

DETERMINAÇÃO DO PERFIL PSICOLÓGICO DE PRESTAÇÃO DO JOGADOR DE ANDEBOL PORTUGUÊS: UM ESTUDO EM ATLETAS DA LIGA E DA DIVISÃO DE ELITE

João Paulo de Oliveira Lázaro
Emanuel da Silva Oliveira Casimiro
Helder Miguel Graça Fernandes
Investigadores do Gabinete de Psicologia e Educação
da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal

Contactos do autor:
lazaro.jp@gmail.com

RESUMO

A Psicologia do Desporto tem como preocupação tentar identificar os efeitos psicológicos do comportamento humano em contextos desportivos e os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes (Cruz, 1996a). O presente estudo visa definir o Perfil Psicológico de Prestação dos jogadores de Andebol, dos dois principais escalões competitivos (Liga e Elite).

A amostra é constituída por 204 atletas, com idades compreendidas entre os 16 e os 40 anos ($M=24.56$, $DP=4.30$). O questionário utilizado foi o Perfil Psicológico de Prestação, desenvolvido e validado por Loehr (1986) e traduzido para português por Vasconcelos-Raposo (1993). Os procedimentos estatísticos consideraram análises descritivas, comparativas e correlacionais.

Os valores obtidos nas variáveis para o total da amostra foram: Motivação (25.45 ± 2.97), Auto-Confiança (24.67 ± 3.00), Positivismo (23.81 ± 2.42), Atitude Competitiva (23.68 ± 2.90), Visualização (21.89 ± 2.89), Atenção (21.53 ± 2.77) e Negativismo (20.52 ± 3.01).

Ao nível da comparação entre a Liga Portuguesa de Andebol e a Divisão de Elite, não se verificaram diferenças significativas.

No que se refere à idade e aos anos de experiência na modalidade, os resultados encontrados também são semelhantes. As diferenças significativas apenas foram somente encontradas na variável auto-confiança, para diferentes anos de experiência.

Contudo, a posição de jogo foi a variável que permitiu maior diferenciação dos factores psicológicos em estudo. Essas diferenças foram encontradas ao nível do negativismo, da auto-

confiança, da atitude competitiva e do positivismo. Mas concretamente, apenas foram encontradas diferenças entre o pivô e o extremo.

O presente livro sugere a necessidade de integrar mais sistematicamente o treino mental na preparação destes jogadores, visando a maximização do rendimento e igualmente contribui para a identificação do estado ideal de prestação desportiva na modalidade de Andebol.

ABSTRACT

Sport Psychology concerns with the identification of the psychological effects of the human behavior in sport contexts and the psychological effects that this involvement can induce in their participants (Cruz, 1996a). The present study seeks to define the Handball players' Psychological Profile, of the two main competitive leagues (Liga e Elite).

Two hundred and four athletes constituted the sample, with ages understood between 16 and 40 years ($M=24.56$, $SD=4.30$). The used questionnaire was the Psychological Performance Inventory, developed and validated by Loehr (1986) and translated for Portuguese by Vasconcelos-Raposo (1993). The statistical procedures considered descriptive, comparative and correlational analyses.

The values obtained in the variables for the total sample were: Motivation ($25.45+2.97$), Self-Confidence ($24.67+3.00$), Positivism ($23.81+2.42$), Competitive Attitudes ($23.68+2.90$), Visualization ($21.89+2.89$), Attention ($21.53+2.77$) and Negativity ($20.52+3.01$).

At the Portuguese's League of Handball and the Elite Division comparison, significant differences were not verified.

Considering the athlete's age and their sport's years of experience, the results found were also similar. Significant differences were only found for self-confidence, taking into consideration different years of experience.

However, game's position was the variable that allowed larger differentiation of the psychological factors in study. Those differences were found at the level of negativity, self-confidence, competitive attitudes and positivism. However, differences were only found between the pivot and the wing player.

The present book suggests the need to integrate mental training more systematically in these players' preparation, seeking their performance's maximization. It equally contributes to the identification of the Handball's ideal performance state.

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Desporto tem como preocupação tentar identificar os efeitos dos factores psicológicos do comportamento humano em contextos desportivos e os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes (Cruz, 1996a). Desta forma, o presente estudo é inserido na área da Psicologia do Desporto, mais especificamente no domínio do Perfil Psicológico de Prestação.

Actualmente, na alta competição, cada vez são maiores as semelhanças entre os atletas quer ao nível físico e técnico-táctico, quer ao nível fisiológico. De acordo com os objectivos da alta competição, pretende-se que os atletas, cada vez mais, apresentem melhores resultados. Torna-se assim difícil formar atletas que se destaquem numa das áreas anteriormente referidas. Desta forma, a Psicologia do Desporto assume-se como uma área de intervenção onde a maioria dos atletas se pode diferenciar, pelo que a sua forma de encarar o Desporto, pode levá-los a que reajam de formas diferentes perante as situações que lhes são apresentadas na competição.

O estudo aqui apresentado visa elaborar uma descrição baseada nas sete variáveis do Perfil Psicológico de Prestação (Auto-Confiança, Motivação, Atitude Competitiva, Positivismo, Negativismo, Visualização e Atenção) dos dois principais escalões de Andebol Português, de forma a esclarecer quais as áreas em que os “nossos” atletas mais se evidenciam e quais as que carecem de ser desenvolvidas.

O Desporto, como instituição, procura especializar e otimizar a capacidade dos indivíduos (Vasconcelos-Raposo, 1994). A importância do estudo do Perfil Psicológico de Prestação prende-se com o realçar das principais características psicológicas evidenciadas pelos atletas que são alvo de estudo. Grande parte dos treinadores concorda que, pelo menos, cinquenta por cento do processo de jogo é mental. Em relação aos atletas, o que se verifica é que estes raramente dedicam mais do que cinco por cento do seu tempo de treino, ao desenvolvimento dos seus *skills* psicológicos. A questão principal que se coloca aqui é: Porquê? Se os treinadores e os atletas de hoje em dia reconhecem a importância do factor mental no processo de maximização do rendimento, porque não o integram no treino? A resposta mais plausível encontrada é que estes não sabem como.

O frágil crescimento que se verificou nesta área do treino não se deveu a uma falta de interesse ou de compromisso. O principal problema é lidar com a sua complexidade dentro da dimensão da

mente humana. O incremento dos *skills* mentais é um aspecto fundamental para o aumento da *performance* humana. Quanto maior for o conhecimento que os atletas têm sobre si mesmos, melhor estes se encontrarão capacitados e orientados no sentido de atingirem os limites das suas prestações desportivas (Loehr, 1986).

Efectivamente, quando um treinador começa por abordar a Psicologia do Desporto, aquilo que procura não é um conhecimento profundo nesta área, mas sim, estratégias e formas de possibilitar o aumento das capacidades dos seus atletas em todas as variáveis da sua *performance*, de forma a potenciar o seu rendimento final.

Será que a caracterização do Perfil Psicológico de Prestação dos dois principais escalões do Andebol Português, está de acordo com o que é definido pela literatura? É a questão principal a que nos propomos responder. Propomo-nos ainda a analisar e a concluir se existem diferenças para o Perfil Psicológico de Prestação entre os atletas da Liga Portuguesa de Andebol (divisão principal) e os atletas da Divisão de Elite (divisão secundária). A idade, a experiência na modalidade e as posições ocupadas por cada atleta dentro do campo são também outras variáveis independentes a serem estudadas.

O estudo em questão revelou-se perfeitamente exequível, pois para a realização do mesmo, contámos com o apoio dos treinadores e jogadores da maioria das equipas que disputaram os campeonatos da Liga Portuguesa de Andebol e da Divisão de Elite da época de 2002/2003.

A organização do presente livro segue uma ordem de organização de ideias, estruturadas da seguinte forma: começa pela revisão bibliográfica onde são referenciadas as sete variáveis dependentes do Perfil Psicológico de Prestação. Segue-se a descrição da metodologia utilizada, passando de seguida à apresentação dos resultados obtidos. Seguidamente, os resultados são analisados de acordo com a literatura existente, culminando nas considerações finais. Por último, as referências bibliográficas e o resumo/abstract da presente publicação.

PARTE I – ANÁLISE DA LITERATURA

Na procura de uma delimitação conceptual dos factores psicológicos em estudo, não pretendemos com este capítulo fazer um levantamento exaustivo e extenso de todas os modelos e concepções inerentes às variáveis do PPP. Pretendemos sim, claramente definir cada um dos factores e determinar qual a sua influência no rendimento desportivo.

1. Auto-confiança

Qualquer treinador ou atleta sabe reconhecer a importância da auto-confiança como condição essencialmente necessária para competir com sucesso na obtenção de altas *performances*. O principal problema com que nos debatemos hoje em dia relaciona-se com a forma como poderemos proporcionar aos nossos atletas as condições necessárias ao desenvolvimento da auto-confiança e consequente obtenção de elevados níveis de *performances* e sucessos desportivos.

Segundo Loehr (1986), a auto-confiança é uma das variáveis psicológica com maior valor predictor do sucesso competitivo que podem ser apontados. De certa forma a manutenção de altos níveis de auto-confiança, pode ser considerada como um *skill*.

O papel e a importância da auto-confiança no rendimento dos atletas é frequentemente referido por todos aqueles que estão ligados à competição desportiva. De facto, os atletas bem sucedidos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz & Viana, 1996).

“A auto-confiança do atleta não é ter a convicção de que poderá ganhar sempre ou que nunca errará, mas a convicção de que poderá corrigir os erros cometidos desde que trabalhe com esforço e empenho para aperfeiçoar o conjunto das suas capacidades” (idem, p. 270). Tudo se baseia na convicção do atleta nas suas capacidades de aprendizagem e aperfeiçoamento das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas.

Geralmente, pensa-se (atletas e treinadores, essencialmente) que a auto-confiança é a expectativa de ser bem sucedido, definido pelo pensamento de que se irá ganhar. Para este tipo de atletas, a auto-confiança significa basicamente acreditar em si próprios e nas suas capacidades para vencer, controlando deste modo os seus destinos. *“A auto-confiança não é o que se deseja fazer, mas aquilo que realisticamente espera-se fazer”* (Vasconcelos-Raposo, 1994, p. 27). Os atletas apenas controlam

uma parte do seu sucesso, não a sua totalidade, pois apenas conseguem controlar a sua *performance* e não a *performance* dos seus colegas ou adversários.

De um ponto de vista prático, a auto-confiança é percebida por muitos atletas como algo instável e passageiro. Esta instabilidade ao longo do tempo parece ser um fruto das fontes em que essa auto-confiança é baseada (Vealey, Hayashi, Garner-Holman & Giacobbi, 1998).

A falta de confiança é na maior parte das vezes, manifestada pelos atletas através de expectativas negativas e pelas dúvidas relacionadas com a sua prestação. Estes aspectos tendem a originar o elevar dos estados de ansiedade, bem como a perda das capacidades de atenção, concentração, originando incerteza quanto aos motivos de participação (Cruz & Viana, 1996).

Uma grande parte do interesse que se tem gerado em torno da forma como a auto-confiança influencia a *performance* desportiva tem sido motivada pela teoria da auto-eficácia desenvolvida por Bandura. Este autor refere que a auto-eficácia é referida como os julgamentos que as pessoas fazem das suas capacidades de organização e execução dos planos de acção exigidos na obtenção de um determinado rendimento.

Por outras palavras a auto-eficácia consiste no “*grau de convicção que uma pessoa tem de que pode executar com sucesso determinado tipo de comportamento, necessário para produzir um determinado resultado*” (Cruz & Viana, 1996, p. 266). Segundo o mesmo autor, a auto-eficácia para além de actuar como um indicador da acção futura, funciona como uma determinante do modo como as pessoas se comportam e agem em determinadas situações de realização, como é caso do Desporto.

Bandura (1990), refere a importância da eficácia colectiva ser uma importante reflectora das expectativas de sucesso colectivo de um grupo. “*Uma coisa é construir um sentido de eficácia nos atletas. Outra coisa é promover e gerar um sentido de eficácia colectiva e mantê-lo em face de derrotas e fracassos*” (*idem*, p. 155). Continuando nesta linha de pensamento, a percepção de eficácia colectiva nos jogos desportivos colectivos, influencia também a quantidade de esforço conjunto que os atletas despendem, as suas capacidades para permanecerem coesos, persistentes e lutarem como uma equipa, assim como a capacidade para recuperarem, em grupo, de situações de desvantagem ou de fracasso.

A compreensão dos níveis de auto-confiança de um atleta passa também pelo conhecimento das metas e objectivos que este pretende alcançar através da sua modalidade. Qual a sua orientação competitiva? Qual a sua tendência para prosseguir ou realizar determinado tipo de objectivos? Qual o significado pessoal atribuído ao sucesso desportivo? São questões que se podem colocar quando somos confrontados com o tipo de objectivos definidos pelos próprios atletas. Assim, os objectivos desportivos na perspectiva de Cruz e Viana (1996) e Viana (1989), podem ser divididos em duas categorias: (i) objectivos centrados na vitória e no resultado, e (ii) objectivos centrados na realização e rendimento desportivo. Segundo os mesmos autores, ambas as categorias não são exclusivas pelo que a integração das metas dos atletas e as suas sucessivas experiências competitivas levam a que haja uma predominância de uma sobre a outra.

O treinador tem um papel fundamental na elevação dos níveis de auto-confiança dos seus atletas. Deste modo, interessa analisar, mais pormenorizadamente, as exigências psicológicas de uma competição, as causas, os mediadores e os antecedentes da ansiedade competitiva e auto-confiança, para seleccionar estratégias, métodos ou técnicas de intervenção adequadas. As estratégias mais utilizadas estão relacionadas com o sistema de reforço evidenciado pelo treinador (Viana, 1989).

Para Vasconcelos-Raposo (1993), o sistema de reforços positivos e negativos podem e devem contribuir para o desenvolvimento da auto-confiança no atleta. Este autor afirma que o atleta auto-confiante é aquele que está seguro de si e da sua habilidade real. Tende a não estar preocupado com o seu rendimento, a não mostrar indecisão e a não se perturbar com situações inesperadas, aceitando com facilidade as críticas do treinador e não evidenciando problemas em dizer aos colegas o que pensa.

É importante que antes de intervirmos no sentido de aumentar os níveis de auto-confiança de um atleta, tenhamos primeiro acesso à fonte ou fontes em que estes se baseiam. Os treinadores deverão ser sensíveis a este facto e procurar criar um ambiente competitivo, interagindo directamente com os atletas de forma a facilitar cada fonte de auto-confiança. Vealey *et al.* (1998), concluíram com o seu estudo que poderá ser útil considerar 3 pressupostos para a compreensão da auto-confiança dos atletas: (i) os atletas aumentam a confiança a partir da sua realização, o que inclui tanto a mestria, como a demonstração de habilidades; (ii) os atletas aumentam a confiança a partir da auto-regulação, que inclui a preparação física e mental e ainda a auto-percepção física; e, (iii) os atletas aumentam a confiança através de um clima positivo onde se incluem as fontes de apoio social, liderança do treinador, experiências vicariantes, conforto ambiental e favorecimento situacional.

Essencialmente, os atletas adquirem auto-confiança quando atingem os seus objectivos. Este facto leva a que entrem num mecanismo de auto-regulação dos seus pensamentos e comportamentos quando treinam num clima suportável, desafiador, confortável e motivador (Vealey *et al.*, 1998). Ainda dentro do mesmo contexto, Ryska (2002) afirma que os indivíduos com maiores níveis de confiança nas suas capacidades tendem a aplicar-se mais nos treinos, revelando uma maior persistência e uma maior capacidade de aperfeiçoamento.

Vealey (1986), desenvolveu um modelo conceptual de auto-confiança dividido em duas partes (figura 1): (i) o traço de auto-confiança corresponde às diferenças entre o grau de certeza que os atletas possuem acerca das suas capacidades para serem bem sucedidos na competição desportiva, e (ii) o estado de auto-confiança corresponde à certeza manifestada num momento particular de uma determinada competição desportiva. O modelo é composto, também, por um constructo disposicional denominado orientação competitiva.

“As diferenças individuais em termos de auto-confiança e objectivos competitivos, predisõem os atletas para responderem à situação de competição com determinados níveis de estados de auto-confiança que, por sua vez, influenciam de forma decisiva os comportamentos e respostas competitivas dos atletas” (Cruz & Viana, 1996, p. 269). Se um atleta vivenciar a situação de competição, independentemente do resultado, com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação, a sua auto-confiança sairá sempre reforçada. Viana (1989) afirma que existe ainda uma variável que o modelo não operacionaliza. Tendo por base os estudos desenvolvidos por Maehr e Nichols (1980), o autor afirma que aspectos como o “ser bem sucedido” ou “obter bons resultados” podem ter diferentes significados para o mesmo atleta em diferentes momentos da sua carreira desportiva ou para diferentes atletas na mesma ocasião.



Figura 1: Modelo conceptual de Auto-Confiança

Vealey *et al.* (1998) procurou através do seu estudo, identificar as fontes de auto-confiança no Desporto, tomando por base o modelo conceptual de auto-confiança. O objectivo deste estudo foi o de examinar as determinantes da auto-confiança no Desporto, de forma a definir como as percepções de auto-confiança são derivadas ou desenvolvidas pelos atletas. As próprias características dos atletas em relação à sua orientação competitiva estão relacionadas com as suas fontes de auto-confiança.

O significado da investigação das fontes de auto-confiança, no Desporto, parece ter implicações tanto teóricas como práticas. Segundo uma perspectiva teórica, estas fontes são vistas como críticas e servem de base aos níveis de auto-confiança que subsequentemente afectam os comportamentos e pensamentos dos atletas. Estes conteúdos tornam-se particularmente relevantes para os atletas jovens que não só estão a desenvolver a sua auto-confiança, como também, a sua referência pessoal às fontes de auto-confiança que poderão ser relevantes para eles.

Vasconcelos-Raposo (2002a), refere que existem dois tipos de orientação cognitiva: (i) para a prestação, e (ii) para o resultado (estes ainda se dividem em orientação para o sucesso e orientação para o fracasso). Estes tipos de orientação são traduzidos em estilos de definição de objectivos. O mesmo autor refere que a mera classificação dos objectivos em dois tipos é insuficiente e, por vezes, irrelevante dentro do contexto desportivo. Por considerar que os modelos de definição de objectivos até ai desenvolvidos se operacionalizavam como modelos promotores de uma orientação cognitiva para o produto e não para o processo, o autor surge com uma nova proposta em termos de orientação cognitiva – a orientação para o processo que, por sua vez, “...*promove um processo de definição de objectivos em que estes são efectivamente específicos à competição*” (*idem*, p. 84). Estes objectivos são aqueles que emergem da competição e que são, ao mesmo tempo, de prestação e de resultado. A orientação para o processo procura assim promover a elevação dos níveis de auto-eficácia e, consequentemente, os níveis de auto-confiança.

Vasconcelos-Raposo (1994) concluiu através da sua análise bibliográfica, que há uma relação acentuada entre o tipo de objectivos que os atletas definem e os níveis de ansiedade, motivação e auto-confiança que estes manifestam. O estabelecimento de objectivos a curto prazo levam a que as melhorias na auto-confiança se tornem mais aparentes. Vasconcelos-Raposo (1994) e Hardy (1997) referem que uma das mais importantes habilidades mentais ou psicológicas que um atleta pode desenvolver, é a sua capacidade de definir objectivos eficazes de *performance*.

Hardy (1997) afirma que muitos autores assumem a auto-confiança como sendo o oposto à ansiedade cognitiva (expectativas, superstições, rituais, preocupação com o meio envolvente). Isto é, se um atleta se sentisse sem qualquer tipo de preocupações, sentir-se-ia confiante; caso contrário, se estivesse preocupado, não estaria tão confiante. À primeira vista este facto parece ser razoável, mas a maioria das evidências científicas sobre este aspecto sugerem que tal não ocorre deste modo. Podemos estar preocupados com algo e estarmos confiantes ao mesmo tempo (*idem*).

Martens, Vealey e Burton (1990) desenvolveram a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, sendo que esta é constituída por 3 dimensões: (i) a ansiedade cognitiva, (ii) a ansiedade somática, e (iii) a auto-confiança. Para além disto, a teoria pressupõe que cada uma das seus componentes, se relaciona de forma diferente com o rendimento desportivo: a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento desportivo; a ansiedade somática relaciona-se de forma curvilínea com o rendimento desportivo; e a auto-confiança tem uma relação linear positiva com o rendimento desportivo (Cruz, 1996). Porém o mesmo autor afirma que as investigações realizadas acerca das relações entre as dimensões da ansiedade são inconsistentes, equívocas e contraditórias.

Hardy (1997) refere que segundo este modelo teórico, a auto-confiança tem sempre um efeito positivo na *performance* dos atletas e que o efeito será tanto maior quanto maiores forem os índices de auto-confiança dos atletas.

A ansiedade não deverá ser eliminada mas deverá sim ser objecto de controlo efectuado pelo atleta, de forma a que esta não interfira negativamente com o seu desempenho desportivo (Viana, 1989; Hardy, 1997).

2. Pensamentos Negativos

O controlo das emoções negativas como o medo, a fúria, a frustração, a inveja, o ressentimento, a raiva e o temperamento são essenciais para o sucesso competitivo. Elevados níveis de energia negativa ou de pensamentos negativos levam a que os músculos fiquem tensos, que o estado mental fique acelerado e a uma visão em forma de túnel que se acaba por operacionalizar num rígido, inflexível e inapropriado tipo de foco mental. Manter-se calmo, relaxado e concentrado são características relacionadas directamente com a habilidade de manter a energia negativa em valores mínimos (Loehr, 1986).

O negativismo é visto como uma fonte de pensamentos inapropriados, irracionais e contra-productivos. Estes direccionam a atenção dos atletas para pensamentos erróneos e de dúvidas associados a baixos níveis de *performance*. (Loehr, 1986; Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002). No entanto, Van Raalte, Brewer, Lewis, e Linder (1995), com o seu estudo realizado com atletas atiradores de setas, afirma que o negativismo poderá servir como um factor motivante no desenvolvimento de futuras *performances* o que parece estar também de acordo com as sugestões evidenciadas por Dagrou *et al.* (1992).

Esta ideia parece ainda estar, de certa forma, de acordo com o exposto por Loehr (1986) que afirma que para se iniciar qualquer tipo de actividade desportiva é necessário estar, de certa forma activado (elevação do *arousal* fisiológico), pelo que seguindo esta linha de pensamento, estar activado negativamente será melhor do que não possuir qualquer tipo de activação.

Van Raalte *et al.* (1995) alerta para o facto de que, antes de se poderem tirar conclusões precipitadas acerca destes factos, outros estudos deverão ser efectuados com o intuito de apurar se os atletas que têm pensamentos negativos se aplicam mais no treino das tarefas a realizar ou se apenas se encontram mais motivados para uma melhor execução na próxima prova.

Os pensamentos que um indivíduo tem, estão directamente relacionados com as suas reacções fisiológicas, as suas expectativas e os seus comportamentos. É particularmente importante saber até que ponto é que um atleta se condiciona a si próprio para acreditar que aquilo que pensa, constitui ou representa de facto, a realidade. Especificando mais, para um contexto desportivo, não é necessariamente a imagem de se ser avaliado negativamente por milhões de espectadores nos Jogos Olímpicos que poderá influenciar as capacidades de um atleta e levá-lo a cometer o erro de falhar, mas sim o facto de ele acreditar realmente que todos esses espectadores o estão a fazer (Cruz & Viana, 1996).

A competição desportiva, hoje em dia, exige dos atletas uma avaliação sistemática do seu valor. Antes, durante e após a competição desportiva os atletas desenvolvem um sem número de pensamentos. Estes pensamentos revestem-se de uma importância fulcral na medida em que não só influenciam a prestação dos atletas (no caso dos pensamentos antes e durante a competição) como na forma como os atletas vão enfrentar o próximo treino ou situação competitiva (no caso dos pensamentos pós-competitivos), de acordo com o significado atribuído ao resultado da presente

competição (Williams & Bunker, 1991; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo & Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002).

Os pensamentos inapropriados e erróneos dos atletas sem confiança conduzem, provavelmente, a sentimentos negativos e a uma execução deficiente (Williams & Bunker, 1991).

O Negativismo foi um conceito claramente apresentado no contexto desportivo nacional por Vasconcelos-Raposo (1993), pretendendo substituir o conceito de ansiedade cognitiva, que por sua vez é uma causa derivada da falta de controlo da atenção. Este facto parece estar relacionado com a avaliação que o atleta executa sobre a sua prestação, perdendo assim a sua concentração. Quando este a vai tentar recuperar, de novo, tentará forçá-la e não a deixará ocorrer normalmente. Nesta altura poderão surgir resultados negativos nas execuções motoras ou na competição como um todo (Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998).

Os pensamentos negativos estão relacionados com as teorias da atribuição (McAuley, 1992) e com a auto-confiança (Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002). Quanto menores forem os índices de auto-confiança, mais negativamente os atletas enfrentarão as situações de conflito, como as de competição (Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998). Os resultados de um baixo estado de auto-confiança provavelmente serão as más *performances* em que os atletas aparentam estar desconcentrados ou concentrados em focos de atenção que são irrelevantes para a tarefa em questão. Desta forma o atleta poderá começar a desenvolver uma má imagem de si mesmo reveladora de insegurança e de uma má percepção da eficácia das suas capacidades enquanto competidor (Martens, 1987).

Após um atleta realizar uma prova, irá percepcionar a sua prestação, atribuindo-lhe uma determinada causa para a justificar. Se o atleta efectuar uma tarefa com sucesso, a sua auto-eficácia aumenta e consequentemente o atleta pensará de forma positiva. No entanto, se esse atleta tiver uma experiência negativa poderá ter uma reacção de carácter negativo, diminuindo a sua auto-eficácia (McAuley, 1992).

Vários autores propõem algumas estratégias para combaterem os pensamentos negativos que “assolam” as mentes dos atletas. Vasconcelos-Raposo e Lúzio (1995), Williams e Bunker (1991) e Viana (1989), propõem a paragem do pensamento aquando da substituição dos pensamentos negativos pelos positivos ou pela canalização desses pensamentos para os aspectos importantes da tarefa em

questão. Os mesmos autores afirmam ainda, que tal estratégia se poderá associar ao sistema de reforços positivos motivando o atleta para uma boa prestação ou para o lembrar quais as suas funções e objectivos naquele momento. Williams e Bunker (1991) reforçam ainda, que esta técnica apenas funcionará se o atleta reconhecer quais os pensamentos indesejados e estiver motivado para os eliminar. Nideffer (1986) afirma que o negativismo surge, por vezes, porque os atletas têm demasiado tempo para pensar. Uma quebra na rotina de pensamentos dos atletas poderá levar a que estes, num determinado momento, passem a desenvolver pensamentos positivos acerca da tarefa que estão a realizar, conseguindo relaxar.

Viana (1989) e Van Raalte *et al.* (1995), afirmam que a reestruturação cognitiva visa ajudar o atleta a reconhecer os pensamentos ilógicos e irracionais e, seguindo as instruções da paragem de pensamento, substituir ou modificar os pensamentos originais até se tornarem os mais adequados à situação. Quando um atleta se encontra com medo de realizar uma determinada prova ou gesto técnico, deverá desenvolver para si um diálogo interno (*self-talk*) positivo, não tentando esconder o medo ou o nervosismo, mas assumir o sentimento para que mais tarde, possa encarar a situação como normal, motivando-se e dirigindo o seu foco atencional para os aspectos relevantes da tarefa. Se antes de uma prova o atleta se encontrar tenso, este não deverá tentar focar a sua atenção procurando relaxar, pois o mais certo é não o conseguir. O atleta deverá sim, aceitar isso como sendo um facto normal e que não irá prejudicar a sua prestação, procurando focar a sua atenção nos aspectos relevantes da sua prestação.

A principal questão que devemos reter em relação aos pensamentos negativos deverá incidir sobre o papel dos treinadores e psicólogos do desporto que deverão ter uma influência junto dos atletas, não no sentido de evitar que estes pensem, mas de os ensinar a reconhecer e a controlarem esses mesmos pensamentos quer sejam positivos (e que deverão ser mantidos sem excessos) ou negativos (que deverão ser substituídos ou reduzidos ao seu mínimo) (Williams & Bunker, 1991).

3. Atenção

Testemunhos e afirmações tais como “*mantém os teus olhos na bola*”, “*concentra-te*”, “*ouve com atenção*”, “*mantém-te alerta*” e “*presta atenção*” são expressões que se ouvem frequentemente proferidas não só pelos treinadores, mas também, pelo público em geral e atletas. Este facto implica que a percepção (atenção particular para a informação disponível no meio ambiente) seja importante no desenvolvimento da *performance* humana (Nideffer, 1986).

É algo consensual entre todos os intervenientes no Desporto que dirigir e manter de forma adequada a atenção nos aspectos necessários à realização de uma tarefa, é um pré-requisito fundamental no processo de aprendizagem e desempenho desportivo (Cruz & Viana, 1996a).

Os nossos sentidos são constantemente “bombardeados” por um sem número de estímulos externos provenientes do meio que nos rodeia ou por uma estimulação interna. *“A nossa experiência só não é um caos completo porque apenas parte dessa estimulação é percebida pelo indivíduo, sendo a atenção o processo que o leva a dirigir e manter a sua consciência nos estímulos percebidos”* (idem, p. 288).

Diversas modalidades ou situações de competição obrigam a que a mente do atleta preste atenção a um elevado número de estímulos que se apresentam em constante mutação (ex: movimentação da bola, movimentação dos adversários, colocação do guarda-redes, planeamento de uma jogada). Porém, existem outras modalidades ou situações competitivas em que o número de pistas relevantes que devem ser atendidas podem ser menores e manterem-se relativamente constantes ao longo da competição.

O controlo da atenção não é nada mais do que a capacidade de um atleta se manter “ligado” nos aspectos mais importantes e pertinentes da modalidade e se manter “desligado” dos menos importantes. Quanto mais um atleta se mantiver imerso nos aspectos relevantes da sua modalidade, mais profunda será a sua concentração (Loehr, 1986).

A atenção poderá ser vista como o elemento central da concentração, uma vez que esta permite a focalização da actividade mental. É um foco selectivo filtrador e divisível (Vasconcelos-Raposo & Sá, 2000). É um processo que dirige o nosso estado de alerta para a informação que se vai apresentando como disponível para os sentidos à medida dos acontecimentos e que leva a que os atletas mantenham as suas “consciências” dirigidas aos estímulos percebidos, permitindo seleccionar e canalizar a informação de uma fonte para outra (Vasconcelos-Raposo, 1993; Cruz & Viana, 1996a).

A atenção refere-se à concentração e focalização do esforço mental em determinadas fontes de informação mais relevantes em detrimento de outras menos relevantes no desempenho das tarefas em questão. No contexto desportivo, a habilidade de focar a atenção na tarefa, nos aspectos mais determinantes e simultaneamente de filtrar a informação relevante é crucial para o desenvolvimento de uma elevada *performance* (Vasconcelos-Raposo & Sá, 2000; Vasconcelos-Raposo, 1993).

A atenção apresenta três dimensões: (i) direcção: refere-se à fonte do estímulo a que se entende, (ii) intensidade: quanta atenção é prestada à direcção escolhida, e (iii) flexibilidade: alteração da direcção e intensidade requeridas (Cruz & Viana, 1996a). A direcção do foco atencional pode ainda ter origem no exterior (olhar a bola ou focar um alvo) ou no interior do indivíduo (refere-se a pensamentos, visualização ou sensações quinestésicas).

A direcção da atenção reveste-se de uma enorme importância dentro do contexto desportivo na medida em que poderá condicionar a orientação da atenção do atleta para os objectivos e acontecimentos em seu redor ou para índices internos (pensamentos, sensações e sentimentos) (Cruz & Viana, 1996a). Manter o foco atencional quando se realizam tarefas de curta duração, não é algo que se possa considerar difícil (como por exemplo uma corrida de 100m). No que se refere a especialidades desportivas de longa duração, como a maratona, Silva e Applebaum (1989) referem que os maratonistas de elite utilizam uma combinação adequada entre as estratégias atencionais associativas (controlo de funções e sensações corporais) e estratégias atencionais dissociativas (distrair-se daquilo que é a tarefa) de forma a evitar a fadiga mental.

A focagem da atenção, para índices externos ao sujeito, poderá contribuir para a diminuição da percepção de índices internos como a fadiga, o desconforto ou a ansiedade, fenómenos induzidos habitualmente pelo exercício físico. *“De uma forma grosseira, podemos pensar que se um atleta conseguir evitar dirigir a atenção para pensamentos negativos ou índices de activação fisiológica, não sentirá ansiedade e, da mesma maneira, se puder orientar exclusivamente a sua atenção para as pistas ou estímulos relevantes a determinada tarefa, terá maior probabilidade de a executar ao nível máximo das suas capacidades”* (Cruz & Viana, 1996a, p. 290). Porém, os estudos relevantes a estes factos ainda se revelam contraditórios. Se por um lado alguns confirmam as hipóteses de dissociação da atenção sugerindo que os indivíduos com um foco atencional predominantemente interno, tendem a atingir a fadiga e a ansiedade mais frequentemente do que aqueles que tendem a dirigir a atenção para os índices externos, outros estudos parecem evidenciar precisamente o contrário referindo que técnicas como o relaxamento muscular e a visualização (estratégias que implicam uma orientação interna da atenção) parecem ajudar os atletas a obterem um maior controlo sobre os seus processos atencionais (*idem*).

O modelo atencional apresentado por Nideffer (1986), sugere que a atenção de um indivíduo poderá ser descrita em qualquer momento segundo duas coordenadas contínuas: direcção e amplitude.

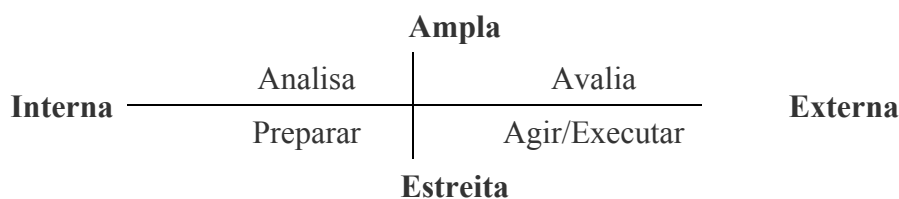


Figura 2: Dimensões da Atenção

O eixo vertical (amplo – estreito) está relacionado com o número de pistas a que o atleta tem que prestar atenção. O eixo horizontal (externo – interno) refere-se à direcção da atenção adoptada pelo sujeito (para estímulos do meio ou internos ao organismo) (Nideffer, 1986, s/d; Cruz & Viana, 1996a).

Falar ou referir tipos de atenção não implica necessariamente a referência a tipos melhores ou piores, mas sim a estilos mais ou menos adequados, determinados pela situação concreta em que o desportista se encontra (Zafra & Garcia, 2002). As duas dimensões da atenção interagem uma com a outra, criando quatro tipos distintos de atenção. Em cada momento, o foco atencional do atleta encontra-se num dos quatro tipos de atenção que se seguem: ampla externa, ampla interna, estreita interna ou estreita externa (Nideffer, 1986).

“Daí, que seja fundamental orientarmos os atletas no sentido de saberem direccionar o seu foco atencional, que passa em tudo pelo treino mental, pela visualização e pelo treino técnico associado à preparação psicológica para a competição” (Vasconcelos-Raposo & Sá, 2000, p. 9)

O modelo de Nideffer (1986), postula ainda algumas hipóteses centrais: (i) o rendimento óptimo exige que a atenção seja direccionada para as pistas relevantes da tarefa; (ii) existem quatro tipos atencionais que são determinados pela direcção e pela amplitude do foco atencional; (iii) diferentes situações competitivas exigem diferentes competências atencionais. Os atletas deverão ser capazes de mudar o seu foco atencional em função das exigências da competição (flexibilidade da atenção); (iv) as capacidades atencionais variam de atleta para atleta tendo cada um deles os seus pontos fortes e fracos, bem como, estilos atencionais preferidos ou dominantes (este aspecto evidencia-se mais quando comparamos diferentes modalidades); e (v) as competências atencionais podem ser conceptualizadas numa perspectiva do tipo traço e estado.

Conforme os atletas passam dos estados iniciais de aprendizagem das técnicas e quando as exigências das tarefas aumentam, outra habilidade relacionada com a atenção surge: a flexibilidade da

atenção. A execução da maioria das habilidades físicas requer várias mudanças nos estilos atencionais. A mudança nos estilos atencionais segundo Nideffer (1986) e Ziegler (2002), é uma importante habilidade que deverá ser entendida e treinada em situações com ausência de *stress* para que possa ser acedida calmamente durante os momentos “*stressantes*” das competições. Durante esses momentos os atletas tendem a reproduzir vários comportamentos habituais e rotineiros. Se um hábito relacionado com a mudança atencional tiver sido treinado, estará disponível durante a competição, levando o atleta a concentrar-se nos aspectos mais relevantes da competição naquele momento (*idem*).

A flexibilidade da atenção consiste essencialmente na capacidade do atleta mudar o seu foco atencional, de acordo com as exigências da competição. A sequência da tarefa a realizar poderá exigir que o atleta foque a sua atenção internamente, em vez de a dirigir para objectos e acontecimentos externos. A capacidade de um atleta focar sequencialmente a sua atenção em diferentes objectos e acontecimentos por um determinado período de tempo é uma das principais fontes das oscilações da atenção que ocorrem durante o seu desempenho desportivo (Cruz & Viana, 1996a; Nougier & Rossi, 1999).

Prestar mais ou menos atenção para processar uma determinada quantidade de informação poderá ser um processo voluntário e opcional. Um atleta poderá decidir a “quantidade” de atenção que deverá despender para uma determinada tarefa. Seguindo este ponto de vista, provavelmente os atletas mais experientes são mais eficientes na selecção do tipo de atenção a solicitar, para melhor concluir a tarefa que se apresenta, em comparação com os atletas menos experientes (*idem*).

O estudo desenvolvido por Davids e Williams (1998) refere que os atletas mais experientes levam menos tempo e são mais precisos na concentração apenas nas áreas mais pertinentes do seu campo visual, o que lhes permite anteciparem os movimentos dos adversários com maior exactidão e enfrentá-los com maior eficácia. A explicação para tal facto evidenciada pelos autores, foi de que os atletas com maior experiência possuem um conhecimento específico organizado na memória a longo prazo. A capacidade de aceder rapidamente a estas informações é baseada num rol de ligações a que os autores chamaram de produções.

Estas produções (que muitas vezes são referidas como expressões do tipo “se...então...faço”) são responsáveis pelo início de uma resposta apropriada segundo as condições apresentadas. Apesar de serem pequenas, existem mudanças na eficácia dos processos atencionais que aumentam com a idade

durante a adolescência e a fase adulta (entre os 13 e os 26 anos) (Nideffer & Bond, s/d; Nideffer, s/d), mas decresce numa fase de idade mais avançada (Nougier & Rossi, 1999).

Dentro de um contexto essencialmente desportivo, Zafra e Garcia (2002) afirmam que o papel da concentração no desporto deverá ser considerado como algo muito importante, já que existe um contínuo rendimento psicológico dos desportistas na medida em que treinamos para:

1. corrigir uma posição errónea de um jogador ou para aprender um novo movimento ou técnica;
2. para que os jogadores aprendam a tomar decisões acertadas durante um jogo e que retirem o máximo rendimento dos seus recursos técnico-tácticos;
3. tirar o máximo partido das sessões de treino; e,
4. manter a concentração direccionada para as questões mais importantes de uma situação de jogo.

Os aumentos no *arousal* fisiológico e psicológico podem conduzir ao *stress* e à ansiedade. Estes factores podem interferir directamente com a capacidade de um indivíduo se manter focado nas pistas mais importantes para uma determinada situação competitiva. Assim, em vez de o atleta se manter focado nos factores externos relevantes (bola, posição dos colegas e dos adversários) este poderá ser distraído e começar a perder informação relevante para o sucesso. O seu foco atencional passará a estar dividido entre as informações ambientais irrelevantes (público, árbitro) e as informações internas irrelevantes que exigem atenção (náuseas, pensamentos negativos, joelhos fracos). Se o seu foco atencional está em constante passagem de externo para interno e das informações relevantes da tarefa para as não relevantes, o atleta começará a experimentar um excesso de estímulos, começando a ficar confuso por toda a informação que entra, diminuindo assim, a sua auto-confiança. Como resultado de tudo isto, o mais provável será uma descida em forma de espiral na sua *performance* (Ford & Summers, 1995; Zafra & Garcia, 2002; Ziegler, 2002).

4. Visualização

Em toda a bibliografia por nós analisada, verificamos que existe alguma confusão na terminologia utilizada, bem como nas definições relacionadas com a visualização. Esta muitas vezes é assumida como sendo a mesma coisa que o *imagery*. Através das definições encontradas verificamos que existem diferenças e que estas duas técnicas mentais não correspondem à mesma prática, mas sim, a práticas semelhantes que se podem complementar.

Por definição, *imagery* refere-se a uma técnica mental que programa a mente para responder tal como foi programada (Vealey & Walter, 1993; Cruz & Viana 1996b). Para Araújo e Passos (1999) o *imagery* surge como uma técnica de treino mental distinta da imaginação e da visualização assumindo-se como uma representação do mundo exterior e dos seus objectos dotada de um realismo sensorial que nos permite interagir com a imagem.

Para Vasconcelos-Raposo, Carvalhal e Costa (2001), o *imagery* surge como a capacidade de nos vermos a nós próprios a desempenhar tarefas evocando pensamentos e imagens. Esta habilidade consiste em recuperar a informação armazenada na memória e remodelá-la através de processos cognitivos.

Como foi referido anteriormente, a visualização é um termo muito semelhante ao *imagery* pelo que achamos por bem fazer uma distinção entre os dois conceitos já que esta é uma situação pertinente e controversa. A visualização é definida como a habilidade para nos vermos a nós próprios a desempenhar tarefas, recordando pensamentos e imagens com um fim. Esta habilidade em si consiste numa recuperação de informação armazenada na memória através das várias modalidades sensoriais e na sua remodelação através de processos cognitivos (Vasconcelos-Raposo *et al.*, 2001). A visualização será, assim, o termo por nós adoptado na elaboração do presente estudo.

Alves (2002) traduz o *imagery* em visualização mental e refere que a definição apresentada por Richardson (1969) é a mais reconhecida e utilizada no contexto do Desporto: “*A visualização mental refere-se a todas as experiências quasi-sensoriais e quasi-perceptivas, das quais estamos conscientes e que existem para nós na ausência dos estímulos que normalmente produzem as verdadeiras sensações e percepções*” (p. 6).

Dentro do contexto desportivo, a visualização mental é utilizada como uma das componentes do treino mental dos atletas e consiste basicamente na visualização mental das situações desportivas, de treino ou de competição, em que o atleta se encontra inserido. Durante o processo de visualização mental o atleta não só visualiza o acontecimento na sua mente mas também integra todas as outras sensações associadas a este: os aspectos visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, quinestésicos e emocionais (Alves, 2002).

A visualização é uma das mais poderosas estratégias de treino mental capaz de traduzir os desejos mentais dos atletas em *performances* físicas. A habilidade de pensar em imagens em vez de palavras, de controlar o fluxo da visualização numa direcção positiva e de visualizar vivamente e com grandes detalhes os gestos pretendidos são importantes predictores de uma alta *performance*. Estes *skills* mentais são críticos no desenvolvimento de altas *performances* (Loehr, 1986).

A eficácia da visualização mental tende a ser superior nos indivíduos que demonstram melhores capacidades (Loehr, 1986; Alves, 2002). Uma boa capacidade de visualização mental é definida pelo nível de nitidez que o atleta tem sobre as imagens que visualiza. A nitidez refere-se à clareza da imagem reproduzida e o controlo refere-se à capacidade que o atleta tem para alterar e reconstruir essa imagem (Alves, 2002).

Cruz, Dias e Faria (1997), referem segundo uma perspectiva mais virada para o treino, que o visionamento de vídeos relacionados com a tarefa em questão, ajudam realmente os atletas a formarem imagens nítidas e estáveis quer de si próprios, quer do ambiente que os rodeia, o que facilita a incorporação de movimentos físicos com imagens reais.

Desenvolver altas *performances*, num desporto, requer que um atleta passe de um estado em que pensa de uma forma lógica, racional e deliberada para um estado muito mais espontâneo e instintivo. A prática da visualização antes e durante os desempenhos motores, nas modalidades, ajudam a facilitar esta passagem (Loehr, 1986).

A visualização mental poderá ainda ser vista sob duas perspectivas ou tipos em que o atleta se poderá situar: (i) a externa e (ii) a interna. A perspectiva externa poderá ser mais facilmente explicada referindo que o atleta “vê” o seu desempenho como se estivesse a ver a si próprio num filme, em que o atleta é um espectador de si próprio. As sensações neste tipo de visualização são essencialmente visuais, mas os estímulos auditivos, quinestésicos e olfactivos podem também estar presentes. No que se refere à perspectiva interna, o indivíduo consegue ver-se a executar a tarefa plenamente inserido nas sensações da acção. Os estímulos são essencialmente quinestésicos e reflectem a vivência do momento em que ocorre a execução motora, todas as sensações são experimentadas e reproduzidas pelos processos internos que lhe são inerentes (Vasconcelos-Raposo *et al.*, 2001; Alves, 2002). A visualização interna está mais associada com a aprendizagem e melhoria das habilidades motoras através do *feedback* quinestésico que produz. Por outro lado a visualização externa está mais associada com as estratégias pré-competitivas, podendo também relacionar-se com o elevar dos níveis de auto-

confiança. De uma forma geral, Martin e Hall (1995) referem que a visualização mental pode ser um valioso instrumento motivacional essencialmente ao nível de três aspectos: auto-eficácia, competência percebida e definição de objectivos.

A visualização mental pode ainda ser mensurada em termos de resultado positivo ou negativo daquilo que se visualiza. Visualizações de prestações negativas antes da competição podem levar a que haja uma inibição da *performance*, uma redução da concentração da motivação e da auto-confiança e a uma conseqüente *performance* inconsistente. Ao contrário uma visualização positiva e correcta tende a provocar melhorias significativas nas *performances* subsequentes (Alves, 2002).

Para Vealey e Walter (1993) a visualização apenas poderá prejudicar o rendimento de um atleta se este se visualizar a falhar sob pressão. Ainda que estas imagens negativas possam passar pela mente do atleta de tempos a tempos, com algum treino de desenvolvimento da prática da visualização, o mesmo atleta poderá aprender a controlar o fluxo destas imagens, bem como os pensamentos que lhes estão associados. É neste contexto que o treino de visualização mental se assume como uma técnica fundamental de intervenção psicológica no Desporto.

Desde sempre, o uso de imagens mentais foi empregue pelos atletas. Recentemente, várias técnicas de visualização mental foram desenvolvidas e aplicadas ao contexto desportivo com o objectivo de elaborar respostas alternativas de pensamentos, sensações e atitudes. Muitos atletas acabam por descobrir que a utilização dessas imagens serve alguns dos seus objectivos de melhorias na *performance* motora (efeitos positivos). No entanto, nem todos os atletas que recorrem a esta técnica conseguem os resultados que mais desejam. Essencialmente, os efeitos nefastos da visualização resultam do facto de os atletas nunca terem desenvolvido correctamente, as suas habilidades mentais (Vasconcelos-Raposo *et al.*, 2001).

Cruz e Viana (1996b), referem que, devido à visualização se tratar de um modo específico de pensamento, está permanentemente presente na aprendizagem motora, em todos os exercícios físicos e na competição desportiva. Actualmente, o principal problema que se verifica é que os atletas têm aplicado deficientemente a visualização mental já que não a treinam e nem a aplicam à sua actividade desportiva de uma forma sistemática e com todo o seu potencial. “*Pode mesmo dizer-se que não são conhecidos os limites e horizontes que poderão ser ultrapassados se esta capacidade for treinada de forma tão intensa e consistente como por exemplo a velocidade, a força ou a resistência*” (*idem*, p. 633).

O treino mental, mais especificamente a visualização, pode por si só produzir melhorias significativas na aprendizagem das habilidades motoras. No entanto a utilização do treino mental combinado com o treino tático, técnico e físico poderá traduzir-se numa aprendizagem ainda superior (Alves, Lúcia & Passarinho, 1999; Alves, Belga & Brito, 1999).

Especificamente, dentro do contexto desportivo, facilmente podemos concluir que a visualização mental é uma óptima ferramenta facilitadora não só da aprendizagem motora, mas também do aperfeiçoamento das habilidades já existentes. Para os atletas, esta é de extrema importância na medida em que os ajuda na definição de estratégias de jogo, controlo de emoções, aumento da auto-confiança, manutenção do foco atencional e no reforço da motivação. Para Alves (2002), as vantagens da utilização da visualização podem, em jeito de conclusão, ser traduzidas na seguinte forma: (i) facilita a execução ao ajudar a representar ou a codificar os movimentos em componentes simbólicos; (ii) nas fases iniciais os efeitos da visualização são mais efectivos, principalmente se a tarefa a realizar apresentar elevadas exigências ao nível cognitivo; (iii) as instruções fornecidas aos atletas durante a visualização melhoram as *performances*; (iv) os efeitos da visualização são superiores aos obtidos na ausência de qualquer tipo de prática; (v) os efeitos da utilização da visualização em tarefas motoras de precisão ou de habilidades sequenciais são superiores aos de prática física isolada; (vi) a combinação entre a prática mental e física conduz a uma melhoria no desempenho das tarefas e habilidades motoras na medida em que proporciona o elevar das capacidades atencionais do atleta; e, (vii) a prática combinada é extremamente eficaz na aprendizagem de novas habilidades motoras e consequentes melhorias da *performance*.

5. Motivação

A manutenção de altos níveis de motivação é uma capacidade de extrema importância para a competição. “*Motivation is energy, and self-motivation is one of the most important sources of positive energy available to an athlete*” (Loehr, 1986, p. 159). Quaisquer que sejam os níveis de *performances* físicas desenvolvidas por um atleta, baixos níveis motivacionais significam problemas. Das sete variáveis do Perfil Psicológico de Prestação, a motivação revela-se como a primeira numa escala de importância (*idem*).

Segundo Weinberg e Gould (1995), a motivação é um termo utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e a intensidade do esforço dos atletas perante a sua modalidade. Esta é uma ideia subjacente à definição de motivação para a realização onde os

mesmos autores referem que se resume na tendência para lutar pelo sucesso, persistindo face ao fracasso e experimentar o orgulho pelos resultados atingidos.

Vasconcelos-Raposo (2002), apresenta um conceito de motivação para a excelência e define-a “...como a pré-disposição do atleta para aceitar ou evitar a situação de competição. Num sentido mais lato, esta definição implica a noção de desejo para se ser cada vez melhor” (p. 81).

A motivação poderá ser assumida também como o resultado de vários factores tais como a personalidade, variáveis sociais e conhecimentos que actuam quando o indivíduo se encontra em plena realização de uma tarefa proposta (Roberts, 1992). Ainda neste contexto, Vasconcelos-Raposo (2002a), afirma que a motivação tem necessidade de ser entendida como um conceito culturalmente relativista sendo que os motivos diferem de lugar para lugar, entre diferentes sistemas sócio-culturais e ao longo da história de cada indivíduo. Assim, na perspectiva deste autor, a motivação é um processo que se caracteriza pela intervenção de uns (ex: treinadores, psicólogos do desporto) com o objectivo de colocarem outros a executar determinado tipo de tarefas (ex: atletas). “*Desta forma, os motivos/objectivos dos atletas são diferentes de situação para situação, assim como diferem, também, de acordo com o nível de aprendizagem em que se encontram*” (idem, p. 72).

A motivação dos indivíduos está ainda dividida em dois tipos ou duas fontes de motivação: (i) a extrínseca e a (ii) intrínseca (Vasconcelos-Raposo, 2002; Schilling & Hayashi, 2001; Amorose & Horn, 2001; Cruz, 1996a). A motivação extrínseca caracteriza-se por ser uma fonte de motivação proveniente de outras pessoas ou factores externos sob a forma de reforços positivos e negativos. As pessoas orientadas extrinsecamente para a prática desportiva fazem-no essencialmente para demonstrar capacidade e para terem a oportunidade de se evidenciarem socialmente procurando as recompensas que daí advêm. Em relação à motivação intrínseca, esta caracteriza-se no gosto pessoal pelo desenvolvimento ou consolidação de competências. Normalmente as pessoas intrinsecamente motivadas para a prática desportiva, fazem-no porque gostam de ser competentes, gostam da competição, da acção e da excitação (Amorose & Horn, 2000; Cruz, 1996a).

Os tipos de motivação relacionam-se com a orientação cognitiva. A motivação intrínseca está relacionada com a orientação cognitiva para a prestação enquanto que a motivação extrínseca está relacionada com a orientação cognitiva para o resultado (Vasconcelos-Raposo, 2002).

Os atletas orientados para a prestação são caracterizados por se preocuparem constantemente com o aumento das suas capacidades perceptivas e em aprender ou consolidar as suas prestações. Estes atletas procuram aumentar a qualidade das suas prestações. O mais importante não são as recompensas externas mas sim a satisfação de, na realidade, ter sido capaz de realizar aquilo a que se propôs. No que se refere aos atletas que adoptam uma orientação cognitiva em relação aos resultados, estes procuram manter um julgamento positivo das suas capacidades, evitando os de carácter negativo. Procuram sempre validar ou documentar as suas capacidades e nunca as desacreditam. Este tipo de atletas estão motivados para a competição em função das recompensas que advêm do sucesso desportivo (Vasconcelos-Raposo, 2002).

Fonseca e Maia (2000) referem que em termos comparativos os atletas orientados cognitivamente no sentido da tarefa ou da prestação tendem a ser mais persistentes, a treinar e a competir com mais intensidade e sentem uma maior satisfação do que os atletas orientados para o resultado.

Vasconcelos-Raposo (2002) diferencia ainda a motivação em outros dois tipos: (i) motivação para a competição e (ii) motivação para o treino. O autor explica esta diferenciação fundamentando a necessidade de os treinadores especificarem melhor as suas intervenções nos treinos e no período da competição. A motivação para a competição poderá apenas centrar-se em que o atleta consiga uma determinada classificação, média ou número de intervenções enquanto que a motivação para o treino requer um reconhecimento do trabalho como base para o desenvolvimento da excelência desportiva do atleta. O papel do treinador torna-se fundamental na medida em que deverá integrar o atleta dentro dos objectivos do treino ou da competição de forma a condicionar a sua atitude perante ambos bem como direccionar o processo de ensino-aprendizagem. Quando se sentem parte do processo de aprendizagem os atletas tendem a empenhar-se mais e a executar melhor especialmente as tarefas desafiantes (Sarrazin *et al.*, 2002).

A investigação leva a acreditar que os estilos de liderança dos treinadores desportivos podem influenciar as respostas psicológicas dos atletas tais como a auto-estima, percepções de competência e motivação. O comportamento dos treinadores durante as competições e os treinos pode influenciar os níveis de motivação intrínseca dos seus atletas. Os *feedbacks* positivos vindos dos treinadores estão associados com altos níveis de motivação intrínseca, enquanto que um elevado número de *feedbacks* negativos estão associados com baixos níveis de motivação intrínseca (Horn, 1992; Amorose & Horn 2001). Um conhecimento profundo das razões ou motivos por que os atletas decidem ingressar e

manterem-se numa actividade desportiva revela-se como uma importante ferramenta ao dispor do treinador de forma a que possam maximizar os seus níveis de motivação, direccionando-os para a actividade em questão (Fonseca & Maia, 2000).

A forma como os treinadores interagem e comunicam com os atletas é muitas vezes determinante para que a experiência desportiva seja considerada benéfica ou prejudicial. O mais importante é que se forneçam experiências positivas e de qualidade aos atletas tanto no seu período de formação, como em etapas posteriores (Cruz, 1996a).

No mundo do Desporto (e não só) parece ser consensual que todos os indivíduos têm necessidade de demonstrar competência. Os atletas orientam-se fundamentalmente para contextos onde se sentem competentes no sentido de demonstrarem precisamente essa competência e assim alcançarem o sucesso pretendido. O conceito de sucesso poderá significar, para uns, ser melhor do que os restantes, enquanto que para outros o sucesso poderá significar ser melhor do que eram antes. É importante, neste contexto, entender e compreender porque é que o que significa competência ou sucesso para uns, poderá não significar o mesmo para os outros, procurando que se definam objectivos comuns em função da equipa (Fonseca & Maia, 2000).

Ames (1992) refere a importância da promoção de um clima motivacional orientado para a mestria (orientado no sentido da tarefa) em detrimento da orientação para o rendimento (centrado no ego). O mesmo autor afirma que tal clima “... *não só promove o prazer e divertimento, como também desenvolve e melhora as percepções de competência pessoal e a motivação intrínseca dos indivíduos.*” (p. 317). Em contextos de realização como a sala de aula ou o Desporto, os resultados são sempre vistos como importantes. Desta forma as crianças e jovens tanto podem centrar as suas preocupações no desenvolvimento de novas capacidades, na aprendizagem de novas competências e na melhoria dos seus níveis de rendimento ou então preocuparem-se exclusivamente com a demonstração ou protecção das suas aptidões e capacidades.

A estruturação de um clima motivacional orientado para os conceitos de mestria e melhoria tendem a promover a aprendizagem, as estratégias adaptativas de aprendizagem, as competências sociais, as relações interpessoais entre os colegas de equipa e a auto-estima individual. Tal clima é propício ao desenvolvimento e promoção da motivação (Cruz, 1996a).

Um outro conceito importante no domínio da motivação é o das atribuições. Estas são consideradas como as causas a que os atletas associam os acontecimentos que observam ou executam. As atribuições que os atletas elaboram para os seus resultados (as causas do sucesso ou insucesso do seu desempenho desportivo) tendem a condicionar os seus sentimentos e a sua motivação para os desempenhos futuros. *“Assim, enquanto a atribuição dos insucessos à falta de capacidade é desmotivador, pois implica o insucesso a longo prazo; a atribuição dos mesmos insucessos à utilização de estratégias erradas pode ser entendida como motivacionalmente mais adaptativa”* (Fonseca & Maia, 2000, p. 8).

O ser humano interpreta o seu comportamento em termos da causalidade que lhe esteve subjacente. A interpretação dessas mesmas causas são uma contribuição fundamental para a determinação dos comportamentos futuros dentro do mesmo contexto (Fonseca, 1996; Murphy & Jowdy, 1992).

A avaliação das atribuições causais no desporto poderá ser dividida em três parâmetros ou categorias: (i) motivação/esforço, (ii) competência, e (iii) factores externos. Estas correspondem às categorias que compõem o Questionário de Causas do Sucesso no Desporto (Fonseca & Maia, 2000).

Segundo McAuley (1992), após a execução de uma prestação o atleta irá analisar quais as causas dessa mesma prestação, sendo que a interpretação que o atleta efectuar dessas mesmas causas irá influenciar as suas futuras prestações.

A forma como os atletas encontram e atribuem as causas do seu sucesso (ou insucesso) desportivo é um ponto fulcral em todo este processo. Na globalidade, os atletas tendem a afirmar que as causas mais determinantes para a obtenção de sucesso no Desporto se relacionam fundamentalmente com a motivação e o esforço, mas também com a competência. No que se refere essencialmente aos factores externos, a generalidade dos atletas tende a minimizar a sua importância (Fonseca & Maia, 2000).

De um ponto de vista motivacional, há que sublinhar o facto de ser considerada uma vantagem para os atletas que atribuem o seu sucesso à sua motivação e esforço desenvolvidos para o atingirem. Este facto permite-lhes desenvolver uma orientação no sentido da realização do mesmo tipo de actividades onde obtiveram o sucesso. A competência ocupa também um papel nuclear no tipo de explicações formuladas pelos atletas no que se refere à conquista do sucesso.

O conhecimento do modo como os atletas percebem a sua competência relativamente às tarefas desportivas que têm que desenvolver assume-se como bastante importante para os técnicos que com eles trabalham, particularmente pela possibilidade que estes têm de lhes poder conferir e prever, com relativa segurança, a forma como se comportarão nesse contexto (Fonseca & Maia, 2000). Um conhecimento dos mecanismos de atribuição causal permitirá aos técnicos melhorarem as suas relações com os seus atletas e aumentar a qualidade do processo de treino (Fonseca, 1996).

6. Positivismo

Pensar positivamente consiste, basicamente, em centrarmo-nos nos aspectos mais importantes da nossa prestação e saber como rentabilizá-los. Quando pertencemos a um grupo de trabalho como uma equipa, é muito mais complexo saber como gerir as nossas próprias atitudes de acordo com os objectivos colectivos (Van Raalte *et al.*, 2000). Há que saber aceitar as atitudes e formas de estar dos nossos companheiros. Os pensamentos ou atitudes mentais positivas são a base para o sucesso (Loehr, 1986).

A observação e o conhecimento das formas de pensar de um atleta são particularmente úteis para os treinadores, pois poderão fornecer uma base detalhada acerca da forma como terão que actuar no futuro, com esse mesmo atleta durante o desempenho das suas tarefas (Van Raalte *et al.*, 2000).

A manutenção e o controlo do fluxo de energia positiva é considerado um *skill* adquirido. É a energia positiva que torna os picos de alta *performance* possíveis, tendo o atleta ao seu dispor uma fonte que lhe permite alcançar altos níveis de activação e simultaneamente permanecer calmo com uma tensão muscular baixa e um elevado controlo atencional. O positivismo está intimamente relacionado com os factores motivacionais e com o desenvolvimento da atitude competitiva (Loehr, 1986).

O positivismo tem influências na auto-estima, na motivação, na atenção (Weinberg & Gould, 1995; Hardy, Gammage & Hall, 2001), na redução da ansiedade, no incremento do esforço e no aumento da auto-confiança dos atletas (Van Raalte *et al.*, 1995; Hardy *et al.*, 2001).

Os pensamentos positivos que os atletas podem desenvolver são um ponto crítico na formação de respostas emocionais durante os treinos e competição. Importa ainda referir que estas respostas emocionais não são o resultado do evento, mas sim o resultado da interpretação que o atleta efectua

desse mesmo evento (Weinberg & Gould, 1995). Williams (1986) afirma ainda, que os pensamentos afectam directamente os sentimentos e as acções que lhes são consequentes. Desta forma, pode-se afirmar que o que os atletas pensam é crítico para o desenvolvimento da sua *performance*.

Após a realização de uma prova ou de um jogo ou mesmo de um treino, os atletas tendem a analisar quais as causas que estiveram presentes quando realizou as suas intervenções. É esta interpretação que influenciará as suas prestações em futuros desempenhos (McAuley, 1992; Anderson, 1997).

O treinador representa, neste domínio, um papel muito importante como um gestor dos comportamentos dos seus atletas, deverá procurar transmitir-lhes informações de carácter positivo para que estes se sintam motivados. A criação de metas realistas que desafiem constantemente as suas capacidades, que proporcionem o seu desenvolvimento e a transmissão de uma imagem confiante e sólida poderão ser importantes mecanismos de reforço da relação treinador – atleta, bem como de gestão dos comportamentos da equipa (Vasconcelos-Raposo & Coelho, 1995).

A utilização de palavras-chave que potenciam os pensamentos positivos poderá ser um importante auxiliar da aprendizagem e da consolidação de técnicas já existentes (Anderson, 1997), aquisição de confiança e auto-eficácia e controlo do esforço (Perkos *et al.*, 2002), e ainda poderá ser uma ferramenta útil para direccionar a atenção dos atletas para as pistas mais relevantes da tarefa em questão (Nideffer, 1986).

Cabe ao treinador o fornecimento de instruções aos seus atletas acerca das suas execuções bem como os pontos-chave onde estes se devem concentrar para que os pensamentos positivos se desenrolem com fluidez e uma frequência elevada. À medida que os atletas elevam a confiança e competência através da promoção deste tipo de pensamentos, cada vez mais, estes terão tendência a manifestar-se suprimindo o espaço que é deixado para a manifestação de pensamentos de origem negativa (Anderson, 1997).

A forma como os atletas encararam positivamente as prestações que vão desempenhar estão associadas ao seu auto-controlo emocional, à direcção da sua atenção e ao facto de possuírem, ou não, uma elevada confiança nos comportamentos. Tudo isto se reflecte na forma como imprimem eficácia e intensidade às suas prestações (Brandão, 1993).

Segundo Perkos *et al.* (2002), a manutenção de pensamentos positivos por parte do atleta ajuda-o a que se mantenha concentrado nos aspectos relevantes da sua execução presente, evitando que a sua mente se mantenha fixa em acontecimentos anteriores ou que se centralize em futuras competições.

Vasconcelos-Raposo e Linhares (1998) afirmam que os atletas confiantes são aqueles que nunca desistem da concretização de um objectivo. Estes atletas são caracterizados por terem um predomínio nos pensamentos e imagens positivas, demonstrando uma grande vontade de aprender. É a capacidade do atleta se concentrar nos aspectos importantes da sua prestação e saber como os rentabilizar sendo este facto mais importante e complexo nos desportos colectivos pois existe a necessidade de controlarmos as nossas emoções e atitudes em prol da equipa. Vasconcelos-Raposo (1993) acrescenta que este tipo de atletas tendem a estar concentrados nas suas prestações e que controlam aquilo que se passa à sua volta. Normalmente, manifestam uma atitude positiva e um sentimento de que as coisas vão correr bem. Estes ainda assumem os seus sentimentos como algo que lhes vem de dentro e não um simples eco daquilo que os outros lhes dizem.

Ainda dentro do mesmo contexto, Williams (1986) refere que este tipo de atletas pensam que podem e fazem, nunca desistem e caracterizam-se por uma prevalência de pensamentos e imagens positivas. A sua principal preocupação é ter sucesso no desempenho das tarefas que lhes são propostas ao contrário de se preocuparem com o facto de virem a não ter sucesso ou com as causas que o possam provocar. De qualquer forma, estes nunca perdem a noção da realidade e têm um completo conhecimento das suas capacidades.

O atleta tem que saber viver o seu dia a dia com estas características e ter a capacidade de efectuar o seu *transfert* para a competição. Através do treino, ele tem que procurar adquirir mecanismos que permitam fazer o retorno de uma situação menos boa para uma melhor, procurando uma prevalência dos pensamentos positivos centrados nos aspectos relevantes da competição (Martens, 1987; Perkos *et al.*, 2002). A melhoria desta capacidade ou mecanismo vai permitir uma maior durabilidade, efectividade e permanência da sua mente no domínio dos pensamentos positivos que acabam por encorajar os atletas a ver um evento negativo de uma forma positiva passando por cima dos seus problemas (Martens, 1987).

7. Atitude Competitiva

Para Vasconcelos-Raposo e Dias (1995), a atitude competitiva pode ser identificada como a “garra” com que o atleta enfrenta uma determinada tarefa de treino ou de competição, sendo esta

variável, independente de estarem associadas ao atleta características de competição que revelem potencial motor ou atlético de relevo para o sucesso desportivo.

Partington (1988) afirma que a atitude competitiva ou a vontade de um atleta querer alcançar os seus objectivos, é um dos aspectos mais importantes para o sucesso na prestação desportiva. O desejo de ganhar e o empenho do atleta ou do treinador para atingir os seus fins são também características inerentes a este facto. *“Attitude control simply reflects an athlete’s habits of thought”* (Loehr, 1986, p. 160).

Este último autor analisou os hábitos de pensamentos de atletas ao longo de vários anos e concluiu que existe uma constelação de atitudes que caracterizam a forma de pensar dos grandes desportistas. As atitudes não são nada mais do que os hábitos de pensamento que podem fazer ou desfazer um atleta. Enquanto competidor, o atleta deverá assumir a competição como um conjunto de problemas prontos a serem resolvidos. A sua resposta emocional a esses mesmos problemas poderá ser a fonte de sucesso ou insucesso para o atleta.

Estas atitudes deverão ser as correctas a tomar quando, perante a modalidade praticada, levam ao desenvolvimento da estabilidade emocional e a um fluxo emergente de energia positiva. São um conjunto de atitudes que caracterizam os atletas com mais sucesso. Estes são “pensadores disciplinados” (*idem*, p. 160). Estas atitudes tomadas durante o treino ou durante a competição servem não só para estimular o contínuo de energia positiva, mas também para direccioná-lo na direcção pretendida.

A atitude competitiva é entendida, muitas vezes, na literatura como um dos aspectos da agressividade. Esta agressividade, no entanto, é entendida numa perspectiva positivista na medida em que pretende, neste contexto, fazer com que os atletas assumam uma atitude tendo em vista o alcançar dos seus objectivos (Vasconcelos-Raposo & Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002).

Os conceitos de atitude competitiva e agressividade não devem ser confundidos nem assumidos como sendo a mesma coisa. No entanto, eles encontram-se estreitamente relacionados. Enquanto que a agressividade é considerada como sendo um conjunto de comportamentos que implica uma mobilização externa dos recursos do organismo para que se possa dar resposta às exigências da situação podendo estas serem facilitadoras ou criarem dificuldades no alcançar do êxito desportivo

(Buceta & Bueno, 1996), a atitude competitiva é entendida como a vontade de um atleta querer atingir o seu objectivo, sendo um dos aspectos mais importantes para o sucesso de prestação e desafio das capacidades do atleta. Implica uma vontade de participar na competição com total entrega (Araújo, 2002; Partington, 1988).

Buceta e Bueno (1996) afirmam ainda que as condutas agressivas levam a que haja um aumento do nível de activação geral do organismo dos atletas. Desta forma a relação existente entre a agressividade e o rendimento corresponde a um padrão similar ao encontrado entre a activação e o rendimento. O que importa referir neste domínio é que toda essa agressividade deverá ser controlada de forma a poder canalizar a activação, por esta provocada no empenho e realização de tarefas desportivas, com sucesso. Os autores chegam mesmo a afirmar que de modalidade para modalidade, existe um nível de agressividade óptimo para a sua execução. Neste sentido importa reter que o controlo dos níveis de agressividade e das atitudes revela-se indispensável, na medida em que as modalidades desportivas tendem a penalizar as atitudes menos positivas que vão contra as suas regras.

Ferraro (1999) refere que existe uma grande diferença entre a habilidade para o desempenho desportivo e a habilidade para vencer. As atitudes a tomar para vencer são mais importantes do que o próprio desenvolvimento das habilidades motoras em si. Uma pessoa poderá ser eficiente na execução das suas tarefas, mas não conseguir atingir o sucesso, devido ao facto de não possuírem a atitude correcta em relação ao êxito.

Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) afirmam que o sucesso é uma fonte de inspiração para qualquer atleta. O prazer de conseguir o primeiro lugar no pódio ou de vencer um adversário é, sem dúvida, um retorno ideal para o caminho difícil de esforço e insistência que foi percorrido. Mas o que torna o sucesso possível é a atitude. Atitude para começar, conseguir e manter. Deste modo, as melhores atitudes são desenvolvidas pelos atletas que melhor se compreendem a si mesmos e que melhor entendem a sua modalidade.

Vasconcelos-Raposo (1993) concluiu que o desenvolvimento da excelência dos atletas depende das consequências das suas atitudes perante as exigências impostas pelo treino e pela competição. Estas são condicionadas pela intervenção de vários agentes sócio-culturais nos processos de socialização e enculturação. Todo este processo ainda vai estar dependente do valor que esses mesmos agentes sócio-culturais atribuem às definições de sucesso e progresso.

Na perspectiva de Partington (1988), uma das formas mais directas de um atleta se tornar competitivo é a de viver num meio onde essas características estejam presentes. Inicialmente, isso poderá ser conseguido de forma individual o que mais tarde, poderá evoluir para uma forma de competição com os restantes colegas e adversários. Loehr (1986) acrescenta ainda que as nossas atitudes são formadas principalmente em resposta à forma como consistentemente e continuamente construímos o mundo em que vivemos.

Uma atitude ganhadora começa por se basear num compromisso total para com a carreira e respectivas responsabilidades sociais e profissionais assentando “... *numa intenção constante de melhoria individual ao serviço do colectivo, tendo em vista atingir desempenhos correspondentes ao máximo do potencial que cada um revela*” (Araújo, 2002, p. 18).

O papel do treinador revela-se fulcral no desenvolvimento desta característica. A necessidade e a vontade de atingir os mais altos níveis na prestação desportiva obriga a que os treinadores partilhem do mesmo entusiasmo que se evidencia no brilho dos olhos e nas primeiras palavras, ainda ofegantes, dos atletas campeões, logo após os seus momentos de vitória (Vasconcelos-Raposo & Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998).

Tanto os jogadores, como os treinadores que desenvolvem atitudes ganhadoras procuram melhorar sempre e estabelecem objectivos ambiciosos que forcem uma superação constante e, em simultâneo, atingíveis. Ganham com humildade, perdem com dignidade e “...*acima de tudo gostam muito do que fazem no dia a dia!*” (Araújo, 2002, p. 18).

PARTE II – MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

No presente capítulo pretendemos fazer uma descrição de todos os procedimentos que efectuamos para a realização do presente estudo. A descrição das etapas percorridas pretende ser clara e sucinta de forma a facilitar a sua leitura e entendimento.

1. Caracterização da amostra

A amostra deste estudo é constituída por 204 jogadores séniores de Andebol. Dos 204 jogadores que fazem parte da amostra, 102 pertencem à Liga e outros 102 pertencem à Elite. Estas divisões representam o nível de rendimento mais elevado a nível nacional, para a modalidade em questão. Nesta concepção, a Liga sobrepõe-se à Divisão de Elite. As idades dos jogadores incluídos na amostra variam entre os 16 e os 40 anos de idade, verificando-se uma média de 24.56 ± 4.30 anos. Todos os dados recolhidos referem-se à época 2002 / 2003.

No quadro que se segue, podemos analisar mais pormenorizadamente a distribuição do número de indivíduos por grupos de idades.

Quadro 1: Distribuição da amostra por faixas etárias

Faixa Etária	Frequência	% relativa
16 – 20	33	16,2
21 – 25	96	47,1
26 – 30	55	27,0
31 – 35	18	8,8
36 – 40	2	0,9
Total	204	100 %

As idades dos jogadores foram agrupadas de forma a facilitar a análise dos resultados. Como se pode verificar pelo quadro acima apresentado a maioria dos jogadores da amostra (96) têm entre 21 e 25 anos, 55 têm entre 26 e 30 anos, 33 têm entre 16 e 20 anos, 10 têm entre 31 e 35 anos e apenas 2 jogadores têm entre 36 e 40 anos.

No quadro 2, podemos analisar a distribuição do número de jogadores por intervalos segundo os seus anos de experiência na competição.

Quadro 2: Distribuição da amostra por experiência competitiva

Anos de experiência	Frequência	% relativa
1 – 5	4	2,0
6 – 10	57	27,9
11 – 15	92	45,1
16 – 20	41	20,1
21 – 25	10	4,9
Total	204	100 %

Pela análise do quadro anterior, podemos verificar o agrupamento dos jogadores segundo os seus anos de experiência na competição. A maioria dos jogadores (92) têm entre 11 e 15 anos de experiência, 57 têm entre 6 e 10 anos de experiência, 41 têm entre 16 e 20 anos de experiência, 10 têm entre 21 e 25 anos de experiência e apenas 4 têm entre 1 e 5 anos de experiência.

No quadro 3 pode ser verificada uma análise da distribuição do número de jogadores pelas respectivas posições do campo.

Pela observação do quadro abaixo exposto podemos verificar que a amostra é constituída por 57 jogadores extremos, 41 laterais, 34 guarda-redes, 29 pivôts, 27 centrais e 16 universais. Entende-se por jogador universal, o atleta que é capaz de desenvolver as funções pretendidas, em qualquer posição específica.

Quadro 3: Distribuição da amostra por posição de jogo

Posição	Frequência	% relativa
Guarda-redes	34	16,7
Extremo/Ponta	57	27,9
Lateral	41	20,1
Central	27	13,2
Pivôt	29	14,2
Universal	16	7,9
Total	204	100 %

2. Instrumento

Na realização do presente estudo foi utilizado o questionário Perfil Psicológico de Prestação, que foi originalmente desenvolvido por Loehr (1986). O presente instrumento foi traduzido para português por Vasconcelos-Raposo (1993).

O presente instrumento é constituído por 42 questões que visam medir as 7 variáveis psicológicas de prestação: auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Cada uma das questões do questionário poderá ser respondida segundo uma resposta fechada numa escala tipo *Likert* que varia entre 1 (quase nunca) e 5 (quase sempre).

As variáveis são obtidas a partir do somatório das seguintes questões: Auto-confiança: itens 1,8,15,22,29,36; Pensamentos negativos: itens 2,9,16,23,30,37; Atenção: itens 3,10,17,24,31,38; Visualização: itens 4,11,18,25,32,39; Motivação: itens 5,12,19,26, 33,40; Pensamentos positivos: itens 6,13,20,27,34,41; e Atitude competitiva: itens 7,14,21,28,35,42. A quantificação dos referidos parâmetros respeita ainda uma sequência de itens invertidos que são respectivamente: 1, 2, 3, 9, 10, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38. Todos os valores que são atribuídos a estes itens pelos atletas são invertidos (1→5, 2→4, 3=3, 4→1 e 5→1). O valor máximo que se pode obter em cada um dos parâmetros é de trinta (30).

Loehr (1986) subdividiu ainda os valores possíveis de obter em vários níveis, atribuindo-lhes significados, como podemos ver no seguinte quadro.

Quadro 4: Correspondência entre valores e seu significado

Valores	Significado
26-30	Excelentes <i>skills</i> psicológicos, representativos de uma preparação sistemática.
20-25	Atletas que se preparam mentalmente para as competições, no entanto não o fazem de forma sistemática.
≤19	Representativo de uma preparação mental muito fraca ou inexistente.

3. Procedimentos

3.1. Recolha de dados

Os primeiros contactos com os responsáveis das equipas não foram fáceis. Inicialmente os clubes foram contactados por carta. As respostas que obtivemos foram muito poucas. Decidimos então utilizar uma estratégia muito mais directa – o contacto via telefone directamente com os treinadores. A maioria das respostas foi positiva. A maioria dos treinadores disponibilizaram-se a ajudar na recolha dos dados.

O passo seguinte foi enviar os questionários por correio para as equipas que se encontravam mais longe. No que se refere às equipas que se encontravam mais perto os questionários foram entregues em mão. A devolução e recolha dos questionários foram efectuadas da mesma forma (por correio das equipas mais longe e em mão das mais perto).

3.2. *Análise Estatística*

O tratamento estatístico utilizado constou de uma análise descritiva onde visávamos essencialmente conhecer alguns parâmetros de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão). Igualmente, pretendeu-se conhecer a normalidade dos dados, utilizando-se para tal o *skewness* e o *kurtosis*. Assume-se que os dados não revelam uma distribuição normal, quando os valores destes coeficientes não estão compreendidos entre o intervalo [-1, 1] (Maroco, 2003).

Sempre que comparámos dois grupos, e tendo em conta que a amostra demonstrava uma distribuição normal, utilizámos o teste *t* de *Student* para amostras independentes. Tal aconteceu na análise das diferenças existentes entre os jogadores da Liga e da divisão de Elite. Quando comparámos mais que dois grupos, utilizámos a *ANOVA one-way*. Este teste permite verificar qual o efeito de uma variável independente de natureza qualitativa numa variável dependente de natureza quantitativa. No caso do presente estudo, utilizou-se para estudar as diferenças entre as médias obtidas pelos diferentes grupos (idade, anos de experiência e posição de jogo) nas variáveis do PPP. O teste *post-hoc Scheffé* permitiu determinar entre que subgrupos, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas.

Igualmente, procedeu-se à análise de associação linear das variáveis do PPP, através da utilização do coeficiente de correlação de *Pearson*.

Em toda a análise de dados, estabeleceu-se um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

PARTE III – RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. Apresentação dos Resultados

O presente capítulo visa apresentar os resultados obtidos após o tratamento estatístico e de acordo com os objectivos a que nos propusemos para a realização deste estudo. Apresenta-se organizado de uma forma lógica começando pela apresentação da análise descritiva para cada variável, seguindo-se os valores de associação linear entre os vários factores psicológicos. No ponto seguinte, apresentamos os valores obtidos na comparação das equipas da Liga com as da Elite e por fim são apresentados os resultados obtidos na comparação das variáveis dependentes (atenção, atitude competitiva, negativismo, positivismo, auto-confiança, motivação e visualização) para as restantes variáveis independentes (idade, anos de experiência e posição de jogo).

1.1. Análise descritiva

No quadro 5 são apresentadas as médias e desvio padrão dos valores obtidos para cada uma das variáveis do PPP, assim como o estudo da respectiva normalidade.

Quadro 5: Análise descritiva e normalidade

	Média	DP	<i>skewness</i>	<i>kurtosis</i>
Auto-Confiança	24,67	3,00	- 0,58	0,32
Negativismo	20,52	3,01	- 0,45	0,19
Atenção	21,53	2,77	- 0,02	- 0,21
Visualização	21,89	3,94	- 0,31	0,41
Motivação	25,45	2,97	- 0,95	0,43
Positivismo	23,81	2,42	- 0,16	0,41
Atitude Competitiva	23,68	2,90	- 0,37	0,94

Como se pode verificar pelo quadro 5, as variáveis que apresentam as médias mais elevadas são a motivação (25.45±2.97) seguida da auto-confiança (24.67±3.00), do positivismo (23.81±2.42) e da atitude competitiva (23.68±2.90). As variáveis com as médias mais baixas são a visualização (21.89±2.89), a atenção (21.53±2.77) e por fim, o negativismo (20.52±3.01).

De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986), todos os valores do quadro 5 estão entre os 20 e os 26 valores o que revela a necessidade de incorporar o treino mental de forma mais sistemática e regular, na preparação desportiva destes atletas.

1.2. Análise correlacional

No quadro que se segue, são apresentadas as correlações existentes entre as variáveis dependentes do presente estudo.

Quadro 6: Correlações entre todas as variáveis de estudo

	Atitude Competitiva	Negativismo	Positivismo	Auto-Confiança	Motivação	Visualização
Atenção	0,49*	0,52*	0,22*	0,48*	0,32*	-0,03
Atitude Competitiva		0,38*	0,54*	0,70*	0,57*	0,21*
Negativismo			0,24*	0,33*	0,19*	-0,04
Positivismo				0,45*	0,53*	0,20*
Auto-Confiança					0,58*	0,20*
Motivação						0,42*

* $p < 0,01$

Como se pode verificar no quadro 6, existe uma correlação moderada ou forte entre quase todas as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação. Desta forma, todas as análises efectuadas ao Perfil Psicológico de Prestação deverão ser realizadas sob uma perspectiva multidimensional, considerando as diversas inter-relações existentes.

1.3. Comparação entre a Liga e a Elite (nível competitivo)

No que se refere à comparação entre as equipas da Liga de Andebol de Portugal e da Divisão de Elite os resultados são apresentados no quadro que se segue.

Quadro 7: Comparação por nível competitivo

	Nível	Média	DP	t	p
Auto-Confiança	Liga	24,91	2,51	1,17	0,24
	Elite	24,42	3,42		
Negativismo	Liga	20,52	2,76	-0,02	0,98
	Elite	20,53	3,25		
Atenção	Liga	21,46	2,65	-0,35	0,72
	Elite	21,60	2,91		
Visualização	Liga	22,26	3,91	1,35	0,18
	Elite	21,52	3,96		
Motivação	Liga	25,65	2,60	0,97	0,33
	Elite	25,25	3,29		
Positivismo	Liga	23,64	2,29	-1,04	0,30
	Elite	23,99	2,55		
Atitude Competitiva	Liga	23,76	2,59	0,43	0,67
	Elite	23,59	3,20		

Pelos resultados apresentados no quadro acima, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis de estudo para os jogadores da Liga e da Elite.

No que se refere aos jogadores da Liga, as variáveis onde estes conseguiram obter os melhores valores foram a motivação (25.65 ± 2.60), a auto-confiança (24.91 ± 2.51) e o positivismo (23.64 ± 2.29). Nas equipas da Elite, tal como na da Liga, as melhores médias foram conseguidas na motivação (25.25 ± 3.29), na auto-confiança (24.42 ± 3.42) e no positivismo (23.99 ± 2.55).

1.4. Comparação entre as faixas etárias

Da comparação efectuada entre os grupos não foram encontradas quaisquer diferenças significativas. Os resultados obtidos são apresentados no quadro 8.

Quadro 8: Comparação por grupos de idades

	Idade	Média	DP	F	p
Auto-Confiança	16-20	24.00	3.20	1,503	0,203
	21-25	24.43	3.23		
	26-30	25.09	2.51		
	31-35	25.72	2.52		
	36-40	26.00	2.83		
Negativismo	16-20	19.45	3.41	1,515	0,199
	21-25	20.61	3.14		
	26-30	20.73	2.62		
	31-35	21.39	2.45		
	36-40	20.50	0.71		
Atenção	16-20	21.12	2.81	0,854	0,492
	21-25	21.57	2.82		
	26-30	21.35	2.83		
	31-35	22.50	2.36		
	36-40	22.50	0.71		
Visualização	16-20	21.39	3.37	0,487	0,745
	21-25	21.70	4.31		
	26-30	22.27	3.34		
	31-35	22.67	4.80		
	36-40	22.00	1.41		
Motivação	16-20	25.67	3.00	1,341	0,256
	21-25	25.08	3.25		
	26-30	25.49	2.52		
	31-35	26.78	2.24		
	36-40	26.00	4.24		
Positivismo	16-20	24.24	2.24	1,193	0,315
	21-25	23.79	2.61		
	26-30	23.45	1.84		
	31-35	23.94	2.96		
	36-40	26.50	4.95		
Atitude Competitiva	16-20	23.76	2.76	0,612	0,655
	21-25	23.44	3.36		
	26-30	23.91	2.29		
	31-35	24.28	2.27		
	36-40	22.00	1.41		

Visto não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de idade, passamos a fazer uma apresentação das médias obtidas por estes, bem como, o salientar dos grupos com médias mais elevadas e mais baixas em cada variável.

No que se refere à atenção os valores mais elevados foram obtidos pelos grupos 36-40 anos (22.50 ± 0.71) e 31-35 anos (22.50 ± 2.36). Relativamente aos valores mais baixos estes foram obtidos pelos grupos 16-20 anos (21.12 ± 2.81) e 26-30 anos (21.35 ± 2.83). Para a variável atitude competitiva os valores mais elevados foram obtidos pelos grupos 31-35 anos (24.28 ± 2.27) e 26-30 anos (23.91 ± 2.29), tendo sido os valores mais baixos obtidos pelos grupos 36-40 anos (22.00 ± 1.41) e 21-25 anos (23.44 ± 3.36). A variável negativismo obteve os valores mais elevados nos grupos 31-35 anos (21.39 ± 2.45) e 26-30 anos (20.73 ± 2.62). Os valores mais baixos foram obtidos nos grupos 16-20 anos (19.45 ± 3.41) e 21-25 anos (20.61 ± 3.14). No que se refere à variável positivismo, os valores mais elevados foram obtidos nos grupos 36-40 anos (26.50 ± 4.95) e 16-20 anos (24.24 ± 2.24) enquanto que os valores mais baixos foram obtidos nos grupos 26-30 anos (23.45 ± 1.84) e 21-25 anos (23.79 ± 2.61). Em relação à variável auto-confiança, os grupos que obtiveram os valores mais elevados foram o de 36-40 anos (26.00 ± 2.83) e o de 31-35 anos (25.72 ± 2.52). Os grupos onde os valores mais baixos foram obtidos são os de 16-20 anos (24.00 ± 3.20) e o de 21-25 anos (24.43 ± 3.23). Na variável motivação, os valores mais elevados foram obtidos nos grupos 31-35 anos (26.78 ± 2.24) e 36-40 anos (26.00 ± 4.24) tendo os valores mais baixos sido obtidos pelos grupos 21-25 anos (25.08 ± 3.25) e 26-30 anos (25.49 ± 2.52). Por fim, na variável visualização, os grupos que apresentam maiores valores são os de 31-35 anos (22.67 ± 4.80) e os de 26-30 anos (22.27 ± 3.34). Os grupos que apresentam os menores valores são os de 16-20 anos (21.39 ± 3.37) e os de 21-25 anos (21.70 ± 4.31).

Pela leitura global dos dados que foram apresentados podemos constatar que, no que se refere aos valores mais altos, a maioria destes foi demonstrada pelo grupo dos 31-35 anos que revela os valores mais elevados nas variáveis auto-confiança, negativismo, motivação e visualização. No que se refere aos valores mais baixos, o grupo dos 16-20 anos é aquele que apresenta os valores mais baixos quanto à atenção, negativismo, auto-confiança e visualização.

1.5. Comparação por experiência competitiva

No que se refere aos anos de experiência foram realizadas as comparações de acordo com os grupos que estabelecemos. Da comparação efectuada aos vários grupos, foram encontradas diferenças significativas somente para a auto-confiança ($p=0.018$) como podemos verificar pelo quadro que se segue.

Quadro 9: Comparação por anos de experiência competitiva

	Grupo	Média	DP	F	p
Auto-Confiança	1-5	22,75	4,35	3,061	0,018
	6-10	23,72	3,43		
	11-15	24,92	2,80		
	16-20	25,24	2,61		
	21-25	26,10	1,66		
Negativismo	1-5	19,00	2,83	1,404	0,234
	6-10	19,95	3,31		
	11-15	20,67	3,01		
	16-20	20,83	2,63		
	21-25	21,80	2,25		
Atenção	1-5	19,25	2,99	1,557	0,187
	6-10	21,33	2,73		
	11-15	21,42	2,87		
	16-20	21,95	2,68		
	21-25	22,80	1,99		
Visualização	1-5	21,25	3,86	0,739	0,566
	6-10	21,30	3,99		
	11-15	22,12	3,98		
	16-20	22,46	3,64		
	21-25	21,10	4,72		
Motivação	1-5	24,00	6,48	1,213	0,307
	6-10	24,86	3,25		
	11-15	25,65	2,83		
	16-20	25,73	2,42		
	21-25	26,30	2,58		
Positivismo	1-5	23,50	3,42	0,780	0,539
	6-10	23,60	2,36		
	11-15	23,89	2,27		
	16-20	23,68	2,71		
	21-25	25,00	2,67		
Atitude Competitiva	1-5	22,75	3,10	0,888	0,472
	6-10	23,12	3,55		
	11-15	23,89	2,60		
	16-20	23,95	2,68		
	21-25	24,10	2,28		

Após termos verificado a existência de diferenças estatisticamente significativas na variável auto-confiança, recorremos ao teste de *Scheffé* para apurar em que grupos haviam diferenças significativas. Contudo, o teste não evidenciou quaisquer diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. O que se evidencia é que à medida que a experiência competitiva aumenta, denotam-se valores mais elevados de auto-confiança.

Os valores mais elevados registados para a variável auto-confiança foram obtidos nos grupos de 21-25 anos (26.10±1.66) e de 16-20 anos (25.24±2.61) e os menores valores nos grupos de 1-5 anos (22.75±4.35) e de 6-10 anos (23.72±3.43).

Passamos de seguida a realçar os valores médios obtidos nas restantes variáveis para os grupos de anos de experiência. Para a variável atenção, os grupos onde foram obtidos os maiores valores

foram o de 21-25 anos (22.80 ± 1.99) e o de 16-20 anos (21.95 ± 2.68). No que se refere aos menores valores estes foram obtidos pelos grupos de 1-5 anos (19.25 ± 2.99) e de 6-10 anos (21.33 ± 2.73). No que se refere à variável atitude competitiva, os valores mais elevados foram obtidos pelos grupos de 21-25 anos (24.10 ± 2.28) e de 16-20 anos (23.95 ± 2.68). Os valores mais baixos foram obtidos pelos grupos de 1-5 anos (22.75 ± 3.10) e de 6-10 anos (23.12 ± 3.55). Em relação à variável negativismo, os valores mais elevados encontram-se nos grupos de 21-25 anos (21.80 ± 2.25) e de 16-20 anos (20.83 ± 2.63) enquanto que os valores mais baixos se encontram nos grupos de 1-5 anos (19.00 ± 2.83) e de 6-10 anos (19.95 ± 3.31). Para a variável positivismo, os grupos onde se registam os maiores valores são os de 21-25 anos (25.00 ± 2.67) e de 11-15 anos (23.89 ± 2.27) enquanto que os valores mais baixos se registam nos grupos de 1-5 anos (23.50 ± 3.42) e de 6-10 anos (23.60 ± 2.36). No que se refere à variável motivação, os maiores valores foram registados nos grupos de 21-25 anos (26.30 ± 2.58) e de 16-20 anos (25.73 ± 2.42) tendo os valores mais baixos sido encontrados nos grupos de 1-5 anos (24.00 ± 6.48) e de 6-10 anos (24.86 ± 3.25). Por fim, a variável visualização regista os seus maiores valores nos grupos de 16-20 anos (22.46 ± 2.64) e de 11-15 anos (22.12 ± 3.98). Tendo os seus valores mais baixos nos grupos de 21-25 anos (21.10 ± 4.72) e de 1-5 anos (21.25 ± 3.86).

Da análise dos resultados apresentados, podemos afirmar que o grupo dos 21-25 anos é aquele que apresenta os maiores valores em 6 das 7 variáveis de estudo (atenção, atitude competitiva, negativismo, positivismo, auto-confiança e motivação), tendo o grupo de 16-10 anos obtido os valores mais elevados na visualização. Os valores mais baixos foram obtidos pelo grupo de 1-5 anos exactamente nas mesmas 6 variáveis onde o grupo de 21-25 anos obteve os valores mais elevados. Na variável visualização, foi o grupo dos 21-25 anos que obteve os valores mais baixos.

1.6. Comparação por posição de campo

Em relação à análise efectuada relativamente às posições específicas de campo, os resultados estão expressos no quadro 10.

Quadro 10: Comparação por posições específicas

	Posição	Média	DP	F	p
Auto-Confiança	Guarda-Extremo	24,56	3,10	2,614	0,026
	Lateral	24,00	3,50		
	Central	25,56	2,97		
	Pivôt	25,97	2,68		
	Universal	25,00	2,53		
	Guarda-Extremo	19,74	2,78		
Lateral	20,37	3,12			
Central	21,19	2,43			
Pivôt	22,14	2,17			
Universal	21,56	2,31			
Atenção	Guarda-Extremo	21,50	2,76	1,391	0,229
	Lateral	20,96	3,01		
	Central	21,24	2,54		
	Pivôt	22,26	2,40		
	Universal	21,90	2,86		
	Guarda-Extremo	21,38	4,45		
Lateral	21,63	4,09			
Central	22,12	3,33			
Pivôt	23,19	3,72			
Universal	21,14	3,13			
Guarda-Extremo	25,44	2,96	1,596	0,163	
Lateral	25,04	2,78			
Central	24,83	3,87			
Pivôt	26,41	2,02			
Universal	25,66	2,76			
Guarda-Extremo	26,50	2,25			2,442
Lateral	23,35	2,81			
Central	23,74	2,12			
Pivôt	23,05	2,45			
Universal	24,44	2,55			
Atitude Competitiva	Guarda-Extremo	24,48	2,37	3,273	
	Lateral	24,75	1,77		
	Central	23,29	3,14		
	Pivôt	23,11	2,64		
	Universal	22,93	2,96		
	Guarda-Extremo	24,48	3,07		2,442
Lateral	24,48	2,37			
Central	24,97	2,61			
Pivôt	24,75	2,32			
Universal	24,75	2,32			

Através das comparações efectuadas pelo teste ANOVA, podemos verificar no quadro acima exposto, que ocorreram diferenças significativas em 4 factores psicológicos: atitude competitiva ($p=0.007$), negativismo ($p=0.002$), positivismo ($p=0.036$) e auto-confiança ($p=0.026$).

A aplicação do teste de *Scheffé* revelou apenas as diferenças entre o pivôt e o extremo na variável negativismo a um nível de $p=0.020$. No que se refere a este factor, as posições com valores mais elevados são o pivôt (22.14 ± 2.17) e o universal (21.56 ± 2.31). As posições com valores mais baixos são o extremo (19.68 ± 3.43) e o guarda-redes (19.74 ± 2.78).

Desta forma passamos, de seguida, a especificar os valores mais elevados e mais baixos obtidos nas restantes variáveis pelas posições de campo. Na variável auto-confiança os valores mais elevados

são atribuídos aos pivôts (25.97 ± 2.68) e aos centrais (25.56 ± 2.97) enquanto que os laterais (24.00 ± 3.50) e os extremos (24.04 ± 2.63) têm os valores mais baixos. Para a variável atitude competitiva, os valores mais elevados são conseguidos pelo pivôt (24.97 ± 2.61) e pelo universal (24.75 ± 2.32). Os valores mais baixos são atribuídos ao lateral (22.93 ± 2.96) e ao extremo (23.11 ± 2.64). No que se refere à variável atenção, as posições que obtiveram os resultados mais elevados foram o universal (22.44 ± 2.78) e o central (22.26 ± 2.40) enquanto que as posições que obtiveram os valores mais baixos são o extremo (20.96 ± 3.01) e o lateral (21.24 ± 2.54). Em relação à variável positivismo, os valores mais elevados são conseguidos pelos universais (24.75 ± 1.77) e pelos pivôts (24.48 ± 2.37) enquanto que os valores mais baixos são conseguidos pelos laterais (23.05 ± 2.45) e pelos guarda-redes (23.35 ± 2.81). Para a variável motivação, os valores mais elevados são conseguidos pelos universais (26.50 ± 2.25) e pelos centrais (26.41 ± 2.02) enquanto que os valores mais baixos são atribuídos aos laterais (24.83 ± 3.87) e aos extremos (25.04 ± 2.78). Finalmente, para a variável visualização, os valores mais elevados foram atribuídos aos centrais (23.19 ± 3.72) e aos universais (22.50 ± 5.19). Os valores mais baixos foram atribuídos aos pivôts (21.14 ± 2.13) e aos guarda-redes (21.38 ± 4.45).

No que se refere à apresentação destes últimos resultados, podemos salientar que o universal obteve os melhores valores em 3 das variáveis de estudo (atenção, positivismo e motivação) tendo o pivôt obtido também os melhores valores noutras 3 variáveis (atitude competitiva, negativismo e auto-confiança). O central foi a posição que obteve os melhores resultados na visualização. Em termos de valores mais baixos, a posição de lateral é a que mais se destaca com 4 (atitude competitiva, positivismo, auto-confiança e motivação). Nos extremos apenas 2 variáveis apresentam os valores mais baixos (atenção e negativismo), tendo a posição de pivôt obtido os resultados mais baixos na variável visualização. São ainda de destacar as diferenças estatisticamente significativas encontradas pela análise dos resultados. Infelizmente, apenas foram encontradas as diferenças na variável negativismo entre o pivôt e o extremo.

2. Discussão dos Resultados

No presente capítulo visamos apresentar a discussão dos resultados à luz da bibliografia da especialidade e dos resultados obtidos noutros trabalhos. Será feita uma comparação com outros estudos desenvolvidos na área do PPP. Este capítulo pretende ser uma síntese dos resultados obtidos através dos procedimentos estatísticos efectuados, bem como estabelecer uma reflexão crítica acerca dos mesmos. Os valores obtidos para as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação serão comparados com os valores apresentados por Loehr (1986), procurando determinar em que estado de preparação

psicológica se encontram os jogadores que fizeram parte da amostra. A discussão dos dados será feita pela seguinte ordem: (i) comparação entre Liga e Elite, (ii) comparação por idade e anos de experiência da modalidade, e (iii) comparação por posição de jogo.

Analisando os resultados da totalidade da amostra verifica-se que os valores médios das variáveis obtidos no nosso estudo se encontram entre os 20 e os 25 valores o que, de acordo com Loehr (1986) poderá significar que os jogadores incluídos na amostra se preparam mentalmente para as competições onde participam, no entanto não o fazem de uma forma sistemática.

Quadro 11: Comparação com os resultados de outros estudos

	Estudo 1	Estudo 2	Estudo 3	Estudo 4	Estudo 5	Presente estudo
<i>Modalidade</i>	<i>Natação</i>	<i>Futebol</i>	<i>Futebol</i>	<i>Futsal</i>	<i>Natação</i>	<i>Andebol</i>
Auto-Confiança	23.70	25.33	26.20	20.88	21.94	24.67
Negativismo	18.93	20.56	22.57	18.43	18.75	20.52
Atenção	21.28	25.55	24.42	15.30	19.56	21.53
Visualização	21.13	22.31	21.15	16.32	18.81	21.89
Motivação	25.13	25.20	26.57	17.61	22.44	25.45
Positivismo	23.53	23.86	23.62	18.58	21.63	23.81
Atitude Competitiva	23.25	24.01	24.60	21.10	22.00	23.68

Estudo 1: Vasconcelos-Raposo (1993), *Estudo 2:* Vasconcelos-Raposo (1994), *Estudo 3:* Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998), *Estudo 4:* Vasconcelos-Raposo e Silva (2002) e *Estudo 5:* Fernandes (no prelo)

Fazendo a comparação com os estudos incluídos no quadro 11, verifica-se que está de acordo com a maioria destes, exceptuando algumas variáveis em alguns estudos: Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998), com a auto-confiança (26.20) e com a motivação (26.57) que são valores acima dos 26 significando que, nestas variáveis, os jogadores são alvo de uma preparação sistemática (Loehr, 1986). Noutros estudos, os resultados revelam que algumas variáveis se encontram abaixo do 19 implicando, no domínio destas variáveis, que os jogadores não são alvo de uma preparação mental ou então, que esta não é feita de forma adequada.

Para as variáveis auto-confiança, negativismo, atenção e atitude competitiva verifica-se que os valores obtidos pelo nosso estudo são superiores à maioria dos apresentados no quadro 11. A excepção verifica-se para os estudos de Vasconcelos-Raposo (1994) e Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) que apresentam valores médios mais elevados, facto de alguns clubes já disporem de um psicólogo, assim como a selecção, o que poderá ser indicador de um trabalho mais ou menos regular no âmbito da preparação psicológica para o rendimento.

No que se refere às variáveis visualização e positivismo apenas o estudo realizado por Vasconcelos-Raposo (1994) apresenta valores superiores ao nosso. Todos os restantes apresentam valores médios inferiores.

Na variável motivação os valores por nós apurados são superiores a todos os restantes estudos apresentados com excepção do estudo realizado por Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998).

Estes resultados poderão ser indicadores da existência de uma prática mental mais consistente por entre os intervenientes no estudo referido, mas também podemos assumir a perspectiva de Vasconcelos-Raposo (2002a), que refere que a motivação tem necessidade de ser entendida como um conceito culturalmente relativista, em que os motivos para a participação desportiva diferem de indivíduo para indivíduo e de local para local.

2.1. Liga e Elite

Importa agora discutir as diferenças encontradas entre a Liga e a Elite. Efectivamente os resultados dos testes aplicados não encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os jogadores da Liga e da Elite. É de realçar, no entanto, que os jogadores da Liga apresentam valores um pouco mais elevados em quatro das variáveis do Perfil Psicológico de Prestação (auto-confiança, visualização, motivação e atitude competitiva), supostamente é onde se encontram os melhores atletas, nomeadamente os da selecção.

Passamos de seguida a fazer uma comparação com outros estudos no mesmo domínio, de forma a apurar se os nossos resultados são concordantes ou contraditórios dos mesmos. No quadro 12 estão esquematizados os valores obtidos por outros estudos de forma a facilitar a análise dos mesmos.

Quadro 12: Comparação dos dados obtidos com os de outros estudos

		AC	NEG	AT	VIS	MOT	PST	ACP
Estudo 1	<i>Elite</i>	26.92	21.00	23.75	23.33	26.25	24.42	23.08
	<i>Geral</i>	22.71	19.41	21.91	20.72	24.87	23.16	23.07
Estudo 2	<i>A1</i>	24.53	21.18	22.71	20.59	25.59	23.71	23.59
	<i>A2</i>	25.21	20.26	21.16	22.26	26.58	24.58	23.58
	<i>B1</i>	23.44	20.00	21.44	23.11	25.89	24.33	22.00
	<i>B2</i>	23.92	21.24	21.48	21.96	25.56	23.56	23.76
Estudo 3	<i>1ªD</i>	26.79	23.90	25.03	20.16	26.90	23.07	25.03
	<i>2ªH</i>	25.74	22.37	24.39	22.09	26.86	23.76	25.02
	<i>2ªB</i>	26.12	22.11	24.37	21.31	26.66	23.53	24.27
	<i>3ªD</i>	26.03	21.88	23.88	21.18	25.92	24.12	24.16
Estudo 4	<i>Seleção</i>	21.70	17.60	15.75	16.24	17.44	18.63	21.46
	<i>1ª</i>	20.40	18.91	14.82	16.36	17.71	18.54	20.89
Presente estudo	<i>Liga</i>	24.91	20.52	21.46	22.26	25.65	23.64	23.76
	<i>Elite</i>	24.42	20.53	21.60	21.52	25.25	23.99	23.59

Estudo 1: Vasconcelos-Raposo (1993), Estudo 2: Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995), Estudo 3: Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) e Estudo 4: Vasconcelos-Raposo e Silva (2002)

Nota: AC: Auto-Confiança, NEG: Negativismo, AT: Atenção, VIS: Visualização, MOT: Motivação, PST: Positivismo, ACP: Atitudes Competitivas

Pela comparação com os estudos acima citados verificamos que para a variável auto-confiança os nossos resultados se encontram de acordo com os obtidos por Vasconcelos-Raposo (1993), Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) e Vasconcelos-Raposo e Silva (2002), o que significa que os jogadores que possuem os maiores índices de auto-confiança são os que se encontram a competir a um nível mais elevado apesar de, no nosso estudo, não existirem diferenças estatisticamente significativas entre os jogadores da Liga e da Elite.

Os nossos resultados são contraditórios aos apresentados por Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995). Estes resultados poderão ser devido à natureza das modalidades que são diferentes entre si. Nomeadamente diferenciam-se ao nível dos contactos físicos permitidos pelas leis de jogo e pela existência de um elemento com uma função específica diferenciada dos restantes no Andebol – o Guarda-redes.

Os resultados obtidos também se encontram de acordo com a bibliografia consultada. Cruz e Viana (1996), afirmam que os jogadores mais bem sucedidos ou que competem a um nível mais elevado apresentam elevados índices de confiança nas suas capacidades. Vealey *et al.* (1998) afirma que os jogadores ganham confiança a partir da suas execuções técnicas, ao nível da mestria e da demonstração das suas habilidades. O mesmo autor afirma que os jogadores aumentam a auto-confiança quando atingem os seus objectivos. Quando os níveis competitivos se tornam os mais elevados estes aspectos tornam-se ainda mais importantes na medida em que os resultados passam a ter uma importância extrema no futuro dos jogadores profissionais, como é o caso da Liga Portuguesa de Andebol.

No que se refere à variável negativismo há que salvaguardar um aspecto referido por Loehr (1986) e reforçado por Vasconcelos-Raposo (1993): os valores obtidos na variável negativismo deverão ser interpretados de uma forma inversa ao significado da palavra em si, isto é, os jogadores que apresentarem os valores mais altos nesta variável são aqueles que possuem menores índices de negativismo.

Para os valores por nós encontrados na variável negativismo não existem diferenças estatisticamente significativas entre a Liga e a Elite. No entanto os jogadores da Elite apresentam os valores mais elevados por comparação com a Liga. Estes resultados encontram-se de acordo com os encontrados por Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995) e por Vasconcelos-Raposo e Silva (2002), que concluem que os jogadores que se encontravam a um nível competitivo mais baixo apresentavam maiores valores para o negativismo. Os nossos resultados são, assim, contraditórios aos encontrados por Vasconcelos-Raposo (1993) e por Vasconcelos-Raposo e Coelho (1998). Na perspectiva de Loehr (1986), o controlo das emoções negativas é essencial para o sucesso desportivo. Os melhores jogadores tendem a manter-se calmos relaxados e concentrados de forma a poderem controlar os seus fluxos de pensamentos negativos perturbadores das melhores *performances*.

Para a variável atenção também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a Liga e a Elite, no entanto os valores obtidos para a Elite são ligeiramente superiores aos da Liga o que contraria todos os estudos incluídos no quadro 9. Os resultados obtidos por Vasconcelos-Raposo (1993), Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995), Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) e Vasconcelos-Raposo e Silva (2002) apontam para que quanto mais elevado é o nível competitivo maiores são os valores obtidos na variável atenção. Apenas no estudo desenvolvido por Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995) se apresenta uma situação semelhante à encontrada no nosso estudo. Dos 4 níveis competitivos onde os autores desenvolveram o estudo, a divisão A1 é a que apresenta os valores mais elevados, seguindo-se a B2, que apresenta valores mais elevados que as duas divisões acima (A2 e B1).

Os resultados por nós encontrados não estão de acordo com o referido pela bibliografia. Nideffer (s/d) refere que os melhores jogadores tendem a ter as suas habilidades mentais mais desenvolvidas e que com mais facilidade trocam por entre os seus estilos atencionais de forma a corresponderem às exigências da competição. Loehr (1986) afirma que os jogadores que competem a um nível mais elevado tendem a estar profundamente “ligados” às pistas mais relevantes para a execução da sua *performance*. Silva e Applebaum (1989) referem que os maratonistas de elite destacam-se por

conseguirem adoptar uma combinação adequada entre as estratégias atencionais de forma a evitarem a fadiga mental.

Nideffer (1986), afirmam que diferentes situações competitivas exigem diferentes competências atencionais e que os melhores jogadores têm uma enorme facilidade em mudar o seu foco atencional em função das exigências da tarefa. As capacidades atencionais variam de jogador para jogador tendo cada um deles os seus pontos fortes e fracos bem como estilos atencionais preferidos ou dominantes. Nougier e Rossi (1999) acrescentam ainda, que os jogadores de maior nível tendem a efectuar uma selecção de *inputs* e *outputs* sensoriais motores de uma forma muito mais eficaz do que os jogadores de um nível mais baixo. Os mesmos autores referem que em situações em que existe muita informação para ser analisada, os jogadores de nível superior tendem a seleccionar as pistas mais relevantes para a sua execução, de uma forma mais eficaz, do que outros jogadores de um nível mais baixo.

Para a variável visualização, também não foram encontradas diferenças significativas entre os jogadores da Liga e os da Elite, no entanto, os valores referentes à Liga são mais elevados, o que se encontra de acordo com alguns dos estudos analisados, Vasconcelos-Raposo (1993), Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995), Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998), sendo que o único estudo onde foram encontrados resultados contraditórios, foi o de Vasconcelos-Raposo e Silva (2002).

Na bibliografia consultada são encontradas referências à eficácia do uso da visualização por parte dos jogadores de alto rendimento. Loehr (1986) e Alves (2002) referem que a habilidade de pensar em imagens em vez de palavras e de controlar o fluxo de visualização numa direcção positiva só está ao alcance dos melhores jogadores. Loehr (1986) acrescenta ainda que o desenvolvimento de altas *performances* num desporto implica que um jogador passe de um estado em que pensa de forma lógica, para um estado muito mais espontâneo. A prática da visualização antes e durante os desempenhos motores ajudam a facilitar essa passagem.

Na variável motivação, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a Liga e a Elite. Os valores encontrados para a Liga são superiores e estão de acordo com os resultados obtidos pelos estudos de Vasconcelos-Raposo (1993), Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998). Porém outros estudos são contrários a estes, Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995) e Vasconcelos-Raposo e Silva (2002), concluem que os valores mais elevados na variável motivação não se encontram entre os jogadores que competem ao mais alto nível.

Os resultados obtidos no nosso estudo parecem estar de acordo com os verificados na literatura. Vasconcelos-Raposo (2002) refere que a motivação para a excelência se define como uma pré-disposição para o jogador aceitar ou evitar a competição. Quanto mais pré-disposto este estiver para o desempenho das suas *performances* na sua modalidade mais motivado vai estar para a realizar e melhores tenderão a ser os seus resultados. Loehr (1986), refere que independentemente do nível em que os jogadores estão a competir baixos índices de motivação poderão significar problemas e causar o insucesso na realização da tarefa. Vasconcelos-Raposo (1993) acrescenta que os jogadores de mais alto nível têm maiores capacidades de motivação.

Para a variável positivismo os resultados obtidos pelo nosso estudo são mais elevados nos jogadores da Elite. Estes resultados parecem ser consistentes com os encontrados em Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) e Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995) que concluem que os valores mais elevados não são obtidos pelos jogadores que competem ao mais alto nível. Outros estudos obtiveram resultados contraditórios, Vasconcelos-Raposo (1993) e Vasconcelos-Raposo e Silva (2002) referindo que os jogadores que competem nos níveis mais elevados são os que obtêm os maiores valores na variável positivismo. A este nível os resultados encontrados são contraditórios.

Contudo, a partir da análise da bibliografia pode-se concluir que os jogadores de mais alto nível tendem a ter maiores índices de positivismo. Loehr (1986) refere que as atitudes mentais positivas são uma base para o sucesso. Williams (1986), acrescenta que aquilo que os jogadores pensam, torna-se crítico para o desempenho das suas tarefas em competição. Segundo Perkos *et al.* (2002), a manutenção de pensamentos positivos por parte do jogador ajuda-o a que se mantenha concentrado nos aspectos relevantes da sua execução presente, levando-o ao sucesso.

No que se refere à última variável do Perfil Psicológico de Prestação, a atitude competitiva, os resultados por nós encontrados estão de acordo com quase todos os estudos referidos no quadro 12, ou seja, os maiores índices de atitude competitiva encontram-se nos jogadores que competem nos níveis mais elevados. A exceção é feita pelo estudo de Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995), em que são os jogadores que competem ao nível mais baixo que obtêm os valores mais elevados.

Fazendo uma análise mais global de todos os estudos referidos verifica-se que, nem sempre, os jogadores que competem ao mais alto nível dispõem dos melhores índices nas variáveis do Perfil Psicológico de Prestação. Apenas um estudo é consensual no que se refere aos valores mais elevados terem sido obtidos pelos jogadores de maior nível, é o de Vasconcelos-Raposo (1993). No estudo

realizado por Vasconcelos-Raposo e Coelho (1995) apenas a variável atenção apresenta os índices mais elevados para os jogadores do nível superior. Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998) apresenta os índices mais altos para os jogadores de topo em 5 variáveis (auto-confiança, negativismo, atenção, motivação e atitude competitiva). Vasconcelos-Raposo e Silva (2002) apresenta os valores mais elevados para os jogadores de selecção em 4 variáveis (auto-confiança, atenção, positivismo e atitude competitiva).

No estudo por nós realizado os jogadores da Liga conseguem os melhores resultados em 4 variáveis (auto-confiança, visualização, motivação e atitude competitiva). Um facto que poderá explicar esta ausência de diferenças significativas são os constantes reajustes e consequente criação de divisões no Andebol Português. Este facto tem levado a que algumas equipas ocupem lugares no panorama andebolístico português, que não é o seu. Assim como existem equipas de alto nível que ao não quererem assumir o estatuto profissional, foram relegadas para a Divisão de Elite. Também existiram equipas que não dispunham de um nível competitivo muito elevado, mas que assumiram a profissionalização e passaram a militar na Liga, que é considerada a prova principal do Andebol Português, onde teoricamente, estariam as equipas e os jogadores de maior nível.

2.2. Idade e experiência competitiva

Na comparação efectuada entre os grupos de idades definidos não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis de estudo do Perfil Psicológico de Prestação.

No que diz respeito à comparação entre os anos de experiência verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas apenas na variável auto-confiança. Passamos agora a evidenciar os resultados obtidos pela comparação das variáveis nos diferentes grupos de idades e anos de experiência.

A razão para que esta comparação seja feita em conjunto surge pelo facto de os resultados serem, em alguns aspectos, semelhantes para as duas variáveis independentes (idade e anos de experiência). Da análise que podemos estabelecer dos resultados, verifica-se que são os jogadores mais velhos a obterem os valores mais elevados na maioria das variáveis.

No que se refere aos anos de experiência, exceptuando a visualização, todas as outras variáveis do Perfil Psicológico de Prestação apresentam os valores mais elevados nos jogadores com mais anos de experiência. Outro facto que se verifica ainda, é que em todas as variáveis, com excepção da

visualização, os valores médios das outras variáveis aumentam em função dos anos de experiência. Em relação à idade dos jogadores, este último facto apenas se verifica na variável auto-confiança. Em todas as outras, apesar dos mais velhos apresentarem os valores mais elevados em quase todas, este aspecto não se verifica. Um aspecto que importa realçar e que pode, em parte, explicar as semelhanças nos resultados obtidos para estas variáveis independentes poderá ser o facto de haver uma relação natural entre a idade e os anos de experiência.

Para a variável atenção, ao nível da idade, o resultado mais alto foi obtido por 2 grupos (31-35 e 36-40 anos). O resultado mais baixo foi obtido pelo grupo dos 16-20 anos. Para os anos de experiência os valores mais altos são obtidos pelos jogadores que têm entre 21 e 25 anos de experiência sendo os valores mais baixos obtidos pelos jogadores entre 1 e 5 anos.

Os dados parecem estar de acordo com o que a bibliografia sugere. Nideffer (s/d) e Nideffer e Bond (s/d) referem que existem pequenas melhorias nos processos atencionais, que têm tendência a aumentar com a idade durante a adolescência e a fase adulta e a reduzirem-se numa fase mais adiantada.

O estudo desenvolvido por Davids e Williams (1998) concluiu que os atletas mais experientes levam menos tempo e são mais precisos na concentração nas áreas mais pertinentes do seu campo visual, o que lhes permite anteciparem os movimentos dos adversários com maior exactidão e enfrentá-los com maior eficácia. A explicação para tal facto evidenciada pelos autores, foi de que os atletas com maior experiência possuem um conhecimento específico organizado na memória a longo prazo. A capacidade de aceder rapidamente a estas informações é baseada num rol de ligações a que os autores chamaram de produções. Estas produções são responsáveis pelo início de uma resposta apropriada, segundo as condições apresentadas.

No que se refere à atitude competitiva, para a idade, os valores mais elevados foram conseguidos pelo grupo de 31-35 anos. Contrastando com estes resultados encontram-se os valores mais baixos evidenciados pelo grupo de 36-40 anos. Para os anos de experiência os valores mais elevados foram obtidos pelos jogadores que têm entre 21 e 25 anos de experiência tendo os que possuem entre 1 e 5 anos de experiência obtido os resultados mais baixos.

Loehr (1986), afirma que existe um determinado conjunto de atitudes que caracterizam os jogadores com mais sucesso. Este tipo de atitudes são, supostamente, construídas ao longo de uma

carreira desportiva. No entanto, os jogadores poderão ser eficientes na execução das tarefas propostas, mas não conseguirem atingir o sucesso, devido ao facto de não possuírem uma atitude correcta em relação ao êxito.

Especificamente, no Andebol existem muitos jogadores que atingem o auge da sua carreira entre os 31 e os 35 anos, o que poderá explicar, em parte, os resultados aqui obtidos. Supõe-se que, anteriormente a esta fase, uma boa parte dos jogadores ainda se encontre em formação e apenas consigam o sucesso em termos físicos e não em termos de atitude. Após o período compreendido entre os 31 e os 35 anos normalmente entram numa fase de diminuição em termos de prestação desportiva o que pode levar a um modificar da atitude e da forma como encaram a competição.

No que se refere à variável negativismo, para a idade, continua a ser o grupo dos 31 aos 35 anos a obter os valores mais elevados. Os valores mais baixos são obtidos pelo grupo dos 16 aos 20 anos. Em relação aos anos de experiência os jogadores que têm os valores mais elevados são os que possuem entre 21 e 25 sendo os que obtiveram os valores mais baixos aqueles que têm entre 1 e 5 anos de experiência.

A avaliação sistemática do valor dos jogadores leva a que a competição seja muitas vezes encarada de forma negativa, especialmente pelos jogadores mais jovens, pois procuram mostrar as suas habilidades. Antes, durante e depois da competição os jogadores desenvolvem inúmeros pensamentos. Os jogadores mais velhos e mais experientes tendem a seleccionar as informações que mais lhes interessam de forma mais eficaz ,procurando controlar os seus pensamentos e os fluxos de energia negativa, diminuidores do desempenho desportivo (Williams & Bunker, 1991; Vasconcelos-Raposo & Coelho, 1995; Vasconcelos-Raposo & Simões, 1995; Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002).

Para a variável positivismo, dentro da idade, o grupo que obteve os resultados mais elevados foi o dos 36 aos 40 anos, sendo o grupo com resultados mais baixos o grupo dos 26 aos 30 anos. Para os anos de experiência o grupo que obteve os melhores resultados foi o que possui entre 21 e 25 anos de experiência e o que possui os valores mais baixos o grupo que possui entre 1 e 5 anos.

Loehr (1986) considera que a manutenção de um fluxo de pensamentos e atitudes positivas é um *skill* adquirido. Desta forma, não é de estranhar que o grupo onde os valores do positivismo são mais elevados seja o grupo de jogadores mais velhos (36-40 anos) e mais experientes (21-25). Porém no que

se refere à idade, os resultados que não parecem em concordância com o referido na bibliografia, são os obtidos para os restantes grupos, já que o que obteve os piores resultados nesta variável é o dos 26 aos 30 anos e o que obteve os segundos resultados mais altos é o mais novo (16-20 anos).

Parece existir aqui alguma contradição por entre os resultados, pois o mesmo grupo dos 16 aos 20 anos, havia obtido os valores mais baixos no que se refere ao negativismo. Poderíamos pensar que o positivismo e o negativismo são conceitos opostos o que, no caso do Perfil Psicológico de Prestação, não é verdade, pois como refere Vasconcelos-Raposo (1993), altos índices na variável negativismo significam que os jogadores possuem um número reduzido de pensamentos negativos. De qualquer forma, os resultados obtidos parecem levar a crer que os jogadores mais novos têm um elevado número de pensamentos negativos e positivos em conjunto.

Williams e Bunker (1991), referem que os pensamentos negativos não deverão ser extintos e que os jogadores deverão sim, saber lidar com eles. Van Raalte *et al.* (1995), concluem com o seu estudo que o negativismo poderá ser uma importante fonte de motivação e activação do organismo para o desempenho em competição. Loehr (1986) parece concordar, em parte, com esta hipótese pois refere que é preferível que um jogador esteja activado negativamente para a competição, do que não esteja activado de forma alguma.

Pelos resultados obtidos em relação ao negativismo e ao positivismo para os jogadores mais jovens e menos experientes pressupõe-se que os jogadores possuem os dois tipos de pensamentos em conjunto o que poderá, numa fase inicial da sua carreira desportiva, ser prejudicial no sentido em que se sentem “activados positivamente” e entusiasmados por estarem a competir ao mais alto nível, mas o medo de falhar e o facto de poderem ser avaliados negativamente pelos treinadores, pelos colegas de equipa mais velhos e pelo público continua a “assolar” a sua mente.

No que se refere aos resultados obtidos pelo grupo dos 26 aos 30 anos, uma investigação mais profunda dos motivos que levam os jogadores a não desenvolverem um positivismo tão elevado como os restantes, seria o ideal para apurar as causas de tal lacuna.

Na variável auto-confiança, os valores mais elevados são obtidos mais uma vez pelo grupo dos 36 aos 40 anos, sendo os resultados mais baixos evidenciados pelo grupo dos 16-20 anos. De facto é nesta variável que parece haver concordância entre os dados obtidos para a idade e para os anos de

experiência visto que se assiste a um aumentar dos índices de auto-confiança conforme o aumento da idade e dos anos de experiência.

Loehr (1986) refere que a auto-confiança é um dos melhores predictores do sucesso competitivo que podem ser apontados. No Andebol verifica-se, normalmente, que os jogadores que têm maior sucesso são os mais velhos e mais experientes, pois estes para além de possuírem maior experiência na capacidade de gestão do esforço possuem um maior poder físico e técnico-tático que lhes permite sobrepujar-se aos mais novos. Na perspectiva de Vasconcelos-Raposo (1994), estes jogadores são capazes de definir realisticamente aquilo que vão ser capazes de fazer com um maior grau de certeza do que os mais novos. Vealey (1986) refere que, de um ponto de vista prático, a auto-confiança é vista como algo instável e passageiro. Ao longo do tempo esta instabilidade parece ser fruto das fontes em que a auto-confiança é baseada. Os jogadores mais velhos e mais experientes parecem ser mais eficazes na escolha das fontes onde se devem basear para manter a sua auto-confiança.

Para a variável motivação, na idade, os resultados mais elevados foram obtidos pelo grupo dos 31 aos 35 anos sendo o grupo com os valores mais baixos o dos 21 aos 25 anos. Para os anos de experiência o grupo onde foram obtidos os valores mais elevados foi o de 21 a 25 anos tendo o grupo de 1 a 5 anos obtido os valores mais baixos.

Vasconcelos-Raposo (2002), afirma que os motivos de participação no desporto diferem de jogador para jogador assim como também diferem de acordo com o nível de aprendizagem em que se inserem. Podemos considerar que todos os jogadores se encontram num constante processo de aprendizagem, onde os objectivos são diferentes conforme o nível em que estes se encontram. Se por um lado, alguns se encontram muito motivados para o desempenho da sua prática desportiva por se encontrarem num período (31-35 anos) onde os seus níveis de realização ascendem ao máximo ou sub-máximo, outros poderão encontrar-se num período de indefinição (21-25 anos) quanto ao seu futuro desportivo na modalidade, devido a vários factores tais como, a opção por uma carreira académica ou abandono devido a más experiências vivenciadas.

Todos estes factos poderão ser incluídos e analisados para se perceber de que forma os jogadores estão a encarar a sua modalidade. Vasconcelos-Raposo (2002), afirma que a motivação tem necessidade de ser entendida como um conceito culturalmente relativista, sendo que os motivos diferem de lugar para lugar, entre diferentes sistemas sócio-culturais e ao longo da história de cada indivíduo.

A variável visualização obteve os seus maiores valores para a idade no grupo dos 31 aos 35 anos e os valores mais baixos no grupo dos 16 aos 20 anos. No que se refere aos anos de competição os maiores valores foram obtidos pelo grupo que possui entre 16 e 20 anos de experiência tendo o grupo que possui entre 21 e 25 obtido os valores mais baixos.

Como desporto colectivo que é o Andebol, tem necessidade de ser constantemente alvo de análise por parte dos jogadores. A posição da bola, a defesa que é adoptada, as jogadas e as situações de jogo que podem ser elaboradas para ultrapassar um determinado tipo de defesa são pensamentos constantes na mente dos jogadores antes, durante e após o jogo.

Nesta variável assiste-se a um acréscimo dos valores da visualização com o aumento da idade, exceptuando o grupo dos 36 aos 40 anos que possui um valor ligeiramente abaixo do máximo obtido pelo grupo dos 31 aos 35 anos. É normal que o acumular de experiências leve a que os jogadores, cada vez melhor, consigam analisar as situações de jogo. A visualização das situações de jogo na mente dos jogadores poderá facilitar em muito o desenvolvimento das mesmas durante a competição. Para os jogadores mais jovens muitas vezes algumas situações tornam-se muito complicadas pelo que preferem não pensar nelas, limitam-se a ir até onde o seu conhecimento permite. De uma forma prática podemos pressupor que quanto mais velhos são os jogadores mais eles pensam sobre a sua modalidade em imagens e maiores serão as soluções que encontram na sua memória para os problemas impostos pela competição.

Dentro do mesmo contexto e assumindo que os jogadores mais velhos possuem um maior nível de experiência e capacidades técnico-tácticas. Loehr (1986) e Alves (2002), referem que a eficácia da visualização mental tende a ser superior nos indivíduos que demonstram maiores capacidades. Igualmente, a visualização externa está mais associada com as estratégias pré-competitivas podendo também relacionar-se com o elevar dos níveis de auto-confiança onde são também os jogadores mais velhos que possuem os maiores valores.

Pela análise de todos os resultados acima discutidos podemos verificar que os jogadores mais velhos e mais experientes possuem os valores médios mais elevados. O Andebol caracteriza-se por ser uma modalidade de contacto físico e inteligência táctica, onde muitas vezes o poderio físico e táctico dos jogadores mais velhos e experientes se sobrepõe aos mais novos. A capacidade de análise do jogo é também um factor importante a ter em conta, quanto maior for o quadro de referências que um

jogador tenha mais fácil será, por ventura, encontrar soluções centradas apenas nos aspectos mais relevantes dos problemas encontrados na competição e na adopção de uma atitude correcta em relação a estes.

2.3. Posição Específica

Como já foi referido anteriormente a análise das variáveis do Perfil Psicológico de Prestação, deverá sempre ser feita segundo uma perspectiva multidimensional visto que quase todas se relacionam entre si. É também importante realçar, que quase todos os valores encontrados estão entre os 20 e os 26 valores definidos pela escala de Loehr (1986), o que significa que os jogadores poderão ser alvo de uma preparação psicológica, mas que a mesma não é feita de forma consistente e contínua. As excepções são feitas pelo universal e pelo central que obtiveram valores acima dos 26 na variável atenção e para o guarda-redes e para o extremo na variável negativismo que obtiveram valores abaixo do 20.

Da investigação efectuada verifica-se que não existe mais nenhum estudo na área do Andebol no que se refere ao perfil psicológico, pelo que para todos os resultados encontrados serão levantadas algumas suposições que visem a sua explicação. Apenas para o guarda-redes é feita a comparação com alguns estudos devido a esta ser uma posição específica dentro de qualquer equipa e onde, algumas vezes, os resultados são semelhantes.

A comparação entre as várias posições de campo revelou diferenças significativas para a atitude competitiva, negativismo, positivismo e auto-confiança. Pela realização do teste de *Scheffé* apenas foram encontradas diferenças entre os extremos e os pivôts na variável negativismo. Verifica-se que os pivôts possuem valores de negativismo acima dos extremos. Estes últimos apresentam, em conjunto com os guarda-redes, os valores mais baixos da variável. Verifica-se também pela análise dos valores das restantes variáveis que o pivôt apresenta índices superiores em todas com excepção da visualização.

O pivôt e o extremo ocupam posições diferenciadas no terreno de jogo. Este facto acontece tanto em situações atacantes como de defesa, pois os pivôts tendem a possuir um poderio físico superior ao dos extremos, o que lhes permite ocupar posições centrais em qualquer tipo de defesa. Os extremos por comparação com os pivôts tendem a ter uma menor imponência física mas são mais rápidos nas suas execuções técnicas (ex. jogo 1x1 e saídas de contra-ataque).

Desta forma é pressuposto que os jogadores que ocupam estas posições evidenciem algumas diferenças em termos das variáveis do Perfil Psicológico de Prestação. Mais especificamente no negativismo as diferenças podem-se dever à forma como os dois são integrados no jogo. O extremo tem tendência a ocupar uma posição em campo onde actua em oposição directa a um adversário apenas. As ajudas e combinações que efectua são na sua maioria em conjunto com o lateral que joga a seu lado. Por comparação com o pivôt, o extremo tem uma participação menos activa no jogo o que poderá explicar os seus baixos valores no negativismo, sentindo-se impotente, por vezes, para ajudar mais a equipa. O pivôt, normalmente participa em todas as jogadas e situações de jogo que se realizam. Interage, maioritariamente, com os dois laterais e com o central. Normalmente, é defendido sempre por mais do que um jogador e tem como principais funções criar desequilíbrios na defesa através de bloqueios e cortinas.

Os valores obtidos por este jogador na variável negativismo poderão ser explicados pela forma como actua e vive o jogo, pois todas as suas acções visam facilitar a resolução de problemas por parte dos seus colegas. A convicção de que as acções realizadas tiveram um efeito positivo na finalização de uma jogada leva a que a sua participação no jogo seja cada vez mais efectiva.

Para as variáveis atitude competitiva e auto-confiança, mais uma vez, é o pivôt que possui os valores médios mais elevados. Como sabemos o Andebol é caracterizado por ser uma modalidade de contacto físico e inteligência táctica. O pivôt é, de todos os jogadores de Andebol, aquele que mais contacto físico sofre durante um jogo. A posição onde joga, dentro da defesa do adversário, é favorável à ocorrência de todo o tipo de contactos com os outros jogadores. É importante que este jogador tenha um controle sobre as suas atitudes de forma a poder ocupar uma posição tão hostil e ao mesmo tempo conseguir desempenhar o seu papel no jogo.

Supostamente este jogador deverá ter, a nível mental, um perfeito controlo das suas atitudes, saber quando deverá tomar a atitude correcta em função do que se está a passar no jogo sem nunca exceder o permitido pelas regras. A sua auto-confiança é elevada, como podemos verificar pelos resultados dos testes estatísticos pois este tende a estar convicto das capacidades que tem para desempenhar a sua função. Normalmente desenvolve a sua acção com base nos deslocamentos efectuados pelo central e pelos laterais procurando sempre facilitar-lhes a vida. O seu diálogo durante o jogo, normalmente, desenrola-se com o central (organizador de jogo) e visa sempre esclarecer quais as hipóteses de determinada situação ter sucesso. Estes jogadores provavelmente têm uma elevada capacidade de avaliarem aquilo que conseguem fazer.

Uma outra posição de campo que obteve os valores máximos em 3 das variáveis foi o universal (atenção, positivismo e motivação).

O universal encontra-se numa posição muito difícil de avaliar. É considerado por muitos como sendo o jogador de Andebol ideal visto que consegue ocupar todas as posições de campo e ser eficaz em qualquer uma delas. Outros baseiam-se no princípio de que *o faz tudo não é bom em nada* e argumentam que o universal actua mais como um “tapa-buracos”, do que como um jogador especializado numa posição de campo.

Efectivamente, a maioria ou a totalidade dos universais não jogam e nunca jogaram como guarda-redes. Futuras investigações a este respeito deveriam ser efectuadas. De qualquer forma as comparações e resultados aqui apresentados referem-se ao universal como um jogador que ocupa todas as posições de campo, com excepção do guarda-redes.

No que se refere ao Perfil Psicológico de Prestação, o universal poderá ser visto como um jogador mais completo (em conjunto com o pivôt), por comparação com as restantes posições, atendendo a que obteve os valores mais elevados em 3 das 7 variáveis de estudo. Uma provável explicação para os resultados obtidos em relação a esta posição de campo é de que o universal poderá conter ser dotado de um conjunto de atitudes a nível mental que façam dele eficaz no desempenho de qualquer posição. Para que este consiga seleccionar em cada posição os aspectos mais relevantes das execuções, que consiga enfrentar a competição com sentidos de competência e positivismo em qualquer posição e que esteja sempre motivado para o fazer independentemente das condições adversas.

O central foi o jogador que obteve os valores mais elevados na variável visualização. Normalmente o central é visto como sendo o principal organizador de jogo da equipa, é o “cérebro” de todo um sistema ofensivo com vista ao desequilíbrio da defesa adversária. Todas as jogadas e situações de jogo passam por este jogador.

Desta forma, supõe-se que a capacidade de visualização, organização e análise das jogadas por este jogador seja mais eficaz do que nos restantes colegas de equipa. A organização das suas imagens mentais leva a que para determinado tipo de situações haja sempre uma solução previamente estudada.

No que se refere aos laterais, estes obtiveram os valores médios mais baixos em 4 das variáveis (atitude competitiva, positivismo, auto-confiança e motivação). Tal facto poderá ter origem na posição de campo que estes jogadores ocupam. Normalmente estes jogadores são dotados de grande poder físico o que muitas vezes serve como critério de selecção para integrarem as equipas de alta competição. As funções que desempenham durante o jogo prendem-se essencialmente com o ataque à defesa adversária tendo em vista a finalização com sucesso. Este tipo de jogadores interagem, na maioria das vezes, com o central para a organização de jogadas e situações de jogo. No entanto é o central que, normalmente, delinea as jogadas que se vão realizar a seguir.

Assim a atitude, as expectativas e a forma como enfrentam o jogo são em muito condicionadas à obediência e ao cumprimento das situações de jogo tal como delineadas pelo central ou treinador. O seu sucesso como competidor é sempre apoiado nos colegas.

Os extremos obtiveram os valores mais baixos em 2 das variáveis (atenção e negativismo). Supostamente a posição que estes jogadores ocupam dentro do terreno de jogo não seja a mais potenciadora destas características. Em relação ao negativismo, uma explicação já foi avançada anteriormente quando comparado com o pivôt. No que se refere à atenção são de estranhar os baixos valores obtidos pelos extremos. Normalmente estes são jogadores com um elevado grau técnico, fortes no 1x1 e rematam de ângulos reduzidos o que, normalmente, obriga a uma análise da situação e uma definição rápida das pistas que devem ser atendidas para a obtenção do sucesso. Mais investigação nesta área seria necessária.

O pivôt obteve os resultados mais baixos na variável visualização. Este jogador, devido à sua posição de jogo possui uma visão menos alargada do jogo por comparação com os seus colegas. Desta forma é suposto que as suas capacidades de visualização sejam mais reduzidas que os restantes. O seu quadro de referências normalmente é mais reduzido ou possui avaliações das situações diferentes e menos eficazes.

No que se refere ao guarda-redes os resultados revelam-se algo surpreendentes. Pela análise de outros estudos, na área do futebol e futsal, tais como Vasconcelos-Raposo e Silva (2002), Vasconcelos-Raposo (1994) e Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998), verificámos que o guarda-redes, por comparação com os restantes elementos da equipa, ocupa um lugar de destaque. Verifica-se que o guarda-redes consegue os melhores resultados médios em todas ou na maioria das variáveis do PPP.

No estudo por nós realizado verifica-se que o guarda-redes não só não consegue os melhores valores em nenhuma das variáveis, como em algumas apresenta valores baixos. Não sabemos até que ponto estes se deveriam distinguir em termos psicológicos dos outros jogadores. Tal como referimos anteriormente para o extremo, também para o guarda-redes futuras investigações são necessárias. Contudo, convém que os treinadores de Andebol percebam que os guarda-redes evidenciam menor preparação mental, devendo para tal, possibilitar o desenvolvimento desse factor desportivo. Igualmente e considerando a especificidade do Andebol, é necessário compreender a importância que este jogador assume na defesa (intercepção de remate e definição da defesa colectiva) e no contra-ataque, pelo que urge como fulcral o treino de competências psicológicas nos guarda-redes da presente amostra.

3. Considerações Finais

Ao longo de todo o estudo várias são as conclusões que podem ser retiradas através da discussão que levamos a cabo. Este capítulo pretende fazer uma análise sucinta das principais conclusões a que chegamos com este estudo. Uma das primeiras ideias que gostaríamos de deixar clara é que no fim de todo este trabalho, os nossos resultados indicam que o treino mental é uma necessidade emergente na preparação de jogadores de Andebol, de modo a maximizar o seu rendimento. Especialmente, no que concerne ao jogador guarda-redes. Igualmente, demonstra-se que muitas relações e situações ficam por determinar, existindo a necessidade de potenciar a realização de mais estudos nesta área temática.

Ao nível da comparação entre a Liga Portuguesa de Andebol e a Divisão de Elite verifica-se que os resultados são muito semelhantes, não tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as duas divisões. Tal facto poderá ser esclarecedor do nível semelhante que os jogadores das duas divisões possuem. A este facto acrescem as recentes modificações implementadas no Andebol Português com a criação da Liga Profissional onde nem todos os clubes da Elite quiseram fazer parte e desta forma foram requisitados alguns clubes de nível inferior que passaram a militar nesta divisão. Ao nível da Elite algo de semelhante se passou, pois sem os clubes que passaram a fazer parte da Liga não se poderia compor um campeonato, desta forma mais clubes de nível inferior foram recrutados para uma divisão superior. O resultado de tamanha permuta entre divisões levou a que as duas principais divisões do Andebol Português tenham algo em comum: um conjunto de equipas de nível superior e que discutem entre si os títulos e um conjunto de clubes com nível inferior que disputam os últimos lugares da tabela classificativa para não descerem (como acontece na Elite, pois

na Liga os clubes desde que tenham estabilidade económica, podem manter-se nesse nível competitivo).

No que se refere à idade e aos anos de experiência na modalidade os resultados encontrados são semelhantes. Como é óbvio, existe uma relação entre a idade dos jogadores e os anos de experiência, no entanto esta relação não é linear, pois tudo depende da idade em que cada jogador iniciou a sua prática desportiva no Andebol. As diferenças estatisticamente significativas apenas foram encontradas na variável auto-confiança para diferentes anos de experiência.

Tanto nos resultados obtidos para a idade como para os anos de experiência verifica-se que são os atletas mais velhos e mais experientes que obtêm os valores mais elevados nas variáveis do Perfil Psicológico de Prestação. Os valores mínimos nas mesmas variáveis eram obtidos pelos atletas com menor experiência, no entanto não eram os atletas mais novos a obterem estes resultados no que se refere à idade.

Os resultados obtidos não implicam, necessariamente, que os atletas mais velhos e mais experientes sejam alvo de uma prática mental. Provavelmente a grande maioria dos atletas são alvo de treino mental, mas não realizado de uma forma sistematizada. Os mais velhos parecem ser os que melhor aproveitam as vantagens do mesmo.

As diferenças encontradas ao nível do negativismo, da auto-confiança, da atitude competitiva e do positivismo, somente se verificaram entre o extremo e o pivôt. Tal sugere que no Andebol, a posição que cada jogador ocupa tem características próprias em termos físicos e psicológicos. O universal é por excelência aquele que consegue conjugar todas as suas características de forma a jogar em todas as posições com excepção do guarda-redes.

É suposto que cada jogador desenvolva para si mesmo uma forma muito particular de enfrentar o jogo da posição em que joga. Se verificarmos que a prática mental desenvolvida junto dos jogadores de Andebol se revela inconsistente, torna-se lógico que cada jogador irá efectuar as suas próprias interpretações acerca da forma como encaram a competição procurando potenciar aquelas áreas onde obtêm maiores sucessos. O acumular de experiências leva a que os jogadores mais velhos e mais experientes consigam resolver os problemas impostos pela competição de uma forma relativamente mais eficaz.

Uma base para futuros estudos seria a continuação da determinação do Perfil Psicológico de Prestação em jogadores de Andebol ao longo das épocas seguintes, determinando se existe um padrão definido para cada posição. Desta forma a escolha de determinados jogadores para as posições poderia ser determinada em termos psicológicos, para além dos técnicos e físicos, sendo mais um método ao dispor dos treinadores. Um processo semelhante permite também verificar quais são as áreas do treino mental que apresentam as maiores lacunas e treinar para as suprimir.

A elaboração de estudos desta natureza deverá ser vista como uma fonte auxiliar ao dispor do treinador. Os seus objectivos entram em concordância com todas as áreas ligadas ao treino desportivo – a optimização do rendimento desportivo.

Como limitação principal deste estudo é referida a sua natureza temporal visto que não permite testar as relações recíprocas que surgem com o tempo. Seria interessante de analisar o Perfil Psicológico de Prestação ao longo de uma época desportiva para os mesmos jogadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, J. (2002). A Visualização no treino mental. In S. Serpa e D. Araújo (Eds.), *Psicologia do Desporto e do Exercício: Compreensão e aplicações*. Lisboa: Edições FMH.
- Alves, J., Belga, P. & Brito, A. (1999). Mental Training and Motor Learning in Volleyball. *Actas of the International Congress of Sport Psychology*. Praga: FEPSAC.
- Alves, J., Lúcia, G. & Passarinho, J. (1999). Imagery in Basketball: Contribution to Free Throw Accuracy. *Actas of the International Congress of Sport Psychology*. Praga: FEPSAC.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Amorose, A. & Horn, T. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Amorose, A. & Horn, T. (2001). Pre-to-post season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 355-373.
- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self-talk, imagery, and goal setting. *Journal of Physical Education*, 68 (1), 30-35.
- Araújo, D. & Passos, P. (1999). Treino psicológico: Imaginação como uma capacidade poderosa. *Treino Desportivo*, 7, 30-38.
- Araújo, J. (2002). Motivação. *Training*, 7, 16-18.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Brandão, M. (1993). O perfil psicológico das selecções brasileiras de voleibol. *Actas 8º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: SPPD.
- Buceta, J. & Bueno, A. (1996). Agresividad e rendimento deportivo: Líneas de intervencion. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. (1996a). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996a). Atenção e concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.

Cruz, J. & Viana, M. (1996b). Treino de visualização e imaginação mental. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.

Cruz, J., Dias, C. & Faria, R. (1997). Treino da visualização mental no voleibol: Avaliação da eficácia de um programa de intervenção psicológica. In J. Cruz e A. Gomes (Ed.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

Davids, K. & Williams, A. (1998). Visual search strategy, selective attention and expertise in soccer. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 69 (2), 111-128.

Fernandes, H. (no prelo). Identificação do estado ideal de prestação desportiva em jovens nadadores. *Desporto, Investigação e Ciência* (aceite para publicação).

Ferraro, T. (1999). *Aggression among athletes: An asian versus american comparison*. [On-line]: http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss1/Asian_Aggression.htm

Fonseca, A. (1996). As atribuições causais em contextos desportivos. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.

Fonseca, A. & Maia, J. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada*. Lisboa: CEFD.

Ford, S. & Summers, J. (1995). Attention in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*. Sydney: Willey.

Hardy, J. Gammage, K. & Hall C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.

Hardy, L. (1997). Anxiety, Self-confidence and sport performance: Research and practical implications. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

Horn, T. (1992). *Advances in Sport Psychology*, Champaign: Human Kinetics.

Loehr, J. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: The Stephen Greene Press.

Maehr, M.L. & Nicholls, J.G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (vol. 2, p. 221-267). London: Academic Press.

Maroco, J. (2003). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Martens, R. (1987). *Self-confidence and goal-setting skills: Coaches guide to sports psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.

Martin, K. & Hall, C. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-69.

- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Nideffer, R. (1986). Concentration and attention control training. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. University of Arizona: Mayfield Publishing Company.
- Nideffer, R. (s/d). Theory of attentional and personal style vs. test of attentional and interpersonal style (TAIS). [On-line]: <http://www.enhanced-performance.com/nideffer/articles/TAIS.pdf>
- Nideffer, R. & Bond, J. (s/d). *A cross-cultural examination of the concentration skills of elite level athletes*. [On-line]: <http://www.enhanced-performance.com/nideffer/articles/ais2.html>
- Nougier, V. & Rossi, B. (1999). The development of expertise in the orienting of attention. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 246-260.
- Partington, J. (1988). Para ser um treinador completo. *Treino Desportivo*, 13, 30-37.
- Perkos, S., Theodorakis, Y. & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Roberts, G. (1992). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement to children. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Ryska, T. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record*, 52 (4), 461-478.
- Sarrazin, P., Roberts, G., François, C., Biddle, S. & Famose, J. (2002) Exerted effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals, perceived ability and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73 (4), 425-436.
- Schilling, T. & Hayashi, C. (2001). Achievement motivation among high school basketball and cross-country athletes: A personal investment perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13 (1), 103-128.
- Van Raalte, J., Brewer, B., Lewis, B. & Linder, D. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18 (1), 50-59.
- Van Raalte, J., Cornelius, A., Brewer, B. & Hatten, S. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Dissertação de Doutoramento, Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Manual de treino para a definição de objectivos*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. (2002) *Definição de Objectivos*. Provas de Agregação. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. (2002a). Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação. *Estudos de Psicologia do Desporto, 1*, 67-84.

Vasconcelos-Raposo J. & Dias, A. (1995). *Caracterização de Nadadores Portugueses por Estilo e Distância de Nado de Acordo com o Perfil Psicológico de Prestação*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo J. & Linhares, A. (1998). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Basquetebol*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo J. & Lúzio, R. (1995). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jovem Futebolista*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo J., & Carvalho, F. (1998). *Caracterização do Perfil Psicológico de Prestação do Jogador de Futebol nos diferentes Campeonatos Nacionais, 1ª Divisão, 2ª Divisão de Honra, 2ª Divisão B e 3ª divisão Nacional*. Vila Real: UTAD.

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

Vasconcelos-Raposo, J. & Sá, E. (2000). Direcção do foco atencional no tempo de resposta na partida de blocos em atletismo. *Actas 14th International Congress of Sport Science 2000*, Budapeste.

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

Vasconcelos-Raposo, J. & Simões, P. (1995). *Diferenças do perfil psicológico de prestação, ansiedade e orientação cognitiva entre quatro equipas juvenis de basquetebol segundo a classificação obtida*. Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J., Costa, G. & Carvalhal, I. (2001). A imagética kinética e mental em praticantes de desportos colectivos e individuais. *Estudos de Psicologia, 18* (1), 58-75.

Vealey, R. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport psychology, 8*, 221-246.

Vealey, R., Hayashi, S., Garner-Holman, M. & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualisation and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 54-80.

Vealey, R. & Walter, S. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology*. Mountain View: Mayfield.

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

Weinberg, R. & Gould D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

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

Williams, J. (1986). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.

Zafra, A. & García, G. (2002) Concentración: Dirección de la atención. In *Manual de Psicología Del Deporte*.

Ziegler, S. (2002). Attentional training: Our best kept secret. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73 (9), 26-30.

