
Controlo emocional	3.39±0.85	2.99±0.77	3.04±1.07	0.92	0.403
Formulação de objectivos	3.44±0.75	3.57±0.90	3.68±0.77	0.62	0.539
Visualização mental	3.04±0.76	2.92±0.77	2.81±0.99	0.54	0.586
Relaxamento	2.78±0.82	2.75±1.10	2.61±1.22	0.22	0.802
Self-talk	3.68±0.70	3.50±0.69	3.61±0.85	0.41	0.667
Controlo Atencional	3.33±0.90	3.28±0.64	3.34±0.73	0.07	0.934
COMPETIÇÃO					
Activação	3.46±0.82	3.47±0.74	3.49±0.83	0.01	0.987
Automatização	2.78±0.67	2.49±0.72	2.61±0.94	1.08	0.345
Controlo emocional	3.31±0.89	3.09±0.77	3.15±0.91	0.53	0.589
Formulação de objectivos	3.52±1.09	3.83±0.85	3.91±0.93	1.34	0.267
Visualização mental	3.39±0.75	3.10±0.78	3.17±0.91	1.04	0.359
Relaxamento	3.19±1.00	2.77±0.72	2.91±1.08	1.55	0.218
Self-talk	3.61±0.82	3.50±0.79	3.64±0.83	0.28	0.756
Pensamentos negativos	2.11±0.80	2.21±0.75	2.07±0.86	0.25	0.780

6. Discussão dos Resultados

Um primeiro aspecto que importa salientar, é o facto da maioria dos estudos encontrados na área das CP e nomeadamente com o TOPS terem sido realizados com atletas sem deficiência. A escassez de estudos com atletas deficientes limitou-nos a discussão dos resultados. Nos indivíduos com PC e nos atletas praticante de Boccia, não foram encontrados estudos.

No entanto Penna et al. (2004) efectuaram um estudo com o mesmo instrumento, e não encontraram diferenças significativas em algumas das variáveis do TOPS no treino e na competição entre os atletas deficientes e os atletas sem deficiência, o que nos permite comparar, com devidas prudências, os resultados do nosso estudo com os resultados de estudos com atletas sem deficiência.

6.1 Competências Psicológicas utilizadas no treino e na competição

Os atletas de Boccia na competição referiram formular mais objectivos, recorreram muito ao *self-talk*, conseguiram bons níveis de activação e ainda usaram mais a visualização mental. Estes resultados estão de acordo com os dos estudos de vários autores (Gould et al., 2002; Thomas et al., 1999), pois também estes referiram que os atletas na competição formularam mais objectivos, recorreram mais à visualização mental e sentiram-se mais activados.

No treino, os mesmos autores, referiram que a formulação de objectivos tendeu a ser a competência mais utilizada, seguida pelo controlo atencional e o *self-talk*; no nosso estudo estas três competências também foram as mais utilizadas, os atletas de Boccia recorreram mais ao *self-talk*, seguindo-se a formulação de objectivos e o controlo atencional.

Lowther, Lane e Lane (2002), num estudo com 15 atletas do sexo masculino que participaram no Campeonato do Mundo de Futebol para Amputados, constataram que a formulação de objectivos foi a competência

mais usada no treino seguida pelo controlo atencional, *self-talk*, controlo emocional, visualização mental, activação, tendo o relaxamento sido o menos usado. Na competição a formulação de objectivos foi também a mais utilizada, seguida pela activação, visualização mental, relaxamento, *self-talk*, automatização e pelo controlo emocional. As CP mais usadas pelos atletas de Boccia no treino estão em conformidade com o estudo anteriormente descrito, apenas diferem os valores médios de utilização, uma vez que os atletas da nossa amostra usaram com mais frequência o *self-talk*, de seguida afirmaram ter formulado mais objectivos e só depois recorreram mais ao controlo da atenção. No que respeita à competição podemos verificar que a formulação de objectivos também foi a mais utilizada pelos atletas de Boccia, contudo por exemplo o *self-talk*, que foi a segunda competência mais usada por estes, foi a quinta mais usada pelos atletas de futebol. Este facto poderá estar relacionado com as características específicas de cada uma das modalidades.

O *self-talk* e a automatização foram CP mais utilizadas no treino do que na competição. Apesar dos atletas de Boccia terem utilizado mais o *self-talk* no treino do que na competição, Heighlen e Bennett (1983) afirmam que os atletas recorrem com maior frequência ao *self-talk*, nomeadamente ao instrutivo durante a competição. Também os estudos realizados por Harwood et al. (2004); Hardy et al. (2005) concluíram que esta competência foi mais usada pelos atletas durante a competição. Contudo, Hardy et al. (2005) com base na teoria *Conscious Processing Hypothesis* de Masters (1992), deduziu que o uso de regras explícitas que são semelhantes ao *self-talk* instrutivo em situações de competição pode levar a uma diminuição do rendimento desportivo em situações de pressão. Deste modo pode-se desencadear nos atletas um menor uso desta CP durante a competição, contexto onde os atletas se encontram muitas vezes sobre pressão de várias ordens. Podemos assim inferir, que os nossos resultados reflectiram esta teoria pois os atletas de Boccia usaram menos o *self-talk* na competição do que no treino. É de salientar que as diferenças entre o uso desta competência nos dois contextos não foi estatisticamente significativa.

Como referimos anteriormente, no contexto do treino os atletas de Boccia utilizaram mais gestos ou acções de forma automática, sem terem consciência destes, sendo que as diferenças foram estatisticamente significativas. Este facto merece alguma reflexão pois, parece-nos que os atletas deveriam sentir-se a jogar, e efectivamente jogar ou realizar o lançamento em “piloto automático” durante as competições, para desta forma alcançarem um bom rendimento desportivo, e não só durante os treinos como aconteceu com os atletas de Boccia. Uma possível explicação poderá centrar-se no facto de se tratar de um jogo de estratégia que requer um análise/preparação minuciosa da jogada, o que não permite jogar de forma “inconsciente” nas competições, pois a consequência disso é imediata e pode comprometer todo o jogo. Durante os treinos, como o contexto é diferente os atletas conseguem atingir o *flow* com maior facilidade, ou por outras palavras, conseguem que as acções sejam espontâneas e quase automáticas.

Das CP que foram mais utilizadas na competição do que no treino (activação, controlo emocional, formulação de objectivos, visualização mental e relaxamento), revelou-se de maior pertinência para o estudo aquelas onde existiram diferenças estatisticamente significativas. Assim a capacidade de activação a formulação de objectivos e a visualização mental, são as CP que merecem um maior destaque.

O facto dos atletas de Boccia se terem sentido mais activados nas competições do que nos treinos fez-nos pensar que esta CP foi usada devido às características da competição que no nosso entender são propícias a um aumento da activação do atleta, pois deste modo o rendimento desportivo poderia ser aumentado.

Como aconteceu com os atletas de Boccia, e segundo Hall (2001), os atletas usaram a visualização mental no treino e na competição, no entanto estes tenderam a usar mais a visualização mental conjugada com a competição do que com o treino. A partir destes resultados podemos extrapolar que os atletas recorreram mais às imagens mentais para melhorar a sua prestação desportiva do que para aprenderem o acto lançamento. Heighlen e Bennett (1983) num estudo mais específico concluíram que os atletas

recorreram com maior frequência à utilização da visualização mental antes da competição. No Boccia parece-nos fundamental que os atletas visualizem comportamentos, acções ou mesmo jogadas anteriores onde conseguiram alcançar sucesso, ou que sejam semelhantes à situação presente, para assim melhorarem o seu rendimento.

Os atletas de Boccia formularam objectivos para o treino e para a competição, contudo incidiram um maior número de objectivos para a competição. Parece-nos sensato que para a competição os atletas formulem mais objectivos, pois é nesta que todo o empenho culmina, é nesta que se consegue atingir o rendimento desportivo máximo. Ficou evidente neste estudo, que no treino os objectivos também são formulados, o que significa que os atletas estruturam os seus objectivos a partir do treino mas que é na competição que eles são mais representativos.

O uso de técnicas de relaxamento foi também uma das CP mais usadas na competição, este resultado está de acordo com o estudo realizado por Penna et al. (2004). Da nossa experiência com esta modalidade, podemos referir que alguns dos atletas recorrem ao controlo da respiração quando se sentem mais inseguros e nervosos, sendo a competição mais propícia que os treinos para que o nervosismo ocorra.

Cingimo-nos agora às CP que os atletas utilizaram mais na competição do que no treino, mas onde as diferenças não foram significativas. Os atletas tiveram necessidade de controlar as suas emoções principalmente durante as competições pois durante estas existe um conjunto de factores que interagem entre si e afectam as emoções, que por conseguinte influenciam o rendimento desportivo. O contexto envolvente como é o caso do público, do jogo em si mesmo, dos erros cometidos, podem contribuir para que as emoções afectem a prestação do atleta, assim em contexto competitivo o atleta está sujeito a uma maior pressão que se pode manifestar nas suas emoções e por isso estas têm de ser devidamente controladas. Já nos treinos como o contexto é diferente, menos tenso e decisivo as emoções não necessitam de ser tão controladas.

Para finalizar queremos ainda reportarmo-nos aos pensamentos negativos, que foram aqueles que apresentaram valores médios mais baixos

na competição (contexto onde foram avaliados). Sendo esta “dita” competência desfavorável, os resultados do nosso estudo são positivos, uma vez que os atletas raramente foram invadidos por pensamento negativos.

6.2 Competências Psicológicas utilizadas em função da idade

Nos treinos os atletas mais novos usaram mais que os restantes atletas todas as CP, podemos inferir que estes atletas necessitam de compensar de certa forma o treino físico com o treino psicológico, mais do que os atletas mais velhos. Uma justificação plausível poderá ser por estes atletas se encontrem numa fase da adolescência/pré-adulto, onde são mais facilmente influenciados por várias situações durante os treinos que lhes perturba o rendimento, sendo que, para compensar recorrem a factores de ordem psicológica.

Foram também os atletas mais novos que melhor controlaram as suas emoções, quer durante os treinos quer na competição, o que significa que não deixaram que estas afectassem muito o seu rendimento desportivo.

No treino os atletas mais novos recorreram mais a imagens mentais do que os restantes atletas, sendo que estas diferenças foram estatisticamente significativas. Os atletas mais novos usaram mais a visualização mental talvez porque sentem uma maior necessidade de usar os seus sentidos para melhorarem as suas acções de forma a optimizar o rendimento.

Durante as competições os atletas de Boccia mais novos (15-24 anos de idade) apresentaram um melhor controlo emocional que os mais velhos (≥ 32 anos de idade), talvez por não terem tanta consciência e responsabilidade do que é ganhar ou perder uma prova, por ainda serem pouco experientes.

6.3 Competências Psicológicas utilizadas em função das classes competitivas

Os atletas de Boccia das diferentes classes competitivas não se diferenciaram no uso de determinadas CP, nos contextos em estudo, uma vez que não existiram diferenças estatisticamente significativas. Contudo no treino os atletas pertencentes à classe BC2 pareceram usar mais CP do que os restantes atletas, no contexto competitivo os atletas que mais pareceram usar CP foram os pertencentes à classe BC4. Importa referir que não foram encontrados estudos que tratassem esta variável, que é específica da modalidade em estudo.

6.4 Utilização das Competências Psicológicas de acordo com as horas de treino por semana

Os atletas que treinam mais de 10 horas por semana, refeririam ter recorrido mais ao controlo atencional durante os treinos do que os atletas que treinam menos horas. Uma possível justificação para este facto refere-se ao tempo limitado da capacidade de atenção, assim os atletas que treinam mais tempo/horas, possuem uma maior competência, de forma a manter a atenção na tarefa por um período de tempo mais elevado. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no uso das outras CP nos dois contextos, e não foram encontrados estudos com esta variável.

6.5 Utilização das Competências Psicológicas em função dos anos de prática

Apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas, os atletas de Boccia com menos anos de prática pareceram recorrer mais ao *self-talk*, porque esta estratégia poderia ajudá-los a melhorar a sua concentração e funcionaria mesmo como um incentivo para a execução das suas acções e tarefas. Como estes atletas ainda são muito inexperientes o

self-talk mais utilizado deverá ter sido do tipo instrutivo. Podemos ainda especular que os atletas formularam objectivos quer nos treinos quer na competição tendo sido os mais velhos, que formularam mais objectivos. Talvez uma explicação para este facto resida na maior experiência destes atletas na modalidade, que os levou a perceber que a formulação de objectivos lhes permite melhorar o rendimento desportivo.

Apesar dos atletas de Boccia parecerem ter usado as CP nos treinos e nas competições nenhuma das CP foi referida na escala do TOPS como “sempre” usada, e quase nunca como “muitas vezes” usada. Assim podemos dizer que, como os valores médios das respostas não ultrapassaram os 3.84 valores, no máximo os atletas usaram a CP em estudo “muitas vezes”. Importa também referir que nas CP que foram menos utilizadas, o valor médio das repostas centrou-se na escala “raramente”. Podemos então inferir que os atletas de Boccia deveriam ter uma melhor preparação psicológica, para aumentarem os valores médios do uso de cada uma das CP em ambos os contextos, uma vez que a revisão da literatura nos permitiu verificar a existência de vantagens no uso das CP por parte dos atletas.

Em suma, os atletas de Boccia apesar de terem utilizado com frequência algumas das competências psicológicas e principalmente o *self-talk* e a formulação de objectivos poderiam ter utilizado as competências psicológicas de uma forma mais sistemática, pois só assim estas permitiriam a obtenção de um bom rendimento desportivo. É necessário, perante esta realidade, implementar nos programas de treino diários dos atletas de Boccia o treino psicológico, nomeadamente das CP mais pertinentes para o sucesso do jogador de Boccia.

7. Conclusões e Sugestões

De acordo com os resultados obtidos, podemos concluir que:

No treino, os atletas utilizaram mais o *self-talk* e formularam mais objectivos; o relaxamento e a visualização mental foram os menos utilizados.

Na competição os atletas referiram formular muitas vezes objectivos e recorreram frequentemente ao *self-talk*, sendo que foram menos vezes invadidos por pensamentos negativos e recorreram pouco a processos automáticos.

Os atletas mais novos no treino controlaram mais as suas emoções, utilizaram mais a visualização mental e o controlo atencional. Na competição apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas no uso do controlo emocional por parte dos mesmos.

Os atletas da classe BC2, durante os treinos pareceram utilizar mais CP do que os das outras classes, enquanto que na competição foram os atletas da classe BC4, apesar das diferenças encontradas nos dois contextos em estudo não terem sido estatisticamente significativas.

Os atletas que treinam mais de 10 horas por semana usaram mais o controlo atencional no treino do que os restantes atletas. No contexto da competição não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

As diferenças no uso das CP em função dos anos de prática também não se revelaram estatisticamente significativas.

Como proposta para futuros trabalhos, achamos pertinente:

- Após a análise das CP aplicar um programa de treino das mesmas e depois voltar a aplicar o TOPS;
- Estudar quais as CP mais relevantes para que os atletas praticantes de Boccia atinjam o sucesso desportivo;
- Alargar a amostra internacional, para se poder utilizar como variável de estudo;

8. Bibliografia

Andrada, M. (1986). Cerebral palsy: Issues in Incidence, Early Detection, and Habilitations in Portugal. In K. Marfo, S. Walkek, B. Charles (Eds), *Chilhood Disability in Developing Countries. Issues in Habilitation and Special Education*. New York: Praeger Publishers, 41-62.

Asken, M. (1991). The Challenged of the Physically Challenged: Delivering Sport Psychology Services to Physically Disabled Athletes, *The Sport Psychologist*, 5, 370-381.

Bargh, J. & Chartrand, T. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*, 54,462-479.

Bastos, P. (2006). *Caracterização dos níveis de negativismo activação e autoconfiança em árbitros de futebol*. Beira Interior: P. Bastos. Dissertação de Mestrado apresentada ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.

Bobath, B. & Bobath, K (1978). *Desenvolvimento motor nos diferentes tipos de paralisia cerebral*. Editora Manole Ltda. São Paulo, Brasil.

Bobath, K.(1984). *Uma base neurofisiologica para o tratamento da paralisia cerebral*. São Paulo, Brasil. Editora Manole Ltda.

Branco, N. (2002). *Avaliação de material desportivo: Estudo sobre a funcionalidade de bolas de Boccia para a competição*. Porto: N. Branco. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Burton, D. (1992). The Jekyll/Hyde Nature of Goals: Reconceptualizing Goal Setting in Sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology Chaimpaing*, III: Human Kinetics, 267-298.

Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. (2001). Goal Setting in Sport, Investigation the Goal Effectiveness Paradox. In Singer, R., H. Hausenblas & C. Janelle, (Eds), *Handbook of sport Psychology* (2ªed.). John Wiley & Sons, 497, 525.

Cahuzac, M. (1977). *L'enfant infirmé moteur d'origine cérébral*. Paris: Masson.

Correia, R. (2002). *O estudo da evolução das calhas de Boccia numa perspectiva de melhoria da prestação desportiva*. Porto: R. Correia. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Cox, R. & Davis, R. (1992). *Psychological skills of elite wheelchair athletes*. Palaestra.

CP-ISRA (Cerebral Palsy International Sport Recreation Association) (2005). Classification and Sports Rule Manual.

Cruz & Viana, 1996). – Stress e ansiedade e rendimento na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd, 173-214

Cruz, J. & Gomes, R (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento. *Treino Desportivo*, 16, 35-40.

Cruz, J. & Viana, M., (1996). Treino de imaginação e visualização mental. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd, 627- 648

Cruz, J. (1996) O treino de Formulação de objectivos como estratégia motivacional. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd, 601-627.

Cruz, J. (1996). Técnicas e estratégias de controle do stress e da ansiedade na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd, 567-600.

Cruz, J.(1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: importância das competências e processos psicológicos*. Braga: J. Cruz. Dissertação de Doutoramento apresentado à Universidade do Minho.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 147-172.

Dias, M. (2001). *Factores psicológicos associados às lesões desportivas*. Porto: M. Dias. Dissertação de Doutoramento em Medicina apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de Espana, S.A.U.

Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes, (1996). *Estatuto de alta - competição dos praticantes de Boccia – Atlanta'96*. In APPC Desporto Nacional, CRPC de Coimbra.

Ferreira, L. (1998). *Análise do auto-conceito e da auto-estima nos indivíduos portadores de sequelas de paralisia cerebral : estudo em atletas pertencentes à selecção nacional de futebol de 7 atletas não pertencentes a esta selecção e não praticantes desta modalidade*. Porto: L. Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Filliozat, I. (1997). *A inteligência do coração*. Lisboa: Editora Pregaminho.

Fonseca, A. M. (2006). *Versão portuguesa do Teste of Performance Strategies: O teste de estratégias de desempenho (TOPS_p)*. Manuscrito não publicado. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

França, R. (2000). *A Dinâmica da Relação na Fratria da Criança com Paralisia Cerebral*. Quarleto Editora.

Gould, D. & Krane, V. (1992). The Arousal – Athletic Performance Relationship: Current Status and Future Directions. In T. Horn (Ed), *Advances in Sport Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 119-141.

Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14,172-204.

Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1991). A Functions of emotion representation in sport. In: Hackfort, D. (Ed.), *Research on Emotions in Sport*. Koln: Bundesinstitut fur Sportwinssenschaft, 95-110.

Hall, C. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In, R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (2^aed.) John Wiley & Sons, 529-549.

Hanrahan, S. (2004). Sport Psychology and Athletes with Disabilities. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, Applications And Issues* (2^a ed.). Australia: John Wiley & Sons. Milton, 572-583.

Hanrahan, S. (2007). Athletes with Disabilities. In G. Tenenbaum, & R. Eklund, (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3^a ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, 845-858.

Hardy, J., Hall, G. & Hardy, L. (2005). Quantifying Athlete Self-talk. *Journal of Sport Sciences*, 23(9) 905-917.

Hardy, L. Jones G. & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: John Wiley & Sons.

Harwood, C., Cumming, J. & Fletcher, D. (2004). Motivational Profiles and Psychological Skills use within Elite Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 318-332.

Heighlen, P. & Bennett, B. (1983). Elite Divers and Wrestlers: A Comparison between Open and Closed Skill Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.

Ingram, T., Jameson, S., Errington, J. & Mitchell, R. (1964). *Living with Cerebral Palsy. Clinics in Development Medicine*, Londres: Spastics Society Association with Heinemann.

International Paralympic Committee, (1996). *Boccia at the 1996 Atlanta Paralympic Games*. Atlanta: Spectator News.

Jeannerod, M. (2002). "O cérebro íntimo" Instituto Piaget.

Junior, B. & Samulski, D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte* (2ª ed.). Porto Alegre: Feevale.

Kingston, K. & Hardy, L. (1994a). When are Some Goals more Beneficial than Others? *Journal of Sport Sciences*, 12, 198-199.

Kingston, K. & Hardy, L. (1994b). Factors Affecting the Alliance of Outcome, Performance, and Process Goals in Golf. In A. Cochran & M. Farrally (Eds.), *Science and Golf 2*. London: Chapman-Hill, 144-149.

Ladewig, I., Cidade, R. & Ladewig, M. (2001). Dicas de Aprendizagem Visando Aprimorar a Atenção Selectiva em Crianças. In L. Teixeira (Ed.), *Avanços em Comportamento Motor*, Rio Claro: Editora Movimento, 166-197.

Loehr, J. (1986). Mental Toughness Training for Sports: Achievement Motivation: A Second Look. In N. Warren (Ed.), *Studies in Cross-Cultural Psychology*. London: Academic Press, 221-267.

Logan, G. (1988b). Toward an Instance Theory of Automatization. *Psychological Review*, 95, 492-527.

Loovis, E. (1990). Boccie. In J. Winnick (ed.), *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books, 450-453.

Lowther, J., Lane, A. & Lane, H. (2002). Self-efficacy and Psychological Skills during in the Amputee Soccer World Cup. *Athletic Insight; The Online Journal of Sport Psychology*, 4(2).

Magill, R. (1984). *Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações*. São Paulo: Editora Edgard Blucher.

Mahoney, M., Gabriel, T. & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The sport psychologist*, 1, 135-141.

Marta, L. (1998). *Boccia: Estudo - Piloto sobre o estado de conhecimento na modalidade*. Porto: L. Marta. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, J., Adams–Mushett, C., Smith, K. (1995). *Identity and Sport Orientation of Adolescents Swimmers with Disabilities*: Human Kinetics Books.

Noblet, A. & Gifford, S. (2002). The sources of stress experienced by Professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13

Orlick, T. & Partington, T. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2, 105-130.

Penna, P., Burden, S. & Richards, G. (2004). *Are Athletes With Disabilities Mentally Tougher, and Able-Bodied Competitors? Herbert W. Marsh, Jurgen Baumert, Garry E. Richards, Ulrich Trautwein(Eds)*, In .Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference .Co-hosted by Max Planck Institute for Human Development Centre for Educational Research and the SELF Research Centre University of Western Sydney.

Perkos, S., Theodorakis, Y. & Chroni, S. (2002). Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.

Raglin, J. (1992). Anxiety and Sport Performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 20,243-274.

Reis, J. (2000). *Orientações motivacionais no Boccia: um estudo com atletas de alta competição*. Porto: J. Reis. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rodrigues, C. (2001). *A História do Boccia - do seu passado ao presente*. Porto: C. Reis. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rodrigues, D. (1987). *Corpo, Espaço e Movimento. Estudo da Relação entre a Representação Espacial do Corpo e o Controle da Manipulação e da Locomoção em crianças com paralisia Cerebral*. Lisboa: Instituto Superior de Educação Física – Universidade Técnica de Lisboa.

Rutter, M., Graham, P. & Yule, W. (1970). *A Neuropsychiatric Study in Chilhood: Clinics in Develment Medicine*, 35/36. Londres: Spastics International Medical Publications in Association With Heinemann.

Samulski, D. (2002). Atenção e Concentração. In D. Samulski (Ed.), *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Editora Manole, 79-101.

Schlattmann, A. & Hackfort, D. (1991). Attributions of Functional Meanings of “Positive” Emotions in Acting in Sport. In: D. Hackfort (Ed.), *Research on Emotions in Sport*. Koln: Ed Sport, 01-19.

Schmidt, J. & Seiler, R. (2003). Identity in High Performance Sport: Psychometric Investigations with German Language Adaptation of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS - D). *Diagnostica*, 49(4), 176-183.

Shephard, R. (1990). Disability Classification – Cerebral Palsy. *Human Kinetics Books*.

Sherril, C., Mushett, C. & Jones, J. (1988). *Cerebral Palsy and the C.P. Athlete*. *Human Kinetics Books*.

Singer, E. (1986). El Aprendizaje de las Acciones Motrices en el Deporte. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Singer, R. (2002) Preperformance State, Routines, and Automaticity: What Does it Take to Realize Expertise in Self-Paced Events? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 359-375.

Strayer, D. & Kramer, A. (1994). Strategies and Automaticity: I. Basic findings and conceptual framework. *Journal of Experimental Psychology*, 20, 318-341.

Summers, J. & Ford, S. (1995). Attention in Sport. In T. Morris & J. Summers (Eds), *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*, Australia: John Wiley & Sons. Milton, 63-89.

Swartz, D. & Wayne, R. (1979). How to Mentally Prepare for Better Performances. *Runners World*, 14, 90-91, 93, 96.

Thomas, P., Murphy, S. & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: Development and Preliminary Validation of a Comprehensive Measure of Athletes' Psychological Skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711.

Valente, V. (2003). *A influência da fadiga na precisão dos lançamentos dos atletas de Boccia da classe BC4. Estudo comparativo entre atletas de níveis competitivos distintos*. Porto: V. Valente. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Van Raalte, J., Brewer, B., Lewis, B. & Linder, D. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behaviour*, 18 (1), 50-59.

Vasconcelos-Raposo, J. & Coelho, A. (1995). *Caracterização do perfil psicológico de prestação de basquetebol de acordo com o nível competitivo*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. & Silva, D. (2002). *O perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva do jogador de futsal*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. & Simões, P. (1995). *Diferenças no perfil psicológico de prestação, ansiedade e orientação cognitiva entre quatro equipas juvenis de basquetebol segundo a classificação obtida*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Factores Psico-socio-culturais que influencia e determinam a busca pela excelência nos atletas portugueses*. Vila Real: J. Vasconcelos-Raposo. Dissertação de Doutoramento apresentado à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vasconcelos-Raposo, J. (2001). *A definição de objectivos: Aplicação prática à natação*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. (2001). Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. ALEU. *Revista de Desporto da UTAD*, 47-66.

Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*. 2,318-336.

Veiga, A. (1999). Ansiedade e prestação desportiva. *Revista Ludens*, 16 (1), 19-21.

Viana, M. & Cruz, J. (1996). Atenção e concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd, 287-304.

Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportistas para a competição. *Treino Desportivo*, 13, 52-61.

Viana, M. (1996). Treino de Competências Atencionais no atleta In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*, Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd, 649-661.

Wagenaar, M. (1993). Sport and Recreational Games. *Journal The Magazine of CP- ISRA*, 1, 29-32.

Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, R. Weinberg & D. Gould (Eds). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Weinberg, R. & Gould, D. (1999). Arousal Regulation. *In Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2ª ed), R. Weinberg & D. Gould (Eds). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 263-281.

Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2ª ed), R. Weinberg & D. Gould (Eds). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Weinberg, R. e Gould, D. (2007). Concentration. In R. Weinberg & D. Gould, (Eds): *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (4ª ed) Champaign: Human Kinetics, 365-396.

Williams, J. & Bunker, L. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Zaichkowsky, L. & Baltzell, A. (2001). Arousal and Performance. In Singer, R., H. Hausenblas & C. Janelle, (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (2ªed.). New York : John Wiley & Sons, 319-339.