

PSICOLOGIA DO DESPORTO

Sidónio Serpa

3

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE //
PROGRAMA NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

-
1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
 2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
 3. O TREINO PSICOLÓGICO
 4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
 5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
 6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO
-

Índice

CAPÍTULO I.

1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO	3
1.1 O SIGNIFICADO PESSOAL DO PROJETO DESPORTIVO	5
1.2 O IMPACTO PSICOLÓGICO DOS FATORES SITUACIONAIS	7
1.3 OS PROCESSOS INSTRUMENTAIS DE ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA	10
- Técnicas de incidência somática	12
- Técnicas de incidência cognitiva	12
1.4 A COMPATIBILIDADE ENTRE OS PROJETOS DO PRATICANTE E DO TREINADOR	14
1.5 CARACTERÍSTICAS DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA COM PRATICANTES ADULTOS E DE ALTO RENDIMENTO.	16
ASPETOS INSTRUMENTAIS E SOCIAIS E AFETIVOS	
CONCLUSÕES	18
AUTOAVALIAÇÃO	18
GLOSSÁRIO	19
BIBLIOGRAFIA	132



1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
3. O TREINO PSICOLÓGICO
4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre:

- os fatores psicológicos que afetam o investimento na prática competitiva;
- as características relacionais com atletas adultos.

1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

Vera é jogadora de ténis. Tem 19 anos e desde criança que está envolvida neste desporto por influência do pai, importante quadro de uma grande empresa, que nunca fora um praticante de relevo, mas adora o ténis e gostaria que ela viesse a ser uma grande campeã. Com uma habilidade superior ao normal, foi-lhe precocemente transmitido o objetivo de vir a ser uma jogadora de relevo mundial. Durante anos treinou muitas horas por dia com tal objetivo. Pai e treinador recordavam-lhe frequentemente esta meta que assumira como objetivo de vida. Com a ajuda de amigos e conhecidos, iam lutando por patrocínios que permitissem participar em torneios no estrangeiro, necessários ao desenvolvimento de competências e experiência, bem como

à angariação de pontos no ranking internacional que iam tardando. Cada vez que entrava em campo, sentia que todo o seu percurso estava em causa. Cada jogo era um exame à sua capacidade de atingir o objetivo de vida que recebera do pai e do treinador. A ansiedade era tal que tendia a cometer erros incompatíveis com o seu nível e aspirações. Os estudos foram relegados para um lugar secundário, mas lá ia passando de ano. Agora tinha falhado a entrada na universidade, o que a fizera olhar para trás e avaliar o caminho percorrido. Pensava que não tinha atingido o objetivo desportivo essencial que perseguira desde criança. Concluiu que tinha falhado o seu projeto de vida. Desiludira a família e treinador. Vivía uma tremenda angústia.

Vera é um exemplo cada vez mais comum. A importância social do desporto e o seu potencial económico levam muitos jovens a envolver-se em processos de treino com metas ambiciosas. Tornar-se famoso e profissional, com sucesso desportivo e financeiro, é uma atração para os praticantes, pais e treinadores. Mesmo nas famílias da média e alta burguesia que tradicionalmente aspiravam a que os seus filhos se formassem nas universidades, agora colocam o desporto como primeira alternativa de vida. Desde que surja o sucesso social e económico!

Cria-se, assim, uma atmosfera em volta do jovem que o leva a sentir-se obrigado a corresponder aos objetivos e aspirações que, antes de serem seus, são dos adultos importantes para si. Por isso, cada competição torna-se um exame de máxima importância. Tem de demonstrar aos outros e a si próprio que possui capacidades para percorrer o difícil caminho do sucesso que dará sentido à sua vida!

O envolvimento num projeto desportivo é um processo complexo com componentes diversas que interagem e que devem estar em harmonia. Os aspetos mais profundos da vivência do desportista, o modo como ele percebe o envolvimento social e as estratégias que favorecem a adaptação ao processo constituem um sistema permanentemente dinâmico. O treinador deve estar atento à sua evolução e contribuir para o seu equilíbrio.

A figura 1 considera as diversas dimensões que interagem no processo de adaptação do praticante. As três esferas simbolizam conjuntos de elementos psicológicos em interação, do que resulta a harmonia e a adaptação do desportista no processo desportivo.

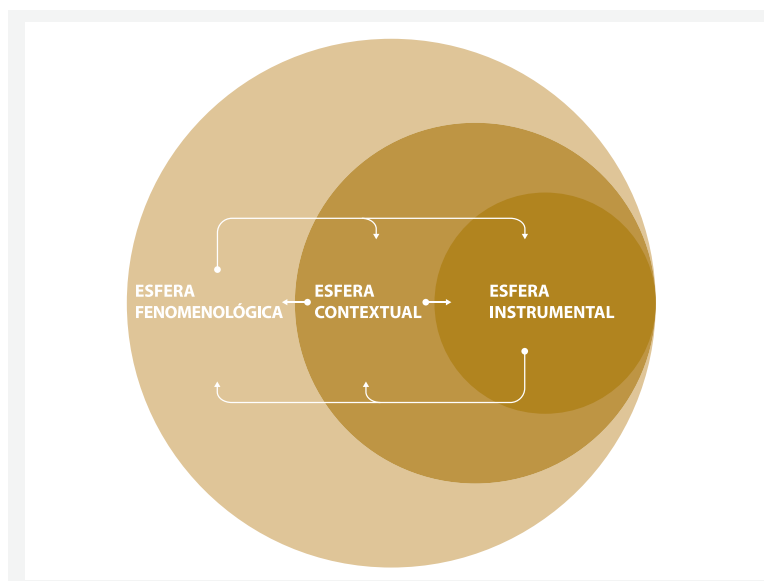


FIGURA 1 - A hipótese das esferas concêntricas (Sidónio Serpa).

A **esfera exterior** ou **fenomenológica** é composta pelo modo como é elaborado e vivenciado o projeto desportivo e pela sua relação com o projeto de vida. Refere-se à dimensão interior e profunda do sujeito e ao significado que atribui aos aspetos relativos à participação desportiva.

A **esfera intermédia** ou **contextual** encerra o que se refere ao contexto desportivo significativo para o sujeito. Inclui as normas implícitas e explícitas do desporto, relacionadas com o que objetivamente consta dos regulamentos, programas e contratos. Inclui também os valores sociais, tal como as obrigações e estereótipos não escritos, atribuídos aos praticantes pela sociedade em geral.

A **esfera interior** ou **instrumental** contém o conjunto de técnicas e estratégias psicológicas que constituem instrumentos facilitadores da adaptação do desportista às exigências e aos constrangimentos da competição.

Os pontos seguintes ocupam-se dos detalhes das **esferas concêntricas**.



1.1 O significado pessoal do projeto desportivo

O «ser» mais profundo do sujeito, o «atleta interior», encontra-se na **esfera fenomenológica** ou **existencial** que se refere ao modo como o atleta constrói, vive e interpreta os fenómenos associados à participação desportiva. Se quisermos encontrar um paralelo na linguagem informática, diremos que constitui o hardware da organização psicológica do praticante.

Com efeito, um processo desportivo com vista ao elevado rendimento é, antes de mais, um projeto pessoal de vida. A forma como o desportista evolui no desporto simboliza para si a expressão do conjunto de competências necessárias para afirmar-se na vida.

O envolvimento social transmite-lhe a importância do seu rendimento desportivo. O atleta tende a ganhar a sua identidade através da sua atividade no desporto. Tal como o adulto tem irremediavelmente associado ao seu nome a profissão que exerce, o desportista desde jovem tem colada a si a pele do desporto que pratica. Há, no entanto, uma diferença entre os dois. O profissional adulto teve um longo processo de desenvolvimento de maturidade até ser profissional, o que lhe deu tempo para construir uma identidade própria e a capacidade de separar o que é como pessoa do que é como profissional. Já o desportista muito jovem é envolvido numa atividade em que se confunde o divertimento com a obrigação, os tempos livres com o trabalho, o atleta com a pessoa.

O risco deste processo é que o projeto desportivo que deveria estar incluído no grande projeto de vida do praticante para o enriquecer e diversificar se identifica com este. A «pessoa» passa a ser o «atleta». Os sucessos do «atleta» levam a «pessoa» a sentir-se realizada e os insucessos geram uma tremenda frustração existencial.

É assim que cada competição se pode tornar um exame de vida, com a agravante de constituir uma avaliação pública com mais ou menos impacto

! O atleta tende a ganhar a sua identidade através da sua atividade no desporto.

mediático, mas sempre com enorme importância subjetiva. Ao contrário do que é normal na esmagadora maioria das profissões, a prestação e o resultado têm expressão e por vezes julgamento público. As identidades pessoal, desportiva e social juntam-se na prestação desportiva.

Neste contexto, entende-se a intensidade das emoções vividas em todo o processo de participação no desporto. Para além da expressão objetiva da competição, existe um significado pessoal que o praticante lhe atribui. A sua vida pode ganhar ou perder sentido por aquilo que faz na prática desportiva. O *stress*, a ansiedade, a angústia, os medos, têm aqui a sua causa mais profunda.

Ao longo do seu processo de desenvolvimento, através do que vai vivendo e do que lhe vai sendo socialmente transmitido, o desportista constrói a sua **esfera fenomenológica** ou **existencial**. Isto é, vai formando uma perspetiva sobre a sua relação com o mundo, consigo mesmo e com o desporto. Cria as suas metas e objetivos para a vida, nas quais integra com maior ou menor dimensão as que se referem ao desporto. Forma valores e atitudes. Desenha um projeto de vida onde inclui outros projetos.



O modo como é influenciado pelos treinadores e pela família pode levá-lo a marginalizar projetos afetivos, profissionais, académicos, sociais e outros em favor do envolvimento na prática do desporto.

Mas pode também integrar todos esses aspetos, enriquecendo a vida e não ficando dependente do sucesso desportivo. Grandes desportistas revelam como as atividades e projetos para além do relativo ao desporto retiram deste o peso esmagador que gera ansiedade. Obtêm, deste modo, não apenas uma mais completa realização na vida, como uma abordagem menos dramática do desporto, o que tem um impacto positivo no rendimento.

Na verdade, existe um paradoxo entre uma exclusividade psicológica e existencial dedicada ao desporto e o rendimento desportivo. É que quanto mais exclusivo for o projeto desportivo, maior tende a ser a carga emocional que o praticante sofre e mais elevada a probabilidade de falhar por razões psicológicas e emocionais.





OS TREINADORES DEVEM CONTRIBUIR PARA QUE OS PRATICANTES NÃO ORGANIZEM A SUA VIDA E A ATIVIDADE DESPORTIVA DE FORMA SOBREPOSTA, SEJA QUAL FOR O NÍVEL DE PRÁTICA. PARA TAL, DEVEM TER EM ATENÇÃO OS SEGUINTE PONTOS:

- tomar consciência de que, para além da dimensão desportiva, há uma dimensão humana do atleta que vive alegrias e tristezas, muitas vezes em silêncio;
- estabelecer empatia com os praticantes, tentando compreender a forma como vivem e sentem todos os aspetos da participação desportiva e respetiva relação com a sua vida;
- estabelecer comunicação com os atletas, trocando com eles perspetivas, opiniões e sugestões;
- transmitir aos atletas a perspetiva de que ganhar não é «a única coisa no desporto», não obstante a importância que pode ter no contexto do desporto de rendimento e que a competição permite a superação de outros desafios de ordem técnica, física ou psicológica;
- encorajar os atletas a dedicarem-se a outras atividades para além do desporto, de caráter académico, cultural, entre outras, assim enriquecendo o seu projeto de vida;
- ser consistente nos comportamentos e discursos no sentido de transmitir aos praticantes, particularmente aos jovens, que sempre os respeitarão, independentemente dos resultados alcançados nas competições desportivas;
- ajudar os atletas a desenvolver uma orientação para a tarefa em vez de orientação para o resultado;
- intervir junto das famílias e companheiros afetivos, no sentido de que estes tenham um adequado comportamento de apoio aos praticantes, não lhes transmitindo a «obrigação» de obter resultados desportivos.

1.2 O impacto psicológico dos fatores situacionais

Os valores sociais que condicionam a reação da sociedade aos fenómenos relacionados com o desporto, com os seus atores e os estereótipos que lhes estão associados, integram a **esfera contextual**. Condiciona a forma como o atleta interage com a realidade onde tem lugar o seu desempenho e onde é feita a avaliação objetiva da sua prestação. Mantendo o paralelo anterior com a linguagem informática, diremos que corresponde ao «ambiente informático» em que o utilizador interage com o computador.

Por exemplo, a busca da vitória é uma norma do desporto. É nessa ideia que se baseia toda a competição desportiva que, por sua vez, justifica o investimento de recursos humanos, técnicos e materiais, nos sistemas e condições de treino. Não é só a classificação desportiva que faz parte das regras do desporto; as instituições e o público esperam que atletas e restantes agentes valorizem a procura da vitória. A avaliação pública dos comportamentos e as





prestações dos desportistas incide não apenas sobre o grau em eles corresponderam aos objetivos de resultados que foram explícita ou implicitamente estabelecidos, como também sobre o modo como comunicam publicamente a importância que atribuem aos resultados desportivos. Por sua vez, a reação da opinião pública terá influência psicológica sobre os desportistas.

Os praticantes devem ser preparados no sentido de entender as normas e a cultura onde desenvolvem a sua atividade desportiva. A ignorância destes aspetos dificultará a sua adaptação ligada ao processo de treino.

A desejável orientação para a tarefa, que ajuda a concentração dos desportistas nos aspetos relevantes da prestação e facilita a uma resposta emocional favorável, não é incompatível com a valorização racional do resultado desportivo. Com efeito, a ideia de resultado encerra em si um potencial de energia com relevante valor motivacional, se for mantido como uma espécie de cenário que, no momento da prestação competitiva, deve passar para segundo plano. Assim, o atleta estará mentalmente disponível para se concentrar na resolução dos problemas que se vão colocando durante a competição. A ideia de resultado não deve ficar excluída do processo de preparação individual para a competição, apesar da importância da orientação para a tarefa, que facilita a concentração nos aspetos relevantes do desempenho e diminui o impacto da ansiedade provocada pela incerteza quanto às consequências do resultado na prova.

O resultado, ou classificação desportiva, deve ser devidamente valorizado por atletas e treinadores: sem dramatizar nem considerar a única coisa importante! Deve ser integrado nos aspetos mais globais da preparação psicológica, em coordenação com a orientação para a tarefa. Dando-lhe a devida importância, o atleta:

- coloca-se em consonância com o contexto social em que está;
- coloca-se de acordo com as normas explícitas da competição desportiva;
- integra-se nos objetivos da organização onde desenvolve a atividade.



A capacidade de lidar com as mensagens que a sociedade lhes transmite relativamente às suas prestações deve fazer parte da preparação dos praticantes. A existência de adeptos que seguem as participações desportivas, de público que assiste e se manifesta em direto durante as competições e dos meios de comunicação que dão expressão à opinião pública, fazem parte do processo desportivo. Ignorá-los é tentar excluir uma parte inalienável do processo. Não considerá-los na preparação para a competição é descuidar um elemento que se sabe que terá interferência no comportamento do atleta.

Muitos praticantes do mais alto rendimento mundial preparam a sua adaptação àqueles constrangimentos. Antecipam a sua ocorrência e, em vez de as considerarem fontes de *stress*, encontram aí um poderoso potencial

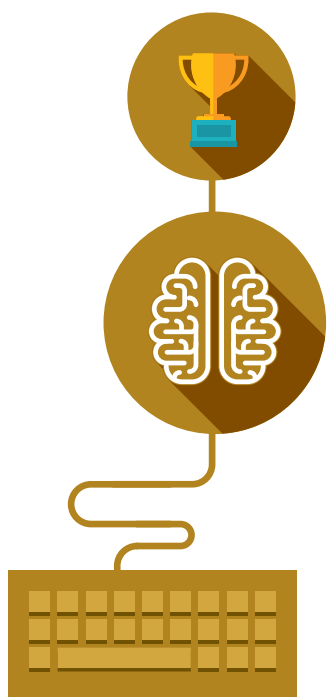
de energia que os estimulam. Entrevistas e testemunhos de grandes atletas dão-nos a conhecer como nos recintos de competição procuram estabelecer harmonia com o público, de cuja presença e manifestações recolhem energia para o esforço necessário e motivação para mergulharem na tarefa. Mas esta capacidade de adaptação exige uma preparação ao longo do tempo de acordo com estratégias e técnicas que são desenvolvidas noutros pontos dos manuais de treinadores.

É também comum, entre atletas de alto nível, o estabelecimento de objetivos pessoais que são mantidos secretos e apenas partilhados com os respetivos treinadores. Desta forma, defendem-se de reações de incompreensão por parte da opinião pública se os objetivos não se enquadram nas perspetivas e expectativas dos leigos. Por outro lado, evitam pressões exageradas e não controladas por si nos casos em que tais objetivos correspondem a desafios elevados de difícil realização. Se os alcançarem, haverá reconhecimento público; mas se o não conseguirem, ficará com eles e com os treinadores a análise e interpretação do processo. Ao contrário, o conhecimento prévio por parte do público determinará expectativas que transformarão o acontecimento em derrota dramática, o que trará consequências eventualmente negativas para a adaptação psicológica do atleta, para a sua imagem pública e impacto junto de patrocinadores e organizações desportivas.



NO ÂMBITO DA GESTÃO DA ESFERA CONTEXTUAL DO ATLETA, COMPETE AO TREINADOR:

- enquadrar a importância do resultado desportivo sem dramatização, de forma coordenada com a orientação para a tarefa;
- enquadrar os objetivos da equipa e atletas nas metas organizacionais onde se inserem;
- preparar os praticantes para as expectativas associadas às normas sociais. Por um lado, o atleta deve valorizar o que o público espera dele, mas, por outro, deve ter os seus próprios objetivos;
 - em paralelo com os objetivos oficiais, deve estabelecer metas e objetivos pessoais de tarefa e resultado, que devem ser mantidos no conhecimento restrito da dupla treinador-atleta;
- ajudar o atleta a preparar um discurso público oficial que não agrida as normas vigentes no contexto social em que se insere;
- ajudar o praticante a antecipar o ambiente social em que terão lugar as participações desportivas, designadamente as de maior impacto público e mediático, identificando os fatores estimulantes e os inibitórios, bem como preparar as respostas adequadas do atleta;
- ajudar o praticante a perceber o comportamento do público como uma energia potenciadora das suas competências, tal como a corrente de um rio que se segue em vez de se lutar contra ela.



1.3 Os processos instrumentais de adaptação psicológica

O processo de adaptação e o treino psicológico do atleta necessita de técnicas e estratégias específicas que se enquadram na esfera instrumental. Respondem às necessidades colocadas pelas exigências e constrangimentos da própria competição e também do percurso que lhe está associado, como pressões da imprensa, expectativas públicas, solicitações sociais e outras. Constituem um conjunto de instrumentos que permitem as adequadas respostas do atleta a áreas específicas da atividade desportiva. Na sequência da anterior associação à linguagem informática, a esfera instrumental corresponde ao *software* que permite as operacionalizações específicas.

Estas técnicas e estratégias psicológicas devem basear-se nos princípios científicos da psicologia do desporto e permitem a eficaz organização dos comportamentos, afetos e cognições. O praticante deve ter capacidade de regular tais aspetos para que haja uma menor probabilidade de a prestação ser controlada por fatores exteriores. As questões mais profundas da sua relação com o desporto e relativas à esfera fenomenológica ou existencial - como são as atitudes, as orientações motivacionais ou as finalidades inseridas no projeto de vida pessoal - necessitam que, em paralelo, haja formas operacionais de lidar com as circunstâncias concretas que se vão colocando ao atleta no seu processo desportivo. Ao contrário, não é suficiente reduzir todo o trabalho de preparação psicológica do desportista à aprendizagem e treino de técnicas que agem sobre os sintomas ou sobre as causas imediatas de possíveis problemas de adaptação. Neste caso, é como usar uma aspirina para aliviar uma dor, sem se tratar a causa essencial da doença.



Há, de facto, um conjunto de competências ou habilidades psicológicas que os atletas devem dominar no sentido de terem uma maior capacidade de lidar com as exigências e adversidades das situações desportivas. Muitos praticantes contam com estas características no seu repertório pessoal, adquiridas ao longo da sua experiência através de uma autoaprendizagem por tentativa e erro. Alguns têm sorte de «acertar» nas qualidades psicológicas adequadas e nas formas de as desenvolver. Muitos nunca o conseguem. Tudo será mais fácil e correto se este processo fizer parte do processo geral de treino.



ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NECESSÁRIAS AO RENDIMENTO DESPORTIVO, ESTÃO AS QUE SE SEGUEM:

Autoconhecimento

Refere-se à consciência que o praticante possui sobre as suas reações às situações, grau em que é vulnerável e estratégias para lidar eficazmente com elas.

Gestão do *stress*

Capacidade de gerir a sua relação com os fatores de *stress*.

Controlo da ativação

Capacidade de elevar ou baixar a sua reatividade psicofisiológica de acordo com as necessidades da resposta eficaz.

Controlo da atenção

Capacidade de manter a atenção dirigida para os aspetos relevantes da prestação e de a manter durante o tempo necessário, tendo em conta as normais oscilações de intensidade e focalização.

Controlo do pensamento

Capacidade de manter o conteúdo do pensamento apropriado e realista, não deixando que seja dominado por tendências negativistas, irrealistas ou catastróficas.

Motivação

Capacidade de determinar os objetivos concretos dos seus projetos e comportamentos, manter um empenhamento adequado e um correto equilíbrio entre as orientações para a tarefa e para o resultado.

Autoestima

Valorização pessoal das próprias características e qualidades.

Autoconfiança

Convicção de ser capaz de realizar as tarefas a que se propõe.

Lidar com as lesões

Capacidade de entender que as lesões fazem parte do processo desportivo e de mobilizar recursos e pessoas necessários à cura e recuperação, apesar de por vezes acontecerem em momentos particularmente importantes.

Competências de relação interpessoal

Capacidade de aceitar, compreender e relacionar-se com os outros, estabelecer empatias, manter eventuais conflitos num nível normal da vida em sociedade, investindo na sua superação, bem como trabalhar em equipa.

Comunicação

Capacidade de transmitir ideias e sentimentos aos outros, entendê-los e fazer-se entender.

Organização pessoal

Capacidade de gerir e compatibilizar as diferentes áreas da vida pessoal, incluindo a desportiva, sendo capaz de estabelecer prioridades e encontrar estratégias adequadas.



Para desenvolver as competências acima referidas, existem técnicas psicológicas específicas que devem ser ensinadas aos praticantes, quer pelo treinador (que para tal deve estar habilitado), quer pelo psicólogo. Cabe ao treinador a aplicação de técnicas e estratégias integradas no processo de treino, podendo para tal contar com a colaboração do especialista em psicologia. O psicólogo do desporto deverá ser responsável por técnicas que exijam uma formação mais especializada, tanto nas que integram o treino psicológico, como nas que se referem ao aconselhamento psicológico e, em casos pontuais, à psicoterapia.

Referem-se a seguir algumas técnicas utilizadas em psicologia do desporto.

TÉCNICAS DE INCIDÊNCIA SOMÁTICA

Estas técnicas procuram regular aspetos corporais como a tensão muscular, frequência cardíaca ou respiração, através de exercícios predominantemente físicos.

Têm como objetivos:

- controlo da ansiedade;
- controlo da ativação;
- controlo dos processos de atenção;
- desenvolvimento da perceção do autocontrolo;
- facilitação da recuperação.

AS MAIS UTILIZADAS SÃO AS SEGUINTE:

Técnicas de relaxação preparam o indivíduo para baixar o nível de ativação fisiológico e psicológico, através de exercícios de relaxamento muscular;

Técnicas de ativação por vezes associadas às de relaxação, preparam o indivíduo para aumentar o nível de ativação fisiológico e psicológico, através de exercícios físicos, respiratórios e/ou em conjugação com indução de pensamentos específicos;

Controlo respiratório pode também ser associado a técnicas de relaxação. Baseia-se no controlo da inspiração e expiração ao nível torácico e abdominal.

TÉCNICAS DE INCIDÊNCIA COGNITIVA

Estas baseiam-se na modificação ou reajustamento do pensamento, perceção, memória e linguagem, com o objetivo de alterar emoções que lhe estão associadas. Em consequência, poder-se-ão alterar comportamentos no sentido de uma melhor adequação às respostas que as situações desportivas exigem.

A PSICOLOGIA DO DESPORTO UTILIZA VULGARMENTE AS SEGUINTE TÉCNICAS:

- ↳ **Imagética.** Criação de imagens mentais relacionadas com situações desportivas, as quais, com referência a gestos técnicos que se ensaiam mentalmente ou a situações prováveis (por exemplo, ambiente de competição ou situações competitivas específicas), permitem que o praticante prepare as respostas a realizar.
- ↳ **Autoverbalização.** O sujeito fala consigo mesmo, com o objetivo de se estimular ou acalmar, redirecionar o pensamento, ou argumentar para aumentar a autoconfiança, ou para desmontar pensamentos negativos e irrealistas.
- ↳ **Estabelecimento de objetivos.** Trata-se de identificar objetivos concretos a alcançar a prazo, decompô-los em objetivos intermédios e determinar as estratégias e comportamentos adequados.
- ↳ **Reforço.** Determinar e obter elementos associados às realizações que gratifiquem os comportamentos adequados ou/e punam simbolicamente os inadequados.
- ↳ **Simulação.** Criar situações idênticas às de competição para que o atleta se habitue aos fatores perturbadores e para que encontre as estratégias adequadas de lidar com elas.
- ↳ **Biofeedback.** Consiste na utilização de aparelhos que transformam os sintomas biológicos de *stress* em sinais sonoros ou visuais, com o fim de permitir a tomada de consciência das reações corporais e o desenvolvimento de estratégias de regulação.
- ↳ **Dessensibilização.** Aproximação progressiva de situações indutoras de stress ou difíceis de ultrapassar, para que o indivíduo vá ganhando capacidade de lidar com elas até as superar.
- ↳ **Técnicas associativas/dissociativas.** Na associação, o desportista aprende a focalizar-se nos seus sinais corporais para tomar consciência da sua energia e processos de adaptação. Na dissociação, o praticante aprende a distrair o pensamento das ideias ou sensações perturbadoras através da focalização em outros estímulos ou ideias.
- ↳ **Técnicas de concentração.** Visam educar a capacidade de concentração do praticante, quer no que se refere às pistas relevantes, quer no respeitante à intensidade, adaptando-o às oscilações naturais da concentração.





A componente psicológica do treino deve ser gerida pelo treinador e é desejável que conte com a colaboração de um psicólogo do desporto na sua equipa técnica. Após determinar as necessidades e competências psicológicas a treinar e a desenvolver, selecionará as técnicas mais indicadas ao sujeito e às situações. Deste modo deve-se promover a autonomia do desportista quanto ao modo de se relacionar com as situações da competição e de produzir as respostas eficazes.

1.4 A compatibilidade entre os projetos do praticante e do treinador

A profunda interdependência existente entre atleta e treinador é uma característica do processo desportivo protagonizado por estes dois agentes. Particularmente nos desportos individuais, o impacto afetivo mútuo pode assumir grande intensidade. Também em praticantes mais jovens, e quando a relação treinador-atleta se desenvolve ao longo de muitos anos, se tende a verificar um maior impacto. É desejável que atleta e respetivo técnico estejam em sintonia, o que acontece quase sempre. Todavia, as perspetivas, objetivos e finalidades, podem não se ajustar e ser dissonantes.



Tal como os atletas, os treinadores vivem de forma intensa o processo desportivo para os quais também tem um profundo significado pessoal e profissional.

Incorrem, por vezes, no risco de atribuírem a este processo um significado superior ao que tem para eles o facto de serem um suporte fundamental dos seus atletas, do ponto de vista emocional e técnico. É essencial para a correção da sua atividade que desenvolvam a maturidade necessária para colocar em segundo plano os seus próprios objetivos de afirmação pessoal e tomar consciência de que o seu papel apenas encontra justificação no desenvolvimento dos atletas com quem trabalham.

A atividade do treinador caracteriza-se por enorme complexidade. O modo como influencia e modela o praticante deve obedecer a critérios racionais, pedagógicos e científicos. A componente psicológica deve ser considerada na perspetiva de um modelo de treino integrado com as componentes física e técnica. Para isso deve levar em conta as necessidades de formação do praticante no que se refere às esferas instrumental, contextual e fenomenológica.

Atleta e treinador constituem dois sistemas psicológicos em interação. O equilíbrio de cada um deles, e da sua relação, depende em grande parte do conhecimento que possuem de si próprio e do outro. Eles são, na realidade, pessoas diferentes com distintos níveis de experiência e maturidade. A eventual existência de incompatibilidades quanto a atitudes, valores e significados que atribuem ao desporto podem conduzir a conflitos que perturbam a relação entre eles.

A expressão mais objetiva e manifesta da relação treinador-atleta tem lugar ao nível da esfera instrumental, já que cabe ao treinador transmitir o conjunto de técnicas e estratégias que vão equipar o praticante no sentido de potenciar o seu rendimento. No entanto, porque são pessoas em relação profunda, também haverá trocas e comunicação ao nível das suas esferas fenomenológicas ou existenciais. Estas trocas nem sempre são conscientes. Resultam das atitudes e filosofias que concretizam nas suas ações do dia a dia. Estão de acordo com os significados que cada um atribui às experiências que vivem de uma forma dependente um do outro.

Para que se reduzam ao mínimo incompreensões e conflitos e para que as suas perspetivas estejam em constante adaptação mútua, é necessário ter canais de comunicação permanentemente abertos. O treinador deve respeitar os seus atletas como pessoas independentes que encaram o desporto de acordo com perspetivas e finalidades pessoais.



A COMPATIBILIDADE DOS PROJETOS DE TREINADOR E ATLETA PODE SER FACILITADO DA SEGUINTE FORMA:

- o treinador deve assumir a atitude de que o atleta é uma pessoa com projetos, finalidade e abordagens próprias quanto à vida e ao desporto;
- o treinador deve contribuir para o processo de maturação e de construção da identidade do atleta, sem querer condicioná-lo pelas suas próprias ideias;
- o treinador deve assumir o seu papel de apoio à evolução desportiva e pessoal dos praticantes e resistir à tentação de lidar com o atleta como um instrumento da sua própria realização profissional e pessoal;
- as diferenças individuais devem ser respeitadas, procurando-se determinar e colocar em harmonia os aspetos comuns;
- a comunicação aberta, sincera e permanente é essencial à harmonia do percurso que é comum aos dois;
- o treinador deve realizar um permanente exame dos seus sistemas de valores e atitudes perante o desporto e o treino, tomando consciência da compatibilidade com a pessoa do seu discípulo.



1.5 Características da relação treinador-atleta com praticantes adultos e de alto rendimento. Aspectos instrumentais e sociais e afetivos

Há princípios gerais da relação treinador-atleta comuns às diferentes fases da carreira dos praticantes. O respeito pela pessoa, o estímulo à participação nos procedimentos associados ao projeto desportivo, o fomento da autonomia ou a valorização da experiência e opiniões dos praticantes devem caracterizar a atitude dos treinadores.

No desporto, muitas vezes a evolução no nível de prática e maturidade desportiva dos praticantes não corresponde à sua idade cronológica, já que o alto rendimento, dependendo dos desportos, pode estar associado a diferentes grupos etários. Tipicamente, em desportos individuais, como a ginástica e a natação, os atletas atingem o mais elevado nível de especialização e rendimento desportivo em idades jovens que noutros desportos, geralmente coletivos, se incluem ainda em etapas de formação desportiva. Todavia, é vulgar observarmos que os jovens atletas de alto rendimento em modalidades individuais adquiriram um grau de maturidade psicológica pouco comum nas suas idades.



Os treinadores devem ter sempre presente o nível de maturidade dos atletas com quem trabalham e a sua prontidão psicológica para as exigências das situações de treino e competição.

Quando exercem a sua atividade no alto rendimento, os treinadores trabalham com os atletas que se integram nas fases de **especialização** da carreira. Contudo, é importante ter em conta que a esta fase se segue a de **regressão**, ou **pré-abandono**, que deve ser devidamente considerada.

A investigação tem demonstrado que os treinadores na **fase de especialização** revelam-se muitas vezes verdadeiros recordistas no número de campeões que treinaram ao longo dos anos, ainda que o seu sucesso com praticantes de alto nível nem sempre tenha paralelo na sua atração pelo trabalho em níveis inferiores de prática. Preferem fixar-se no treino de alto rendimento.

Os bons treinadores nesta fase possuem um conhecimento global sobre os diferentes fatores do rendimento desportivo, associados à especificidade da sua modalidade desportiva e são meticolosos nos processos de trabalho. A enorme disciplina e o rigor que colocam no treino são elementos que os diferenciam e permitem que os seus orientandos vão adquirindo os pormenores que caracterizam os atletas superiores.

Por outro lado, conseguem equilibrar eficazmente as vertentes instrumental, social e afetiva da sua intervenção. Isto é, do mesmo modo que são competentes na orientação dos aspetos inerentes à preparação técnica dos discípulos, sabem prestar-lhe um eficaz apoio psicológico, quer inerente ao processo desportivo, quer no que se refere à vida pessoal, o que se verifica especialmente nos desportos individuais. Contudo, a observação dos melhores treinadores do desporto de alto rendimento e profissional, mesmo em desportos coletivos de grande impacto social, revela como, no seu trabalho, dão importância aos fatores psicológicos e de suporte afetivo que conquistam a adesão dos atletas e são elementos fortemente motivadores. O apelo à participação destes, quer gerando ideias, quer dando opiniões, é também relevante.

Quanto à **fase de regressão**, esta pode ser muito difícil para os atletas. Os treinadores têm um papel fundamental na sua progressiva adaptação para um tipo de vida que os afasta de hábitos, círculos sociais e formas de realização em que durante anos estiveram envolvidos.

Os treinadores devem auxiliar os atletas a aceitar a inexorável regressão das suas capacidades físicas e técnicas, ajudando-os a adequar os objetivos e tarefas. É também importante valorizar outros aspetos, como a sua valiosa experiência de vida e o modo de transferir a aprendizagem que fizeram ao longo do tempo, para a resolução dos problemas do dia a dia, designadamente quanto à sua adaptação a um novo estilo de vida. Podem ainda estimulá-los a colaborar no enquadramento e apoio a atletas mais jovens e inexperientes.

Por outro lado, a dimensão afetiva que caracteriza a relação torna o treinador um elemento de suporte privilegiado para os praticantes neste período crítico de transição.



! Os treinadores devem auxiliar os atletas a aceitar a inexorável regressão das suas capacidades físicas e técnicas, ajudando-os a adequar os objetivos e tarefas.



Conclusões

- A importância que o desporto assume para o praticante e o consequente impacto que tem na sua vida, decorre do significado pessoal que lhe é atribuído.
- O modo como o atleta estrutura a sua relação com o desporto é muito influenciada pela influência dos fatores sociais, de que se destacam a família, os amigos e o treinador.
- Há estratégias e técnicas que permitem promover uma adaptação psicológica positiva às exigências do projeto desportivo.
- O treinador, quer na relação que estabelece com o praticante, quer na preparação específica que pode desenvolver, tem um papel fundamental na adaptação psicológica do atleta.
- A ação especializada do psicólogo do desporto pode dar um contributo relevante no modo como o atleta se estrutura psicologicamente e como aprende e treina competências psicológicas essenciais ao seu desempenho e equilíbrio.



Autoavaliação

- *Quais são as características das esferas fenomenológica, contextual e instrumental propostas pela hipótese das esferas concêntricas?*
- *Descreva cinco competências psicológicas necessárias ao rendimento desportivo.*
- *Qual é o objetivo das técnicas de incidência somática para desenvolver competências psicológicas?*
- *Descreva três técnicas de incidência cognitiva de desenvolvimento de competências psicológicas.*
- *De que modo se pode facilitar a compatibilidade dos projetos desportivos de atletas e respetivos treinadores?*

GLOSSÁRIO

A

ATIVACÃO

Estado de mobilização de energia que se pode situar ao longo de uma linha contínua que vai desde o sono até ao mais elevado grau de alerta orgânico, revelando o nível de prontidão para ação.

AUTOCONFIANÇA DESPORTIVA

Grau em que o atleta acredita possuir as competências necessárias para resolver eficazmente as situações desportivas. É o que ele, de forma realista, espera realizar e não o que gostaria de fazer.

AUTOESTIMA

Valorização pessoal das próprias características e qualidades.

F

FENOMENOLOGIA

Compreensão, a partir da análise e da descrição, das vivências individuais tal como são percebidas e vividas pela pessoa.

O

OBJETIVO (desportivo)

Algo desejado pelo indivíduo que constitui um desafio que ele espera atingir, descrevendo-o com precisão e organizando a atividade no tempo. Pode referir-se a ganhar uma medalha, melhorar uma marca pessoal ou desenvolver uma competência técnica.

S

STRESS

Carga mental constituída por um conjunto de exigências que incidem sobre o indivíduo, mediadas pela perceção que realiza sobre a sua capacidade de lhes fazer face.

Índice

CAPÍTULO II.

2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA	21
2.1 A OBSERVAÇÃO	22
2.2 OS TESTES E QUESTIONÁRIOS PSICOLÓGICOS	25
2.3 AS FICHAS E ESCALAS INDIVIDUAIS DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA	27
2.4 A ENTREVISTA	29
2.5 O TREINADOR E A AVALIAÇÃO DAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	30
CONCLUSÕES	34
AUTOAVALIAÇÃO	34
GLOSSÁRIO	35
BIBLIOGRAFIA	132



1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
3. O TREINO PSICOLÓGICO
4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre as formas de avaliação psicológica no contexto desportivo.

2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA

INTRODUÇÃO

Um dia, o treinador chegou ao treino com um conjunto de papéis e disse aos atletas que eram testes psicológicos. Acrescentou que os iria aplicar para identificar os «perfis psicológicos» e assim orientar os treinos de um modo mais adequado às características de cada um. Aplicou-os às equipas dos escalões de formação com que trabalhava. Passou depois a rotular os jogadores em função dos resultados dos «testes». Classificava-os perante os colegas como mais ou menos inteligentes e atribuía-lhes características de personalidade que nuns casos dizia serem positivas e noutros negativas. Sucedeu haver jovens que

ficaram apreensivos e enfraquecidos na autoestima devido ao que acreditaram ser o seu «perfil psicológico». Alguns pais mais esclarecidos, tendo sabido do que se passara, quiseram conhecer junto do treinador a origem dos «testes» e a sua competência específica para os utilizar. Concluíram que, por um lado, não havia qualquer validade científica nos instrumentos de origem duvidosa aplicados pelo treinador e, por outro lado, que este não possuía capacidade técnica para proceder a qualquer diagnóstico psicológico. Os protestos que os pais dirigiram à gestão do clube resultaram numa justificada substituição do treinador.

O diagnóstico psicológico é, de facto, exclusivo dos psicólogos que para tal têm a devida preparação técnica e científica. Os instrumentos de avaliação psicológica são, por isso, exclusivos dos técnicos de psicologia. O seu uso errado e as conclusões inadequadas podem ter um impacto profundamente negativo na estrutura psicológica dos praticantes, que será tanto mais grave quanto menor for a sua maturidade e mais baixo o seu nível etário.

Os pais e os dirigentes da história que acima reproduzimos procederam corretamente. No entanto, como veremos neste capítulo, existem formas de avaliação de variáveis psicológicas à disposição do treinador, as quais, não exigindo conhecimentos técnicos tão diferenciados, devem ser utilizadas para melhor gerir o processo de treino.



De um modo geral, os métodos de avaliação psicológica baseiam-se na **observação**, nos **testes** e nos **questionários psicológicos**, nas **escalas e fichas individuais** e nas **entrevistas**. As **medidas fisiológicas** podem também dar informação psicológica, como sejam, por exemplo, as que se referem à atividade elétrica do cérebro (eletroencefalografia), à frequência cardíaca, à atividade elétrica do músculo ou à resistência galvânica da pele. No entanto, dada a sua especificidade e diferenciação, não abordaremos neste momento o que respeita às medidas fisiológicas. Aliás, os treinadores que integram estruturadamente na sua prática a avaliação de fatores psicológicos utilizam prioritariamente a entrevista. A observação parece ser o método mais usado depois da entrevista, seguido dos questionários-escalas e fichas. A utilização conjugada destes métodos permite uma melhor compreensão da dinâmica pessoal e interpessoal e do desenvolvimento das competências psicológicas dos praticantes.

2.1 A observação

Com este método, o treinador pode observar o comportamento dos praticantes de modo a registar as suas respostas típicas em várias situações. No entanto, o praticante pode também sistematizar a auto-observação que respeita àquilo que percebe do seu próprio comportamento. A observação comportamental tem sido usada sistematicamente em psicologia do desporto através de grelhas e de sistemas de codificação concebidos para garantir que o comportamento está a ser observado dentro de um conjunto de parâmetros específicos.



A observação sistemática de comportamentos (OSC) permite que uma pessoa treinada siga orientações e procedimentos pré-estabelecidos para observar, registar e analisar interações, com a garantia de que se outros observadores vissem a mesma sequência de acontecimentos concordaria, com os dados registados. É, portanto, uma perceção planeada e preparada, na qual o observador assume um papel ativo e dinâmico.

Há pontos fortes e pontos fracos no uso da OSC. Um dos aspetos mais frágeis é a natural subjetividade do observador, pois a interpretação do comportamento observado no atleta depende da atenção, do estado de humor ou da motivação do treinador quando procede à sua análise. Este aspeto liga-se a outro que é o de o treinador atribuir muita importância a um comportamento que aconteceu por acaso e fazer generalizações a partir daí. O técnico pode, por exemplo, sobrevalorizar uma parte restrita da prestação do atleta que foi negativa, esquecendo o resto em que os objetivos foram cumpridos. Deve, portanto, atender-se à relatividade dos comportamentos observados. Além disso, a observação coloca o problema de ser morosa quando se pretende estudar aprofundadamente um atleta ou situação de competição em vídeo.

Todavia, há aspetos que realçam a grande importância que a observação tem enquanto forma de avaliação do atleta. A constatação objetiva do que o atleta realmente faz em situação natural é uma das maiores virtudes. **Além do que se observa espontaneamente, a sistematização e estruturação da observação tem um enorme potencial informativo que ultrapassa o óbvio, permitindo, por exemplo:**

- relacionar padrões de comportamento em treino e em competição;
- analisar a consistência dos comportamentos em diferentes situações, como, por exemplo, competições de diferentes níveis;
- relacionar a verbalização que o atleta e o treinador produzem sobre determinado padrão de comportamento e a real atuação do atleta.



?

Existe, contudo, um conjunto de perguntas que deve guiar a utilização da OSC, a fim de a realizar eficazmente.

PORQUÊ?

Qual a razão que leva o treinador a querer fazer esta avaliação? Por que razão é importante analisar as expectativas que formulou? Em que pode ser útil ao atleta, ao treinador, ao processo de treino?

QUEM?

Nomeadamente nos desportos coletivos, quando os objetivos de observação visam a equipa na sua globalidade, é necessário estruturar a sequência de



atletas a serem observados. Todavia, outros agentes desportivos também podem ser observados já que o comportamento do atleta influencia e é influenciado pelo seu contexto. Neste sentido, poderá ser relevante observar-se a interação de um atleta com o seu adversário, com os outros colegas, com o árbitro, onde o comportamento destes outros agentes forçosamente também terá de ser registado.

ONDE?

Em que local deverá ser feita a observação? Em treino? Em competição? Próximo ou longe do atleta? O atleta deve saber que pode ser observado, mas pode ser útil não saber onde está o seu observador e quem está a registar o seu comportamento.

O QUÊ?

Quando a observação não é exploratória, mas antes sistemática, há categorias de comportamento que já devem estar estabelecidas à partida. Por exemplo, essas categorias podem ser comportamentos prévios ao desempenho ou comportamentos em conformidade com as decisões do árbitro, nas quais se deve ter em conta o contexto em que têm lugar.

QUANDO?

Esta questão centra-se em aspetos de procedimento. Há várias estratégias de observação que não implicam que se observe todo o acontecimento. Por exemplo, pode observar-se um treino ou uma competição segundo intervalos temporais pré-estabelecidos. Ou então observar apenas determinado fenómeno quando certos sinais são detetados. Outro aspeto a atender é o número de observações. Um dia de treino? Uma semana? Quantas competições?

COMO?

A observação pode ser direta, o que traz a possibilidade de o observador poder escolher e ajustar-se continuamente à melhor forma de observar no local. Além disso, pode ter acesso a outro tipo de informações, como a reação do público, as condições climatéricas, entre outras. Neste caso, a observação é registada em grelhas elaboradas para esse fim. Uma dificuldade que pode haver na observação direta é a impossibilidade de o comportamento ser repetido. Outro processo é o registo em vídeo, que possibilita a repetição infidável da situação, mas onde se perde a informação relacionada com o contexto. Naturalmente que se podem combinar ambos os métodos, o que pode ultrapassar as dificuldades atrás referidas, mas aumenta o tempo necessário para a análise.



Além dos atletas, a observação pode incidir sobre os comportamentos do treinador, com a finalidade de o tornar consciente das suas ações e ajudar a aumentar a sua eficácia. **Através de grelhas específicas, podem ser identificados comportamentos em treino e em competição como:**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> INSTRUÇÃO TÉCNICA | <input type="checkbox"/> PUNIÇÃO NÃO VERBAL |
| <input type="checkbox"/> INSTRUÇÃO TÁTICA | <input type="checkbox"/> CRÍTICA/REINSTRUÇÃO |
| <input type="checkbox"/> INSTRUÇÃO GERAL | <input type="checkbox"/> DEMONSTRAÇÃO |
| <input type="checkbox"/> PALAVRAS DE AÇÃO | <input type="checkbox"/> RECOMPENSAS NÃO VERBAIS |
| <input type="checkbox"/> PALAVRAS DE ENCORAJAMENTO | <input type="checkbox"/> HUMOR |
| <input type="checkbox"/> PALAVRAS DE DESAGRADO | |



2.2 Os testes e questionários psicológicos

O atleta tem a capacidade de verbalizar oralmente, ou por escrito, as suas perceções, sentimentos e interpretação sobre determinado comportamento que efetuou. É com base nesta capacidade que se elaboram muitos testes e questionários psicológicos, com a finalidade de tornar aqueles aspetos mais objetivos.



O TESTE DE DIFERENTES NÍVEIS DE FUNCIONAMENTO DO ATLETA TEM DIFERENTES OBJETIVOS:

- fazer um **diagnóstico**;
- **agrupar indivíduos** no seio de uma equipa, visando um trabalho centrado nos aspetos psicológicos como, por exemplo, ensinar os atletas mais agressivos a controlar a sua ira;
- **controlar ou monitorizar** o processo de prática, quer quanto à alteração de comportamentos, quer quanto à alteração dos processos e reações psicológicas dos praticantes, como os que respeitam à evolução da autoconfiança;
- **fornecer feedback** adequado ao atleta que lhe permita conhecer-se melhor e estimular a autorreflexão;
- **prever reações** no desempenho do atleta, em função de acontecimentos prováveis;
- **verificar** se a intervenção do especialista em psicologia do desporto e/ou treinador está a atingir os **objetivos estabelecidos**.

O diagnóstico realizado através destes instrumentos permite recolher dados para que se identifiquem:

- **as capacidades** a melhorar através do treino;
- **as características** dos atletas e eventuais problemas pontuais ou do foro patológico;
- **o tipo de estratégias** que permitam ao atleta lidar com as suas características, promovendo a sua evolução pessoal.

Com efeito, deve ter-se presente que, ao iniciar um trabalho sobre os fatores psicológicos, é necessário o controlo da evolução das respetivas competências do atleta ao longo da prática, através de avaliações sistemáticas que tenham sempre em conta o estado inicial, prévia e devidamente avaliado.

Os questionários para avaliação psicológica permitem uma medição padronizada de determinada variável psicológica, como pode ser a ansiedade ou a personalidade do atleta.

A padronização diz respeito à uniformidade de procedimentos no desenvolvimento, na administração e na cotação destes questionários, baseada em critérios metodológicos que tornam essa medida rigorosa.



DE UM MODO GERAL, OS QUESTIONÁRIOS MAIS USADOS NA PRÁTICA DESPORTIVA DESTINAM-SE A AVALIAR ASPETOS COMO OS SEGUINTE:

- estados emocionais;
- traço de ansiedade desportiva;
- estilos de atenção e interpessoais;
- traço e estado de confiança no desporto;
- estado de ansiedade em competição;
- motivação.

Além dos testes baseados em questionários, outros testes permitem avaliar diferentes variáveis psicológicas. Por exemplo, a concentração, a perceção ou a capacidade de resolução de problemas podem ser avaliadas através de formas não linguísticas. Variáveis como a velocidade de reação ou a tomada de decisão podem utilizar aparelhos adequados para o efeito.

Desde a escolha da técnica, a avaliação psicológica implica conhecimento e treino específico, devendo haver um planeamento cuidadoso e deliberado sobre como a conduzir, interpretar e utilizar no programa de treino global. Designadamente, os técnicos que aplicam os questionários e testes psicológicos devem ter formação adequada para tal, sendo uma transgressão ética grave a sua utilização incorreta devida à falta de competências específicas ou de treino. Sobretudo, a interpretação dos resultados apenas é possível ser feita por quem tenha a devida preparação científica no âmbito da psicologia.

Não obstante a importância dos aspetos psicológicos, dever-se-á procurar relacionar as competências psicológicas dos atletas com as exigências fisiológicas, técnicas e logísticas de cada desporto, a fim de maximizar a eficácia da preparação psicológica, a qual deverá ter em consideração todos estes fatores.

Por outro lado, os testes psicológicos não permitem fazer uma previsão absoluta do futuro do atleta, visto que o desempenho desportivo depende de muitos fatores, alguns dos quais aleatórios, o que impede uma predição unicamente através destes instrumentos. Basear-se apenas em testes psicológicos para selecionar talentos, retirar atletas da equipa ou para escolher a sua função é um abuso da sua utilização sem qualquer suporte científico.





2.3 As fichas e escalas individuais de informação psicológica

É possível constatar que os treinadores usam um leque muito variado de questionários e de fichas. Muitos deles usam fichas especialmente elaboradas para avaliar aspetos específicos relacionados com o processo de treino dos desportistas com quem trabalham. Estas fichas individuais medem, por exemplo, a autoperceção de comportamentos, os sentimentos e os pensamentos do atleta e são diferentes dos questionários e dos testes pois são menos padronizadas. De facto, apenas se pretende recolher informação que ajude uma melhor compreensão de determinados atletas, sem interesse em estabelecer comparação com outros, como permitem os testes e os questionários que seguem os rigorosos parâmetros da psicometria.

Este tipo de fichas pode incidir em diferentes aspetos como:

- análise do comportamento do atleta em competição (análise do treinador ou autoanálise do praticante);
- análise do comportamento do atleta em treino (análise do treinador ou autoanálise do praticante);
- ficha de objetivos desportivos pessoais a médio e longo prazo;
- ficha de objetivos específicos para a competição, incidindo nos aspetos técnicos, táticos, psicológicos ou outros (para o atleta ou para o treinador), entre outros.



O próprio treinador pode também registar continuamente a sua apreciação da situação ou processo de treino.

Estas fichas individuais, em que se incluem igualmente os questionários elaborados para aspetos específicos, recorrem normalmente a escalas que quantificam a apreciação que os atletas e os treinadores fazem dos comportamentos,



dos pensamentos ou das emoções analisadas. **Indicam-se a seguir os tipos de escalas mais utilizadas que permitem:**

- caracterizar se um determinado aspeto tem lugar, através de **sim ou não** ou **verdadeiro ou falso** (escala dicotómica).

Exemplo

Segui uma rotina pré-estabelecida de preparação para a competição: Sim/Não;

- estabelecer uma certa **graduação** do aspeto considerado através de um valor atribuído num intervalo que pode ir de 1 a 3, 1 a 5, 1 a 7, ... (escala tipo Lickert).

Exemplo

Assinale, numa escala de 5 pontos, até que ponto deu o seu máximo durante a competição (1 corresponde a Não me empenhei nada e 5 a empenhei-me 100%);

- semelhante à anterior, estabelece o grau de **relação entre dois conceitos** opostos (diferenciador semântico).

Exemplo

*Assinale, numa escala de 5 pontos, o modo como se sentiu durante o treino anterior à competição (1 corresponde a **concentrado** e 5 corresponde a **disperso**).*



ALÉM DOS PONTOS ATRÁS REFERIDOS, O TREINADOR PODE AINDA ATENDER A OUTROS CRITÉRIOS:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ A escala ou o questionário deve dar muita informação consumindo pouco tempo. ■ Deve assinalar os aspetos psicológicos favoráveis e desfavoráveis. ■ Deve avaliar o que tem impacto no desempenho, de modo a adequar melhor os processos de treino. ■ Os atletas devem estar sensibilizados e disponíveis para a importância de fornecer a informação pretendida. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Os atletas devem confiar em quem aplica os questionários e escalas. ■ É necessário compreender qual o momento certo para os aplicar em função da disponibilidade dos atletas. ■ A avaliação psicológica deve ajudar a pessoa a desenvolver-se e não para lhe atribuir um «rótulo» ou excluí-lo do processo. |
|---|---|

Em síntese, podemos encontrar vantagens e limitações no uso de escalas e fichas para a avaliação psicológica. **As principais vantagens são:**

- a avaliação imparcial;
- a possibilidade de verificar a avaliação subjetiva do treinador;
- a especificidade relativa ao desporto;
- a possibilidade de descobrir novos aspetos sobre o atleta;
- a economia de tempo na avaliação do atleta;
- a sua fácil aplicação.



QUANTO ÀS LIMITAÇÕES, HÁ QUE TER EM ATENÇÃO ALGUNS ASPETOS QUE DEVEM SER EVITADOS:

- A resistência que os atletas podem colocar à avaliação por estes meios.
- A possibilidade de o treinador influenciar as respostas dos atletas pela forma como as aplica.
- A ausência de especificidade de algumas escalas.
- A eventual pouca relação com o desempenho desportivo.
- A relação discutível entre alguns aspetos avaliados e a prestação desportiva.

2.4 A entrevista

Este método põe em presença dois ou mais interlocutores com o objetivo de recolher informação sobre um deles. Normalmente é do atleta que se pretende recolher informação e é o treinador, ou o psicólogo do desporto, quem orienta o processo.

Uma vez que cada interlocutor tem a sua própria história e características, há o risco de se interpretar erradamente o que o outro diz, em função das motivações, atitudes ou expectativas do ouvinte. As diferenças culturais, de vocabulário ou de linguagem, podem também ser elementos que interferem no processo de comunicação.

A primeira dificuldade da entrevista é reduzir o sentimento de inferioridade ou de dependência do entrevistado perante o treinador ou psicólogo, cuja avaliação o atleta pode recear. Por essa razão, deve ser feito um esforço para colocar o praticante à vontade e disponível para a conversa que terá lugar.

ASSIM A ENTREVISTA DIVIDE-SE EM DUAS PARTES:

1.

AQUECIMENTO, EM QUE SE PROCEDE A:

- formulação e informação sobre os objetivos;
- informação sobre a utilização dos dados;
- estabelecimento de empatia.

2.

INFORMAÇÃO, EM QUE TEM LUGAR:

- a manutenção das condições favoráveis à comunicação;
- a recolha da informação relevante de acordo com os objetivos.



A pessoa que conduz a entrevista deve ter um conjunto de cuidados no decorrer do processo para evitar prejudicá-lo. A saber:

- evitar atitudes críticas e juízos de valor;
- atenção às próprias reações, como sejam de bloqueios durante a conversa, projeção dos seus problemas, ou identificação com a pessoa do entrevistado.



! O trabalho do treinador refere-se ao planeamento e prescrição das tarefas de treino, bem como à gestão permanente das decisões inerentes a todo o processo e da atividade dos praticantes.

AS ENTREVISTAS PODEM SEGUIR DIFERENTES FORMAS.

a) Em função da organização

- **Estruturada ou dirigida**, que obedece e se restringe a um guião com um conjunto de tópicos a tratar, não permitindo que o entrevistado divague para além do pré-estabelecido.
- **Não estruturada ou não dirigida**, que a partir de um tema desencadeia o discurso do entrevistado que seguirá o curso que ele lhe imprimir. É normalmente mais utilizada em situações clínicas.
- **Semiestruturada ou semidirigida**, a meio caminho das duas anteriores, em que se vão colocando temas relativamente aos quais se permite ao entrevistado que desenvolva livremente o seu discurso.

b) Em função do tempo de realização

- **Continuada**, que se vai desenrolando em diversos momentos sucessivos, como após um treino, em viagem para uma competição, no local de estágio,...
- **Completada**, cuja realização é limitada a um determinado momento, durante o qual se obtém a informação pretendida.

c) Em função do número de entrevistados

- **Individual**, em que existe um contacto face a face apenas entre o entrevistador e um entrevistado.
- **De grupo**, em que se realiza a entrevista a vários sujeitos em simultâneo.

Naturalmente que o produto da entrevista deve ser registado, o que poderá ser feito através de **gravação** que deve ter a autorização do sujeito. É normal que haja necessidade de passar depois para o papel a totalidade do conteúdo da entrevista, para que se proceda ao seu exame. O registo pode também ser realizado por escrito, durante o processo de entrevista, o que exige algum treino e capacidade de retirar os elementos fundamentais. Por vezes, sintetizam-se apenas algumas notas que, no final da entrevista, são organizadas e desenvolvidas.

2.5 O treinador e a avaliação das variáveis psicológicas

O trabalho do treinador refere-se ao planeamento e prescrição das tarefas de treino, bem como à gestão permanente das decisões inerentes a todo o processo e da atividade dos praticantes. Para tal, necessita de indicadores, tão objetivos quanto possível, sobre as variáveis psicológicas e psicossociais que interferem no sistema de treino e competição. A avaliação psicológica é assim indispensável à adequada intervenção do treinador.



Tal como procede à avaliação de variáveis de carácter físico ou técnico, o treinador necessita de avaliar variáveis psicológicas. Algumas, no entanto, exigem um conhecimento técnico e científico especializado que ele não possui, enquanto outras devem integrar o seu repertório de competências. Mas o mesmo sucede designadamente com a avaliação física. Por exemplo, é da sua competência avaliar e interpretar a frequência cardíaca dos atletas em resposta às tarefas de treino, mas a avaliação e a interpretação do ácido láctico cabe ao fisiologista do esforço. O treinador sabe que há medidas físicas e fisiológicas que pode realizar e interpretar e que existem outras que necessitam de um conhecimento que o ultrapassa. Nestes casos recorre ao médico, ao fisiologista, ou ao biomecânico, que procedem à avaliação adequada e lhe fornecem conclusões e indicações que ele integra no processo de treino, para o tornar mais eficaz.

Neste contexto, o treinador deve ter um conhecimento geral de todas as áreas associadas ao treino desportivo para:

- solicitar aos especialistas dados que considere relevantes;
- compreender os dados fornecidos pelos especialistas;
- discutir com os especialistas as decisões a tomar, em função dos resultados da avaliação;
- proceder às ações adequadas que envolvem as diversas dimensões do treino.

A dimensão psicológica do processo desportivo deve ser perspectivada da mesma forma. O treinador deve ter formação necessária ao entendimento do funcionamento psicológico dos indivíduos e grupos, bem como dos constrangimentos psicológicos da prestação desportiva, para saber o que deve ser avaliado, como deve ser avaliado e quem deve avaliar.

As características mais ligadas ao funcionamento psicológico profundo e intrínseco ao indivíduo, como as que se relacionam com a personalidade, aspetos cognitivos (por exemplo, inteligência, variáveis relacionadas com a atenção) ou emocionais, exigem a intervenção dos psicólogos. A sua complexidade e interação de diversos

! O treinador deve ter formação necessária ao entendimento do funcionamento psicológico dos indivíduos e grupos, bem como dos constrangimentos psicológicos da prestação desportiva, para saber o que deve ser avaliado, como deve ser avaliado e quem deve avaliar.

fatores implicam um conhecimento científico especializado que permita a interpretação fundamentada dos resultados dos testes. Aliás, a aplicação destes instrumentos de avaliação psicológica carecem de um conjunto de pressupostos e normas de aplicação que não estão ao alcance de leigos.

Existem também informações que, não exigindo formação especializada, podem ser deturpadas se forem diretamente recolhidas pelo treinador junto dos seus atletas. De facto, dada a proximidade entre estes atores e a dependência dos praticantes relativamente aos seus técnicos, os atletas podem não querer que o seu treinador tome conhecimento de determinados aspetos. Todavia, sendo solicitados a responder a questionários, fá-lo-ão de um modo dissonante da realidade para esconderem a informação.



O treinador conhecedor, competente e guiado por um rigoroso procedimento ético, saberá solicitar a intervenção do psicólogo do desporto, discutindo com ele os aspetos sobre os quais necessita de informação mais aprofundada.

Depois, deverá ter a capacidade para utilizar as informações fornecidas pelo especialista, integrando-as na sua intervenção em treino e competição.

Por sua vez, o psicólogo tem condicionantes éticas e deontológicas, designadamente relacionadas com a confidencialidade da relação profissional, que o impedem de transmitir determinado tipo de informação psicológica. Pode transmitir ao treinador elementos sobre o modo de gerir os comportamentos dos atletas e de orientar situações que os impliquem, baseado no conhecimento obtido na sua intervenção junto dos praticantes.



Há, contudo, um importante conjunto de aspetos psicológicos e respetivos instrumentos de avaliação que estão ao alcance do treinador. Referem-se normalmente a estados de adaptação às situações desportivas, eventualmente passíveis de modificação por influência do treino. **Por exemplo:**

- aspetos relativos aos motivos de participação e características motivacionais;
- reações às situações de competição;
- atitudes e valores referentes à prática desportiva, treino ou competição;
- modos de atribuição de causa e justificação dos comportamentos;
- estratégias psicológicas para lidar com as situações de treino e competição;
- variáveis de grupo como a coesão e a liderança, entre outros.

Os treinadores têm à sua disposição um conjunto de instrumentos cuja escolha pode ser aconselhada por especialistas em psicologia do desporto. Por

outro lado, poderá haver situações em que seja útil trocar opiniões com um psicólogo relativamente aos dados obtidos e às formas de os utilizar.

Além das escalas e questionários, a observação é um método que os treinadores desenvolvem de forma particular, sobretudo com referência aos aspetos técnicos e que tende a caracterizar os treinadores mais eficazes. Estes desenvolvem igualmente competências de observação das reações e das características psicológicas dos atletas, retirando assim elementos preciosos para intervir junto deles de acordo com o princípio da individualização. O que fazem muitas vezes de modo espontâneo e intuitivo poderá ser significativamente potenciado se houver a capacidade de determinar fundamentadamente as variáveis psicológicas sobre as quais deve incidir a observação e de elaborar grelhas específicas para registo dos dados em função de objetivos previamente estabelecidos.

Assim, evita-se o risco de esquecer aspetos que podem ser importantes, de tender a fixar-se sempre nos mesmos aspetos e de não valorizar devidamente alguns comportamentos que apenas o registo sistemático torna evidente.

A observação realizada pelos psicólogos é mais interpretativa sobre a realidade psicológica profunda do desportista. A interação e a cooperação entre treinador e psicólogo quanto ao tipo de informação recolhida por cada um deles enriquece o processo de treino em benefício dos atletas e das suas prestações.

As entrevistas formais ou informais são normalmente realizadas pelos treinadores para recolherem informação referente aos aspetos da vida geral e desportiva dos praticantes. Nomeadamente, é recomendável uma interação frequente e aberta entre atleta e treinador, com o fim de este último ter perfeita consciência da evolução do atleta nos diversos aspetos relacionados com a sua prática. Já o psicólogo pode utilizar a entrevista para aceder a conteúdo mais profundo do indivíduo, para proceder a aconselhamento psicológico ou para ter uma intervenção clínica de acordo com a necessidade aconselhada por cada situação.



Além das escalas e questionários, a observação é um método que os treinadores desenvolvem de forma particular, sobretudo com referência aos aspetos técnicos e que tende a caracterizar os treinadores mais eficazes.



AO LEVAR EM CONTA TODOS OS ASPETOS REFERIDOS, PODEMOS SINTETIZAR UM CONJUNTO DE ORIENTAÇÕES QUE DEVEM PRESIDIR À AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA NO DESPORTO:

- Partilhar a filosofia de avaliação psicológica com o praticante, explicando-lhe as limitações inerentes à testagem.
- Ser sensível aos preconceitos que o atleta possa trazer para a situação de avaliação.
- Sempre que possível, usar instrumentos de avaliação que tenham uma relação visível com o que está a ser investigado: usar instrumentos específicos do desporto, elaborados com o necessário rigor científico.
- Fornecer os resultados na linguagem do atleta ou do treinador e evitar o uso da terminologia específica da psicologia.
- Usar exemplos do desporto, preferencialmente do desporto do praticante, quando se interpretar os resultados.
- Permitir que posteriormente o praticante vá colocando questões sobre os seus resultados.
- Garantir praticante a confidencialidade dos dados.



Conclusões

- Os treinadores devem utilizar métodos e recolha de informação psicológica que os ajudem a adequar a sua intervenção junto dos atletas.
- O método de observação implica a definição prévia dos aspetos com significado a observar para os procedimentos de treino.
- Os testes psicológicos devem ser utilizados pelos psicólogos devido à necessidade de conhecer os conceitos que lhes estão subjacentes e que permitem a correta interpretação dos resultados.
- As fichas e as escalas psicológicas podem sistematizar informação a recolher pelos treinadores sobre aspetos específicos do processo de treino e do comportamento dos praticantes.
- A entrevista é um método útil para interagir com o atleta e recolher informação relevante deste, devendo ser adequadamente preparada e realizada.

Autoavaliação



- *Que métodos se podem utilizar no diagnóstico psicológico e a quem compete realizá-lo?*
- *Que perguntas devem guiar a realização da Observação Sistemática do Comportamento?*
- *Como se podem registar as observações realizadas?*
- *Que objetivos podem justificar a utilização de testes psicológicos nos atletas?*
- *Para que podem servir os questionários e as escalas individuais de informação psicológica?*
- *Como se deve organizar uma entrevista?*
- *Qual deve ser o papel do psicólogo e do treinador no processo de avaliação psicológica?*

GLOSSÁRIO

A

ANSIEDADE

Sentimento de insegurança difusa proveniente de uma situação percebida como ameaçadora que é, por vezes, acompanhada de alteração do grau de ativação fisiológica.

AUTOCONFIANÇA DESPORTIVA

Grau em que o atleta acredita que possui as competências necessárias para resolver eficazmente as situações desportivas. É o que ele, de forma realista, espera realizar e não o que gostaria de fazer.

D

DIAGNÓSTICO PSICOLÓGICO

Processo de investigação por profissionais especializados para a definição das características psicológicas e comportamentais (e eventuais problemas que lhe estejam associados), a fim de determinar as formas adequadas de auxiliar o indivíduo a lidar com as situações desportivas e do quotidiano, bem como de orientar a relação profissional a estabelecer com ele.

E

ESTADO DE ANSIEDADE

Sentimento relativo à ansiedade que constitui uma reação do indivíduo a situações ou tensões temporárias.

ESTADO DE CONFIANÇA DESPORTIVA

Sentimento relativo à autoconfiança que está associado a uma situação específica.

T

TRAÇO DE ANSIEDADE

Disposição relativa à ansiedade que é típica do indivíduo reagir, relativamente consistente e estável no tempo, permitindo prever o seu comportamento.


TRAÇO DE CONFIANÇA DESPORTIVA

Disposição relativa à autoconfiança que é típica do indivíduo reagir, relativamente consistente e estável no tempo, permitindo prever o seu comportamento.

Índice

CAPÍTULO III.

3. O TREINO PSICOLÓGICO	37
3.1 INTRODUÇÃO	37
3.1.1 Treino mental. Imagética e concentração	38
3.1.1.1 Como se treina a imagética	40
3.1.1.2 Linhas gerais para um programa de treino de imagética no desporto	41
3.1.1.3 Treino da concentração para uma tarefa desportiva	44
3.1.2 O treino da regulação psicológica. As técnicas de relaxação e de ativação	45
3.1.2.1 Regulação e <i>flow</i>	47
3.1.2.2 Otimizar a regulação entre o atleta e o contexto	48
3.1.2.3 Estratégias de controlo individual	49
3.1.2.4 Técnicas de relaxação	51
3.1.2.5 Técnicas de ativação	55
3.1.3 O planeamento do treino psicológico	56
3.2 A GESTÃO DO COMPORTAMENTO PARA A COMPETIÇÃO	60
3.2.1 A organização das atividades e do tempo	61
3.2.2 As rotinas pessoais	64
3.2.3 A organização do comportamento durante a competição	66
3.2.4 O reconhecimento dos locais	70
3.2.5 As intervenções e as palestras do treinador	72
3.2.5.1 Palestra pré-competição	73
3.2.5.2 Intervenções durante a competição	74
3.2.5.3 A «palestra» no intervalo	75
3.2.5.4 A intervenção pós-competição	76
CONCLUSÕES	77
AUTOAVALIAÇÃO	78
GLOSSÁRIO	79
BIBLIOGRAFIA	132

- 
1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
 2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
 3. O TREINO PSICOLÓGICO
 4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
 5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
 6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre:

- os fundamentos de técnicas e estratégias de treino psicológico;
- a diferença entre treino das capacidades psíquicas e treino de autocontrolo.
- a gestão das situações e a intervenção pessoal com vista à adaptação psicológica do atleta.

3. O TREINO PSICOLÓGICO

3.1 Introdução

Paulo é um velejador talentoso. Tem a estrutura física ideal para a classe em que compete e o trabalho de ginásio regular proporciona-lhe o desenvolvimento das qualidades físicas necessárias à prestação. A sua sensibilidade técnica e capacidade de interpretar o campo de regata para tomar as decisões de navegação mais indicadas têm-lhe permitido obter resultados de topo em diversas regatas. Contudo, é muito irregular nas prestações competitivas, capaz das melhores e das piores classificações. Por este motivo procurou um psicólogo do desporto, já que tem consciência de que o trabalho psicológico tem sido o menos desenvolvido no seu processo de treino. O psicólogo começou por uma avaliação por meio de entrevistas e instrumentos psicométricos (testes, questionários, entre outros) de carácter geral e específicos do desporto. Conversou também com o treinador. Concluiu que o velejador tem uma normal estabilidade e organização emocional, bem como regista superiores qualidades cognitivas. Foi ao nível da organização dos comportamentos que encontrou algumas falhas que por vezes dificultam a adaptação às condições da competição. Sugeriu que Paulo desenvolvesse algumas rotinas organizadoras dos comportamentos que simultaneamente o ajudassem na concentração, desde a véspera,

designadamente verificando o material e fazendo uma check list de coisas a tratar e a transportar. Treinou-o nas competências de visualização mental, ajustando-as aos diferentes tipos de necessidades e aplicando-as à antecipação de ações como as largadas (momento essencial numa regata) e manobras alternativas durante a prova. Ensinou-o a sentir os sinais corporais e tipos de pensamentos indicadores de desajustamentos emocionais e desconcentração, que sucediam especialmente perante algum imprevisto, e transmitiu-lhe algumas técnicas simples de relaxação, facilitadoras da regulação psicológica. Progressivamente, as prestações foram melhorando e Paulo fortaleceu a sua autoconfiança. As técnicas e as estratégias psicológicas foram também sendo adaptadas à medida que Paulo as ia experimentando e sentia os seus efeitos. O apoio técnico do treinador, com quem o psicólogo colaborou, foi essencial. Paulo tornou-se regular nas suas prestações e os resultados nas competições melhoraram. Atualmente, o velejador mantém contactos mais espaçados mas regulares com o psicólogo do desporto para proceder a avaliações do processo de treino psicológico e a alguns reajustamentos de acordo com os diferentes momentos e situações.

Como ilustra o caso de Paulo, muitos atletas registam prestações abaixo do seu potencial por razões do foro psicológico. No entanto, estas razões não implicam necessariamente «problemas patológicos» que os condenem ao insucesso ou exijam um profundo trabalho de psicoterapia. Em circunstâncias como a relatada, apenas é necessário que um especialista proceda a um correto diagnóstico, o qual dará fundamento à intervenção centrada no ensino e treino de técnicas e estratégias, com vista ao desenvolvimento das necessárias competências psicológicas do atleta.



A colaboração do treinador é desejável para uma mais correta adaptação à especificidade do desporto e integração no processo geral de treino. De notar que se o trabalho de adaptação e treino psicológico for desde sempre introduzido na estrutura do treino pelo treinador, preferencialmente com a colaboração de um psicólogo do desporto, será menos provável a necessidade de uma intervenção reeducativa como a que se verificou com Paulo.

3.1.1 TREINO MENTAL. IMAGÉTICA E CONCENTRAÇÃO.

A evolução do conhecimento em psicologia do desporto, designadamente a partir do que ensina a experiência dos atletas de alto rendimento, demonstra a importância do treino mental que se baseia em que:

- certos processos mentais estão fortemente associados ao desempenho de sucesso no desporto;
- as qualidades mentais, associadas ao sucesso desportivo, são treináveis.



À semelhança de outros processos mentais, como a atenção, a imaginação influencia a atividade desportiva de forma consciente ou inconsciente, sendo uma capacidade do ser humano que pode ser usada para melhorar o desempenho.

A imagética, que surge conscientemente e focada em objetivos, distingue-se da simples imaginação que é espontânea, juntando diferentes tipos de experiências.

A imagética é um processo mental que pode ser treinado, referindo-se às funções cognitivas que permitem a criação de uma imagem mental.

O treino mental, por outro lado, refere-se à técnica usada para os atletas aprenderem, repetirem ou aperfeiçoarem o desempenho de um movimento específico ou habilidade motora, sem que haja movimento real.



O TREINO MENTAL, QUANDO INCIDE NA IMAGÉTICA DO MOVIMENTO, PODE USAR-SE COM VÁRIOS OBJETIVOS:

- aprender a sequência de uma tarefa motora nova;
- melhorar uma habilidade;
- modificar uma tarefa motora previamente aprendida;
- melhorar a concentração pré-competitiva;
- aumentar a autoconfiança;
- controlar as respostas emocionais e a ativação;
- praticar estratégias individuais ou de equipa;
- lidar com a dor ou com lesões.

O que se tem constatado é que os atletas do mais alto nível aprendem, desenvolvem e refinam essa capacidade ao longo dos anos, muitas vezes por meio de uma aprendizagem meramente pessoal que lhes dá a experiência.

Há diferentes processos de imagética como, por exemplo, a imagética visual, a que vulgarmente se dá o nome de **visualização mental**.

Todavia, centrar-nos-emos mais na imagética mental das ações motoras e não apenas nas suas perceções visuais. Para distinguir este processo de imagética, referiremos a expressão **imagética do movimento**.

Sabe-se que durante a imagética visual são ativadas as mesmas áreas corticais que durante a efetiva perceção visual dos estímulos. Portanto, **imaginar** uma bola de ténis ativa a mesma parte do córtex cerebral do que **ver** uma bola de ténis, embora com menos intensidade, pois nem todos os elementos presentes na perceção se verificam quando se imagina. Por outro lado, também as **imagens** do movimento ativam as mesmas áreas corticais que a **realização** real dos movimentos correspondentes. Isto é, as áreas corticais ativadas e as respostas fisiológicas observadas nos músculos são as mesmas quando há movimento real ou a sua simples imaginação.

Uma característica que distingue a imagética do movimento da imagética visual é a ocorrência de respostas fisiológicas. Neste sentido, é de salientar que as instruções dadas quanto à execução que se pretende imaginar originam respostas fisiológicas específicas durante a imagética do movimento. Assim, enfatizar as instruções relativas ao estímulo (por exemplo, «vê-te a segurar a bola e vê-te a passá-la ao teu companheiro») **não** provoca ativação muscular relevante, ao contrário da ênfase nas instruções relativas à execução (por exemplo, «sente a bola na tua mão e sente-te a passá-la ao teu companheiro»). Em suma, a imagética do movimento provoca sensações e reações muito semelhantes às da sua execução real.





Durante a imagética, a pessoa recorda os componentes significativos da sua experiência anterior. No caso da imagética do movimento, as experiências são relativas a desempenhos desportivos e baseiam-se na informação perceptiva e motora previamente recolhida. Portanto, a imagética não permite que se tenha novas informações sobre um objeto ou acontecimento. Apenas permite a vivência da experiência anterior.

Por outro lado, há algumas informações inerentes ao envolvimento ou à tarefa que podem ser mais ou menos constrangedoras para o atleta em função daquilo que ele tem para fazer. Inserem-se neste caso informações contextuais como «o resultado está empatado» ou «falta um minuto para acabar o jogo» ou «esta é a final do campeonato do mundo». Deste modo, o significado destas informações é diferente de indivíduo para indivíduo, desencadeando estados emocionais específicos em função da sua história pessoal única.

3.1.1.1 COMO SE TREINA A IMAGÉTICA

Como requisitos para se treinar a imagética há a necessidade de o atleta já ter percecionado as possibilidades de ação e realizado o movimento. Além disso, é importante que o modelo imaginado seja o próprio atleta e não

um modelo cujas características não correspondam às suas. Deve ter-se em conta que um estado calmo e relaxado facilita o trabalho de imagética, já que há menor probabilidade de distração por fatores externos.

Existem duas formas de imaginar:

INTERNA: verifica-se quando se tem os mesmos sentimentos e perceções da vivência real da situação;

EXTERNA: acontece quando o atleta «se vê» a atuar como se fosse um observador externo.

Há atletas que descrevem ver-se umas vezes como se se observassem num vídeo e outras como estivessem a olhar a situação pelos seus próprios olhos. Um saltador de trampolins comentava o seguinte:

Por vezes, fecho os olhos e imagino-me a ver a minha execução num vídeo, mas normalmente prefiro imaginar-me a ver as coisas pelos meus olhos para ser o mais possível parecido com o que se passa em competição.

Apesar de o atleta apenas referir os aspetos visuais, o mesmo acontece com os aspetos motores. Aliás, todas as modalidades sensoriais podem estar incluídas na imagem do movimento: sensações visuais, cinestésicas, táteis, auditivas e até gustativas e olfativas. Em geral, quanto mais sensações estiverem incluídas, mais nítida e próxima do fenómeno real está a imagética.

Podem ocorrer variações individuais na capacidade de imaginar com nitidez, detalhe e controlo a imagem, mas o processo de treino mental desenvolve, por si só, a riqueza e detalhe da imagem se estiver focado nos objetivos a atingir com as ações imaginadas. É que não se pode realizar nem imaginar uma ação sem os elementos que a compõem. Quanto ao controlo,

é desejável que tanto a imagética das possibilidades de ação, como a imagética da execução, permita ter a experiência semelhante ao real. Para tal, o treino mental do praticante deve estar tão próximo quanto possível daquilo que será a realidade da competição.

Um aspeto que os treinadores devem tomar em consideração diz respeito ao tipo de resultado que é originado pelo desempenho imaginado. Com efeito, a simulação mental pode ser orientada para um resultado positivo ou para um resultado negativo. É aconselhável que o praticante imagine o seu desempenho bem sucedido. Quando imagina um mau desempenho, deve imaginar de seguida o modo de o corrigir.

É importante ter-se em conta que este processo é tão potente que leva a que a forma como se imaginou o desempenho tenha uma grande probabilidade de ocorrência. Seja ele bom ou mau!



3.1.1.2 LINHAS GERAIS PARA UM PROGRAMA DE TREINO DE IMAGÉTICA NO DESPORTO

Na sequência do referido anteriormente, podemos concluir que o treino mental se deve centrar na ação que, ligada ao contexto, visa um determinado objetivo.

Assim, podemos distinguir dois aspetos da imagética:

as possibilidades de ação: imaginar o que é necessário perceber para agir;

a execução de uma ação: imaginar a realização do que foi percebido.

EXISTEM QUATRO SITUAÇÕES POSSÍVEIS NAS QUAIS A IMAGÉTICA DO MOVIMENTO PODE ACONTECER:


1. Imaginar apenas as possibilidades de ação, sem imaginar a execução de uma ação nem atuar de facto. Esta situação acontece quando os guiões de imagética apenas enfatizam os estímulos (por exemplo, ver um dardo do atletismo).



Exemplo

Num serviço em ténis, imagine que vê o court, que vê o adversário, vê a bola e a raqueta na sua mão, ouve o som da bola a bater no chão, o som do público. Focaliza o local para onde pretende servir.

2. Imaginar as possibilidades de ação e a execução de uma delas. Isto permite um acoplamento entre a imaginação da perceção e a imaginação do movimento (por exemplo, imaginar que se está num corredor de lançamento a lançar o dardo).

 É aconselhável que o praticante imagine o seu desempenho bem sucedido. Quando imagina um mau desempenho, deve imaginar de seguida o modo de o corrigir.



Exemplo

Num serviço em ténis, imagine que vê o court, que vê o adversário, vê a bola e a raqueta na sua mão, sente o seu peso, sente o movimento de lançar a bola ao chão, ouve o som da bola a bater no chão, o som do público. Olha para o local para onde pretende servir. Sente até as emoções que essa situação lhe provoca, a sua ativação, a sua concentração. Se sentir demasiada ansiedade, pode aplicar uma técnica de autocontrolo. Sinta o lançamento da bola ao ar até à altura ótima. Sinta as suas costas a arquearem, o seu ombro a estender à medida que a raqueta balança atrás. Sinta o seu peso passar para a frente e o seu braço e raqueta a alcançarem bem alto a bola. Sinta e oiça o forte impacto que imprime na bola, exatamente como pretendia. Sinta o movimento continuar, com o desequilíbrio à frente, o som dos seus passos, até estar já em posição de receber. Vai ainda a tempo de ver e ouvir a bola a ir exatamente para onde desejava, obrigando o seu adversário a uma receção in extremis, que não passa a rede, conforme pode ver e ouvir. Sinta o seu estado ótimo de funcionamento, quer a nível emocional, quer a nível da concentração. Repare nos aplausos do público e na indicação de ponto dada pelo juiz.

-
3. Imaginar possibilidades de ação e executá-las de facto. Esta situação pouco comum pode acontecer, por exemplo, ao nível da perceção visual, quando o atleta se move de acordo com uma possibilidade de ação imaginada, mas sem que tenha a possibilidade de a perceber quando a executa (por exemplo, fazer o lançamento do dardo de noite, sem luz).

-
4. Percecionar as possibilidades de ação e imaginar a execução de uma ação. É o inverso da anterior. Por exemplo, quando o atleta está lesionado vê o corredor de lançamento e o dardo e imagina-se a lançá-lo.



Exemplo

Num campo de ténis, prepara-se para fazer um serviço. Olha para o campo, vê o adversário, vê a bola e a raqueta na sua mão, sente o seu peso, sente o movimento de lançar a bola ao chão, ouve o som da bola a bater no chão, o som do público. Olha para o local para onde pretende servir. Sente o seu estado de ativação e ajusta-o, se necessário, para realizar um ótimo serviço. Comece a imaginar a execução do serviço, tal como no exercício anterior.

O comportamento é afetado quando se imagina a execução da ação. Percecionar as possibilidades de ação, imaginando de seguida a sua execução, será mais eficiente para influenciar o movimento que se realizará após a sua antecipação mental. Neste sentido, deve dar-se especial atenção às instruções de execução.

Em suma, os pontos seguintes correspondem a alguns dos aspetos mais importantes a atender num programa de treino da imagética.

- a) É necessário que o atleta tenha **motivação e expectativas realistas** para iniciar um programa.
- b) Como em qualquer processo de treino, é necessário **avaliar a habilidade** do atleta, que aqui deve incidir na capacidade de imaginar. A avaliação mais comum é através de questionários onde, por exemplo, numa escala contínua de 1 a 5, se pergunta a clareza da imagem, a clareza das sensações de movimento e a clareza dos sentimentos durante a execução. Estas questões podem ser colocadas e registadas pelo treinador. A avaliação deve ter lugar antes da sessão de treino de imagética e no seu final.
- c) Os atletas devem começar esta prática **evitando serem distraídos** por fatores exteriores, pelo que é aconselhável a indução de um estado de relaxação que ajude a concentração.
- d) É importante que os exercícios de treino facilitem a **nitidez e controlo das imagens**.
- e) Devem ser imaginadas as **possibilidades de ação** de uma determinada tarefa. Portanto, os guiões de imagética devem revelar as propriedades relevantes do sistema atleta / envolvimento num determinado momento. Isto pode acontecer quando se mostra ao atleta um vídeo da ação motora requerida, de preferência realizada por ele mesmo. O praticante pode também realizar um desempenho real antes da sua sessão de imagética, com vista ao aperfeiçoamento do respetivo movimento.
- f) Devem ser desenvolvidas imagens de **desempenhos bem-sucedidos**, podendo, com as devidas precauções, ser imaginados resultados negativos, desde que o atleta tenha sido preparado para lidar com a situação.
- g) Tanto a **execução** como o **resultado** dessa execução devem ser imaginados e a imagética deve ser feita em **tempo real**.
- h) A melhor forma de testar a exequibilidade do que foi imaginado é realizar o movimento. Quando se está a imaginar uma ação ou um acontecimento, não podemos ter a certeza de que é exequível. A imagética não irá revelar se o que se imaginou e as suas conseqüências são realmente possíveis ou não. Para isso, será sempre preciso **testar a execução real**.

Este último ponto ajuda a responder à questão «quando usar a imagética?». De facto, pode ser usada sempre, dentro da lógica global do treino, seja antes ou depois das competições, antes ou depois dos treinos, durante os tempos entre execuções (em treino e em competição), ou quando em recuperação de lesões. A condição é que seja orientada para os objetivos da ação e depois se leve a cabo a execução real.

3.1.1.3 TREINO DA CONCENTRAÇÃO PARA UMA TAREFA DESPORTIVA

A imagética pode contribuir para uma melhor concentração, ou seja, uma melhor focalização da atenção numa parte específica do envolvimento. Com essa finalidade, deve ser centrada nos aspetos relevantes para a tarefa, já que serve para preparar o indivíduo para uma atividade particular e não opera simplesmente através de um efeito geral nos estados emocionais ou na confiança. Por exemplo, Michael Jordan, o famoso basquetebolista, referia que se concentrava do seguinte modo:

Eu visualizo o que o adversário que estou a defender vai fazer, quais são as suas tendências e como é que eu vou jogar contra isso.

Existem outras técnicas psicológicas que são referidas para se melhorar a capacidade de atenção no desempenho:

- **rotinas pré-competitivas** e **planos de ação** em competição que ajudam o atleta a concentrar-se apenas naquilo que pode controlar;
- estabelecimento de **objetivos de desempenho** que focam a pessoa em pensamentos relevantes para a tarefa;
- **controlo da ativação**, de modo a ter-se apenas presente o objetivo da ação;
- **autoverbalização** que ajuda a refocalizar rapidamente nas pistas relevantes para a tarefa como, por exemplo, o uso de palavras-chave, ou de autoinstruções;
- **orientar o olhar** para as fontes potenciais de informação. Por exemplo, uma forma de se realizar esta técnica é colorir as zonas mais informativas do adversário, durante os treinos. No serviço no ténis, o cotovelo e o pulso são zonas que informam para onde irá a bola. Se o treinador colorir de modo contrastante estas zonas do braço de quem serve, o recetor naturalmente tenderá a olhar para lá.



Uma das estratégias que se tem revelado mais eficaz é a que estabelece **rotinas prévias ao desempenho**. Refere-se a uma sequência de pensamentos e ações relevantes para a tarefa que o atleta executa de modo sistemático, antes de desempenhar uma determinada ação desportiva. **As rotinas podem ter cinco benefícios:**

- levar os atletas a **focalizar os seus pensamentos** em pistas relevantes para a tarefa, em vez de ficarem vulnerável a distrações;
- **desviar a atenção** de pensamentos negativos e irrelevantes, proporcionando o estado físico e mental apropriado para se realizar a tarefa;
- permitir ao atleta **selecionar a ação apropriada** ao desempenho da tarefa;
- impedir que se perca o **«aquecimento»**, pois muitas baixas de desempenho acontecem após um período de descanso. Assim, as rotinas permitem manter o atleta pronto para a ação;
- evitar que os atletas deem excessiva atenção aos seus **movimentos automatizados**, os quais não devem ser alvo de atenção consciente.

Há, contudo, situações em que pode ser útil focalizar a atenção noutros aspetos que não naquilo que se está a fazer ou que se sente. Isto é, o praticante beneficiará se desviar a atenção do esforço que está a despende.

Com efeito, há tarefas que beneficiam de **estratégias associativas** da atenção e outras de **estratégias dissociativas**. As estratégias associativas acontecem quando se dirige a atenção para as sensações fisiológicas e corporais, ao passo que nas estratégias dissociativas, a atenção é dirigida para o exterior do atleta. Alguns exemplos de estratégias dissociativas referidas por atletas são escrever cartas fictícias a amigos, fazer contas de cabeça, contar postes da luz na estrada onde se compete, alterar mentalmente a decoração da casa, ou ouvir música imaginária. Desta forma, os atletas estão aptos a evitar sentir zonas temporárias de dor e a distrair-se da monotonia que o desempenho possa ter, como sucede nas maratonas.

Os fatores emocionais e motivacionais também podem determinar a eficácia das estratégias associativas ou dissociativas. As pessoas que inicialmente não gostam de atividades de longa duração podem estar demasiado sensíveis a informações fisiológicas que conhecem pouco e que surgem durante o exercício. Para elas, um foco de atenção associativo poderia levá-las a interpretar as sensações corporais (por exemplo, alta frequência cardíaca) como sendo o início de uma situação grave de saúde. Com a prática, aprende-se a usar essas informações para controlar o desempenho. Portanto, a estratégia associativa será eficiente quando o praticante souber que sinais corporais específicos deve monitorizar.

3.1.2 O TREINO DA REGULAÇÃO PSICOLÓGICA. AS TÉCNICAS DE RELAXAÇÃO E DE ATIVAÇÃO

O desporto em geral e a competição em particular são causadores de pressão, ou *stress*, no atleta. Este facto é inevitável e até desejável pois haver pressões para agirmos é uma consequência de estarmos em contacto com o mundo da competição. Há um processo de constante regulação com o envolvimento de modo a que possamos agir no sentido das nossas necessidades, desejos e intenções. Se por vezes o envolvimento potencia o desempenho do atleta, noutras dificulta-o quando há um desajuste entre os fatores internos e externos ao praticante.

O sistema nervoso tem precisamente a função de regular o comportamento, bastando para isso que o atleta esteja empenhado em harmonizar-se com o contexto em que se encontra (treino ou competição). A regulação com o meio permite-lhe ser autónomo. Essa regulação pode estar circunscrita a um conjunto restrito de circunstâncias (por exemplo, um atleta com pouca experiência numa modalidade como o tiro com arco) ou a um leque





variado de possibilidades (por exemplo, um atleta com uma longa carreira num desporto como o rãguebi). A zona de regulação do desportista está assim limitada pela amplitude das suas experiências e pela variabilidade do contexto. Além disso, todos os praticantes mostram grande flexibilidade na regulação da sua ação no sentido de ser possível que haja mais do que um meio para chegar a um dado fim.

A regulação do praticante acontece apenas relativamente a alguns aspetos do seu contexto. Na verdade, o seu comportamento não é estanque. Pelo contrário, é adaptável a muitos fatores inesperados como, por exemplo, ser subitamente superado pelo adversário ou ter de continuar a jogada sob mau tempo. Portanto, (...)



(...)o que pode distinguir um atleta de elite de um de menor nível é a habilidade para regular a sua ligação ao meio, de modo a tirar vantagem das possibilidades de ação que surgem, ou seja, das possibilidades de relação com o meio.



Para que se encontrem as possibilidades de ação mais adequadas à obtenção do objetivo, é preciso estar-se atento e em sintonia com o contexto. A prática desenvolve precisamente esta sintonização, permitindo que o atleta retire significado daquilo que lhe faz obter maior vantagem do contexto e assim atingir o seu objetivo. Por exemplo, apesar do corredor de 400 m saber que tem uma grande capacidade para tolerar o ácido láctico dos músculos acima de 15mmol/l e de ter um treinador que «espera muito» dele, o que lhe permite manter a velocidade durante a corrida é o facto de reconhecer a relação entre o local da pista em que se encontra (quanto falta para acabar) e a previsão da intensidade de dor nas pernas que ainda pode suportar. É isso que tem significado para o atleta durante a sua ação. A tolerância ao elevado ácido láctico é uma consequência e, apesar de ele conhecer a sua capacidade, não é isso que é relevante nesse momento. O facto de o treinador «esperar muito» do discípulo é também uma consequência dos seus comportamentos anteriores, influenciando a prestação, mas não é esse aspeto que regula a ação naquela tarefa. Ser autónomo quer dizer que se faz as coisas acontecerem, que se faz o próprio caminho num determinado contexto, que se consegue desenvolver a harmonia com esse contexto.

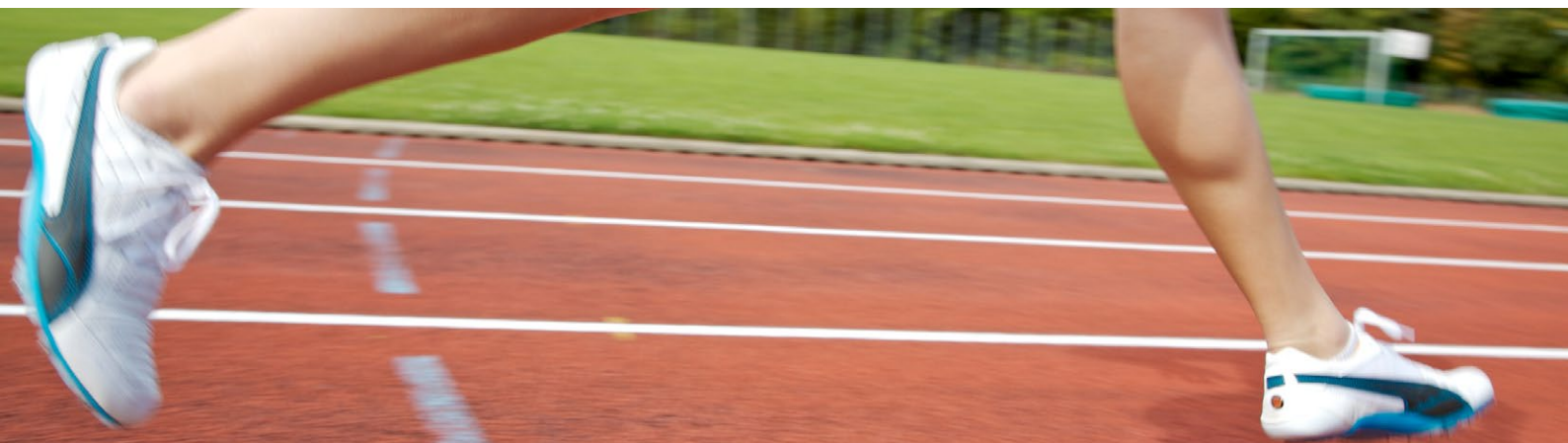
3.1.2.1 REGULAÇÃO E *FLOW*



O ESTADO PSICOLÓGICO É REGULADO PELOS SEGUINTE ASPETOS:

- ligações que o atleta tem com **experiências anteriores**; Permite encontrar significados no presente;
- ligações com **experiências futuras**; permite a antecipação de estados de funcionamento;
- flexibilidade da **articulação de todos os fatores** anteriores relativamente ao contexto.

Este processo de total ligação entre o praticante e a situação é chamado estado de *flow* (ou fluidez, numa tradução literal). Este estado conduz à sensação de se realizar a tarefa sem qualquer esforço, pelo que as ações são realizadas com grande fluidez e espontaneidade, otimizando o desempenho. Os estados de *flow* ocorrem tipicamente quando o indivíduo percebe um equilíbrio entre os desafios criados por uma situação e a sua capacidade para responder positivamente a essas exigências. A informação proveniente quer de sensações cinestésicas (por exemplo, dos músculos), quer de fontes externas (por exemplo, adversários, público, treinadores), é clara e imediata, permitindo que os praticantes tenham um conhecimento continuado do seu desempenho. Quando em *flow*, a concentração é total, conseguida sem esforço e mantida durante longos períodos de tempo, permitindo estar disponível para todas as possibilidades de desempenho relevantes para obtenção do objetivo. Como resultado da elevada concentração na tarefa, o atleta liberta-se dos pensamentos negativos, das autoavaliações e das preocupações com aquilo que os outros possam pensar de si.





Conhecer as características dos estados de *flow* que surgem da regulação ótima referente à ligação entre o atleta e a situação pode permitir que se treine para aumentar as probabilidades da sua ocorrência. Caso contrário, o praticante pode ficar sempre aquém do seu potencial. Nesta lógica, há estratégias que facilitam o funcionamento harmonioso entre o sujeito e a situação, apesar de todos os fatores que podem perturbar o *flow*.

ENCONTRAMOS OS SEGUINTE FATORES PERTURBADORES MAIS COMUNS:

- **condições situacionais adversas** (por exemplo, clima desfavorável ou ocorrências incontroláveis na própria competição);
- **problemas de ordem física** (por exemplo, lesões ou fadiga);
- **deficiente preparação psicológica** (por exemplo, falta de confiança, falta de motivação, medo de se lesionar, preocupações com o desempenho ou com aspetos exteriores à tarefa);
- **existência de elementos de stress** (por exemplo, expectativas dos outros, barulho do público, pontos críticos na competição, local de prova, problemas com a organização da competição e com os árbitros, problemas de relacionamento na equipa).

Um número substancial das variáveis acima referidas está sob a influência do treinador através de procedimentos como os seguintes:

- ajudar os atletas a estabelecer objetivos alcançáveis;
- garantir que os atletas estejam suficientemente bem preparados para perceber que podem alcançar estes objetivos;
- utilizar metodologias específicas (como as que se apresentam nos parágrafos seguintes).



O princípio de base é o de que se deve procurar controlar aquilo que é controlável e preparar o praticante para ultrapassar as dificuldades imprevistas durante a competição.

3.1.2.2 OTIMIZAR A REGULAÇÃO ENTRE O ATLETA E O CONTEXTO

Os fatores contextuais incluem as questões locais, meteorológicas e sociais, como o público, ou a influência dos outros significativos, como os pais ou o treinador. Além disso, os exercícios do treino podem ser prescritos não meramente com objetivos técnicos ou táticos, mas também para potenciar uma melhor regulação do atleta. Por exemplo, se o treinador contribuir para o aumento do sentimento de competência do discípulo perante desafios alcançáveis, aumentará a autoconfiança deste, o que, por sua vez, influencia positivamente a motivação intrínseca para desempenhar a tarefa. Daqui resulta um maior empenho para resolver os problemas que vão surgindo.

Os treinadores devem procurar modificar a dificuldade da tarefa com o intuito de desafiar os atletas a um nível de execução difícil, mas atingível, levando os praticantes a atribuir o sucesso da prestação à sua habilidade e esforço. A evolução é facilitada quando se cria um clima social construtivo.

Entre as estratégias possíveis, encontram-se as seguintes:

- **modificar o equipamento**
(por exemplo, usar um dardo mais leve, mas com o mesmo tamanho);
- **facilitar a execução**
(por exemplo, aproximar a distância entre barreiras no atletismo);
- **modificar as regras**
(por exemplo, progressão sem dribles no basquetebol);
- **utilizar modelos**
(por exemplo, se também demonstrarem inicialmente os mesmos medos e hesitações dos atletas, mas gradualmente ultrapassarem esse estado e desempenharem a tarefa com eficácia, os modelos influenciarão a autoconfiança e a motivação, ensinando soluções e mostrando que é possível ultrapassar as adversidades).

3.1.2.3 ESTRATÉGIAS DE CONTROLO INDIVIDUAL

A regulação pode ser facilitada se o desportista procurar alterar deliberadamente o seu estado através de estratégias de autocontrolo com o intuito de maximizar o rendimento.

Para se implementar uma técnica de autocontrolo, é fundamental que se tome consciência dessa necessidade. Nesse sentido, o treinador deve ajudar o praticante a tomar consciência de quais os estados emocionais que estão relacionadas com o melhor desempenho, estimulando a auto-observação regular do seu próprio estado, através de algum meio de registo (por exemplo, diário, bloco de notas, vídeo).

A auto-observação tem uma **função informacional**, por mostrar a progressão na direção de um objetivo, e uma **função motivacional**, por encorajar mudanças de comportamento em função do conhecimento obtido pelo registo. Por exemplo, no fim de cada treino, o atleta pode registar no bloco de notas o seu desempenho relativo ao número de passes bem direcionados, bem como o que sentiu quando realizou tanto os passes bem direcionados como os mal direcionados. **Este processo potencia o que se descreve de seguida.**

O DESENVOLVIMENTO DA AUTOCONFIANÇA

O empenho e a prestação são melhorados pelo sentimento de confiança em que as competências próprias estão ao nível do desafio que o desempenho coloca. É fundamental que a equipa técnica (treinador, psicólogo do desporto e outros) garanta as condições para que o atleta tenha completa confiança na sua preparação.





A CRIAÇÃO DE ROTINAS PRÉVIAS AO DESEMPENHO.

A auto-observação permite que se elabore planos mentais prévios ao desempenho, antecipando a situação e focalizando a atenção nas informações relevantes para a tarefa. Este processo, ao ser treinado com elevado empenho do atleta, é um dos modos que mais possibilita o estado de *flow*.

A MANUTENÇÃO DA CONCENTRAÇÃO.

Se o atleta se está a automonitorizar, então está a centrar a atenção no presente e não em preocupações e pensamentos irrelevantes. Para isso, é necessário ficar focado nos aspetos críticos do desempenho e ter claros os objetivos da tarefa.

OS ESTADOS EMOCIONAIS ÓTIMOS.

Através do processo de aprendizagem da autorregulação, o atleta irá encontrar o seu nível ótimo de ativação, aprendendo a controlar os seus estados emocionais e a sentir prazer na realização da atividade. O estado ótimo para a realização da tarefa depende sempre das características do indivíduo, da tarefa e do contexto. Cada atleta tem diferentes zonas ótimas de ativação durante as quais ocorrem os melhores desempenhos.

O controlo emocional e da ativação, quando ajustado à tarefa, pode otimizar muito a prestação. A *ativação* refere-se às alterações fisiológicas, tais como aumentos da frequência cardíaca, da frequência respiratória e diminuição da resistência galvânica da pele, pelo que é considerada como sendo uma função responsável pela solicitação das reservas energéticas para uma dada atividade. Portanto, a ativação é fisiológica e psicológica e varia num *continuum*, desde o sono profundo à excitação intensa. O estado que conduz ao desempenho ótimo ocorre numa faixa mais ou menos alargada do *continuum* da ativação.

Uma forma de se tomar consciência do estado ótimo é pedir ao atleta para fazer uma análise retrospectiva sobre o que fez e sentiu antes da sua melhor e pior competição. Depois, o treinador ou o especialista em psicologia do desporto podem ajudar o praticante a usar esses perfis para construir um plano de competição que especifique o que deve fazer...



- no dia anterior à competição;
- durante o aquecimento e quando espera para atuar;
- quando se prepara para ir para a competição;
- durante o próprio desempenho.
- quando chega ao local da competição;

Se a análise for acompanhada pelo registo de auto-observações que monitorizem as emoções durante os treinos e as competições, a precisão destes perfis será muito maior.

Após a tomada de consciência de quais os estados que tendem a ser mais ajustados à execução de determinada tarefa num determinado contexto, pode haver a necessidade de, quando há desajustes, modificar o estado do atleta para ficar mais adequado à situação. Neste sentido, pode-se procurar que o atleta controle ele próprio o seu estado, relaxando-se ou ativando-se.

3.1.2.4 TÉCNICAS DE RELAXAÇÃO

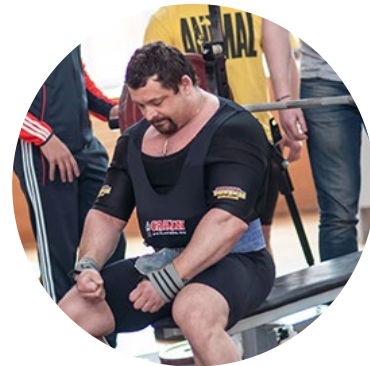
Constata-se que muitos praticantes desenvolvem as suas próprias estratégias de autocontrolo. Destas estratégias, a mais referida é a **relaxação**. Há duas razões que justificam a sua importância:

1º

Todos os atletas sentem pelo menos alguma ansiedade durante a competição, mas é a capacidade de controlá-la e de a usar em proveito próprio que distingue os melhores.

2º

Quando se tem desempenhos excepcionalmente bons, em *flow*, os atletas referem a sensação de relaxação.



A relaxação pode ser atingida pelos desportistas de forma desorganizada e espontânea, mas também através de um programa de instruções estruturadas. Todavia, quando o atleta não descobre sozinho como relaxar, nem é ensinado, o seu desempenho pode ficar aquém do potencial.

Uma vez que há diferentes técnicas de relaxação, o melhor é que o praticante explore e descubra qual o modo mais confortável para atingir o seu estado ótimo de funcionamento. Todavia, as técnicas de relaxação devem ser aplicadas segundo objetivos específicos e de acordo com as características do sujeito. **Nomeadamente, é importante reconhecer os sinais de aumento de ativação e de ansiedade dos praticantes como, por exemplo:**

- mãos suadas;
- necessidade frequente de urinar;
- suores frios;
- um diálogo pessimista;
- olhos esgazeados;
- grande tensão muscular;
- sensação de fraqueza ou de doença;
- dores de cabeça;
- boca seca;
- dificuldade em dormir;
- prestações irregulares em competição, entre outros.



Note-se, contudo, que estes sintomas só são indicadores de que é necessária a aplicação de uma técnica de relaxação quando estão associados à incapacidade de o praticante se adaptar à situação.



Podemos encontrar dois grandes grupos de técnicas de relaxação: as **centrais** e as **periféricas**. Um exemplo de uma técnica periférica é a **relaxação muscular progressiva** (RMP), que é das mais usadas no desporto. Esta técnica desenvolve-se a partir da focalização sistemática nos vários grupos musculares. O indivíduo percorre o corpo, contraindo e relaxando esses grupos musculares. Vejamos o seguinte exemplo, oferecido por Weinberg e Gould (2003: *Foundations of Sport & Exercise Psychology*, Champaign: Human Kinetics), dois psicólogos do desporto, mostrando quais as instruções que o treinador, o especialista em psicologia do desporto ou o próprio atleta podem seguir, de modo a realizar a RMP.

Em cada um dos passos a seguir indicados, irá primeiro contrair um grupo muscular e depois relaxá-lo. Tome bem atenção à sensação de relaxação após a contração. Cada fase deve ter cerca de 5 a 7 segundos. Faça cada exercício duas vezes, para cada grupo muscular, antes de progredir para o grupo seguinte. À medida que for evoluindo no domínio da técnica, pode omitir a fase de contração, focando apenas na relaxação. Normalmente é boa ideia gravar as instruções que se seguem.

1. Num local sossegado, baixe as luzes e deite-se numa posição confortável sem ter as pernas cruzadas. Desaperte a roupa apertada ou justa. Faça uma inspiração profunda, soltando o ar lentamente e relaxe.
2. Levante os braços, estenda-os à sua frente e feche os punhos com força. Repare na tensão desconfortável nas suas mãos e dedos. Aguarde a contração por 5 segundos, descontraia metade dessa tensão e sustenha por mais 5 segundos. Deixe as suas mãos relaxar completamente. Repare como a tensão e o desconforto saíram das suas mãos, sendo substituídos pelo conforto e pela relaxação. Focalize-se no contraste entre a tensão que sentiu e o relaxamento que agora sente. Concentre-se na relaxação completa das mãos durante 10-15 segundos.
3. Contraia a parte superior dos seus braços durante 5 segundos e focalize-se na tensão. Liberte metade dessa tensão e sustenha por mais 5 segundos, focando ainda a contração. Agora relaxe os seus braços completamente durante 10-15 segundos e focalize-se na relaxação crescente que vai sentindo. Deixe que os seus braços simplesmente descansem ao seu lado.
4. Flita os dedos dos pés tanto quanto possível. Depois de 5 segundos, relaxe os dedos para metade da tensão e sustenha a contração mais 5 segundos. Agora relaxe completamente os seus dedos e focalize no aumento da relaxação. Continue a relaxar os seus dedos por 10 a 15 segundos.
5. Aponte os seus dedos dos pés para longe de si, à sua frente, e contraia os seus dedos e a sua «barriga da perna». Sustenha fortemente a tensão durante 5 segundos, depois reduza a tensão para metade mais 5 segundos. Relaxe os seus pés e a barriga da perna completamente durante 10 a 15 segundos.
6. Estenda as suas pernas, levantando-as cerca de 10 cm do chão, e contraia os seus músculos da coxa. Sustenha a contração por 5 segundos, reduza metade dessa contração e sustenha mais 5 segundos, antes de relaxar as suas coxas completamente. Concentre-se nos seus pés, pernas e coxas durante 30 segundos.
7. Contraia os seus músculos do abdómen tão fortemente quanto possível, concentrando-se na tensão. Reduza a tensão para metade e sustenha por mais 5 segundos antes de relaxar o seu abdómen totalmente. Focalize na relaxação crescente até que o seu abdómen esteja completamente relaxado.
8. Para contrair o seu peito e ombros, pressione as palmas da mão, uma contra a outra, com força. Sustenha

durante 5 segundos e reduza metade sustendo mais 5 segundos. Agora relaxe os músculos e concentre-se na relaxação até que os músculos estejam completamente descontraindo e relaxados. Concentre-se nos grupos musculares que estiveram previamente relaxados.

9. Empurre as suas costas contra o chão com tanta força quanto possível, contraindo-as totalmente. Deixe a tensão reduzir-se para metade, durante 5 segundos, sustenha e reduza a tensão e focalize nessa tensão por 5 segundos. Relaxe os músculos das suas costas e ombros completamente, focalizando na relaxação espalhada por toda essa área.
10. Mantendo o seu tronco, braços e pernas relaxados, contraia o seu pescoço baixando a cabeça, até que o queixo toque no peito. Sustenha durante 5 segundos, liberte metade da tensão, sustenha mais 5 segundos e relaxe completamente o seu pescoço. Deixe que a sua cabeça se ajuste confortavelmente enquanto focaliza na relaxação crescente dos seus músculos do pescoço.
11. Aperte os dentes e sinta a tenção nos músculos do maxilar. Depois de 5 segundos, liberte metade
- da tensão e sustenha mais 5 segundos antes de relaxar. Deixe a sua face e músculos faciais relaxarem completamente, com os seus lábios ligeiramente afastados. Concentre-se na relaxação total destes músculos durante 10-15 segundos.
12. Contraia a sua nuca tão fortemente quanto possível, sustenha durante 5 segundos e liberte metade da tensão sustendo mais 5 segundos. Relaxe a sua nuca completamente, focando na sensação de relaxação e contrastando-a com a tensão anterior. Concentre-se durante cerca de um minuto na relaxação de todos os músculos do seu corpo.
13. A relaxação controlada por informações é o objetivo final da RMP. A respiração pode desencadear uma relaxação eficiente. Faça uma série de inspirações curtas, cerca de uma por segundo, até que o seu peito esteja cheio de ar. Sustenha 5 segundos, depois expire devagar durante 10 segundos enquanto repete para si próprio a palavra «Relaxar» ou «Acalmar». Repita o processo pelo menos cinco vezes, tornando o seu estado de relaxação cada vez mais profundo.

Uma forma de aplicar estes princípios a situações desportivas é começar por treinar a RMP duas vezes por dia durante 15 minutos. Numa segunda etapa, o atleta passa para uma fase onde apenas descontrai os músculos, o que dura 5 a 7 minutos. Numa terceira etapa, o tempo é reduzido para 2 a 3 minutos através da utilização de autoinstruções do tipo «Relaxa». Numa quarta etapa, o tempo é ainda mais encurtado até que sejam necessários apenas alguns segundos (20 a 30 segundos), para que depois, na quinta e última etapa, a técnica seja aplicada em situações específicas, como é cada competição.

Uma técnica de relaxação «central» é a **meditação transcendental**. Esta técnica implica que o indivíduo se coloque numa posição confortável, feche os olhos, relaxe os músculos, focalize na respiração e repita um **mantra** ou **palavra-chave** em que se deve concentrar. Para se aplicar esta técnica, pode começar-se por aprender a relaxação profunda numa sessão de cerca de 20 minutos. Depois de aprendida esta etapa, pratica-se uma ou duas vezes por semana, mas nunca em dias de competição. Encurta-se então o tempo para uma versão de 5 minutos que não chegue à relaxação profunda. Esta última versão pode ser usada em dias de competição, mas não perto da hora de



começar para evitar baixar o nível de reatividade. Finalmente, esta técnica é modificada para uma versão que dure apenas alguns segundos, que pode implicar somente três ou quatro expirações profundas e a repetição de uma palavra-chave como «Relaxa», podendo ser usada imediatamente antes e até durante a competição.

As técnicas de relaxação centrais e periféricas estão associadas à redução do consumo de oxigénio, à diminuição da frequência respiratória, à diminuição da frequência cardíaca, à diminuição da pressão arterial e uma menor reatividade do sistema nervoso autónomo. A categorização das técnicas de relaxação em centrais e periféricas é importante quando se procura controlar a ansiedade. Na verdade, a ansiedade manifesta pelo menos dois tipos de resposta: a **somática** e **cognitiva**. Neste sentido, a relaxação periférica parece ser mais eficaz com manifestações somáticas da ansiedade e a relaxação central tem mais impacto na ansiedade cognitiva. Todavia, é normalmente mais eficaz utilizar-se um conjunto variado de técnicas e não apenas uma específica, de modo a ter uma intervenção que atue na ansiedade somática e na cognitiva. Estas técnicas devem ser desenvolvidas especificamente para o atleta e para o tipo de tarefas que desempenha no seu desporto.

Independentemente da estratégia adotada, é importante que se comece por treinar competências gerais de relaxação, passando por vários estados até que se esteja adaptado às exigências específicas das situações desportivas.



Por outro lado, UM DESEMPENHO SEM TENSÕES PODE SER FACILITADO ATRAVÉS DOS SEGUINTE CUIDADOS:

- **Executar no tempo certo e não apressadamente.**
Quando se está muito ativado, há a tendência de se fazer as coisas muito rapidamente, o que é prejudicial ao desempenho. O melhor é encontrar o tempo ótimo e uma rotina para realizar os preparativos para a ação.
- **Focalizar no presente.** Pensar no passado não ajuda à execução seguinte e pensar no resultado futuro só aumenta a pressão, além de poder causar distrações ao que está a ser resolvido.
- **Sorrir quando se sente tensão.** É difícil estar zangado e a sorrir!
- **Procurar divertir-se com a situação.** Esta diversão deve centrar-se no disfrutar de um desempenho competente de acordo com a preparação prévia.

Os atletas de elite distinguem-se normalmente por anteciparem a possibilidade de ocorrer um descontrolo emocional. Contudo, se tal acontecer, uma estratégia que pode permitir voltar ao nível ótimo de desempenho consiste em tentar relaxar os músculos, seguidamente reestruturar cognitivamente a sua interpretação da situação (por exemplo, repetir para si próprio o objetivo do seu desempenho) e depois reativar-se de modo a voltar a estar no estado ótimo. Os praticantes precisam de saber conversar consigo próprios de modo a reestruturarem a interpretação negativa da situação e a ficarem mais ajustados ao contexto.

3.1.2.5 TÉCNICAS DE ATIVAÇÃO

Nem sempre o atleta precisa de relaxar. Pelo contrário, muitas vezes precisa de se ativar, de ficar mais vigoroso e energético. Diferentes aspetos do desempenho podem ser diferentemente afetados pelas mesmas condições de ativação. Enquanto, para um ginasta, os saltos de cavalo exigem um nível superior de ativação, um exercício no cavalo de arções aconselha uma ativação mais baixa.

Há sinais no comportamento do atleta que sugerem a necessidade de se ativar:



- andar muito lentamente;
- não mostrar prontidão;
- estar mentalmente distante;
- distrair-se facilmente;
- mostrar falta de entusiasmo, entre outros.

Quanto mais depressa estes ou outros sinais forem detetados, mais rapidamente o atleta poderá regular-se para o seu nível ótimo.



AS TÉCNICAS DE ATIVAÇÃO MAIS USADAS SÃO AS QUE SE SEGUEM:

- **Aumentar a frequência respiratória.** Inspirações rápidas e profundas tendem a ativar.
- **Agir energeticamente.** Uma espécie de reaquecimento que mostre grande prontidão e dinamismo.
- **Usar palavras que ativem.** Há palavras que quando usadas com as técnicas que acabámos de referir, ou por si só, podem ativar o atleta: «força», «mexe-te», «rápido», ...; ou mesmo frases: «para a frente», «eu consigo», ...
- **Ouvir música que ative.** Música que energize é específica de cada um, mas em termos genéricos, música acelerada e entusiasmante tende a ativar.
- **Visualização mental que ative.** Imaginar situações e movimentos que ativem. A imagética é uma das técnicas mais eficientes, precisamente porque pode estabelecer o ajuste necessário entre as possibilidades de ação e de execução, sintonizando o atleta à tarefa que tem para executar.
- **Fazer um treino pré-competitivo 4 a 10 horas antes.** Muitos atletas treinam e fazem estiramentos várias horas antes da competição, o que os ajuda a ativar mais tarde.
- **Ter rotinas prévias ao desempenho.** Induzem a regulação de um estado ajustado de ativação específico para a tarefa.

A capacidade de produzir os estados de ativação com as técnicas descritas pode ser ajudada pela utilização do *biofeedback* com aparelhos que amplifiquem os indicadores fisiológicos.





A regulação da ativação obriga a cuidados. Com efeito, elevados níveis de ativação podem beneficiar certos aspetos do desempenho (por exemplo, movimentos explosivos e tempo de reação simples), mas dificultar outros (por exemplo, tempo de reação de escolha e movimentos complexos). Por outro lado, a utilização da relaxação para reduzir a ativação excessiva pode colocar o praticante num nível de apatia prejudicial à prestação.

É importante ter em mente que qualquer que seja a estratégia de regulação utilizada, a sua pertinência depende tanto do indivíduo como da situação. As estratégias ótimas de preparação podem variar no mesmo praticante devido a fatores diversos, como a hora do dia em que ocorre a competição. Além disso, há desportos onde a ativação se deve manter relativamente constante, ao passo que outros exigem uma mudança permanente dos níveis de ativação.

3.1.3 O PLANEAMENTO DO TREINO PSICOLÓGICO

As diversas técnicas e estratégias referidas anteriormente têm como objetivo desenvolver e otimizar as competências psicológicas dos praticantes no âmbito do processo de treino. Inserem-se, portanto, nos procedimentos do **treino psicológico**.

Como todo o trabalho inerente ao processo desportivo, o desenvolvimento das competências psicológicas do atleta é longo e deve começar com o início da prática. **As primeiras ações e abordagens pedagógicas do treinador são determinantes para a construção da estrutura psicológica do jovem atleta e assentam nos seguintes aspetos:**

- desenvolvimento da motivação intrínseca;
- orientação para a tarefa e realização de objetivos pessoais;
- divertimento;
- aprendizagem das bases da autorregulação dos processos psicológicos.

Na fase de iniciação da carreira, o trabalho psicológico está essencialmente associado às estratégias pedagógicas do treinador. Já na fase de desenvolvimento, deve introduzir-se a aprendizagem e treino de técnicas visando as competências psicológicas do praticante que, na fase de especialização, assume uma maior especificidade. No momento em que a competição passa a ser uma variável determinante no processo desportivo, os processos psicológicos que determinam a prestação devem ser corretamente geridos e regulados, por meio de procedimentos psicológicos que o praticante deve aprender e treinar.

O atleta deve aprender a lidar com a sua **estrutura psicológica estável**, como a personalidade, explorando os aspetos mais favoráveis a determinadas circunstâncias e encontrando estratégias alternativas para as menos favoráveis. Os **fatores psicológicos que se podem treinar** devem ser alvo de trabalho com vista à desejada adaptação das componentes emocionais, cognitivas e comportamentais, que tem dois níveis de intervenção, como se explicita de seguida.

1. Condição psicológica de base

Constituída por fatores emocionais, cognitivos e comportamentais de caráter geral e indispensáveis ao trabalho específico. Refere-se designadamente aos seguintes aspetos:

- ↳ **Capacidade de adaptação social** no contexto desportivo (aceitação dos companheiros e da intervenção do treinador, integração social e instrumental no grupo, ...);
- ↳ **Caraterísticas volitivas** (combatividade, empenhamento, automotivação, autonomia na regulação do esforço, determinação de objetivos pessoais, ...);
- ↳ **Capacidade de regulação emocional** (controlo de *stress*, regulação da ativação psicoemocional, resistência à frustração, ...);
- ↳ **Capacidade de regulação de atenção** (focalização da atenção, manutenção do *focus* de atenção, estilo de atenção flexível, ...).

2. Condição psicológica específica

Constituída por fatores emocionais, cognitivos e comportamentais, necessários a uma resposta adequada às exigências da atividade desportiva específica.

- ↳ **Capacidade de adequação da resposta emocional e de ativação** (quanto às pressões específicas da situação competitiva e do meio envolvente da competição; reação às situações desfavoráveis como o resultado, lesões, agressões,...);
- ↳ **Adequação de atenção à atividade** (gestão da fadiga de atenção ao longo da tarefa, focalização nas pistas relevantes, focalização no momento presente,...);
- ↳ **Regulação psicomotora** (de acordo com a tarefa, execução económica, consonância entre a imagem mental e o gesto motor, ...).

A fim de que o processo de treino psicológico seja convenientemente planeado e executado, é necessário proceder a uma avaliação e análise prévia das suas condicionantes:

- caraterísticas da tarefa;
- caraterísticas da situação competitiva;
- caraterísticas do praticante (e do grupo-equipa).

De um modo geral, o trabalho relativo ao treino psicológico pode organizar-se de acordo com os seguintes períodos, seguindo a lógica do planeamento desportivo:

1. PERÍODO PREPARATÓRIO

- desenvolvimento de competências de base;
- planeamento e interiorização de objetivos pessoais;
- desenvolvimento do ambiente de grupo.

2. PERÍODO COMPETITIVO

- a) médio prazo: adaptação progressiva à competição-alvo;
- b) curto prazo: rotinas e estratégias específicas de preparação.

3. PERÍODO TRANSITÓRIO

- análise e correção do processo anterior;
- reestruturação dos objetivos pessoais;
- «descompressão».

No entanto, a intervenção psicológica deve também ser adequada às necessidades individuais, seja numa lógica centrada na formação e no desenvolvimento psicológico do atleta, seja numa lógica centrada na resolução de problemas pessoais ou de grupo. Para tal, o trabalho poderá ser estruturado de acordo com as sete etapas que se esquematizam na figura 2.

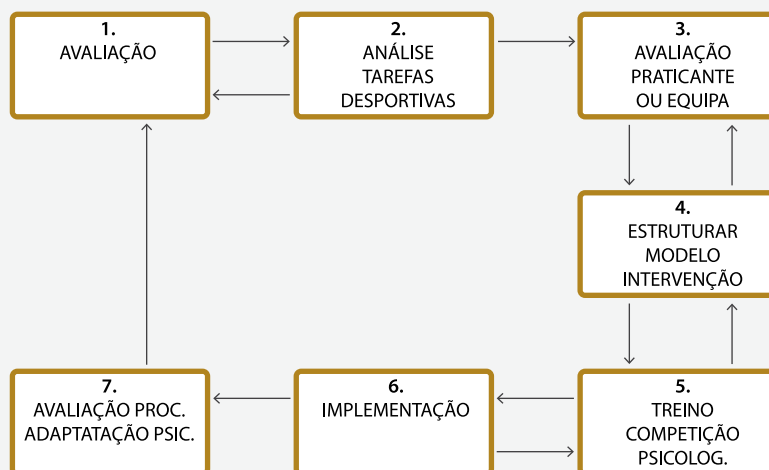


FIGURA 2 - Modelo de intervenção psicológica no treino.

Para um maior detalhe das componentes do modelo inicialmente proposto por Thomas que Hardy, Jones e Gould (1996: *Understanding Psychological Preparation for Sport*, Chichester: Wiley) discutem, referem-se a seguir os aspetos que devem ser considerados na intervenção do psicólogo do desporto, o qual será mais eficiente se for integrada na ação de uma equipa técnica pluridisciplinar, coordenada pelo treinador.



ASPETOS QUE DEVEM SER CONSIDERADOS NA INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

1. ORIENTAÇÃO

- Clarificação de finalidades
- Identificação de objetivos
- Determinação do investimento dos especialistas técnicos e praticantes

2. ANÁLISE DAS TAREFAS DESPORTIVAS

- Dimensão psicológica
- Dimensão fisiológica
- Dimensão biomecânica
- Dimensão técnico-tática

3. AVALIAÇÃO DO PRATICANTE OU/E EQUIPA

- Testes psicológicos
- Escalas e questionários
- Entrevistas
- Observação
- Autoavaliação
- Informação do treinador, família, amigos, registos vídeo e estatísticos, ...

4. ESTRUTURAÇÃO DO MODELO DE INTERVENÇÃO

- Análise das características individuais e da sua interação com as tarefas e envolvimento
- Determinação dos pontos fortes e debilidades
- Identificação do problema
- Desenho dos procedimentos a implementar

5. TREINO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

- Identificação objetiva das competências a treinar (por exemplo, controlo da ativação, controlo da atenção, autoconhecimento, autoconfiança, lidar com a situação de lesionado, competências interpessoais, coesão, ...)
- Determinação das técnicas a utilizar (por exemplo, relaxação, visualização mental, autoverbalização, reforço, aconselhamento, simulação de situações, estabelecimento de objetivos, ...)

6. IMPLEMENTAÇÃO

- Rotinas de comportamento
- Integração do trabalho psicológico no plano de treino
- Monitorização da evolução
- Identificação de constrangimentos e obstáculos
- Estratégias de preparação para a competição
- Gestão do comportamento em competição

7. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA

- Quanto ao investimento no programa
- Quanto à melhoria da prestação
- Quanto à adaptação individual em geral





3.2 A gestão do comportamento para a competição

Alberto é um jovem nadador a quem atribuem elevado potencial de evolução numa carreira de alto rendimento, em função das características técnicas e qualidades físicas que possui. Revela ainda um notável empenho e disciplina no treino. Contudo, tem acontecido que, por diversas vezes, o seu rendimento em competição não correspondeu às expectativas criadas pelo que realizava nos treinos. Queixa-se de que se «perde» no ambiente de competição, sem se conseguir concentrar e regular as emoções. Sente dificuldade em preparar-se psicologicamente de uma forma eficaz para

as competições. Tem tentado diversas estratégias. Uma vez não pensa na prova até ao seu começo, enquanto noutras tenta manter presente no seu campo de consciência, desde a véspera, aquilo que deverá fazer na competição. Também tem tentado várias rotinas. Por exemplo, tenta repetir o que fez em relação a uma prova anterior que lhe tenha corrido bem, o que nem sempre se revela adequado. Confessa que não sabe o que fazer e como organizar os seus comportamentos e pensamentos de modo a preparar-se como deseja para as competições.

A situação vivida por Alberto é experimentada por muitos praticantes desportivos. Relaciona-se com a dificuldade de regular o processo de adaptação psicológico à competição, o que tem como consequência um rendimento inferior às suas capacidades. Estes atletas não têm normalmente qualquer outro problema de carácter psicológico que não seja a deficiente organização e gestão do seu comportamento. As dificuldades de concentração e o nível de ansiedade de que se queixam não resultam de qualquer característica intrínseca, mas apenas de uma deficiente organização pessoal pré-competitiva e competitiva.

Uma intervenção do psicólogo do desporto, ou do treinador, que ajude os praticantes na situação de Alberto a estruturar a sua abordagem à situação competitiva tenderá a diminuir significativamente as dificuldades sentidas.



3.2.1 A ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES E DO TEMPO

A preparação da competição deve começar alguns dias antes da data da sua realização. A antecedência depende muito da importância da prova e das características do praticante, designadamente no que se refere à sua experiência, personalidade e hábitos adquiridos.

Muitos atletas que se preparam para competições de grande importância, como campeonatos mundiais, europeus ou Jogos Olímpicos, começam a envolver-se psicologicamente no ambiente da competição muitas semanas ou meses antes. Também jovens praticantes, com pouca experiência, podem ter reações semelhantes com referência a competições de menor nível, as quais, todavia, apresentam para eles uma elevada importância subjetiva.

Os processos de preparação emocional apresentados atrás devem ser utilizados na preparação específica de competições, a partir do momento em que os praticantes começam a «senti-las».

Em particular, nos dias que antecedem a competição deve tomar-se alguns cuidados na organização das atividades dos praticantes. O período entre dois dias a uma semana é normalmente crítico e exige uma preparação sistemática de acordo com cada caso.

O atleta deve procurar antecipar mentalmente todos os aspetos associados à competição e pode incluí-los nas suas rotinas pessoais de preparação pré-competitiva. No entanto, pode ser conveniente que os treinos antecipem as condições ambientais e as situações que podem surgir em competição. Pode, por exemplo, prever-se a realização de treinos em condições semelhantes de temperatura, ruído, luminosidade, hora do dia, entre outros aspetos. Igualmente se pode simular situações normais do decurso da competição, como faltas, desvantagem numérica ou no resultado, expulsões ou outras.





! Os estágios prévios às competições e as concentrações que têm lugar no seu decurso são situações em que a existência de demasiado tempo livre do atleta pode ser perturbadora da sua adaptação psicológica à competição.

Na última semana, é útil criar-se situações tão próximas da competição quanto possível. Assim, o atleta vai-se adaptando progressivamente aos comportamentos em competição e aos pensamentos com que aborda as situações.

Por outro lado, os aspetos que se referem à tática e à estratégia a utilizar durante a competição, bom como às tarefas atribuídas aos atletas, devem ser comunicadas com antecedência. O último treino é normalmente o intervalo mínimo a respeitar. Nessa ocasião, os desportistas estão psicologicamente disponíveis para receber e entender as instruções, de modo a interiorizá-las com tempo, o que é menos provável que aconteça nos momentos anteriores à competição.

O lugar do desporto na vida dos desportistas varia e pode apresentar duas situações extremas. Por vezes, ocupa a quase totalidade da sua vida, outras vezes dilui-se entre outras atividades importantes.

a) A atividade desportiva ocupa toda a vida do praticante

Pode suceder que o atleta, por inexistência de outras atividades e preocupações relevantes, tenha tendência para ocupar completamente o seu campo de consciência com o que se refere à competição. Assim sendo, poderá ter facilitada a focalização nas tarefas inerentes à sua prestação. No entanto, é muito comum que os pensamentos se tornem quase obsessivos e tenda a centrar-se em demasiadas situações negativas. Não só esgotará a sua capacidade de concentração, como os pensamentos negativos e catastróficos estarão sempre presentes no seu campo de consciência e a ansiedade tenderá a aumentar.

Os praticantes que se encontram nesta situação devem ser ajudados no sentido de desenvolverem **estratégias de distração**. É importante que incluam no seu quotidiano outras atividades que lhes agradem e permitam preencher o tempo e o campo de consciência, «desligados» da competição.

O cinema, a música, a leitura, atividades sociais, tarefas familiares ou outras são possibilidades que devem programar-se para cada dia. Elas não devem apenas acontecer pontual e espontaneamente. Pelo contrário, é importante que sejam antecipadamente programadas e inseridas num horário que organiza a vida diária dos praticantes, para além do tempo dedicado ao treino.

Os estágios prévios às competições e as concentrações que têm lugar no seu decurso são situações em que a existência de demasiado tempo livre do atleta pode ser perturbadora da sua adaptação psicológica à competição. Nestes casos, a organização do tempo dos praticantes deve ser cuidadosamente estruturado, prevendo atividades para além dos treinos e competições, quer em grupo, quer individualmente. O programa para as tarefas diárias deve ser antecipadamente entregue aos desportistas, o que por vezes pode ter a forma de uma check-list de atividades e correspondente horário.

Deve, contudo, ser precavido o risco contrário que consiste no facto de a atenção do atleta ser demasiado afastada das questões da competição. Em alguns acontecimentos desportivos de que os Jogos Olímpicos são o exemplo

mais típico, existe mesmo um conjunto de elementos de distração associados ao ambiente da competição, às atividades paralelas, ao assédio da imprensa, entre outros, que tende a provocar que o campo de consciência dos atletas se desligue das questões essenciais. Nestas situações, os treinadores e os psicólogos do desporto devem programar atividades que reorientem a atenção dos praticantes, através de análise de vídeos, discussões sobre os objetivos estabelecidos, características situacionais e dos adversários.

Uma das tarefas dos treinadores, de preferência em conjunto com os psicólogos do desporto, consiste na permanente observação e análise do decurso dos aspetos associados à competição e das reações dos praticantes, a fim de se tomar imediatamente as medidas adequadas.

b) O praticante está envolvido em outras atividades importantes

O envolvimento dos praticantes em atividades paralelas ao desporto é normalmente desejável para o seu equilíbrio psicológico e tem consequências positivas no rendimento desportivo. De facto, os desportistas que limitam o seu projeto de vida e realização pessoal ao projeto desportivo são pessoas em risco. O transcendente investimento e nível de expectativas no processo desportivo coloca neste uma tal importância e responsabilidade que determina uma elevada probabilidade de pressão emocional e conseqüente insucesso.

Na verdade, as atividade paralelas ao processo de treino-competição não devem ser consideradas concorrentes, mas antes complementares e potenciadoras do rendimento.

Decorre dos parágrafos anteriores que os desportistas devem ser aconselhados a dedicar-se a outras atividades que tenham para eles um importante significado, como sejam as de carácter profissional, académico, social, cultural ou outras.

! Na verdade, as atividade paralelas ao processo de treino-competição não devem ser consideradas concorrentes, mas antes complementares e potenciadoras do rendimento.





No entanto, também aqui existe um risco. Contrariamente ao exposto na alínea a), os desportistas podem envolver-se de tal modo nas atividades extra treino e competição que não têm tempo para fazer a sua abordagem psicológica à situação competitiva. Tal abordagem refere-se, por exemplo, à regulação de pensamentos e emoções, ao estabelecimento de metas específicas, à análise dos acontecimentos e adversários prováveis, à antecipação de estratégias adaptativas.

A otimização das prestações em competição exige um envolvimento psicológico prévio. Os atletas «sobreocupados» devem ser aconselhados a organizar o seu tempo cuidadosamente, prevendo diariamente, para além do treino, momentos que os levem a preencher o campo de consciência com os aspetos relevantes da competição. A organização de um diário pessoal em que anotam as tarefas que realizam e a análise das suas reações, bem como a descrição e reflexão referentes aos adversários e condições de competição, objetivos, comentários dos treinadores e outros constitui um conjunto de elementos que muitos atletas de alto rendimento consideram determinantes da sua preparação psicológica. Complementarmente, devem ser previstas reuniões e discussões orientadas pelo treinador em colaboração com o psicólogo do desporto, já referidas na alínea anterior.

3.2..2 AS ROTINAS PESSOAIS

As rotinas constituem fatores regularizadores de emoções e pensamentos, sendo racionalmente estruturadas pelo indivíduo que a todo o momento pode introduzir alterações voluntárias e fundamentadas com a finalidade de aumentar a respetiva eficácia. Distinguem-se das superstições, que são forças externas ao indivíduo, ao qual se impõem numa base irracional.

Como no exemplo do início deste capítulo, atletas menos confiantes e experientes podem, a certa altura, cair na tentação de introduzir na sua preparação para a competição um conjunto de ações ritualizadas que podem ser classificadas no âmbito das superstições. Decorrem muitas vezes da associação a algum sucesso anterior dessas ações então realizadas. Os praticantes, tentando reproduzir o que fizeram, vestiram, comeram, tentam igualmente reproduzir o bom resultado obtido na ocasião. Nestes casos não existe nenhum racional que dê consistência a tais comportamentos e quando o resultado numa competição seguinte não é o pretendido, os atletas tendem a alterar os rituais. Há, portanto, uma busca constante de qualquer coisa que não se sabe o que é e que, por isso mesmo, é inconsequente e determina ansiedade.





AS ROTINAS DE PREPARAÇÃO DEVEM OBJETIVAMENTE:

- organizar os comportamentos em relação ao tempo e espaço disponível;
- garantir a realização de ações necessárias à competição (por exemplo, organização de equipamento, material, ...);
- promover a adaptação progressiva às exigências físicas e técnicas da competição (preparação física, técnica, ...);
- promover a concentração progressiva na competição;
- antecipar condicionantes e exigências da competição bem como as respetivas respostas;
- ser consistentes e relativamente estáveis.

Muitos praticantes experientes referem que na véspera da competição se intensificam os sinais de alerta, bem como a sua necessidade de iniciar rotinas de preparação. Alguns seguem planos como o que se descreve a seguir, devendo ter-se em consideração que correspondem à elaboração e treino prévio de estratégias e técnicas psicológicas, em conjunto com o treinador e/ou psicólogo do desporto.



NA VÉSPERA DA PROVA

DURANTE O DIA

- atividades normais de treino e descanso;
- realização de atividades interessantes para distração dos pensamentos perturbadores;
- rever o plano de competição para o dia seguinte (individualmente ou em conjunto com o treinador);
- programar um momento de isolamento para antecipação mental da competição do dia seguinte;

À NOITE

- deitar a uma hora habitual; deitar tarde é prejudicial ao descanso e deitar anormalmente cedo pode determinar dificuldade em adormecer e insónia;
- afastar o pensamento da competição; dirigir o pensamento para imagens relaxantes.



NO DIA DA PROVA

DE MANHÃ

- imaginar o que correu bem no treino da véspera (ou competição, caso tenha existido);
- corrigir mentalmente o que correu mal no treino da véspera (ou competição, caso tenha existido);
- pensar numa competição em que se tenha sentido especialmente bem e que provoque um sentimento de autoconfiança;
- rever os pontos fortes.

Antes de sair para o local da competição

- verificar a *check-list* do que é necessário fazer e transportar;
- deve sair-se com tempo suficiente para chegar com antecedência ao local.

DURANTE O DIA

- se a competição for no final do dia, deve prever-se atividades que ocupem e descontraiam;
- antes de sair, pode repetir o ritual de antecipação realizado de manhã.





NO DIA DA PROVA

NO LOCAL

- observar calmamente o ambiente;
- equipar com tempo;
- seguir os processos de adaptação física e técnica habituais;
- procurar induzir sentimentos de bem-estar e energia, associados às melhores competições, de acordo com o previamente preparado, eventualmente com a ajuda do psicólogo do desporto;
- desenvolver rotinas específicas, como ouvir música, induzir pensamentos-chave, entre outros.

MOMENTOS PRÉ-COMPETITIVOS

- rever os objetivos a atingir na competição;
- tomar consciência da correção do trabalho desenvolvido e do nível de preparação alcançado;
- rever mentalmente as componentes da tarefa a desenvolver;
- induzir a ativação psicofisiológica adequada.

Nos casos em que a competição se desenvolve ao longo de vários dias, este plano de preparação repete-se em ciclos correspondentes aos diversos dias da prova.

Um aspeto importante para que os praticantes possam preparar-se com tempo e eficácia para a competição relaciona-se com o conhecimento da sua participação. Se normalmente nos desportos individuais este conhecimento é um facto adquirido, já nos desportos de equipa depende vulgarmente da decisão e convocatória do treinador. O facto de o treinador apenas comunicar aos jogadores a sua decisão sobre quem vai ou não jogar, no dia da competição e, por vezes, momentos antes, impede que o atleta siga eficazmente as rotinas necessárias. A incerteza sobre o futuro imediato é perturbadora de um bom processo de adaptação e associa elementos de ansiedade aos já naturalmente existentes. Como princípio geral de funcionamento, o jogador deve ser informado da decisão do treinador, pelo menos na véspera do jogo.



3.2.3 A ORGANIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DURANTE A COMPETIÇÃO

Durante a competição, os praticantes necessitam de manter controladas as suas respostas aos diversos estímulos, sejam eles intrínsecos às situações e tarefas desportivas, sejam decorrentes do envolvimento físico e social exterior à prestação.

Muitas dificuldades de adaptação decorrem do facto de o atleta não ser capaz de selecionar as pistas de atenção relevantes, às quais deve dar resposta, e perder-se tanto entre os estímulos que incidem sobre ele, como entre os seus múltiplos e rápidos pensamentos.

A organização do comportamento em competição depende das características do desporto praticado. As tarefas reguladas internamente, isto é, aquelas cuja realização dependem do sujeito que decide quando iniciar as ações, não havendo alteração das condições de prestação (por exemplo, ginástica, tiro com arco), permitem que o praticante estabeleça rotinas fixas de preparação das suas execuções. Já as tarefas reguladas externamente, ou seja, aquelas que condicionam as respostas do praticante que reage à evolução das circunstâncias de prestação (por exemplo, ténis, futebol), exigem simultaneamente rotinas estabilizadoras das reações individuais e adaptativas às mudanças no envolvimento.

Singer, um dos mais conhecidos psicólogos a nível internacional, propõe em vários trabalhos que publicou a realização de uma **preparação em cinco passos** para a prestação nos desportos regulados internamente.

PREPARAÇÃO EM

5

PASSOS

1. PRONTIDÃO

Respeita ao nível de preparação do atleta quanto aos estados físico, mental e emocional. Para tal, é necessário um trabalho anterior de identificação dos estados favoráveis às boas prestações, com base na experiência pessoal, o qual será facilitado com a intervenção do psicólogo do desporto. O treino psicológico visará depois a aquisição de estratégias indutoras do estado de prontidão em situação competitiva.

2. VISUALIZAÇÃO

O praticante imagina a realização da ação a executar, o que deve fazer com a máxima nitidez, «vendo-se» mentalmente a ter a prestação correta e com sucesso, do início até ao final, e tendo a sensação física correspondente ao movimento.

3. FOCALIZAÇÃO

Neste ponto, imediatamente antes da execução, o atleta fixa a atenção num determinado aspeto da prestação ou numa ideia-chave que ajude a desencadear a ação, o que impede pensamentos irrelevantes para a tarefa.

4. EXECUÇÃO

A ação é desencadeada de acordo com o programado e treinado previamente. O pensamento deve manter-se focalizado nas pistas relevantes da tarefa, em função do que foi trabalhado no processo de treino anterior.

5. AVALIAÇÃO

Após a execução, o praticante, em conjunto com o treinador, deve avaliar a sua realização de acordo com os objetivos, para que assim possa consolidar os pontos corretamente executados e tomar consciência do que há a melhorar ou a corrigir. As correções devem ser claramente entendidas e mentalmente visualizadas.



Os desportos regulados externamente também devem ter uma abordagem preparatória. Alguns aspetos da preparação são comuns aos referidos para os regulados internamente, mas outros exigem uma adaptação específica. O programa que se propõe a seguir pode servir de referência.

1. PRONTIDÃO

Segue os mesmos princípios dos desportos de regulação interna. Antes de iniciar a prestação, o praticante tem controlo sobre os seus comportamentos, não estando dependente das respostas do envolvimento ou do adversário. Nesta conformidade, deve aplicar estratégias anteriormente aprendidas e treinadas para se regular mental e emocionalmente.

2. VISUALIZAÇÃO

Neste tipo de desportos, o praticante deve realizar uma visualização mental que antecipe situações da competição e ações do adversário previsíveis, bem como as suas próprias respostas. Uma vez que, ao contrário dos desportos regulados internamente, as condições vão-se alterando ao longo da competição em função das respostas do adversário, o atleta deve manter uma «janela» aberta para qualquer acontecimento não previsto. É que tudo deve ser previsto, mesmo o imprevisível! A «simples» disponibilidade mental para reagir a uma situação inesperada diminui o tempo de resposta e melhora a decisão.

3. FOCALIZAÇÃO

Ao iniciar a prestação, o praticante deve concentrar-se numa ideia-chave que se pode relacionar com a execução (por exemplo, o jogador de ténis serve concentrando-se no local onde pretende colocar a bola) ou com a autoestimulação motivacional (por exemplo, sentimento de energia para realizar a prestação). Pretende-se assim evitar que o focus de atenção se desvie para aspetos irrelevantes e perturbadores da concentração na tarefa. Com o mesmo objetivo, o praticante deve ter previamente estabelecido pistas que regulem a concentração durante a prova, designadamente elementos da tática ou estratégia da competição ou ainda aspetos da execução motora. Por exemplo, um jogador de andebol deve focalizar-se em determinado adversário que condiciona a sua ação tática, ou em elementos do jogo que determinam a sua resposta, designadamente de contra-ataque ou de recuo para a defesa. Outro exemplo refere-se às pistas de concentração que o praticante deve seguir para antecipar a sua resposta (por exemplo, um jogador de ténis que se focaliza no ombro do adversário para antecipar a direção da bola). Os praticantes de alto nível têm a capacidade de recolher um mínimo de pistas relevantes que lhes fornecem o máximo de informação, bem como de regular a concentração durante o desempenho, o que deve ser especificamente trabalhado no processo de treino.



4. EXECUÇÃO

A eficácia dos praticantes de desportos regulados externamente relaciona-se com a capacidade de reagir adequadamente às alterações da situação competitiva. Para tal, devem ser treinados os elementos semelhantes aos desportos de regulação interna da forma anteriormente referida (por exemplo, lançamento livre no basquetebol, marcação de livres no futebol). Por outro lado, devem desenvolver a capacidade de antecipação durante a realização. O aperfeiçoamento das capacidades técnicas e a repetida vivência das situações são fatores favoráveis. O atleta também deve aprender a selecionar os elementos do jogo, ou do comportamento técnico-tático dos adversários, que iniciem ações subsequentes e, portanto, permitam uma resposta antecipada. Os praticantes de alto nível caracterizados por se anteciparem aos adversários não têm poderes sobrenaturais... Simplesmente aprenderam a dirigir a sua atenção para indicadores que permitem prever o que o adversário vai realizar.

5. AVALIAÇÃO

A análise em conjunto com o treinador do que foi realizado durante a competição é fundamental para a correção do processo. Imediatamente após a prestação, a avaliação deve ser muito sintética e reduzida ao essencial, realçando os comportamentos positivos. No treino seguinte, deve ser aprofundada a discussão, com incidência nas respostas adequadas para uma melhor tomada de consciência sobre elas, bem como a análise completa das respostas inadequadas e estudo das respetivas correções.

Alguns desportos têm a competição composta por vários momentos ao longo de uma jornada, sejam eles de regulação interna (por exemplo, ginástica) ou externa (por exemplo, judo). Nestes casos, o programa de preparação para a competição deve ser repetido para cada novo momento. É importante que entre as prestações, isto é, entre a avaliação da anterior e a prontidão da seguinte, o praticante dirija a sua atenção para aspetos que o distraiam e se descontraia física e mentalmente. Pode, por exemplo, afastar-se do local de competição, conversar com amigos, praticar exercícios de relaxação, ouvir música, ler, etc. O objetivo é promover a possibilidade de recuperar a capacidade de se concentrar posteriormente com a intensidade necessária, já que é impossível manter durante muito tempo um nível máximo de concentração. Por outro lado, pretende-se que seja facilitada uma descontração física e psicológica que ajuda a prontidão posterior.

As estratégias indicadas neste parágrafo são basicamente sugeridas pela generalidade dos psicólogos, não obstante algumas diferenças de detalhe.



! É importante que entre as prestações, isto é, entre a avaliação da anterior e a prontidão da seguinte, o praticante dirija a sua atenção para aspetos que o distraiam e se descontraia física e mentalmente.



Deve ter-se atenção ao facto de que cada atleta tem características próprias com necessidades e hábitos específicos, o que determina que os programas de preparação devem ser estabelecidos individualmente, a partir da análise conjunta de atleta, treinador e psicólogo.

Um princípio fundamental na preparação para a competição é que não devem ser introduzidas novidades ou experiências numa dada competição. Da mesma forma que os aspetos técnicos e táticos a realizar na competição devem corresponder ao que foi previamente treinado, também as estratégias de preparação e regulação psicológica devem ser estudadas, treinadas e aplicadas nas situações de treino, para que possam acontecer de forma fluida e adequada durante a competição. Introduzir elementos novos aumenta a incerteza e as preocupações com novos constrangimentos da prestação, desestruturando o padrão de adaptação competitiva.

3.2.4 O RECONHECIMENTO DOS LOCAIS

Nas estratégias de preparação para a competição deve ser incluída a visualização mental que antecipa as situações que provavelmente o praticante vai viver. Ele deve «ver-se» no local, percorrendo os seus espaços, imaginando o envolvimento em torno do recinto, designadamente a existência e colocação do público, a presença dos adversários, juizes e dirigentes, entre outros. Deste modo, ao antecipar o que poderá encontrar, reduz incertezas e ansiedade, assim como prepara as respostas adequadas.



Um dos aspetos importantes para a regulação dos processos psicológicos associados à competição consiste no conhecimento dos locais onde esta se realiza.



Quando o atleta competiu já no local da prova para que se prepara, terá maior facilidade de antecipar o seu processo de adaptação ao envolvimento. É como passar de novo um «filme» que tem guardado, para rever situações e programar experiências.

Nas situações em que o local de competição é desconhecido, será útil o visionamento de vídeos ou fotografias que permitam ao desportista construir uma imagem facilitadora da adaptação. Os ajustes necessários, ao entrar em relação com o local, são então muito menos problemáticos do que a adaptação a uma situação inteiramente nova que raramente corresponde ao que foi imaginado. Evita-se o consumo desnecessário de energias decorrentes do esforço de reestruturação de elementos cognitivos e comportamentais que foram organizados em função de imagens antecipativas desajustadas.

Em qualquer circunstância deve prever-se um tempo para reconhecimento do local. Esse reconhecimento não se limita a questões de ordem técnica inerentes a treinos de adaptação que muitas vezes têm lugar nos recintos de competição. Tão cedo quanto possível, a fim de terem tempo de interiorizar todos os detalhes físicos e ambientais, os atletas devem visitar e observar cuidadosamente todos os recantos por onde passarão na altura da competição. Deve-lhes ser dada a oportunidade de se isolarem, caso o pretendam, para imaginarem o ambiente da competição de uma forma tão clara, rigorosa e detalhada quanto possível. O objetivo é que os desportistas se familiarizem com o local que não deve ser um elemento de stress, mas antes uma estrutura com a qual eles se sintam em harmonia.

No dia da competição, os atletas e os treinadores devem chegar com antecedência ao local. Desta forma evitam, o *stress* associado à pressão do tempo para cumprir as diversas tarefas preparatórias e entram em contacto com o ambiente da competição. Podem desenvolver uma adaptação progressiva facilitadora da prestação.

! No dia da competição, os atletas e os treinadores devem chegar com antecedência ao local. Desta forma evitam, o stress associado à pressão do tempo para cumprir as diversas tarefas preparatórias e entram em contacto com o ambiente da competição.



3.2.5 AS INTERVENÇÕES E PALESTRAS DO TREINADOR

As intervenções do treinador, desde o período pré-competitivo até ao pós-competitivo, têm impacto na adaptação psicológica dos atletas que orienta.

O seu efeito pode ser positivo ou negativo, dependendo da forma como o técnico controla e planeia os seus comportamentos e intervenções que:



- devem ter um objetivo concreto no contexto da competição;
- devem ter mensagens claras e objetivas, em número reduzido;
- devem ter uma forma adequada às circunstâncias e destinatários;
- devem estar de acordo com o trabalho desenvolvido nos treinos;
- devem ser consistentes e não reagir aleatoriamente às situações.

É comum acontecer que as intervenções não respeitam os princípios acima referidos, sendo muitas vezes irrelevantes para a reorganização do comportamento do praticante, desenquadradas do contexto e resultantes de reações emocionais do treinador.

O treinador deve refletir sobre as suas próprias características de modo a aumentar o seu autoconhecimento e antecipar eventuais comportamentos prejudiciais ao estado psicológico dos atletas. Com efeito, ele é para o atleta um modelo que determina atitudes, sentimentos e ações. Deve constituir-se como um recurso em quem o praticante confie e encontre referências orientadoras dos seus comportamentos. Em competição deve ter intervenções que auxiliem o atleta a superar as dificuldades.



3.2.5.1 "PALESTRA" PRÉ-COMPETIÇÃO

Em muitos desportos, designadamente coletivos, é hábito dos treinadores a realização de uma palestra anterior à competição. Neste caso, a intervenção deve ter dois objetivos: **instrumental**, de instrução sobre os aspetos da prestação, e **emocional**, que visa reforçar a autoconfiança dos atletas e regular a sua energia motivacional.

No que se refere aos aspetos instrumentais, deve basear-se no trabalho desenvolvido nos treinos e recordar os objetivos da competição, bem como os aspetos relacionados com o adversário e com as estratégias e táticas previamente trabalhados. Não deve haver a introdução de elementos novos que provoquem exigências suplementares de adaptação e reestruturação dos praticantes. Uma vez que todos os elementos da equipa devem estar ao corrente da missão de cada um, o discurso deve ser dirigido ao coletivo.

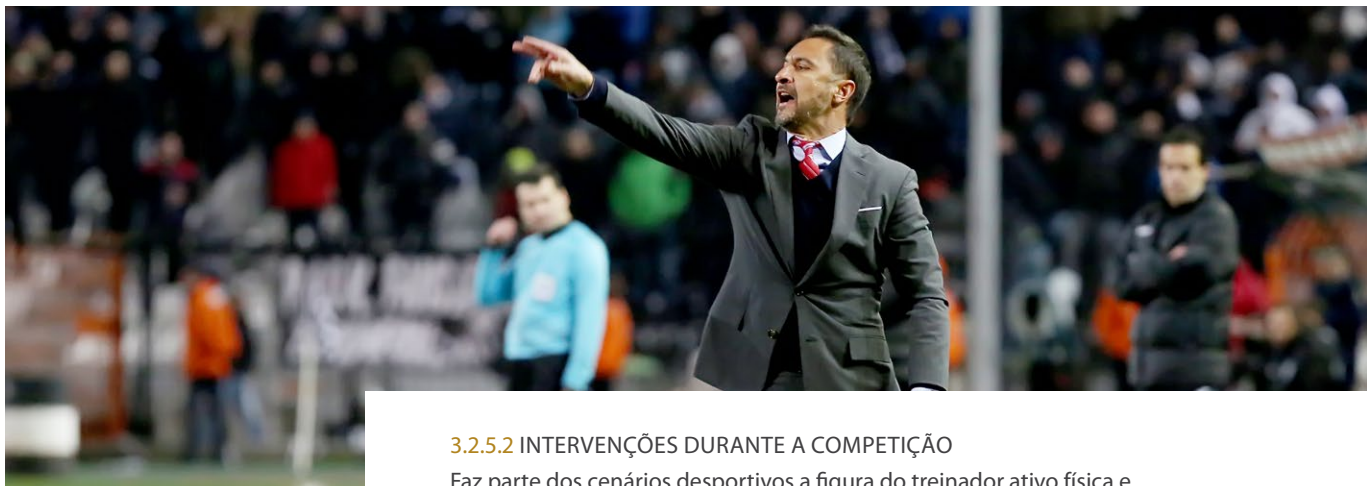
Quanto à componente emocional, deve ter uma dimensão coletiva, na qual se reforça a confiança no trabalho efetuado, referindo o empenho e as qualidades da equipa e dos seus membros. Por outro lado, deve ter-se em conta que os atletas são pessoas diferentes nos quais a mesma mensagem pode ter efeitos distintos. Por esta razão, deve haver a preocupação de falar isoladamente com cada membro da equipa ou, pelo menos, com os que possam necessitar de mais apoio emocional, incluindo os mais instáveis e inexperientes, ajustando o discurso às necessidades de cada um.

O treinador deve preparar cuidadosamente a sua intervenção, que deve ser incisiva, curta e com mensagens bem definidas. Palestras muito longas são, por vezes, sinónimo de impreparação do treinador, bem como do seu estado de ansiedade e falta de confiança. O efeito positivo é reduzido porque os atletas tendem a «desligar» do discurso a partir de certo momento. Pode também ser indutor de stress e confusão.

Na verdade, o que não foi preparado, treinado e adquirido nos treinos, não é «na palestra» pré-competição que se vai consolidar. Aliás, ela tem um valor discutível enquanto determinante positiva da prestação dos atletas e, se mal geridas, pode ter como consequência uma hiperativação emocional dos desportistas, inibidora da sua boa prestação.



O treinador deve preparar cuidadosamente a sua intervenção, que deve ser incisiva, curta e com mensagens bem definidas.



3.2.5.2 INTERVENÇÕES DURANTE A COMPETIÇÃO

Faz parte dos cenários desportivos a figura do treinador ativo física e verbalmente, dirigindo permanentemente instruções para os atletas que realizam as suas prestações. Há muitas dúvidas sobre a real eficácia destes comportamentos. Em muitos casos, os atletas não os ouvem, seja devido ao ruído ambiente, seja porque estão concentrados na tarefa. Muitas vezes, as mensagens são perfeitamente irrelevantes por não incidirem sobre o elemento central a corrigir, ou por apenas constituírem uma expressão da emoção do treinador.

Alguns treinadores experientes e de sucesso, pouco preocupados que o seu comportamento seja erradamente interpretado pelo público como inativo e incorreto, mantêm-se tranquilos e limitam a suas intervenções a algumas ocasiões pontuais. Desta forma, transmitem aos atletas uma imagem de calma, confiança e serenidade, e sabem selecionar as mensagens essenciais, de acordo com a análise que fazem da situação.

Alguns estudos que incidiram nas intervenções dos treinadores durante jogos coletivos revelaram que uma grande quantidade de mensagens não corresponde a um melhor rendimento. Pelo contrário, os treinadores das equipas vitoriosas registavam menor número de unidades de comunicação do que os das derrotadas, transmitiam mais elogios do que os das derrotadas e expressavam mais otimismo. Em termos gerais, parece haver exagero de mensagens por parte dos treinadores que deveriam comunicar menos e transmitir aspetos mais relevantes. A componente emocional positiva tende a ser mais eficaz relativamente à prestação dos praticantes do que a componente instrumental.

O maior número de mensagens dos treinadores derrotados e o seu maior pessimismo parece ser explicado pela inferioridade desportiva durante a competição, sendo, portanto, resultado e não causa do insucesso. Mas demonstra que não é porque fala mais que o treinador tem mais sucesso...



A INTERVENÇÃO DO TREINADOR DURANTE A COMPETIÇÃO DEVE OBSERVAR ALGUMAS NORMAS GERAIS:

- ser controlado e não expressar a sua instabilidade;
- ser bem distribuído no tempo e moderado na quantidade de informação;
- basear-se num conteúdo emocional positivo;
- a componente instrumental deve ser objetiva e visar a ação pretendida.



3.2.5.3 A “PALESTRA” NO INTERVALO

O discurso que o treinador dirige aos atletas durante o intervalo deve seguir princípios de eficácia semelhantes ao da «palestra» pré-competição. **Tem, todavia, alguma especificidade:**

- baseia-se na análise do desempenho até ao momento;
- deve fixar as componentes positivas do desempenho;
- deve corrigir ações relativamente ao resto do desempenho;
- realiza-se normalmente durante um estado de ativação emocional;
- deve conjugar a gestão instrumental e a emocional;
- tem uma forte condicionante temporal.

O treinador deve fazer uma análise objetiva e rigorosa do que se passou até então e selecionar as mensagens mais importantes a comunicar aos atletas. Para tal, é útil que vá anotando ao longo da competição os aspetos sobre os quais incidirá a sua análise. Deve também regular-se emocionalmente antes de se dirigir aos atletas para que a eficácia da comunicação não seja perturbada pelo seu estado emocional e o conteúdo objetivo do discurso não seja prejudicado.

Em média, nos desportos coletivos, a intervenção do treinador no intervalo dura cinco minutos, dos quais 2,5 devem ser ocupados com um discurso dirigido à equipa. Deve haver um máximo de três unidades de informação, transmitidas de um modo positivo e com incidência sobre o comportamento pretendido. Os restantes 2,5 minutos devem ser utilizados para mensagens individuais que também devem ser positivas e limitadas ao essencial. O restante tempo do intervalo é utilizado para sair e regressar ao recinto, para os atletas se refrescarem e para tratamentos rápidos. Pode também haver um a dois minutos para estratégias individuais de regulação.





3.2.5.4 A INTERVENÇÃO PÓS-COMPETIÇÃO

Qualquer participação numa competição deve fornecer elementos para avaliar processos, estabilizar comportamentos e corrigir desempenhos. Por outro lado, a participação deve ter um efeito motivacional positivo relativamente à continuidade do processo desportivo.

Por esta razão, a intervenção do treinador após a competição deve inserir-se na lógica geral da sua atividade, devendo ser igualmente programada e sistematizada.

Imediatamente após a competição, os atletas estão normalmente pouco disponíveis e recetivos a análises profundas e detalhadas. Contudo, é importante que o treinador faça uma referência sintética à prestação e tenha atenção ao apoio socioafetivo a prestar aos praticantes, particularmente em situações de insucesso. O *feedback* deve ser positivo e fornecer correções. Este reforço deve ser dado tanto individualmente como em grupo, nos casos que se referem a equipas.

No treino seguinte deve realizar-se uma apreciação mais detalhada dos desempenhos individuais e coletivos, salientando os aspetos positivos, explicando os negativos, analisando as causas e procurando soluções. A procura das causas dos resultados deve ser rigorosa, consequente e de acordo com os princípios da atribuição causal desenvolvidos no Manual do Treinador Nacional. Daqui devem decorrer as eventuais alterações futuras.



A procura das causas dos resultados deve ser rigorosa, consequente e de acordo com os princípios da atribuição causal desenvolvidos no Manual do Treinador Nacional.

Conclusões

- O treino psicológico é um processo complexo que incide sobre diversos fatores no sentido de promover uma melhor adaptação dos praticantes à situação desportiva e melhorar consequentemente o seu rendimento.
- Deve estar integrado na metodologia geral de treino.
- É realizado através de técnicas e estratégias específicas, partindo de uma avaliação inicial que determina os aspetos a trabalhar.
- O treino das capacidades psíquicas refere-se especialmente aos aspetos mentais como a concentração e o treino do autocontrolo está associado às questões de âmbito emocional.
- O treinador e o psicólogo são os intervenores privilegiados, sendo a sua eficácia maximizada pela colaboração entre ambos.

A gestão do comportamento dos atletas para a competição é uma componente essencial da sua prestação que:

- ↳ deve ser prevista no processo geral de treino e preparação individual;
- ↳ deve ser estudada e planeada de acordo com as características do praticante e da modalidade;
- ↳ deve incidir na organização dos comportamentos dos atletas;
- ↳ deve facilitar a regulação dos processos mentais e emocionais;
- ↳ deve promover a autonomia do praticante;
- ↳ deve basear-se em técnicas e estratégias psicológicas devidamente fundamentadas e consistentes;
- ↳ deve referir-se aos períodos pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo;
- ↳ exige uma intervenção planeada e sistemática do treinador.





Autoavaliação

- *Qual é a diferença entre imagética e treino mental?*
- *Como se pode treinar a imagética?*
- *Que técnicas psicológicas podem ser usadas para melhorar a capacidade de concentração?*
- *Em que circunstâncias podem ser usadas as técnicas de relaxação e as de ativação?*
- *O que é o processo de regulação psicológica?*
- *Como se pode definir treino psicológico?*
- *Que aspetos se deve ter em atenção no planeamento do treino psicológico?*
- *Em que momento se inicia o processo de preparação psicológica para uma competição?*
- *Que estratégias de distração podem ser úteis aos atletas e que riscos devem ser acautelados?*
- *Que objetivos devem ter as rotinas individuais de preparação?*
- *Como se caracteriza a «estratégia de preparação em cinco passos» proposta por Singer?*
- *Para que serve o reconhecimento no âmbito das estratégias de preparação psicológica para uma competição?*
- *Como deve o treinador planear as suas «palestras»?*

GLOSSÁRIO

E

ESTRATÉGIAS DE DISTRAÇÃO

Organização de pensamentos e comportamentos com o objetivo de afastar a atenção de elementos perturbadores da adaptação psicológica.

F

FLOW

Estado psicológico durante o qual o atleta está totalmente absorvido na tarefa, vivendo uma experiência de grande harmonia com o contexto e agindo sem necessidade de pensar no que tem de fazer.

I

IMAGÉTICA

Forma de simulação mental que promove uma vivência semelhante à experiência sensorial real, podendo ser de carácter cinestésica, auditiva, visual, olfativa, tátil...

P

PISTAS DE ATENÇÃO

Aspetos relevantes para a realização da tarefa que o atleta deve identificar e selecionar com o fim de orientar a sua atenção.

R

REGULAÇÃO PSICOLÓGICA

Processo que deteta, monitoriza e altera o estado de ajustamento do atleta às exigências da situação, no sentido de promover uma adaptação eficaz.

ROTINAS PESSOAIS

Organização do comportamento destinada a estabelecer prioridades, reduzir incertezas quanto a tarefas a cumprir e anular tarefas desnecessárias e eventualmente perturbadoras, focalizar progressivamente a atenção nos aspetos relevantes e regular emoções.

S

SUPERSTIÇÕES

Crença irracional num poder extraordinário de objetos ou compor-

tamentos ritualizados, dos quais os sujeitos tendem a ficar dependentes.

T

TREINO MENTAL

Imaginação de forma planeada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas desportivas (Samulsky, D., 2002, Psicologia do Esporte, Tamboré: Ed. Manole).

TREINO PSICOLÓGICO

Um processo sistemático, planeado e multidimensional de estimulação das características psicológicas modificáveis, bem como de gestão das não modificáveis, através de um conjunto consistente de estratégias e técnicas que promovam a capacidade de adaptação, visando o desenvolvimento do atleta.

V


VISUALIZAÇÃO MENTAL

Processo de criação de imagens mentais semelhantes à percepção visual.

Índice

CAPÍTULO IV.

4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES	81
4.1 INTRODUÇÃO	81
4.1.1 O significado e o envolvimento específicos da competição	82
4.1.2 A tendência para o sobre-treino	84
4.1.3 O controlo dos fatores externos e a abordagem realista dos acontecimentos	86
4.2 A RELAÇÃO COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL	89
4.2.1 O impacto psicológico da comunicação social	90
4.2.2 A gestão do contacto com a comunicação social	92
4.2.2.1 Preparação dos atletas para o relacionamento com a imprensa	93
4.2.2.2 Preparação dos atletas para lidar com o conteúdo das notícias	93
4.2.2.3 Organizar o contacto com a imprensa	94
4.2.2.4 Organizar a informação a fornecer à imprensa	96
4.2.3 A PREPARAÇÃO DAS ENTREVISTAS	97
- Antes da entrevista	98
- Durante a entrevista	98
- Após a entrevista	98
CONCLUSÕES	99
AUTOAVALIAÇÃO	99
GLOSSÁRIO	101
BIBLIOGRAFIA	132

- 
1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
 2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
 3. O TREINO PSICOLÓGICO
 4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
 5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
 6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre.



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre as estratégias de gestão da relação com a imprensa e sobre as estratégias de gestão da relação com a imprensa

4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES

4.1 Introdução

Isabel começou muito pequena a praticar desporto. Nascida numa família de desportistas, desde sempre se habituou a conviver com as coisas do desporto. Lembra-se de ver as transmissões dos Jogos Olímpicos na televisão e das emoções que os pais e irmãos lhe iam transmitindo, perante a beleza das imagens da ginástica e a competitividade das corridas ou da natação. Os Jogos eram simultaneamente uma coisa maravilhosa e distante. À medida que crescia, o interesse naquele acontecimento ia aumentando... Se um dia lá pudesse estar! Quando o desporto se tornou uma coisa mais séria na sua vida, lá para os seus 14 anos, definiu como objetivo de sonho participar um dia nuns Jogos Olímpicos. Foi evoluindo no desporto e, quase sem dar por isso, esse passou a ser um objetivo concreto e realizável. Treinava para lá poder estar dentro de poucos anos. Daí a um

ano, chegaram entretanto as competições que qualificavam para os próximos Jogos. Foi qualificada! Treinava intensamente, já se imaginando no ambiente olímpico. Nos últimos meses foi um enorme turbilhão. Treinos, competições, estágios, viagens, entrevistas, fotografias para a imprensa, televisão, propostas de patrocínios... E num salto de tempo, estava lá! Milhares de atletas, ao seu lado as grandes estrelas mundiais de vários desportos que conhecia da televisão, uma aldeia de sonho com restaurantes abertos 24 horas por dia e todo o tipo de gastronomias, ginásios magnificamente equipados, salas de jogos e computadores... Um movimento louco! Emoções por todo o lado. E sempre os jornalistas. De repente, era uma estrela em quem o seu país tinha os olhos. A sensação era estranha. Que esforço para não se esquecer que estava ali para competir!...

A experiência de Isabel é, porventura, partilhada pela grande maioria dos atletas que participam em Jogos Olímpicos. E mesmo os que têm o privilégio de repetir participações nunca repetem experiências. A preparação para uns Jogos Olímpicos é diferente da que visa outras competições porque tudo à volta é diferente e porque a atitude individual é também distinta. E quantos desportistas sentiram dificuldade nas suas prestações, exatamente porque tudo é diferente no ambiente... Apesar de os adversários serem globalmente os mesmos!




4.1.1 O SIGNIFICADO E O ENVOLVIMENTO ESPECÍFICOS DA COMPETIÇÃO

A forma como os desportistas lidam com as situações associadas à competição depende da perceção que realizam delas e do significado que lhes atribuem. Como foi descrito no primeiro volume de *Manuais de Treinadores (Nível: Treinador)*, o comportamento e o desempenho resulta da interação entre as características dos atletas, da tarefa e da situação.

Apesar da experiência competitiva desenvolvida ao longo de anos que normalmente possuem os praticantes habituados às grandes competições internacionais, estas encerram dificuldades específicas. Tais dificuldades não se referem apenas à quantidade e superior qualidade dos adversários, o que apela à maximização do potencial técnico dos atletas.

Além destes aspetos existem outros constrangimentos que exigem adaptações especiais:

- 
- maior exposição mediática;
 - pressão pública e das organizações desportivas para obtenção de resultados;
 - consequências futuras dos resultados obtidos;
 - existência de fatores anormais de distração ao longo do processo (por exemplo, imprensa, recepções, entre outros);
 - desejo de realizar importantes objetivos pessoais;
 - contexto competitivo diferente do habitual (por exemplo, mais público, aparato organizativo, entre outros);
 - horários não habituais;
 - diferente tipo de comida;
 - viagens mais ou menos longas;
 - dificuldades de transportes entre o alojamento e os locais de competição;
 - perceção de deficiente apoio, quer organizativo, quer técnico-científico (por exemplo, apoio médico e psicológico, dietético, entre outros);
 - alteração de rotinas.

Todos estes aspetos transformam as grandes competições em situações diferentes das que são normalmente vividas pelos praticantes, exigindo-lhes processos específicos de preparação.

Associado aos fatores referidos, está um significado muito particular e diferenciado que os atletas atribuem a determinada competição. O exemplo com que se inicia este capítulo permite entender os elementos de transcendência psicológica que encerra a participação num acontecimento como os Jogos Olímpicos.

Viver uma situação que começou por ser um espetáculo maravilhoso e distante passou a ser um sonho quase impossível, depois tornou-se num objetivo de trabalho e, finalmente, transformou-se num cenário vivido no meio de um turbilhão de sentimentos com um impacto pessoal anormal e profundo.

Muitas vezes, a participação numa grande competição internacional significa um teste a um projeto de vida que ao longo dos anos apontou para esse momento. O efeito psicológico da prestação que se obtém vai permanecer por muitos anos, talvez ao longo de toda a vida.

Greg Louganis, o americano que foi o maior praticante de saltos para a água da história, no seu livro autobiográfico *Breaking the Surface*, partilha com os leitores o tremendo sentimento de frustração pessoal que viveu durante anos pelo facto de apenas (!) ter obtido uma medalha de prata em Montreal, nos primeiros Jogos em que participou, quanto tinha 16 anos. O seu treinador de então exigira-lhe o ouro nessa competição de mediatismo invulgar! Também refere a intensa vivência emocional correspondente à sua última participação olímpica, em Seul 88, onde as duas medalhas de ouro obtidas significaram vencer-se a si próprio e à adversidade, num contexto de grande significado pessoal, poucos meses após ter tido conhecimento de que era seropositivo.

A comunicação social permite-nos, por vezes, testemunhar a emoção de antigos atletas quanto falam de grandes competições em que participaram. A imagem nítida que nos transmitem da sua experiência, as lágrimas que não sustêm ou a expressão física e verbal com que sublinham o conteúdo do discurso provam que se referem a algumas das mais importantes vivências da sua história pessoal.



As dificuldades acrescidas que acarretam a participação nas grandes competições não estão apenas relacionadas com um eventual superior nível técnico, mas principalmente com a forma como os praticantes as percecionam e interpretam. Verifica-se um maior *stress* emocional que decorre do significado diferente que se atribui a estes acontecimentos.

Quando um atleta de elevado rendimento se prepara para um acontecimento com tão forte potencial de impacto psicológico, o processo de treino e as estratégias psicológicas nele incluídas devem ser devidamente adaptadas.





! (...) são referidos como aspetos que afetaram negativamente as prestações, a alteração das rotinas habituais, o efeito de distração causado pela imprensa, problemas com os treinadores, o processo de seleção para a equipa ou o treino exagerado.

Estudos realizados com atletas olímpicos permitem diferenciar elementos de preparação entre os que atingiram e os que não atingiram as expectativas. Por exemplo, os atletas referem como aspetos que influenciaram positivamente a participação olímpica o facto de terem realizado uma preparação psicológica específica com técnicas e estratégias apropriadas, um acompanhamento especialmente cuidado por parte dos treinadores, uma correta atitude perante o acontecimento e o ambiente na equipa. Por outro lado, são referidos como aspetos que afetaram negativamente as prestações, a alteração das rotinas habituais, o efeito de distração causado pela imprensa, problemas com os treinadores, o processo de seleção para a equipa ou o treino exagerado.

Alguns fatores exteriores ao treino revelaram igualmente ter um efeito importante no estado psicológico dos praticantes e, indiretamente, sobre as suas prestações. O alojamento durante os Jogos, o ambiente excitante que se vive durante o acontecimento e no período que o antecede, ou os serviços de apoio aos atletas estão entre os mais assinalados. Deste modo pode concluir-se que existe um conjunto complexo e heterogéneo de fatores que devem ser devidamente antecipados, analisados e incluídos no processo de preparação psicológica e logística para as grandes competições.

4.1.2 A TENDÊNCIA PARA O SOBRETREINO

A importância que atletas e treinadores atribuem às grandes competições está na origem de um nível de ansiedade superior ao habitual, vivido por uns e por outros. Como se sabe, a ansiedade é em parte determinada pela incerteza quanto aos acontecimentos que vão ter lugar e quanto à capacidade de lhes responder convenientemente.

Os atletas e os treinadores de alto rendimento são caracterizados por uma intensa tendência para a atividade, para tomarem iniciativas e envolverem-se

em tarefas que os ajudem a alcançar os seus objetivos. Assumem normalmente as rédeas dos seus destinos.

Ao longo dos anos aprenderam que é através do treino que se desenvolvem as competências necessárias à evolução no processo desportivo. É até comum que os praticantes tenham um sentimento de culpa quando alguma razão os impede de treinar, pensando que, algures no mundo, um seu adversário lhes está a ganhar vantagem nesse momento em que, ao contrário deles, está a cumprir as tarefas de treino. Os praticantes de alto nível têm um envolvimento no treino quase obsessivo e compulsivo.

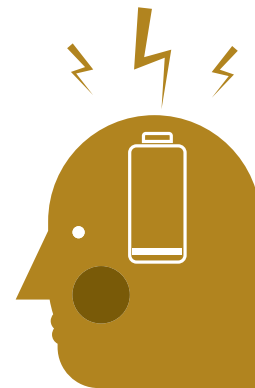
Os treinadores, por sua vez, vivem com semelhante intensidade o stress pré-competitivo ao longo dos meses que antecedem as grandes competições. Têm, todavia, uma circunstância agravante. É que estando a sua realização profissional associada ao desempenho do «seu» atleta, apenas indiretamente podem agir sobre ela. E isso é feito através da prescrição das tarefas de treino. Acontece que a sua ansiedade os impele a exagerar na intensidade do que prescrevem. Como não podem controlar diretamente o desempenho competitivo dos atletas, tentam controlar até à exaustão os fatores e tarefas de treino.

Verificamos que, por um lado, os praticantes estão psicologicamente disponíveis para treinar até ao limite, tentando também eles controlar todos os detalhes do seu potencial de realização. Acresce que a enorme confiança que habitualmente depositam no treinador os leva a cumprir as tarefas sem nada colocar em causa. Por outro lado, os treinadores, ao tentarem melhorar sempre mais as dimensões quantitativas e qualitativas dos atletas, incorrem no risco de exagerar no que lhes pedem. A probabilidade de que os atletas ultrapassem as suas capacidades torna-se então muito elevada.

Os estudos com atletas de alto rendimento de vários países referem o sobretreino como um dos fatores mais comumente associado às suas más prestações, designadamente em Jogos Olímpicos. É importante que se esteja atento à finíssima linha de separação entre funcionar no limite das capacidades para superar os adversários e romper com esse limite, prejudicando as capacidades físicas e psicológicas de funcionamento eficaz.

A fim de evitar incorrer no sobretreino, ultrapassando os limites de adaptação dos praticantes, deve observar-se os sinais destes às cargas de treino e as suas reações às situações do dia a dia. Esta é uma das circunstâncias em que um trabalho de equipa entre treinador, psicólogo do desporto e corpo clínico, se torna indispensável para uma correta orientação do processo. Todos os métodos de controlo fisiológico e psicológico devem ser permanentemente utilizados para proteger o atleta e a sua capacidade de realização desportiva.

Uma vez detetados os sinais de sobretreino, devem ser imediatamente tomadas medidas adequadas, de acordo com a especificidade da situação. A



! Os estudos com atletas de alto rendimento de vários países referem o sobretreino como um dos fatores mais comumente associado às suas más prestações, designadamente em Jogos Olímpicos.



diminuição da intensidade e carga de treino, com eventuais interrupções de algumas sessões, ou a utilização de algum tempo para atividades sociais e de relacionamento interpessoal para além do ciclo treino-competições, podem ser soluções que contrariem abaixamentos de forma extemporâneos, lesões ou problemas emocionais de efeitos negativos.

Relacionada com estes aspetos, está uma outra causa eventual de maus desempenhos durante as grandes competições: os conflitos com o treinador e comportamentos negativos por parte deste. Os testemunhos dos atletas sugerem que uma das causas de conflitos com os seus técnicos é o facto de estes submeterem os praticantes a uma exigência exagerada nas tarefas de treino. Se tal se passar durante a preparação para uma grande competição, será um fator adicional de *stress* que poderá predispor para um conflito treinador-atleta e prejudicar o comportamento desportivo.

Os praticantes bem-sucedidos nas competições de elevado nível mundial referem o sentimento de boa forma como facilitador do rendimento obtido. No outro extremo, os que fracassaram nas suas prestações assinalam o sobre-treino como uma das causas negativas.



O suporte científico em que se incluem os conhecimentos e instrumentos da psicologia do desporto, bem utilizado por treinadores, psicólogos e corpo clínico, deve constituir uma parte integrante do processo de treino em alto rendimento, a fim de estabelecer os limites das duas situações referenciadas.

4.1.3 O CONTROLO DOS FATORES EXTERNOS E A ABORDAGEM REALISTA DOS ACONTECIMENTOS

Os grandes acontecimentos desportivos são caracterizados pelo facto de serem seguidos pela comunicação social de uma forma muito mais intensa e pressionante. Isso determina que a opinião pública se vai formando de um modo inabitual, a qual, por sua vez, os *media* vão ampliar.

É normal acontecer que, por falta de um acompanhamento mediático anterior dos desportos menos conhecidos e populares, se criem expetativas dissonantes da realidade. Por outro lado, os agentes desportivos sentem que as suas atividades e prestações são atentamente seguidas de uma forma a que não estão habituados.

Pode tender a criar-se um conflito psicológico que decorre de um sentimento de «obrigação» de corresponder às expetativas expressas pela comunicação social, o qual contraria a percepção do que são as verdadeiras capacidades dos atletas.



Sobretudo no período mais próximo do início do evento, as solicitações assumem uma dimensão potencialmente perturbadora. Além das entrevistas em jornais, revistas, rádio e televisão, com as respetivas sessões de fotografias e filmagens, sucedem-se receções e festas que os patrocinadores exploram, aproveitando os picos de interesse das audiências.

A maioria dos atletas pertencentes às diversas modalidades corre o risco de se entusiasmar demasiado com as solicitações anormais a que são sujeitos. O sentimento de estrelato que provocam é uma experiência nova e engraçada, mas ocupa o campo de consciência com elementos estranhos e irrelevantes no que respeita à prestação, distraíndo-os num momento em que a estabilidade cognitiva e emocional é desejável. As rotinas de vida e de treino são também alteradas, assim se perturbando o processo de adaptação psicológica.

Para alguns atletas, as grandes competições têm associados alguns ganhos financeiros acrescidos. Com efeito, os resultados desportivos obtidos nestas ocasiões são por vezes recompensados com bolsas do Estado, prémios suplementares das federações e patrocínios suplementares das marcas ou organismos que representam. Por outro lado, as classificações podem ser determinantes para a manutenção dos apoios, sejam eles dos projetos estatais e federativos ou dos patrocinadores comerciais. Os desportistas encontram aqui uma oportunidade rara de retirar compensações materiais de um investimento pessoal de muitos anos e, mesmo que o seu empenho no desporto não seja condicionado por estes aspetos externos, a verdade é que eles constituem um pano de fundo que não pode ser negligenciado.



As organizações desportivas, como as federações e os clubes, têm nestas ocasiões uma possibilidade de promoverem as suas atividades junto do público e das entidades estatais, o que é transmitido aos atletas de forma explícita ou implícita. Deste modo se transmitem pressões aos praticantes e treinadores que, de forma exagerada, centram as atenções nas classificações.



Todos os aspetos referidos constituem fatores de distração inerentes ao ambiente que rodeia a última fase da preparação e a participação nas grandes competições desportivas. A experiência e a investigação têm demonstrado que os atletas que vivem insucessos neste tipo de competições não conseguem lidar com os fatores de distração que lhes estão associados.

Atletas menos experientes ou menos preparados podem deixar-se ir na onda de entusiasmo e colocarem-se a si próprios objetivos e expectativas que transcendem as suas capacidades. Tais expectativas irrealistas podem constituir uma defesa psicológica em atletas emocionalmente instáveis. Na verdade, colocando-se metas exageradamente elevadas, não se sentirão penalizados se não as alcançarem e o insucesso estará justificado. Mas para outros praticantes, as expectativas muito altas podem ser determinadas por uma incorreta avaliação da realidade e permeabilidade às influências sociais. Nestes casos, o processo é inverso já que a ansiedade é aumentada pela incerteza de terem recursos pessoais incompatíveis com os objetivos estabelecidos.

Os fatores externos, apesar de terem um potencial negativo, fazem parte do processo e devem ser considerados convenientemente.

É necessário que os atletas (e treinadores) não permitam que o controlo do tempo e do espaço relativo às atividades dos praticantes passe para o exterior. Se é verdade que público, imprensa, patrocinadores, entidades oficiais e muitos outros fazem parte do processo, estes devem ser integrados na lógica de preparação para a competição, não os deixando colidir com a organização de vida dos desportistas. É ainda essencial que se mantenha uma permanente monitorização quanto à evolução das expectativas e objetivos dos praticantes, conservando-os dentro dos limites das suas capacidades realistas.



AS ESTRATÉGIAS DEVEM SER ADAPTADAS ÀS CIRCUNSTÂNCIAS E AOS INDIVÍDUOS E GRUPOS. OS SEGUINTE
ASPECTOS PODEM SERVIR DE PONTO DE PARTIDA:

- Recolher informações detalhadas referentes aos locais em que terão lugar os estágios, concentrações, treinos pré-competição e competições com a máxima antecedência.
- Fornecer aos atletas todas as informações possíveis, vídeos, fotografias ou outros dados que lhes permitam ir apreendendo as características dos locais onde serão alojados e desenvolverão as suas atividades.
- Discutir com os atletas as alterações previsíveis relativas ao comportamento da imprensa, público, patrocinadores e organizações desportivas assim que a participação no acontecimento ficou definida.
- Sugerir aos praticantes que antecipem estratégias para lidar com os fatores de stress e apoiá-los em conjunto com o psicólogo do desporto nesse trabalho.
- Preparar programas semanais e diários para organização de vida dos praticantes, prevendo as atividades sociais com a imprensa, patrocinadores ou outras, de modo a não interferirem com os horários dos treinos, tratamentos e outras inerentes à preparação desportiva.
- Sempre que possível, fazer com que as solicitações extratreino se «encaixem» no programa e evitar que as atividades da preparação desportiva sejam alteradas por tais solicitações.





- Prever «planos alternativos» para situações de força maior, que flexibilizem os horários da preparação desportiva, sem deixar que ela seja prejudicada.
- Incluir nas atividades de preparação desportiva momentos de discussão e reflexão sobre o modo como o processo está a evoluir, para efetuar as correções necessárias e manter as expectativas nos limites realistas.
- Em algumas circunstâncias, pode ser aconselhável que os praticantes passem alguns períodos afastados do meio em que as solicitações têm lugar, mas é necessário gerir os tempos de modo que os potenciais benefícios destas estratégias não sejam anulados pelas alterações psicológicas decorrentes do afastamento da família e amigos.

4.2 A relação com a comunicação social

José é um praticante de atletismo de nível internacional. Corredor de meio-fundo e fundo, empenha-se totalmente nas provas que vive com grande ativação emocional. Devido ao seu elevado nível, há sempre enorme expectativa sobre as competições em que participa. A imprensa segue-o habitualmente e não o poupa com entrevistas ou perguntas «à queima-roupa», nos momentos anteriores e posteriores às corridas. José aprendeu a autoinduzir um determinado nível de ativação psicofisiológica que está associado à combatividade de que necessita para realizar o seu potencial. Devido à experiência e ao treino, consegue manter o seu comportamento controlado antes e durante a competição, mas tem mais dificuldade em gerir as relações interpessoais a seguir às provas. Por esta razão, ao ser abordado pelos jornalistas logo após terminar as corridas, tinha por vezes reações pouco simpáticas, sobretudo quando lhe dirigiam perguntas que achava repetitivas ou refletindo incompreensão perante o processo desportivo. Às vezes,

era até brusco ou agressivo com os jornalistas. Não gostava, depois, de tomar contacto com as críticas e comentários na imprensa que entendia serem deturpadoras e prejudiciais à sua imagem. Uma vez que identificou a necessidade de ultrapassar este seu problema de relacionamento com a imprensa, ele e o seu treinador pediram ajuda a um psicólogo do desporto. A solução foi aparentemente simples. Na realidade, foi possível delimitar o período em que o seu estado emocional pós-competição se prolongava, dificultando as relações interpessoais. Além de aprender estratégias de gestão do comportamento interpessoal, foi decidido evitar os contactos com a imprensa durante aquele período, assumindo o treinador tal tarefa. Sempre que possível, combinava com os jornalistas o momento de lhes dar as entrevistas solicitadas, para um mínimo de 30 minutos após as competições. As relações com os media melhoraram significativamente e a sua imagem pública transformou-se positivamente.

O problema vivido por José preocupa cada vez mais atletas e treinadores, já que o interesse da comunicação social tem aumentado progressivamente. No processo de treino, as preocupações tendem a centrar-se nas questões diretamente relacionadas com a prestação, mas esquecem-se muitas vezes detalhes associados a aspetos do envolvimento social que acabam por ter influência no estado psicológico dos praticantes e na sua imagem pública. José e o seu treinador, compreendendo a importância das relações com a imprensa no processo geral de preparação desportiva do atleta, resolveram geri-lo com o mesmo cuidado posto nas tarefas de treino. Com a ajuda especializada de um psicólogo do desporto, encontraram as estratégias adequadas para ultrapassar o problema, o que teve um impacto positivo na adaptação psicológica aos fatores da competição. De facto, as relações com a imprensa constituem uma das componentes do desporto de alto rendimento que deve ser considerada no processo de preparação psicológica.



4.2.1 O IMPACTO PSICOLÓGICO DA COMUNICAÇÃO SOCIAL

A imprensa é o canal de contacto com o público e o modo como se desenvolve o processo de comunicação determinará uma parte substancial da imagem pública dos desportistas. A sua existência no contexto do desporto é inevitável, assumindo particular relevância em determinados momentos próximos de competições mais importantes ou relacionados com acontecimentos especiais que pontualmente podem ter lugar.

A influência da comunicação social pode ter dois sentidos opostos. Por um lado, é um elemento importante para a divulgação dos desportos, particularmente das modalidades que, fora dos grandes acontecimentos desportivos, não recebem habitualmente grande atenção dos media. É igualmente importante para a imagem pública dos praticantes, condicionando o modo como são aceites por parte dos patrocinadores e mesmo das organizações oficiais. No entanto, por outro lado, podem-se constituir em fatores de distração e *stress* com algum potencial negativo quanto ao processo de adaptação dos desportistas.

A realidade é que a imprensa e os jornalistas fazem parte do processo desportivo e integram o seu sistema. Não os considerar na preparação dos praticantes significa descuidar um importante elemento. Se não se deve ficar passivamente à espera que a comunicação social se lembre de conceder um pouco de atenção aos atores do desporto e às modalidades menos populares, também é profundamente errado responsabilizar os jornalistas por qualquer desestabilização psicológica vivida pelos atletas ou até pelos treinadores. Como com todos os restantes fatores da prestação desportiva, a relação com a imprensa deve ser incluída no processo geral de preparação dos praticantes.



Os estudos realizados com atletas de alto rendimento que participaram em grandes competições desportivas, designadamente Jogos Olímpicos, revelam que os praticantes que tiveram uma formação e treino prévio sobre o relacionamento com os jornalistas e apoio de especialistas, entre os quais se contavam psicólogos do desporto, se consideraram mais bem adaptados. De facto, os seus testemunhos mostram que conseguiram lidar eficazmente com os jornalistas e com as notícias, bem como mostram que as suas prestações não foram negativamente afetadas pela imprensa. Ao contrário, atletas que ficaram abaixo das expectativas nas suas realizações competitivas referiram ter sido prejudicados pelas solicitações da comunicação social e pelo conhecimento das notícias que iam saindo, tendo assinalado, na sua maioria, que não receberam qualquer forma de preparação relativa ao relacionamento com os *media*.

Por vezes, há tendência para pensar que as relações com a imprensa devem ser exclusivamente preparadas pelos desportistas que têm maior probabilidade de alcançar melhores resultados. Tem-se em conta que os *media* sempre os solicitarão fortemente, quer os resultados sejam positivos, quer sejam negativos. Menospreza-se, assim, a preparação dos praticantes cujos resultados se situam normalmente num nível que não os tornam publicamente visíveis.

É verdade que os resultados dos praticantes são uma das razões mais determinantes do interesse dos *media*. Contudo, a procura da notícia ultrapassa aqueles aspetos e pode haver circunstâncias que transformam praticantes normalmente na sombra em alvo prioritário. Situações como um acontecimento pouco habitual, uma lesão, um acidente, um conflito com elementos da equipa, adversários ou público, podem ser notícia e alterar drasticamente o estatuto mediático de um desportista. Seguindo a norma de que a preparação do atleta será tanto melhor quanto mais elementos puder antecipar, a formação e o treino para lidar com a imprensa devem envolver todos os praticantes.

Além da interferência causada pelas solicitações dos jornalistas, o conhecimento do conteúdo das notícias tem efeito no estado psicológico dos atletas, podendo aumentar-lhes a ansiedade, provocar sentimentos de agressividade ou influenciar a autoestima. Os treinadores e os psicólogos do desporto deverão desenvolver uma preparação prévia que reduza o efeito eventualmente negativo e potencie o positivo, no que respeita ao conhecimento das notícias. Por vezes, os praticantes que participam em competições importantes no estrangeiro preferem não ter conhecimento do que sobre eles se diz e escreve no seu país. Esta é uma alternativa possível, mas que resulta de uma menor capacidade para lidar com as notícias publicadas e, ainda que seja uma estratégia a considerar, será sempre mais eficaz preparar os praticantes para o confronto com a realidade.





4.2.2 A GESTÃO DO CONTACTO COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL

Como foi salientado no parágrafo anterior, os *media* não apenas fazem parte do sistema desportivo, como são importantes para a promoção das modalidades e desportistas. Na época atual em que a comunicação tem um impacto determinante nas sociedades, «só é acontecimento o que é noticiado». No entanto, quando o processo de relacionamento com os media é incorreto, o efeito pode ter consequências profundamente negativas para os agentes desportivos e respetivas organizações. Não resta, portanto, outra alternativa que não seja inserir as relações com a imprensa na preparação dos atletas e nas tarefas organizacionais.

Os jornalistas têm a função de recolher informações e noticiar, tal como aos agentes desportivos cabe promover as melhores condições de desempenho desportivo. Surge, então, o princípio fundamental a seguir pelos elementos das equipas técnicas que é o de colaborar com os jornalistas na realização da sua missão, sem deixar que seja prejudicada a missão dos atletas. Desta forma, é necessário organizar as relações com a imprensa de modo que a não perder o controlo do processo.



A gestão do contacto com os media tem várias componentes:

- preparação dos atletas para o relacionamento com os jornalistas;
- preparação dos atletas para lidar com o conteúdo das notícias;
- organizar o contacto com a imprensa;
- organizar a informação a fornecer à imprensa.

4.2.2.1 PREPARAÇÃO DOS ATLETAS PARA O RELACIONAMENTO COM A IMPRENSA

Nesta área, deve ter-se em conta o treino de competências de comunicação, com incidência no modo como se comunica e no conteúdo do que se comunica.

A teatralização de entrevistas, em que os atletas fazem alternativamente o papel de entrevistados e de entrevistadores, ajuda o treino da comunicação e promove a tomada de consciência dos comportamentos durante o processo. O registo em vídeo e a observação posterior permite o estudo da forma de estar e de responder com vista a melhorar as competências. Por exemplo, deve treinar-se os atletas a enfrentar questões que se refiram tanto a prestações positivas e negativas, bem como a perguntas que podem ser particularmente irritantes ou agressivas. Serão então treinadas estratégias de controlo, como responder com uma pergunta a uma questão, pedir para reformular a questão, dando-se assim tempo para se controlar e organizar a resposta, ou gerir as emoções e comportamentos designadamente através de controlo respiratório ou indução de uma relaxação breve.

Uma outra forma de preparação possível consiste em promover reuniões com jornalistas experientes a fim de obter as suas perspetivas sobre os contactos entre desportistas e a imprensa. Estas ocasiões permitirão ainda perceber o «outro lado» no que respeita à missão dos elementos da comunicação social e às pressões profissionais a que estão sujeitos, o que facilitará futuras empatias e tornará a comunicação mais fácil e eficaz.



Outras estratégias específicas podem ser desenvolvidas:

- elaborar-se listas de perguntas possíveis;
- preparar antecipadamente as respostas às perguntas previsíveis;
- evitar afirmações que comprometam os praticantes para além do que lhes é possível controlar (por exemplo, prometer vitórias);
- substituir as promessas por respostas que denotem atitudes (por exemplo, «é meu desejo ganhar, mas dada a dificuldade da prova e o nível dos adversários, o que posso garantir é que desenvolverei o máximo empenho para realizar a minha melhor prestação»);
- particularmente nas entrevistas para a televisão e rádio, perguntar previamente aos jornalistas qual o tipo de questões que pensam colocar para permitir uma preparação antecipada das respostas.

4.2.2.2 PREPARAÇÃO DOS ATLETAS PARA LIDAR COM O CONTEÚDO DAS NOTÍCIAS

Este aspeto relaciona-se com a capacidade de os praticantes lidarem com a frustração e com os fatores de stress. As técnicas de controlo emocional e regulação psicológica, desenvolvidas noutros locais deste manual e no referente ao Treinador Nacional, têm aqui uma aplicação.



Uma abordagem mais específica poderá constar da antecipação de diversos cenários, quer quanto às expectativas veiculadas através da imprensa sobre provas futuras, quer quanto aos possíveis desempenhos e resultados, sejam eles positivos ou negativos. Deste modo, o que vier a surgir na imprensa não terá um efeito emocional de surpresa e os atletas e treinadores saberão quais as estratégias a desenvolver.

O receio quase supersticioso que está associado ao facto de se admitir maus resultados, em vez de ser favorável, é prejudicial à adaptação psicológica do praticante. Na realidade, por um lado é uma possibilidade que permanece latente no campo de consciência dos praticantes e perturba o seu estado psicológico se não for conversado e analisado abertamente com treinadores e psicólogos do desporto. Por outro lado, na eventualidade de acontecer, o atleta não terá organizado os recursos necessários para lidar com a situação e o seu efeito nefasto poderá permanecer por um período mais longo. O comportamento dos jornalistas nessas ocasiões deve ser previsto não só para reduzir o seu impacto emocional no praticante, mas também para lhe permitir reagir adequadamente, salvaguardando a sua imagem pública.

4.2.2.3 ORGANIZAR O CONTACTO COM A IMPRENSA

Para que a relação com a imprensa seja positiva e tenha consequências favoráveis para as organizações, equipas e atletas, deve ser estabelecido um plano de imprensa que estruture todos os aspetos referentes a momentos e formas de contacto, canais de comunicação, objetivos e conteúdos da informação. **De um modo geral, tal plano deve:**

- determinar os princípios de relação com a imprensa;
- determinar um «discurso oficial» a ser adotado por todos os agentes;
- determinar as normas de relação com a imprensa.



Os princípios orientadores da relação com a imprensa serão função da organização e indivíduos envolvidos, das circunstâncias em que a relação tem lugar ou do nível de popularidade e de conhecimento público da modalidade e praticantes. **A título de exemplo referem-se os seguintes princípios possíveis:**

- manutenção de um contacto regular que dê notoriedade à modalidade ou acontecimento em causa;
- fornecimento antecipado de toda a informação que seja de interesse jornalístico, de modo a reduzir o tempo de contacto direto em alturas de grandes solicitações, bem como evitar aos atletas e treinadores abordagens desnecessárias em altura de elevado stress;
- precaver um tratamento jornalístico indutor de expectativas e atitudes públicas negativas relativamente à participação numa competição de impacto público;
- precaver conflitos com a comunicação social, sem perder o controlo do processo;
- formação dos atletas quanto à forma de lidar com a imprensa e stress decorrente da pressão dos media;
- disciplina interna quanto às estratégias adotadas.

Quanto ao discurso oficial, deve conter uma mensagem que dê coesão e consistência ao que é comunicado pelos diversos agentes, assim se evitando contradições ou declarações dissonantes dos conteúdos que se pretendem transmitir. Deve ainda salvaguardar as finalidades da organização e da participação nas competições, bem como deve proteger os agentes desportivos envolvidos. **No caso de se referir à participação numa competição importante, pode ser composto, por exemplo, pelos seguintes elementos:**

- evitar transmitir a expectativa de vitória;
- transmitir a ideia do elevado nível dos competidores, cuja qualidade das prestações impede a previsão de vitória;
- transmitir a ideia de que a preparação foi desenvolvida no sentido de colocar as competências dos praticantes ao seu nível mais elevado, como se verifica no momento;
- enfatizar a qualidade do trabalho desenvolvido que obedeceu a um correto planeamento e aos recursos disponíveis;
- realçar os diversos aspetos positivos, associados ao processo;
- preparar alternativas de respostas às perguntas previsíveis;
- outros aspetos de acordo com a especificidade de cada caso.



As normas de funcionamento com a imprensa devem tornar explícito o processo de contacto com os jornalistas, salvaguardando simultaneamente o acesso destes à informação e as condições propícias ao desempenho dos elementos da organização, sejam eles os atletas, os treinadores ou os dirigentes. Uma vez tornadas claras, evitarão conflitos, defenderão os membros da organização de solicitações não previstas e permitirão aos órgãos de comunicação social programar o seu trabalho.



DÁ-SE A SEGUIR O EXEMPLO DE UM CONJUNTO DE NORMAS REFERENTES À PARTICIPAÇÃO DA EQUIPA DE UMA DETERMINADA MODALIDADE NUNS JOGOS OLÍMPICOS:

- identificação de um elemento de ligação/porta-voz a ser contactado sempre que a imprensa pretenda informações ou entrevistas. Devem ser fornecidas as formas de contacto (local, telefone, ...);
- deverá haver um dossier permanente com informações gerais sobre os atletas, características da competição, entre outros dados, para apoio à imprensa. Poderá haver uma coleção de fotografias de cada atleta e do conjunto da equipa para fornecer aos jornalistas;
- deverá clarificar-se quais os momentos e locais em que os atletas estarão à disposição da imprensa (por exemplo, determinado local, após as competições, durante meia hora), bem como os momentos e locais em que não será possível o contacto (por exemplo, véspera das competições, horas que antecedem a competição, no local de aquecimento);
- realização de uma conferência de imprensa na véspera da abertura dos Jogos, num local acessível a todos;
- preparação de um press release após cada dia de prova. A manutenção de um canal de comunicação poderá evitar deturpações da informação por eventual desconhecimento;





- organização de uma conferência de imprensa no final de alguma competição em que se registre resultados de relevância positiva especial. Esta possibilidade poderá não ser antecipadamente comunicada à imprensa, mas apenas após a classificação obtida;
- prever a realização de uma conferência de imprensa na eventualidade de algum acontecimento inesperado, de caráter positivo ou negativo, que gere o interesse da comunicação social e para a qual deve haver um discurso e informações previamente estudadas;
- na aldeia olímpica, durante os Jogos Olímpicos e eventualmente no local de estágio prévio, os atletas poderão não receber telefonemas diretamente, que serão filtrados pelo porta-voz ou por alguém em sua substituição. De acordo com o combinado com cada atleta, as chamadas poderão ou não ser encaminhadas para o destinatário;
- devem ser salvaguardados os desejos pessoais de cada atleta quanto aos contactos com a imprensa, de acordo com as características e necessidades de cada um;
- as normas adotadas devem ser comunicadas por escrito à imprensa presente nos Jogos Olímpicos, antes da partida de Portugal, bem como todas as informações necessárias ao conhecimento dos membros da delegação e das características do desporto (no caso de se tratar de uma modalidade pouco conhecida). Para tal será enviado aos jornalistas que se deslocarão aos Jogos os documentos respetivos num Dossier de Imprensa;
- a acompanhar o Dossier de Imprensa, será enviada uma explicação cordial da razão dos procedimentos adotados, bem como a expressão da disponibilidade para colaborar com os media.
- deverá ser consultado um profissional de comunicação no sentido de adequar o plano de imprensa, tendo em conta os objetivos pretendidos e as zonas de conflitualidade.

4.2.2.4 ORGANIZAR A INFORMAÇÃO A FORNECER À IMPRENSA

A informação a fornecer à imprensa deve ser organizada quanto à forma de contacto e quanto ao conteúdo a transmitir. Normalmente os meios utilizados no desporto seguem os modelos descritos de seguida.

↳ Conferência de imprensa,

através da qual se comunica um conjunto de informações que, sendo do interesse da generalidade da comunicação social, visa também comunicar mensagens previamente estabelecidas pela organização ou equipa. Serve ainda para responder às perguntas dos jornalistas, designadamente quando tem lugar um acontecimento que suscite um interesse especial. A fim de possibilitar um tratamento diferenciado pelos diferentes órgãos, pode ser previsto um momento em que os diversos agentes (atletas, corpo técnico, dirigentes, ...) tenham contactos individualizados com os jornalistas que o pretendam. Deve ser convenientemente preparada, preferentemente com o apoio de um profissional da área.

↳ Comunicado de imprensa.

É um texto que dá uma informação precisa sobre um acontecimento limitado no tempo, podendo em si mesma formar uma notícia publicável na íntegra. Deve ser simples e preciso, desenvolvendo uma ideia por parágrafo que responda às seis perguntas-chave: quem, o quê, onde, quando, como, porquê. Deve ainda incluir uma referência de contacto para esclarecimentos posteriores.



↳ Dossier de imprensa.

É composto por um conjunto de textos que devem servir de base ao trabalho dos jornalistas e é normalmente utilizado por ocasião de um acontecimento especial, sobre o qual haja necessidade de fornecer informação nova, objetiva, esclarecedora e contendo diversas componentes. Pode incluir um sumário, um comunicado de imprensa detalhado, textos de apoio referentes a aspetos específicos, fotografias e anexos. Uma vez que constitui um importante instrumento de comunicação, deve ser elaborado com o auxílio de um especialista em comunicação social.



↳ Entrevistas.

Referem-se ao contacto pessoal, através do qual um determinado agente desportivo (atleta, elemento da equipa técnica, dirigente, ...) fornece aos jornalistas informações pretendidas por este, mas que igualmente o entrevistado tenha interesse em divulgar. Podem ter carácter espontâneo durante um determinado acontecimento, como podem ser combinadas com antecedência por iniciativa do jornalista ou das organizações/agentes desportivos. O parágrafo seguinte ocupar-se-á especificamente deste meio.



4.2.3 A PREPARAÇÃO DAS ENTREVISTAS

As entrevistas são o meio normalmente privilegiado para a comunicação com o público através dos diferentes órgãos de comunicação social. Muito do que se fica a saber sobre os atletas resulta da sua competência em transmitir a sua imagem pessoal através de uma forma eficaz. A importância e o impacto psicológico que a situação pode ter em praticantes menos experientes ou sociáveis justifica formação e treino especial. O apoio do psicólogo do desporto e, eventualmente, de especialistas em comunicação social pode transformar um desportista pouco à vontade num bom comunicador que daí retire benefícios em termos de popularidade e relações com as organizações oficiais e patrocinadores.



Uma expressão física descontraída, ideias bem organizadas, um discurso compreensível e fácil, que não seja nem muito longo nem limitado a monossílabos, são elementos importantes para comunicar bem.

A organização prévia das ideias, antecipando as questões possíveis, permite sintetizar o discurso, limitando-se aos aspetos essenciais. Um discurso demasiado comprido ou repetitivo tenderá a ser interrompido pelo jornalista o que pode perturbar o atleta. Quando existe um tratamento para transmissão posterior, pode ser incorretamente sintetizado pelo jornalista ou cortado na rádio/televisão, alterando o sentido pretendido. Por outro lado, respostas demasiado curtas e sem conteúdo afastam o interesse dos media e transmitem imagens negativas do desportista.

Para organizar as mensagens a transmitir, o potencial entrevistado deve refletir sobre a imagem que pretende transmitir, bem como sobre o que gostaria de saber se estivesse no lugar do jornalista ou do público. O discurso deve ser organizado em função destes elementos, com a ajuda do treinador, psicólogo do desporto e, eventualmente, especialista de comunicação.



OS SEGUINTE ASPECTOS AJUDARÃO AO BOM DESEMPENHO NUMA ENTREVISTA

ANTES DA ENTREVISTA:

- ter consciência de que as entrevistas são úteis para a imagem da pessoa;
- pensar no que pretende comunicar;
- antecipar as perguntas possíveis e preparar as respostas;
- fornecer ao entrevistador pistas para a abordagem de pontos mutuamente interessantes;
- perguntar ao entrevistador quais as questões que gostaria de abordar para se preparar previamente;
- se necessário, utilizar técnicas breves de regulação psicológica aprendidas para o contexto desportivo;
- quando os atletas são menos conhecidos, pode fornecer-se informações prévias aos jornalistas que os ajudem na entrevista.

DURANTE A ENTREVISTA:

- ouvir a pergunta com atenção;
- respeitar o tempo pessoal de resposta sem se deixar ir na pressão do jornalista;
- no caso de não entender a questão, pedir a sua clarificação, sem inibições;
- mostrar-se descontraído e não defensivo;

- ser honesto, sem tentar parecer outra pessoa, porque para além de exigir um esforço extra, mais tarde ou mais cedo acabará por ser traído pelo que é realmente;
- utilizar uma linguagem simples e habitual, evitando termos específicos do seu desporto, que podem não ser entendidos pelo jornalista e pelo público;
- responder diretamente à pergunta e só depois desenvolver, se necessário;
- no caso de se sentir a perder o controlo, designadamente pelo tipo de perguntas, ganhar tempo para recuperar, respondendo com uma pergunta ou pedindo para reformular a questão

APÓS A ENTREVISTA:

- ver as gravações ou os artigos;
- analisar o modo como decorreu;
- pedir opiniões a pessoas em quem confie e sejam objetivas;
- determinar os aspetos positivos e os aspetos a corrigir;
- proceder às modificações necessárias com a ajuda dos especialistas;
- considerar cada entrevista como uma etapa de um processo de aperfeiçoamento.

Conclusões

As grandes competições são situações especiais, não habituais, que exigem um tipo de preparação diferenciado. Deve ter-se em conta que:

- ↳ tendem a fugir às rotinas do processo de treino-competição;
- ↳ por não serem habituais, atraem um interesse especial da opinião pública;
- ↳ encerram um significado especialmente importante para os desportistas;
- ↳ decorrem em ambientes geralmente diferentes;
- ↳ envolvem fatores de distração previsíveis e imprevisíveis;
- ↳ uma vez que todos estes aspetos fazem parte do processo, devem ser considerados no sistema de treino, quer no treino psicológico dos praticantes, quer na organização dos programas de vida individuais e coletivos de atletas e treinadores.

- Os agentes da comunicação social e a publicação de notícias podem ter um forte impacto psicológico nos atletas, influenciando o seu desempenho;

- O treinador deve incluir a relação com a comunicação social no seu processo de preparação desportiva, considerando-a como um constrangimento que tem de ser previsto e que exige estratégias adequadas;

- Os atletas devem ser ensinados e treinados para lidar com os aspetos inerentes à interação com os jornalistas e com o conteúdo nas notícias;

- O tempo, os locais e os processos de interação com os media devem ser geridos e controlados pelas organizações desportivas, num espírito de colaboração com a comunicação social.



Autoavaliação

- *Qual é a importância do significado pessoal atribuído às «grandes competições» na adaptação psicológica dos atletas?*
- *Que constrangimentos psicológicos específicos caracterizam as «grandes competições»?*
- *Porque sucede haver uma tendência para o «sobretreino» antes das «grandes competições»?*
- *Como se pode controlar os fatores externos perturbador dos estados psicológicos dos atletas?*





Autoavaliação

- *Em que deve consistir uma abordagem realista da situação associada à participação nas «grandes competições»?*
- *Que fatores (e de que modo) podem influenciar o impacto psicológico da comunicação social no atleta?*
- *Que componentes se devem considerar na gestão do contacto com os media?*
- *Como se pode preparar os atletas para as entrevistas com a comunicação social?*
- *Que aspetos se devem ter em conta na organização dos contactos com a imprensa?*
- *Em que se deve basear o «discurso oficial» a comunicar à imprensa?*



A large rectangular box with a yellow border, containing ten horizontal lines for writing.

GLOSSÁRIO

A

ANSIEDADE

Sentimento de insegurança difusa, proveniente de uma situação percebida como ameaçadora, que é por vezes acompanhada de alteração do grau de ativação fisiológica.

C

COMUNICAÇÃO

Processo pelo qual se trocam ideias, mensagens ou informação entre indivíduos, por meio de um sistema comum de símbolos, sinais ou comportamentos, estabelecendo-se uma relação interpessoal.

COMUNICAÇÃO SOCIAL

Conjunto de técnicas e formatos de transmissão da informação numa comunidade que tem impacto na sociedade e na relação entre os indivíduos.

M

MEDIA

Canais e meios de transmissão de informação no contexto da sociedade.

S


SOBRETREINO

Conjunto de múltiplos sintomas que ocorrem durante um período relativamente prolongado quando o volume e intensidade do treino, bem como a sua carga psicológica, excedem a capacidade de adaptação e de recuperação do atleta. Para além dos sintomas físicos, como elevada fadiga e frequência cardíaca, suscetibilidade a infeções e lesões, existem sintomas psicológicos como quebra da motivação, irritabilidade, insónias e depressão.

Índice

CAPÍTULO V.

5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS	103
5.1 A CARREIRA E A GESTÃO DOS ACONTECIMENTOS	104
5.1.1 A gestão do sucesso	107
5.2 ASPETOS PSICOLÓGICOS DAS LESÕES	109
5.2.1 Origens psicológicas das lesões	109
5.2.2 Consequências psicológicas da lesão	111
5.2.3 A intervenção psicológica durante a reabilitação	113
CONCLUSÕES	115
AUTOAVALIAÇÃO	115
GLOSSÁRIO	116
BIBLIOGRAFIA	132

- 
1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
 2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
 3. O TREINO PSICOLÓGICO
 4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
 5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
 6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre os acontecimentos críticos que influenciam os estados psicológicos dos atletas ao longo da carreira.

5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS

INTRODUÇÃO

Jorge começou a prática do basquetebol nos escalões etários mais baixos e sempre revelou uma habilidade particular para este desporto. Naturalmente foi passando de escalão, até chegar à equipa sénior do seu clube, ainda em idade de júnior. Na época anterior tinha sido, com a sua equipa, campeão nacional de juniores e foi considerado o melhor jogador do campeonato. As boas prestações dessa época determinaram diversos convites de outros clubes, mas optou por se manter naquele onde havia iniciado a prática e onde tinha crescido. Afinal, era aí que estavam os seus melhores amigos e todo o clube confiava nele para ajudar a equipa a atingir os objetivos

ambiciosos da nova época. De repente passava por ele uma parte significativa do funcionamento da equipa e era alvo da atenção de adeptos, adversários e comentadores especializados. Durante algum tempo teve dificuldade em gerir a situação nova que vivia. Sugiram lesões que o mantinham afastado dos treinos e da competição, durante períodos difíceis de ultrapassar. A universidade exigia-lhe também cada vez mais empenho e disponibilidade. A vida modificou-se completamente em alguns meses. Sentia-se perdido e confuso quanto às decisões a tomar. Resolveu interromper a atividade até à época seguinte, sem saber o que aconteceria no futuro.

Jorge é um exemplo de uma carreira caracterizada por diversas fases e incidentes, com impactos diferentes sobre a sua adaptação psicológica. Como muitos jovens, aderiu à atividade desportiva na qual acabou por se empenhar e evoluir. Passou por várias etapas de desenvolvimento que foi ultrapassando em harmonia. No entanto, ao transitar para uma fase de maior responsabilidade, não estaria preparado com os recursos pessoais que a situação exigiu. É difícil concluir se as lesões sucessivas que sofreu tiveram ou não alguma génese no seu estado emocional. A verdade é que teve dificuldade em lidar com a situação que o incapacitava de jogar e com a interrupção da prática que exigiu uma perturbadora adaptação no seu projeto de vida.



5.1 A carreira e a gestão dos acontecimentos

A carreira do desportista corresponde a um ciclo de vida nesta atividade, desde as fases iniciais em que se adquirem as bases fundamentais, até ao nível mais elevado de rendimento pessoal que antecede uma mudança de projeto, o qual pode ou não manter-se ligado ao desporto. Ao longo desse período, verifica-se uma sucessão de atribuições que exigem diferentes adaptações.

Comparativamente com outras atividades, a carreira do praticante desportivo e as fases que a compõem têm um tempo mais reduzido, mas tendem a caracterizar-se por uma maior densidade e intensidade de emoções. Estas decorrem do significado que o desporto assume para o sujeito, marcado por aspetos pessoais e extrínsecos. Por exemplo, na dimensão pessoal está o prazer que sente na relação com o desporto e a sua prática, bem como o investimento que realiza no projeto desportivo. Quanto aos aspetos extrínsecos, salientam-se as diversas oportunidades oferecidas pelo envolvimento, decorrentes da participação desportiva, e as expectativas sociais sobre as suas prestações.



Os praticantes que se envolvem seriamente e durante anos numa carreira desportiva atribuem uma importante prioridade a este projeto que, muitas vezes, não encontra complemento ou alternativa noutros projetos pessoais.

Por esta razão, os diversos momentos da carreira são vividos com grande intensidade e a sua fase terminal pode gerar angústias e estar associada um difícil processo de readaptação de vida.

AO LONGO DAS DIVERSAS FASES QUE COMPÕEM A CARREIRA DO DESPORTISTA, PODEMOS ENCONTRAR UM CONJUNTO DE CARACTERÍSTICAS ESSENCIAIS, NORMALMENTE COMUNS ÀQUELES QUE VÊM A ATINGIR ELEVADOS NÍVEIS DE RENDIMENTO NA SUA FASE DE ESPECIALIZAÇÃO OU PICO DE CARREIRA.

Na **FASE DE INICIAÇÃO**, as crianças e jovens são alegres, dão um enorme valor de divertimento à prática desportiva, entusiasmam-se facilmente com as tarefas propostas pelos treinadores e revelam já algumas qualidades especiais que os distinguem da média dos praticantes.



Na **FASE DE DESENVOLVIMENTO** poderíamos definir os jovens como «viciados na atividade», já que tendem a aproveitar todas as oportunidades para treinar, aprender novos elementos e aperfeiçoar competências. São empenhados nas tarefas que lhes são propostas, colocando uma atitude séria no treino que encaram como uma via de evolução pessoal, de acordo com as indicações do treinador. As superiores qualidades desportivas que possuem são já claramente diferenciadoras.



A **FASE DE ESPECIALIZAÇÃO** dos praticantes de alto rendimento é caracterizada pelo profundo envolvimento nas questões que estão ligadas à sua atividade, não apenas na própria prática, mas ocupando intensamente o pensamento dos desportistas, mesmo no conteúdo dos seus sonhos. Os objetivos estão profundamente interiorizados e relacionam-se com a busca permanente da excelência. Para tal, têm uma constante atitude de procura de conhecimento e compreensão dos aspetos relacionados com a modalidade e com a sua adaptação ao processo desportivo.



A **FASE DE RETIRADA** tende a ser vivida com sofrimento psicológico, sobretudo quando não é preparada, já que corresponde a um corte com rotinas de vida e círculos de relações sociais desenvolvidos ao longo de anos. Associa-se muitas vezes a uma perda de estatuto social, bem como a um significativo volume de dúvidas do atleta, quanto às suas competências para se adaptar a novas realidades e atividades. A sua preparação deve ser atempada, ainda que o fim da carreira possa acontecer repentinamente devido a uma lesão. Neste caso, a preparação é mais difícil e deve decorrer de uma atitude geral de disponibilidade para reagir ao imprevisto que tanto caracteriza o desporto.





ALGUMAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS DEVEM ADQUIRIR-SE COM O FIM DE FACILITAR A ADAPTAÇÃO A SITUAÇÕES COMO A RETIRADA PROGRAMADA OU IMPREVISTA:

- consciência de que desenvolveu um conjunto de capacidades úteis em qualquer contexto de vida;
- consciência de que pode continuar a adquirir competências para lidar com novas situações;
- confiança na capacidade de utilizar e desenvolver as competências quando e onde haja necessidade;
- desejo de explorar novas atividades e papéis no seu projeto de vida, para além do contexto de atleta;
- capacidade para procurar os recursos necessários para as novas atividades;
- capacidade para aprender com as novas experiências e reajustar estratégias e comportamentos.

Tal como em outros contextos, a «reforma desportiva» coloca problemas psicológicos importantes aos sujeitos. No desporto, ocorre numa idade ainda jovem que se, por um lado, corresponde ao final de um período em que o indivíduo se dedicou fortemente à atividade desportiva, descurando por vezes outras aprendizagens, também é verdade que tem ainda enormes capacidades para iniciar novos projetos. A adaptação será facilitada se for proporcionado ao praticante um programa de acompanhamento psicológico e logístico prévio e eventualmente após o fim da carreira, com vista à orientação e aconselhamento relativo a uma nova atividade profissional.

A carreira do desportista é assim marcada por momentos de transição, quando se verifica uma alteração dos seus comportamentos e relações. Estão normalmente associados à vivência de desorganizações psicossociais que medeiam estados bem estruturados da relação do atleta consigo próprio e com o contexto desportivo. Normalmente acontecem na sucessão das fases de iniciação, desenvolvimento, especialização e retirada.



Os momentos de transição, tal como a perda do estatuto de efetivo ou de primeira figura, as lesões e o abandono da prática desportiva, constituem acontecimentos críticos de vida.

Relacionam-se com alterações importantes de que podem resultar a diminuição das realizações do indivíduo ou, inversamente, oportunidades de crescimento pessoal e conseqüente qualidade das suas realizações. Tudo depende dos recursos que caracterizavam o praticante antes do acontecimento, do seu nível de preparação para o enfrentar e da história pessoal relativamente a esse tipo de circunstâncias.

O atleta terá maior dificuldade em ultrapassar determinado acontecimento crítico se não tiver competências psicológicas específicas para lidar com o *stress*, se possuir deficiente conhecimento sobre os aspetos relativos ao acontecimento, se lhe faltar coragem e disponibilidade para enfrentar a situação, correndo os riscos necessários, e se não for alvo de um adequado sistema de suporte social, designadamente da família, amigos, treinador ou psicólogo do desporto.

Os acontecimentos críticos na vida dos desportistas devem ser considerados como oportunidades de desenvolvimento pessoal.



Os momentos de transição, tal como a perda do estatuto de efetivo ou de primeira figura, as lesões e o abandono da prática desportiva, constituem acontecimentos críticos de vida.

Em vez de constituírem ameaças, devem ser desafios à realização pessoal. O potencial positivo destes acontecimentos depende do modo como o sujeito está preparado e que implica três momentos (Danish, Petiptas & Hale, 1995, *Psychological interventions: a life developmental model*, in Murray, S., *Sport Psychology Interventions*, Champaign: Human Kinetics):

1.º

PREPARAÇÃO DO ACONTECIMENTO CRÍTICO

- é anterior à vivência da situação e visa equipar o atleta com instrumentos pessoais de otimização do comportamento;

2.º

CONFRONTO COM O ACONTECIMENTO

- a vivência deste momento é facilitada pelas estratégias de suporte pessoal, da parte das pessoas significativas para o praticante;

3.º

LIDAR COM AS CONSEQUÊNCIAS DO ACONTECIMENTO

- o aconselhamento psicológico especializado é o método indicado para auxiliar o atleta neste momento.

5.1.1 A GESTÃO DO SUCESSO

O **sucesso**, que em determinado momento pode caracterizar a atividade desportiva de um praticante, é também um acontecimento crítico de vida que tem impacto na sua relação com o envolvimento social, alterando-lhe o estatuto, por vezes repentinamente.

O atleta fica, de um momento para o outro, alvo das atenções públicas que sobre ele constroem expectativas, vulgarmente irrealistas, mas às quais se sente na obrigação de dar resposta. É comum que este sentimento choque com a sua avaliação dos recursos que detém para alcançar tais objetivos demasiado elevados.



! Colocar os jovens que estão em fase de desenvolvimento sob exigências e pressões para as quais não estão preparados pode bloquear irremediavelmente a sua normal adaptação, impedindo que se realize o potencial revelado.

Deste modo, o seu estado emocional torna-se desfavorável ao desempenho. Há mesmo casos de medo do sucesso, como defesa contra as consequências para as quais o praticante não se sente devidamente preparado. O italiano Ferruccio Antonelli, pioneiro da psicologia do desporto mundial, já falecido, designava esse estado de medo como *nicofobia*.

Um outro efeito do sucesso é uma súbita solicitação para entrevistas, festas, publicidade, homenagens, entre outros, que colocam o atleta num patamar longínquo de um estilo de vida que levara até então, bem como dos centros de interesse e de atenção indispensáveis a manter uma prestação desportiva de elevado nível. Surgem, por outro lado, um conjunto de oportunidades de caráter financeiro que, além de projetarem o praticante para uma situação diferente, exigem recursos de gestão e temporais para os quais nem sempre está preparado.

O mundo que de repente se abre perante ele é novo e atraente, envolvendo um risco considerável para o processo de rendimento, se não for mantido um cuidadoso processo de organização de vida. Os treinadores e os psicólogos do desporto devem assumir aqui um papel de alerta e apoio suplementar aos atletas, promovendo a preparação deste acontecimento crítico de vida de acordo com o referido no ponto anterior.

Contudo, não é apenas na fase da carreira correspondente ao mais elevado rendimento que o sucesso deve ser cuidadosamente gerido pelos praticantes e pelos técnicos que o rodeiam. As fases anteriores exigem que o sucesso seja gerido tendo em conta as consequências para a formação do jovem atleta. Mesmo que as prestações e os resultados atinjam níveis particularmente elevados, é fundamental que o planeamento do processo de treino e competição considere a maturidade psicológica do praticante e que as etapas de formação sejam geridas em função do futuro. Colocar os jovens que estão em fase de desenvolvimento sob exigências e pressões para as quais não estão preparados pode bloquear irremediavelmente a sua normal adaptação, impedindo que se realize o potencial revelado.

Os estudos revelam que os atletas que vão passando pelas diversas fases evolutivas, continuando a prática empenhada e passando para níveis superiores de prestação, necessitam do apoio efetivo dos pais e que estes revelem uma atitude positiva sobre o desporto. Necessitam igualmente de um treinador competente do ponto de vista técnico, mas também quanto ao apoio socioafetivo que presta. Ao contrário, os jovens desportistas que abandonam prematuramente têm uma imagem negativa de si e do apoio prestado pelos pais e treinadores. Os que percebem maiores custos na prática e menores benefícios, estando, portanto, menos satisfeitos com a sua atividade desportiva, são os que sofreram maiores pressões para obterem resultados, quer da parte dos técnicos, quer da família.



5.2 Aspetos psicológicos das lesões

5.2.1 ORIGENS PSICOLÓGICAS DAS LESÕES

As lesões desportivas podem ser devidas a fatores psicológicos que estão muitas vezes associados a desajustamentos no dia a dia, não obstante as suas principais causas se referirem a aspetos biológicos, como a fadiga muscular; biomecânicos, como a sobrecarga articular; ou contextuais, como pisos em mau estado. Por outro lado, sabe-se como podem ter profundas repercussões psicológicas nos atletas.

O *stress* e a avaliação que o praticante faz da sua capacidade para ultrapassar os problemas desportivos e pessoais, que vive num dado momento, interferem na ansiedade e na concentração, daí podendo resultar um desempenho desajustado e a consequente lesão física. Também o aumento da tensão muscular causado por *stress* pode reduzir a flexibilidade e dificultar a coordenação e controlo motor, tornando o atleta mais vulnerável.

Outras variáveis podem igualmente exercer influência na maior ou menor probabilidade de ocorrerem lesões, bem como na qualidade da recuperação:

1.º

PERSONALIDADE, em que alguns traços como o perfeccionismo e a agressividade estão associados ao aumento das ocorrências.

2.º

HISTÓRIA PESSOAL de contacto com acontecimentos causadores de stress, como acontecimentos de vida, incidentes do quotidiano ou lesões anteriores.

3.º

ESTRATÉGIAS para lidar com situações adversas.



Nenhum destes aspetos por si só é determinante para o atleta se lesionar, mas é importante a possível interação que possa existir entre todos. Assim, os praticantes sujeitos a maior número e intensidade de situações de stress na sua vida e com menos recursos pessoais para lidar com tais circunstâncias têm uma maior probabilidade de se lesionar, o que justifica que lhes seja facultado um apoio especial da parte do treinador e do psicólogo do desporto. A falta de apoio de amigos e família aumenta ainda mais a situação de risco.

Após ocorrer a lesão, as principais fontes de stress são também do domínio psicológico:

- capacidade de resistir à dor;
- sentimento de inatividade;
- questões e dúvidas quanto ao tratamento médico;
- perceção das dificuldades da recuperação;
- perceção de dificuldades financeiras decorrentes da situação;
- sentimento de estar a perder oportunidades.

Embora sejam os acontecimentos de vida negativos aqueles que mais se relacionam com as lesões, os eventos positivos também podem ser potenciadores de lesões, devido às exigências de reorganização da vida pessoal, como sucede, por exemplo, com o casamento.

Por tudo isto, é importante que o treinador e/ou o psicólogo do desporto se preocupem em ajudar o atleta a lidar com o stress, quer apoiando-o pessoalmente, quer ensinando-lhe estratégias adequadas.



A experiência revela que os incitamentos do treinador para que o atleta desenvolva um esforço superior às suas capacidades máximas são responsáveis por um tipo de resposta à situação competitiva que o leva a contrair lesões.

A ideia de «quanto mais dor melhor» deve ser combatida, tal como se deve ensinar o praticante a distinguir a sensação de desconforto causada pelo treino intenso, e que é inevitável, da dor que precede a lesão ou que já indica o seu aparecimento.

Por outro lado, muitas vezes os desportistas são levados a competir mesmo estando lesionados, quer porque se lhes transmite a ideia de que o resultado desportivo merece o sacrifício, quer porque temem ser menosprezados ou marginalizados pelo treinador. Lesões crónicas ou de gravidade superior decorrem deste tipo de situações. Para o evitar, os treinadores devem estar atentos à real situação clínica dos atletas e evitar criar um ambiente que o leve a tais sacrifícios.

Ao contrário, há por vezes atletas que fingem que estão lesionados. A simulação de lesão pode ser considerada uma estratégia adaptativa a circunstâncias adversas em que a simulação surge como saída. O atleta pode ter medo de alguma consequência como, por exemplo, se perceberem uma situação como demasiado exigente para as suas capacidades, procurando resolvê-la sem que lhe sejam atribuídas fraquezas na prestação. A simulação de lesão pode estar também associada à necessidade de chamar a atenção, sobrepondo-se mesmo à necessidade de treinar e prejudicando o desempenho. O problema para o treinador é distinguir a simulação da lesão real. Nestas situações, é fundamental a colaboração do corpo clínico e do psicólogo do desporto.



5.2.2 CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS DA LESÃO

Se, para muitos praticantes, a preparação para as competições e a própria situação competitiva possuem uma elevada carga de stress, a ocorrência de lesão traz uma fonte adicional de pressões. O atleta lesionado, além de ter de lidar com as mazelas psicológicas oriundas da dor e dos tratamentos por vezes difíceis, está também vulnerável à frustração de não estar apto para competir e, em alguns casos, de ser incapaz de realizar as atividades do dia a dia. Todavia, as respostas à lesão são bastante variadas. Uns consideram-na uma catástrofe, enquanto para outros pode ser uma forma de interromper uma prática que já não os motiva, de salvar a face relativamente a uma má prestação, ou até uma desculpa aceitável para abandonar a atividade. É importante atender à especificidade psicológica de cada atleta.

A resposta individual à situação de lesão determina também o modo com tem lugar a recuperação. Assim, se o atleta considerar que a sua lesão teve uma origem externa e incontrolável como, por exemplo, uma jogada mal-intencionada de um adversário, os sentimentos tendem a ser de raiva e frustração. No entanto, se a atribuir a fatores internos e controláveis, como um mau aquecimento, o estado tende a ser de depressão e culpabilização. O pessimismo relativamente ao processo de reabilitação tende a aumentar a sua duração e a aprofundar os estados emocionais negativos. Já os desportistas que enfrentam estas situações como desafios e como uma forma de se conhecerem melhor reagem no sentido de controlar e colaborar no processo de reabilitação, aumentando a sua eficácia. Por outro lado, a influência social é muito importante no período pós-lesão. E não é só pelo suporte social como o da família, colegas e treinador ou equipa médica. Por vezes, a observação de vídeos sobre a recuperação de colegas que tiveram lesões semelhantes origina melhores estados de humor e maior confiança na reabilitação.



Deve também considerar-se um conjunto de condições externas ao atleta que influenciam o modo de lidar com o acontecimento:

- nível da prática competitiva;
- estatuto de efetivo ou suplente;
- altura da época em que a lesão ocorre.

ENCONTRAMOS TRÊS CATEGORIAS GERAIS DE RESPOSTAS:

1

INTERPRETAÇÃO DA SITUAÇÃO que influencia os estados de humor. Esta influência é no sentido negativo se apenas a dor e as consequências negativas forem ponderadas, já que o atleta lesionado tem uma autoestima e uma autoeficácia desportiva significativamente mais baixas. Todavia, se a interpretação que o atleta faz da situação for no sentido de fazer um estabelecimento ajustado de objetivos, a reabilitação de lesões é facilitada. Quanto mais cedo o atleta reconhece a lesão e colabora, mais eficaz é a reabilitação.

2

RESPOSTA EMOCIONAL, que vai variando ao longo do processo de reabilitação. Normalmente tende a ser positiva no início, a baixar para negativa num período intermédio e a voltar a ser positiva no final. É normal registarem-se, no período imediatamente após a lesão, emoções como a ira e a depressão, que podem ser facilitadores em determinadas alturas por fornecerem energia para lidar com a dureza dos tratamentos. Contudo, quando prevalece a depressão, entra-se numa patologia psicológica que exige a intervenção de um psicólogo clínico. Os atletas que encaram positivamente a sua reabilitação, com estratégias de estabelecimento de objetivos, autoverbalização e imagética, apresentam uma taxa de reabilitação mais rápida. O treino de competências psicológicas durante a reabilitação é, portanto, potenciador da eficácia.

3

RESPOSTA COMPORTAMENTAL, que depende do momento da lesão, a qual vai desde a reação inicial até à adesão ao trabalho de reabilitação. As respostas associadas às melhores recuperações têm as seguintes características:

- adesão e reação positiva ao tratamento;
- utilização de competências psicológicas para lidar com a dor e com a lesão;
- utilização efetiva de fontes de suporte social, incluindo a equipa médica;
- redução dos comportamentos de risco e empenho na reabilitação.



A intervenção do treinador nesta fase reveste-se de enorme importância, devendo ele estar atento aos sinais dados pelo atleta, e sendo aconselhável recorrer à colaboração do psicólogo do desporto no caso de sintomas que indiquem uma situação de crise de maior gravidade, como os seguintes:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ manifestar-se zangado ou confuso; ■ obsessão com voltar à atividade; ■ negar a situação e a sua importância; ■ reincidir na situação de voltar ao treino cedo de mais, voltando a lesionar-se; | <ul style="list-style-type: none"> ■ queixar-se muito de aspetos físicos menores; ■ culpar-se por não estar a contribuir para a equipa; ■ afastar-se das pessoas importantes na sua vida; | <ul style="list-style-type: none"> ■ mudanças rápidas de humores; ■ manifestações de desânimo e descrença na recuperação. |
|---|--|---|

5.2.3 A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA DURANTE A REABILITAÇÃO

O período de reabilitação do atleta deve ser acompanhado de forma atenta e através de procedimentos específicos.

↳ Criar compatibilidade e empatia com o atleta.

Tenta-se compreender a situação na perspetiva do atleta e o modo como ele a sente. É importante promover apoio emocional através de um acompanhamento tão próximo quanto possível, em que as visitas e os telefonemas frequentes são recomendáveis, bem como manifestar um otimismo realista quanto à recuperação da lesão. O objetivo é tornar o atleta recetivo, colaborante e com um estado emocional favorável.

↳ Ensinar os aspetos práticos da lesão.

O atleta deve ser ajudado a compreender o modo de desencadeamento da lesão e o seu processo de regeneração, bem como deve ser informado sobre o que pode esperar da recuperação. É igualmente importante discutir como a intervenção psicológica pode ajudar a lidar com as diferentes fases da reabilitação.

↳ Desenvolver competências psicológicas.

Deve promover-se no desportista o desenvolvimento de estratégias para lidar com o seu estado debilitado e com as inerentes emoções. O objetivo desta fase de intervenção é aumentar a autoconfiança e autoeficácia, o que é normalmente obtido através do ensino e da aplicação de técnicas psicológicas específicas. **As mais utilizadas são as seguintes:**

// ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS. Os objetivos estabelecidos para os atletas lesionados devem ser progressivos, realistas e rapidamente alcançáveis. O atleta deve ser encorajado a concentrar-se em metas a curto prazo como, por exemplo, aumentar as sessões de reabilitação de uma para duas vezes por dia. O foco deve ser relativo aos máximos pessoais, ou seja, aumentar o esforço e os sucessos obtidos (por exemplo, dos cinco minutos de exercícios de reabilitação de ontem, para seis minutos hoje), e não em termos de objetivos a longo prazo como «retomar a competição». Os objetivos que forem rapidamente alcançados têm maior probabilidade de aumentar a autoeficácia do atleta e a sua motivação para continuar com o processo de reabilitação. O atleta deve ser encorajado e recompensado pelo esforço e empenho que manifesta relativamente à reabilitação, mas é preciso alertá-lo para os riscos dos exageros.

// AUTOVERBALIZAÇÃO. Em momentos pessimistas e depressivos, é provável que o praticante tenda a falar consigo mesmo de forma negativa, o que





piora ainda mais o seu estado. Por isso deve ser ajudado a identificar as verbalizações negativas como, por exemplo, «não vale a pena», «nunca ficarei bom» e substituí-las por outras realistas e positivas como «posso superar as lesões tal como superei outros obstáculos na minha vida».

// **IMAGÉTICA.** É muito útil quando o atleta se imagina a praticar o seu desporto, podendo manter-se envolvido na competição e no treino. É importante que acompanhe a evolução da equipa e imagine o seu desempenho nessas circunstâncias de acordo com as suas capacidades prévias à lesão. Tal como foi discutido noutro capítulo, as estruturas neuromotoras são assim mantidas ativas. Alguns treinadores, atletas e psicólogos defendem que a imagética pode também ser orientada para o processo de regeneração biológica, como imaginar as fibras a juntarem-se e os tecidos a sararem.

↳ **Acompanhar o início da prática e avaliar a intervenção.** Nesta fase, é importante criar oportunidades de prática desportiva acompanhada, onde os atletas possam ser ouvidos quanto às suas perceções sobre a atividade que reiniciam. Simultaneamente, devem ser planeadas estratégias para lidar com os habituais retrocessos que ocorrem nesta fase. O desportista deve agora antecipar a fase de «alta» de modo a estar preparado para as exigências futuras. Neste momento, deve proceder-se à avaliação da intervenção, designadamente quanto ao grau em que os objetivos foram ou não atingidos.

↳ **Intervenção contextual.** Para além da intervenção centrada no atleta, é possível intervir ao nível do apoio social, nomeadamente no que respeita à família, amigos, colegas de equipa, treinadores e clínicos. O objetivo é aumentar a proximidade ao atleta e ajudar as pessoas a ouvi-lo sem fazer julgamentos, de modo a reduzir as possibilidades de que ele se isole ou se sinta isolado. O desportista também deve ser ajudado a compreender a importância do apoio social e a desenvolver novas fontes de apoio como, por exemplo, de outros que tenham passado por lesões semelhantes e conseguido uma boa recuperação.

Conclusões

- Ao longo da carreira, o atleta de alto rendimento passa por diversas fases de evolução e por vários momentos críticos que criam instabilidade psicológica.
- O treinador e o psicólogo do desporto devem trabalhar em conjunto com os atletas para lhes proporcionar recursos que lhes permitam prepararem-se para ultrapassarem as crises e para precaverem situações futuras, por meio de técnicas e estratégias psicológicas adequadas.
- Os acontecimentos positivos de vida e os sucessos desportivos, tal como os acontecimentos negativos e os insucessos, podem ser momentos críticos que provocam instabilidade psicológica e alterações de comportamento.
- As lesões desportivas podem ter na sua génese fatores psicológicos, tal como a sua recuperação é profundamente influenciada pelos estados psicológicos cuja gestão deve ser trabalhada pelo treinador e pelo psicólogo do desporto.



Autoavaliação

- *Quais são as fases da carreira desportiva dos atletas?*
- *Qual é a importância dos períodos de transição durante a carreira dos atletas?*
- *Que momentos se relacionam com a preparação dos atletas para lidar com os acontecimentos críticos?*
- *Que dificuldades psicológicas podem estar associadas ao sucesso desportivo?*
- *Que variáveis psicológicas podem influenciar a probabilidade de sofrer lesões no desporto?*
- *Quais são as categorias gerais de resposta psicológica à lesão?*
- *Como deve ser a intervenção psicológica durante a reabilitação da lesão?*



GLOSSÁRIO

A

ACONTECIMENTOS CRÍTICOS DE VIDA

Situações que implicam mudanças na vida dos atletas que podem ter consequências positivas ou negativas, mas que implicam um processo de adaptação.

C

CARREIRA DESPORTIVA

Atividade desenvolvida ao longo de um período prolongado no tempo, com diversas fases de evolução, com vista a objetivos de realização pessoal e de cumprimento de elevadas metas desportivas.

R

REFORMA DO ATLETA

Fase que segue a descontinuidade da prática desportiva e a transição para nova atividade, que implica normalmente o final das atividades competitivas e se associa a um

processo de adaptação a um novo estilo de vida, geralmente vivido com algum grau de sofrimento psicológico.

T


TRANSIÇÃO (fases da carreira)

Fases mais ou menos previsíveis durante a carreira do desportista que têm associadas um conjunto de exigências que implicam adaptações psicológicas.

Índice

CAPÍTULO VI.

6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO	118
6.1 EVOLUÇÃO E FUNÇÕES DO PSICÓLOGO DO DESPORTO	119
6.2 A INTERVENÇÃO COM OS DESPORTISTAS	123
6.2.1 Psicologia do treino	123
6.2.2 Aconselhamento geral e intervenção clínica	125
6.3 A RELAÇÃO TREINADOR-PSICÓLOGO-ATLETA	127
- Os princípios éticos da psicologia do desporto:	130
<i>Declaração de Princípios da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP).</i>	
CONCLUSÕES	131
AUTOAVALIAÇÃO	131
GLOSSÁRIO	132
BIBLIOGRAFIA	132

- 
1. A ABORDAGEM PESSOAL DO PROCESSO DESPORTIVO
 2. MÉTODOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PSICOLÓGICA
 3. O TREINO PSICOLÓGICO
 4. A PREPARAÇÃO DAS GRANDES COMPETIÇÕES
 5. A CARREIRA DO PRATICANTE E OS ACONTECIMENTOS CRÍTICOS
 6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final deste capítulo, o aluno deve ter conhecimento sobre os papéis e as funções dos psicólogos que intervêm no contexto do desporto de competição.

6. O PAPEL DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

INTRODUÇÃO

Helena é uma treinadora de natação empenhada que, pelo estudo e reflexão pessoal, gosta de se manter ao corrente das metodologias mais avançadas no desporto em geral e da sua modalidade em particular. Tem consciência da multiplicidade de fatores que intervêm na prestação desportiva e do contributo das diferentes ciências do desporto. Estudou particularmente a dimensão psicológica do processo de treino e, dentro do que a sua formação lhe permite, aplica as estratégias e técnicas que lhe parecem adequadas nos diferentes momentos e situações. Concluiu, no entanto, que para um mais correto desenvolvimento do trabalho necessitava de um psicólogo do desporto. Este especialista poderia assessorá-la quanto às formas mais eficazes de gerir o comportamento dos atletas de diferentes características e quanto à utilização de metodologias específicas. O psicólogo poderia também ser uma ajuda importante na organização de vida dos nadadores que têm, por vezes, dificuldade em conciliar

as suas diversas atividades, e apoiar as crianças e jovens dos vários escalões nos problemas pessoais que muitas vezes interferem com a atividade desportiva. Ainda que utilizasse já técnicas de regulação psicológica para otimizar o rendimento, o psicólogo do desporto poderia trabalhar aspetos e métodos mais específicos que exigem uma formação especializada.

De início, teve alguma dificuldade em obter a adesão da direção do clube para contratar um especialista em psicologia do desporto. Conseguiu, por fim, demonstrar que a intervenção deste técnico visava aspetos práticos referentes à gestão do treino e dos comportamentos de todos os agentes implicados. Alguns diretores, mais atentos, compreenderam os argumentos e a equipa que já contava com médico e fisioterapeuta foi enriquecida com um psicólogo do desporto. Um protocolo com uma faculdade de ciências do desporto permitia também uma avaliação periódica dos processos fisiológicos e consultoria na área da biomecânica.

O clube a que Helena pertence pode ser considerado um bom exemplo de integração das diversas áreas de apoio ao treino, em que os serviços de psicologia não podem deixar de ser considerados. Desde os escalões de formação até ao alto rendimento, o psicólogo do desporto tem um papel específico que contribui para a eficácia do trabalho. Os treinadores informados entendem a colaboração daquele técnico e potenciam-na. Sabem que parte do trabalho psicológico deve ser desenvolvido pelo treinador, tal como faz com as restantes dimensões do treino, mas têm consciência das áreas mais especializadas de intervenção que compete ao psicólogo.

6.1 Evolução e funções do psicólogo do desporto

As funções do psicólogo do desporto evoluíram desde os primeiros estudos e intervenções que tiveram lugar no final do século XIX. Foi nos centros de desporto e particularmente nos departamentos de desporto de universidades americanas, alemãs, russas e japonesas que se desenvolveram os primeiros trabalhos, já que os centros de psicologia não consideravam a atividade desportiva suficientemente nobre para ser estudada numa perspetiva científica.

Os trabalhos iniciais visavam o conhecimento dos processos psicológicos das ações motoras, ainda que nos Estados Unidos da América houvesse já uma preocupação com a otimização da prestação desportiva.

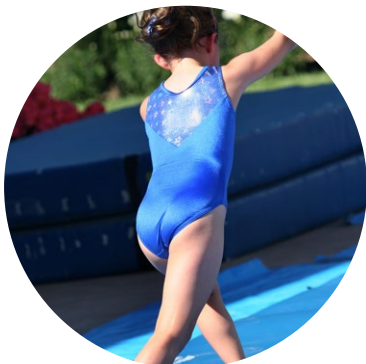
Em Portugal, as primeiras intervenções relacionadas com a preparação e treino psicológico foram levadas a cabo por António Paula Brito na década de 1970, com a vela e o judo.

Numa primeira fase da evolução da psicologia do desporto, teve lugar um trabalho de observação, descrição e explicação dos fatores psicológicos inerentes à atividade desportiva. Num segundo momento, houve a tentativa de prever e controlar o rendimento desportivo dos praticantes, o que não veio a dar os frutos pretendidos devido à insipiência dos métodos e instrumentos utilizados. A terceira fase corresponde à atual preocupação com a otimização do rendimento desportivo, cujos métodos a abordagens se têm tornado cada vez mais específicos e eficazes.

Atualmente tendem a diferenciar-se diversos domínios da psicologia do desporto e, conseqüentemente, a especializar-se as intervenções dos técnicos desta área, como se indica a seguir.

- ↳ **Desporto de jovens.** Os psicólogos ocupam-se dos aspetos colocados pelo desenvolvimento psicológico das crianças e jovens em relação com a atividade desportiva, ajudando na adequação dos programas e atividades às características dos praticantes. Neste contexto são estudadas e trabalhadas as questões da motivação, dos períodos ótimos para determinadas aprendizagens e dos aspetos psicológicos que devem estar associados às experiências desportivas dos jovens.
- ↳ **Dinâmica de grupos.** Os psicólogos do desporto especializados nesta área trabalham preferentemente com desportos coletivos. Desenvolvem estratégias com vista ao desenvolvimento da produtividade dos grupos e da moral coletiva. Atuam também sobre os processos de coesão, promovendo o equilíbrio adequado entre a dimensão respeitante à tarefa e a dimensão social através da organização de atividades coletivas. Os processos de liderança formal e informal constituem outra variável a estudar e a gerir.





↘ **Aprendizagem e aperfeiçoamento da habilidades motoras.**

Constituiu uma das primeiras áreas de estudo relacionadas com os processos psicológicos e conta-se entre as que mais se desenvolveu e mais cedo se emancipou. Estes especialistas tratam dos processos de aprendizagem, no sentido de criar as melhores condições e utilizar as melhores estratégias para que os praticantes desenvolvam as suas competências motoras, tanto nas fases de iniciação, como no alto rendimento.

↘ **Psicologia do treino.** Os especialistas desta área trabalham no âmbito do desporto de rendimento, preferentemente integrados em equipas pluridisciplinares que devem ter a coordenação do treinador. Ocupam-se de estratégias e técnicas psicológicas de otimização do rendimento desportivo que podem estar incluídas nas tarefas globais de treino ou podem ser trabalhadas separadamente de acordo com as necessidades específicas dos atletas. Estes psicólogos do desporto colaboram ainda com os treinadores na análise das situações de treino e competição.

↘ **Psicologia do exercício.** É uma atividade ligada aos programas de atividade física das populações nos diversos escalões etários, com vista à promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos. Os psicólogos especializados nesta área atuam sobre os fatores desencadeantes dos comportamentos de adesão à prática, identificando barreiras e desenhando estratégias de motivação para grupos sociais mais alargados ou para indivíduos em particular. O seguimento e aconselhamento dos praticantes de exercício ao longo do tempo e o controlo das atividades está entre as tarefas destes especialistas.

Nas áreas acima referidas, os psicólogos do desporto desempenham diversas tarefas. O americano Robert Singer, um dos mais prestigiados especialistas mundiais, em diversas ocasiões tem enumerado algumas das seguintes:



INVESTIGADOR: produz conhecimento científico que permita uma melhor compreensão dos processos psicológicos no desporto, bem como o estabelecimento de processos aplicados à atividade prática no desporto e exercício;

FORMADOR DE AGENTES DESPORTIVOS: transmite os conhecimento científicos e técnicos da psicologia do desporto, quer ao nível do meio académico, quer em seminários, cursos, palestras e outros tipos de intervenção, dirigidos a professores, treinadores, praticantes, dirigentes, médicos e paramédicos, entre outros profissionais;

ESPECIALISTA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA: através das técnicas da psicologia adaptadas ao desporto, como sejam testes, questionários, entrevistas e observação, o psicólogo determina as características psicológicas dos praticantes. Deste modo, será possível estabelecer estratégias para compensar ou melhorar aspetos eventualmente menos favoráveis e rentabilizar os favoráveis. Transmitindo o conhecimento assim obtido aos desportistas, promove-se uma melhor consciência de si e facilita-se o desenvolvimento da adaptação psicológica às situações. Por outro lado, salvaguardando a confidencialidade dos praticantes é possível recolher informação que fundamente o apoio ao treinador sobre a gestão mais eficaz dos atletas;



ANALISADOR DAS CONDIÇÕES DE PRÁTICA: o psicólogo do desporto deve analisar as condições em que a competição terá lugar, incluindo o envolvimento físico e social, a fim de determinar os constrangimentos psicológicos e trabalhar com o treinador no sentido de criar condições de treino que promovam a adaptação. Deve, igualmente, analisar as condições associadas ao processo de treino para concluir sobre o efeito positivo e negativo que podem ter sobre os atletas;

OTIMIZADOR DO RENDIMENTO: um número significativo de técnicas e estratégias de treino psicológico podem, ou devem, ser utilizadas pelo treinador. No entanto, há um conjunto de procedimentos que exigem uma formação diferenciada apenas acessível ao psicólogo, bem como é aconselhável a colaboração do psicólogo do desporto junto do treinador, relativamente ao planeamento do treino psicológico específico e à aplicação das técnicas nele incluídos;

ESPECIALISTA EM ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO: o equilíbrio psicológico dos atletas e treinadores que, como qualquer ser humano, podem viver conflitos pessoais, associados por vezes à organização dos processos de vida, é melhorado através da intervenção de um especialista. O aconselhamento psicológico de atletas e treinadores é uma das funções possíveis dos psicólogos do desporto cujo conhecimento do meio desportivo torna a intervenção mais eficaz;

MEDIADOR DE CONFLITOS INTERPESSOAIS: o psicólogo do desporto pode dar um contributo importante na resolução de conflitos entre os atores do sistema desportivo. Por exemplo, as relações entre treinador e atletas são muitas vezes perturbadas pelo progressivo desenvolvimento de mal-entendidos difíceis de ultrapassar. A intervenção de um especialista em psicologia, externo ao conflito, facilita a clarificação dos





aspectos conflituosos e o entendimento dos sujeitos. Também quanto aos problemas que surgem entre os membros da equipa pode haver uma contribuição técnica positiva da parte do psicólogo;

CONSULTOR EM PROCESSOS DE TOMADA DE DECISÃO: no desporto de competição há muitas decisões tomadas por dirigentes e técnicos, que têm importante impacto psicológico nos praticantes. Muitos aspetos associados à organização de viagens, estágios, processos de seleção, comunicação com os atletas e com a sociedade, concentrações durante as competições, programas de formação, entre outros, têm uma importante componente psicológica. Os psicólogos do desporto devem ter uma participação técnica em todos estes processos, aumentando assim a sua eficácia;

RESPONSÁVEL PELA SAÚDE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: dentro da equipa técnica, o psicólogo do desporto deve ser um recurso sempre disponível e atento no que se refere à saúde e bem-estar de atletas e treinadores. Por um lado, a permanente análise das situações e reações deve determinar intervenções espontâneas quando o psicólogo o entenda adequado. Por outro lado, a sua relação com atletas e treinadores deve ser um estímulo a que estes o procurem quando necessitem do seu apoio em qualquer situação. O consumo de substâncias dopantes, álcool ou outras drogas são aspetos específicos de que o psicólogo se deve ocupar. O seu nível de intervenção situa-se entre o aconselhamento em situações pontuais e as metodologias clínicas em resposta a psicopatologias. No caso de o psicólogo não ter formação clínica na sua especialização, deverá encaminhar devidamente o indivíduo;



CONSULTOR NO ESTABELECIMENTO DE PROGRAMAS DIRIGIDOS À SOCIEDADE: os países tendem a empenhar-se cada vez mais em campanhas relativas ao envolvimento da população no desporto e aspetos associados. Por exemplo, a promoção da prática generalizada das populações, as questões do espírito desportivo ou o combate ao consumo de substâncias dopantes devem receber o contributo dos especialistas em psicologia do desporto. Uma outra área de intervenção refere-se ao desenvolvimento e organização de programas de formação desportiva para crianças e jovens, em que a correta estruturação da componente psicológica será determinante para a sua eficácia final.



6.2 A intervenção com os desportistas

No parágrafo anterior é enumerado um conjunto de áreas e tarefas que se referem ao trabalho do psicólogo do desporto.

O trabalho com os praticantes no terreno pode assumir diversas formas, tanto no que se refere às questões mais específicas da psicologia do treino, como às que dizem respeito à dimensão humana do atleta independentemente das preocupações centradas no seu rendimento desportivo. Quanto a esta última perspetiva, serão considerados os aspetos do desenvolvimento pessoal, das crises psicológicas e das patologias ligeiras ou profundas.

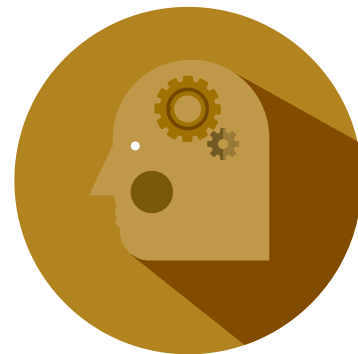
6.2.1 PSICOLOGIA DO TREINO

Incluem-se nesta dimensão as técnicas e estratégias de otimização do rendimento desportivo. A intervenção pode revestir-se de várias formas.

↳ **Inclusão na equipa técnica coordenada pelo treinador principal.**

O trabalho é continuado e bem integrado no processo geral de treino. Neste caso, o psicólogo, em função da avaliação das características dos atletas do desporto e das situações, estabelecerá objetivos psicológicos e, em conjunto com o treinador, serão estabelecidos os meios apropriados. Estes podem referir-se à organização de tarefas técnicas e táticas do treino, bem como ao desenvolvimento de técnicas psicológicas específicas. Incluem-se neste âmbito tanto os processos psicológicos individuais, como os que dizem respeito ao funcionamento dos grupos.

A colaboração com o treinador refere-se também à assessoria psicopedagógica quanto à forma mais eficaz de interagir com os diferentes atletas. Um outro aspeto muito importante é a análise das condições que se verificarão no período e locais das competições, antes e durante a sua realização, e da respetiva preparação específica.





↳ Intervenção pontual no treino psicológico.

O psicólogo do desporto pode intervir pontualmente no treino psicológico dos atletas, utilizando diversas metodologias. Por exemplo, pode desenvolver uma avaliação pontual da situação psicológica dos praticantes e/ou da equipa e, em função dos resultados, propor programas de trabalho a desenvolver pelo treinador. Posteriormente, uma nova avaliação permitirá concluir sobre efeito do trabalho desenvolvido e eventualmente determinar novas ações.

O psicólogo pode também orientar ações ou seminários específicos com atletas visando a formação destes (e também dos treinadores) em determinadas técnicas de regulação psicológica, como a relaxação, visualização mental, estabelecimento de objetivos ou outros. Pode ainda formar os desportistas noutros aspetos importantes, como sejam as relações com a imprensa, a organização pessoal do tempo e atividades diárias, relacionamento interpessoal... As referidas ações de formação, que pretendem desenvolver competências pessoais e desportivas com reflexo na otimização do rendimento, podem resultar de uma avaliação da situação previamente realizada pelo psicólogo ou de pedidos específicos dos treinadores, atletas ou dirigentes.



Particularmente na preparação das grandes competições, de que os Jogos Olímpicos são o exemplo mais complexo, é importante um processo de formação especial de atletas e treinadores quanto à gestão dos pensamentos, emoções e comportamentos, a partir de uma análise dos constrangimentos específicos.

↳ Trabalho particular com determinados atletas.

Sucedem, por vezes, que o psicólogo não faz parte da equipa técnica, mas existem atletas que recorrem aos serviços destes especialistas para melhorar o seu processo de adaptação ao desporto. O trabalho tem aqui um maior aprofundamento em função do pedido realizado, seja no que respeita ao processo de desenvolvimento pessoal, organização do projeto desportivo em relação com o projeto de vida, desenvolvimento de competências psicológicas para otimização do rendimento ou resolução de conflitos de carácter pessoal ou interpessoal. Nestes casos, os pedidos estão normalmente relacionados com a quebra de rendimento ou com a dificuldade de adaptação ao treino ou competição, mas a avaliação psicológica do indivíduo pode revelar a necessidade de centrar a intervenção em aspetos extradesportivos. O psicólogo decidirá sobre a metodologia mais adequada que pode ir do ensino e treino de técnicas

de controlo emocional ou de atenção ao aconselhamento com vista à resolução de conflitos e problemas (ou mesmo à psicoterapia). Naturalmente que este tipo de trabalho também pode ser realizado por um psicólogo no âmbito das suas funções enquanto membro da equipa técnica.

Gabinetes de apoio psicológico.

Constituem estruturas de apoio de atletas e treinadores, particularmente importantes em centros desportivos que movimentam muitos praticantes. No desporto de jovens, apoiarão os praticantes na organização e gestão das suas atividades, evitando o surgimento de conflitos, por exemplo entre a prática desportiva e as obrigações académicas. Poderão ainda ajudar nos conflitos familiares e afetivos. De um modo mais relacionado com a prática desportiva, podem ter um papel importante na gestão da motivação dos jovens. Na função de apoio aos treinadores, contribuirão para uma melhor adequação dos métodos e da interação, em função das características específicas dos praticantes.

Em centros de condição física mais destinados à população adulta que, em muitos casos, aderem à prática por razões de saúde, os psicólogos podem contribuir para que sejam vencidas as barreiras psicológicas que dificultam o envolvimento e a manutenção na prática, aconselhando na gestão da motivação e comportamentos.



6.2.2 ACONSELHAMENTO GERAL E INTERVENÇÃO CLÍNICA

Em meios menos esclarecidos há, por vezes, a ideia de que a intervenção do psicólogo apenas encontra razão quando o atleta vive um conjunto de desequilíbrios e problemas psicológicos que afetam a sua adaptação à



! Depressões leves ou profundas são muitas vezes vividas pelos desportistas, quer devidas a situações inerentes à prática desportiva, quer devidas a outras circunstâncias da vida.

vida em geral e ao desporto em particular. Os parágrafos anteriores permitem compreender a multiplicidade de tarefas que o psicólogo do desporto pode desenvolver no âmbito do processo desportivo, alheias aos aspetos da psicopatologia. As estratégias e as técnicas que utiliza integram-se na lógica do treino e referem-se a uma das suas dimensões, em paralelo com a física, a técnica e a tática. Outras incluem-se nos processos de decisão no domínio da gestão do desporto.

No entanto, a intervenção do psicólogo pode incidir noutros aspetos e ter um caráter de aconselhamento psicológico, com vista a ultrapassar problemas pontuais, ou de intervenção clínica mais profunda devido à existência de patologias.

Os atletas e os treinadores vivem muitas vezes situações de conflito psicológico que necessitam de uma abordagem profissional específica. Esses problemas podem estar associados ao importante significado que tem para eles o projeto desportivo em que estão envolvidos, o qual põe em causa a sua relação consigo mesmos e com o mundo. Tal como qualquer ser humano, podem viver situações de ansiedade e angústia que ultrapassam os habituais processos de adaptação desportiva e impedem um sentimento satisfatório de qualidade de vida. Depressões leves ou profundas são muitas vezes vividas pelos desportistas, quer devidas a situações inerentes à prática desportiva, quer devidas a outras circunstâncias da vida. O aconselhamento, ou a psicoterapia, são níveis de intervenção de que alguns desportistas podem ter necessidade.

O envolvimento no consumo de substâncias dopantes, ou outro tipo de dependências como o álcool, drogas leves ou pesadas, jogo ou outros são também determinantes do recurso a um psicólogo clínico.

Um outro tipo de problemas refere-se aos distúrbios alimentares, como a anorexia e bulimia, muitas vezes com origem nas exigências de determinadas modalidades desportivas associadas à imagem do corpo ou a limites de peso, as quais exigem intervenções de especialistas em psicologia clínica.

álcool bulimia
anorexia
drogas
doping
ansiedade



O apoio aos atletas nas fases de transição de carreira como, por exemplo, quando se integra no alto rendimento, ou na fase terminal da carreira, deveria merecer um especial cuidado. As situações de frustração por insucesso desportivo ou exclusão de seleções, tal como as que se referem a lidar com o sucesso, sugerem um aconselhamento psicológico específico, bem como a instabilidade decorrente das lesões.

A intervenção relacionada com o aconselhamento ou com a psicoterapia exige psicólogos com formação adequada, por vezes diferente da que possuem os psicólogos do desporto. Uma vez que o objeto da intervenção não está especificamente relacionado com a situação desportiva, mas com a circunstância de o atleta (ou treinador) ser humano, os métodos a utilizar pelo especialista não diferem dos que são aplicadas a qualquer cliente fora do contexto desportivo. Contudo, é importante ter em conta que o desporto está associado a uma parte fundamental da vida da pessoa e que, pelo significado que possui, deve ser convenientemente entendido quanto ao seu impacto no problema psicológico em causa. Nesta medida, é útil que o psicólogo clínico ou o psiquiatra que se ocupa do desportista tenha conhecimento da realidade do desporto, já que isso facilitará a abordagem e compreensão da situação.



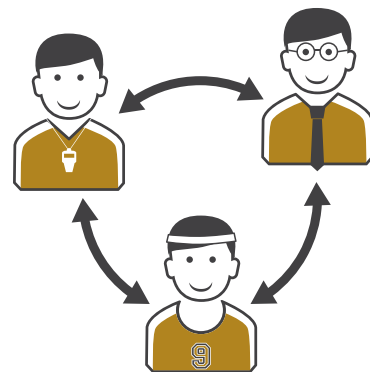
6.3 A relação treinador-psicólogo-atleta

Todo o sistema de treino tem em vista o desenvolvimento das capacidades dos atletas para a sua evolução pessoal e desportiva. Nesse sentido, as missões do treinador e do psicólogo devem coordenar-se e estar em harmonia para tornar o trabalho mais eficaz.

Estes dois profissionais não devem nunca ser concorrentes, mas antes complementares no sistema de treino, tendo em conta que o coordenador do processo é sempre o treinador. Se, porventura, existe algum sentimento de rivalidade, é porque as missões não estão a ser bem entendidas e desempenhadas por algum ou pelos dois atores. Ambos possuem campos de intervenção bem específicos, designadamente no que diz respeito à dimensão psicológica do treino.

O treinador deve ser conhecedor de estratégias e de técnicas de treino psicológico que integrará no processo de treino geral e específico. Por outro lado, deve estar bem consciente da componente psicológica da relação com os atletas. De facto, no momento em que entra em relação com os praticantes e com a equipa, tem lugar um conjunto de fenómenos psicológicos que devem ser controlados e geridos convenientemente pelo treinador.

Com ou sem intenção, a psicologia acontece no processo de treino. Resta aos treinadores conhecer os processos e agir intencionalmente para desenvolver uma intervenção eficaz.





Por outro lado, devido à relação muito próxima e significativa que desenvolve com os atletas, fica numa situação privilegiada para se aperceber de conflitos e problemas que estes estejam a atravessar e para ser solicitado pelos discípulos no sentido de os ajudar do ponto de vista pessoal. Podemos dizer que o treinador, neste âmbito, poderá ter uma ação de aconselhamento relativamente ao atleta, recorrendo à sua experiência e bom senso, beneficiando, por outro lado, da empatia que consegue estabelecer. Estar disponível para ouvir (mais do que falar muito!) e mostrar compreensão sem emitir juízos de valor são os aspetos centrais do apoio que o treinador pode prestar.

Todavia, o treinador deve evitar uma duplicação ou conflito de papéis. A sua intervenção psicológica tem limites. No que respeita às técnicas de otimização do rendimento, existem algumas que exigem um conhecimento científico e técnico apenas possível aos especialistas de psicologia. Também o aconselhamento psicológico continuado, e tendo por objeto questões mais sensíveis, necessitam de uma abordagem especializada por parte do psicólogo.

Um outro aspeto a ter em conta é que o tipo de atividade profissional, e de relação estabelecida com os atletas, não é compatível com algumas abordagens mais invasivas da intimidade psicológica dos atletas. Aliás, o poder que caracteriza a função do treinador junto do atleta gera algumas barreiras, por muito boa que seja a relação entre ambos e por muito aprofundada que seja a formação psicológica do treinador. Os papéis de treinador e de psicólogo assumidos pela mesma pessoa são conflituosos em determinadas situações.



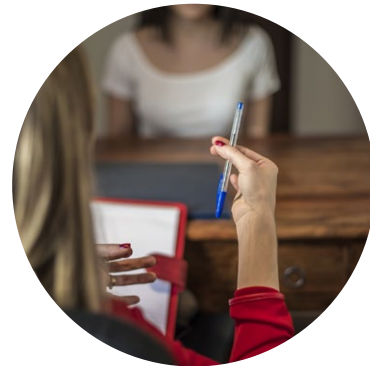
O conhecimento e a compreensão que o treinador tem dos seus atletas permitem-lhe ter consciência de situações em que deve solicitar o apoio do psicólogo, seja para utilização de técnicas específicas no âmbito da otimização do rendimento, seja para qualquer intervenção de aconselhamento ou clínica que eventualmente possa ser aconselhável.

Quanto ao psicólogo do desporto, ele desenvolverá o trabalho tendo em conta que a sua eficácia será tanto maior quanto melhor conseguir integrar as suas competências e procedimentos específicos na ação técnica do treinador. Em conjunto poderão encontrar estratégias que conjuguem os objetivos psicológicos, identificados pelo psicólogo, com as ações inerentes ao treino físico, técnico ou tático, estruturadas pelo treinador. Por outro lado, o psicólogo deve saber utilizar o potencial que pode estar associado à empatia treinador-atleta.

Um dos aspetos que merece a intervenção do psicólogo é a intermediação no processo de comunicação entre treinador e atleta. Para tal, a boa aceitação do psicólogo por parte de ambos os atores facilita a compreensão mútua e a ultrapassar problemas que possam surgir entre os dois.

De modo a obter a confiança do treinador e dos atletas, e a defender os princípios éticos fundamentais, deve ser garantida a confidencialidade do que é tratado e discutido com uns e com outros. Deve haver absoluta confiança de que não é transmitido ao treinador o conteúdo do que se fala com os atletas e vice-versa. Apenas em situações bem definidas, e em função do pedido ou autorização de um dos atores, será possível transmitir ao outro qualquer informação recolhida. Por vezes, pode acontecer que os atletas peçam ao psicólogo que comunique ao treinador, ou os ajude a comunicar, algo que eles não conseguem fazer. Sucede também que o psicólogo pode concluir ser benéfico para o funcionamento da dupla que determinado aspeto seja posto em comum. Nesse caso, exporá a situação mas só o poderá fazer se obtiver a compreensão e concordância de todos.

Entre as competências específicas do psicólogo do desporto está a avaliação psicológica que permitirá adequar a intervenção às características dos atletas, devolver-lhes informação que aumente o autoconhecimento e fornecer indicações sobre métodos e estratégias que melhorem a intervenção dos treinadores junto dos atletas. Refira-se também a utilização de técnicas psicológicas que exijam um conhecimento especializado e o aconselhamento continuado, bem como a psicoterapia.



OS ESTUDOS JUNTO DE TREINADORES E ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO REVELAM ALGUNS ASPETOS CONSIDERADOS POR ELES COMO CARACTERÍSTICAS DOS PSICÓLOGOS DO DESPORTO MAIS COMPETENTES:

Assim, os treinadores referem as seguintes:

- sabem ouvir;
- têm uma relação fácil com os atletas;
- são trabalhadores empenhados;
- são flexíveis e abertos.

Por seu lado, os atletas indicam os seguintes aspetos:

- trabalham individualmente com os praticantes;
- sabem ouvir;
- são interessados e atenciosos;
- estão disponíveis para desenvolver programas individuais com os atletas.

Quanto ao que caracteriza os maus psicólogos do desporto, na perspetiva do treinador, estes são:

- dogmáticos e inflexíveis;
- indisciplinados;
- imprevisíveis;
- arrogantes;
- pouco pontuais.

Os atletas descrevem assim os que consideram maus psicólogos:

- são inflexíveis na abordagem das necessidades individuais dos praticantes;
- têm reduzido contacto com os atletas;
- têm dificuldade de relacionamento interpessoal;
- têm fracas competências para aplicação prática da psicologia do desporto.

6.3.1 PRINCÍPIOS ÉTICOS DA PSICOLOGIA DO DESPORTO. DECLARAÇÃO DE PRINCÍPIOS DA SOCIEDADE INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA DO DESPORTO (ISSP)

Transcrevem-se a seguir os **princípios éticos da psicologia do desporto** de acordo com a declaração da Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP). Deve, entretanto, esclarecer-se que em Portugal apenas se pode intitular psicólogo (do desporto ou de qualquer outro domínio) quem tenha **licenciatura em Psicologia** e o **reconhecimento profissional** da **Ordem dos Psicólogos** de Portugal, estando obrigado aos princípios éticos e deontológicos desta organização. Em caso de dúvida, devem os atletas, treinadores ou organizações desportivas contactar a Ordem dos Psicólogos para **confirmar a situação** de quem se apresente como psicólogo.



1. PRINCÍPIO DA COMPETÊNCIA

Os membros da ISSP lutarão para manter os mais elevados padrões de competência no seu trabalho. Devem apenas oferecer os serviços para que estejam qualificados através da sua formação, treino e experiência.

2. PRINCÍPIO DO CONSENTIMENTO E CONFIDENCIALIDADE

Os membros da ISSP deverão obter a autorização dos indivíduos sobre quem desenvolvem a intervenção prática ou atividades de investigação.

3. PRINCÍPIO DA INTEGRIDADE

Os membros da ISSP procurarão promover a integridade na investigação, ensino e prática da psicologia do desporto. Em todas estas atividades, os psicólogos do desporto deverão ser honestos, justos e respeitar os outros.

4. PRINCÍPIO DA CONDUTA PESSOAL

Os membros da ISSP devem conduzir-se de modo que favoreça o bem-estar dos seus clientes, para assim estabelecer a credibilidade no campo da psicologia do desporto.

5. PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL E CIENTÍFICA

Os membros da ISSP são responsáveis pela proteção dos seus clientes e da ISSP relativamente aos membros que não apresentem uma conduta ética.

6. PRINCÍPIO DA ÉTICA DE INVESTIGAÇÃO

Os membros da ISSP que trabalham em investigação deverão defender os mais elevados padrões de exigência e rigor científico nas suas investigações.

7. PRINCÍPIO DA RESPONSABILIDADE SOCIAL

Os membros da ISSP deverão estar conscientes das suas responsabilidades profissionais e científicas com a Comunidade e com a Sociedade em que trabalham e vivem. Deverão aplicar e tornar público o seu conhecimento na psicologia do desporto para contribuir para o bem estar dos seres humanos.

Conclusões

- Os psicólogos do desporto têm um vasto campo de intervenção e um conjunto rico de tarefas a desenvolver no sistema de treino desportivo:

- apoio ao treinador relativamente à dimensão psicológica do treino;
- intervenção direta junto dos atletas em aspetos específicos de desenvolvimento pessoal e otimização do rendimento;
- assessoria nos processos de gestão e decisão;
- aconselhamento psicológico ou atuação clínica;
- desenvolvimento de estudos que ampliem o conhecimento psicológico de aplicação geral ou específica.

- A relação treinador-psicólogo deve existir no pleno respeito pelas competências e funções de cada um, coordenando-se e estando em harmonia para tornar o trabalho mais eficaz em benefício do atleta.

- Apenas se pode intitular «psicólogo do desporto» quem tenha licenciatura em Psicologia e seja reconhecido pela Ordem dos Psicólogos, estando, assim, obrigado a respeitar os princípios éticos e deontológicos da profissão. Treinadores, atletas e organizações desportivas não devem hesitar em contactar a Ordem dos Psicólogos quando têm dúvidas sobre a legitimidade de utilização daquela designação ou sobre a correção dos processos utilizados.



Autoavaliação

- *No contexto dos diferentes domínios da psicologia do desporto, quais são os tipos de intervenção do psicólogo que mais podem interessar o treino de alto rendimento?*
- *De que formas se pode revestir a intervenção do psicólogo do desporto no âmbito da psicologia do treino?*
- *Que situações podem justificar a intervenção clínica de um psicólogo?*
- *Quais são os limites da intervenção psicológica do treinador?*
- *Como se deve caracterizar a relação entre treinador e psicólogo do desporto?*



GLOSSÁRIO

A

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

Intervenção que visa o apoio ao desenvolvimento pessoal e resolução de crises.

C

COESÃO

Tendência para que a equipa se mantenha unida em torno de objetivos comuns.

L

LIDERANÇA

Processo comportamental que tem por objetivo influenciar os indivíduos e grupos para que possam alcançar os objetivos pretendidos.

M

MORAL COLETIVA

Grau de confiança e otimismo dentro do grupo, revelando disciplina e vontade de realizar com sucesso as tarefas que lhe são apresentadas.

MOTIVAÇÃO

Conjunto de razões que levam as pessoas a envolverem-se numa atividade e a permanecer nela com uma determinada intensidade, com vista a atingirem um certo objetivo.

P

PSICOPATOLOGIA

Estudo das perturbações do funcionamento psicológico.

PSICOTERAPIA

Método e técnicas no âmbito da psicologia que visam alterar estados e comportamentos psicológicos inadequados à adaptação positiva dos indivíduos à vida quotidiana com base no conhecimento científico.



SUGESTÕES DE LEITURA

(referentes ao conteúdo do presente nível)

Angelo, L. & Rubio, K. (2007). *Instrumentos de avaliação em psicologia do esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Brandão, M.R. & Machado, A. (2007). *Psicologia do Esporte e do Exercício. Teoria e Aplicação*. São Paulo: Atheneu.

Ducasse, F. (2009). *Cabeça de campeão*. Rio de Janeiro: Casa da Palavra.

Jackson, S. & Csikszentmihalyi (2002). *Fluir en el deporte: claves para las experiencias y situaciones optimas*. Barcelona: Paidotribo.

Samulky, D. (2008). *Psicologia do esporte (2.ª edição)*. Tamboré: Manole.

NOTA: optou-se por sugerir livros publicados em português ou em alternativa, em espanhol, normalmente mais acessíveis ao aluno

FICHA TÉCNICA

PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE TREINADORES
MANUAIS DE FORMAÇÃO - GRAU III

EDIÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.
Rua Rodrigo da Fonseca nº55
1250-190 Lisboa
E-mail: geral@ipdj.pt

AUTORES

AFONSO NEVES, ISABEL MESQUITA e JAIME SAMPAIO

ANÁLISE DA *PERFORMANCE* DESPORTIVA

ANTÓNIO VASCONCELOS RAPOSO

PLURIDISCIPLINARIDADE E TREINO DESPORTIVO

JOSÉ GOMES PEREIRA

FISIOLOGIA DO TREINO

JOSÉ LOPES

GESTÃO DO DESPORTO

JOSÉ MANUEL BORGES

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES INDIVIDUAIS

LUÍS HORTA

LUTA CONTRA A DOPAGEM

OLÍMPIO COELHO

PEDAGOGIA DO DESPORTO

PAULO CUNHA

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO - MODALIDADES COLETIVAS

SIDÓNIO SERPA

PSICOLOGIA DO DESPORTO

COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS

António Vasconcelos Raposo

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

DFQ - Departamento de Formação e Qualificação

DESIGN E PAGINAÇÃO

BrunoBate-DesignStudio