

Artigo de Atualização/Divulgação

Competências psicológicas no Vôlei de Praia de alto rendimento: síntese e recomendações para o treinamento

Joice Mara Facco Stefanello

Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brasil

Resumo: Para atender à crescente demanda de aperfeiçoamento requerida de atletas de alto rendimento, a preparação esportiva deve contemplar o treinamento de competências psicológicas. Contudo, muitos treinadores não sabem como aplicar essas competências para conseguir êxito esportivo. O objetivo deste artigo foi demonstrar os procedimentos necessários para estruturação de um programa de treinamento de competências psicológicas no esporte de alto rendimento. O presente estudo teve como base o trabalho de suporte psicológico realizado com campeões olímpicos do vôlei de praia. São apresentadas as fases para estruturação de um programa de treinamento de competências psicológicas (fase de educação, diagnóstica, de aquisição, de prática e de avaliação) e os procedimentos para inserção dessas competências (concentração, imaginação, autoconfiança, motivação, ativação, estresse e ansiedade e autoinforme) nas rotinas de treino e competição. Espera-se que o presente trabalho possa auxiliar profissionais envolvidos no processo de treinamento de alto rendimento a incluir a preparação psicológica dos atletas nos seus programas de treinamento a fim de melhorar o rendimento.

Palavras-chave: Treinamento. Competências psicológicas. Alto rendimento.

Psychological competence in high performance Beach Volleyball: synthesis and training recommendations

Abstract: To attend the growing demand of improvements required by athletes of high performance, sportive preparation must contemplate psychological competence training. However, several coaches do not know how to apply such competences to achieve success in sport. The aim of this study was to show the procedures required to structure a psychological competence training program in high performance sports. This study has the psychological training performed with the Beach Volleyball Olympic Champions as a basis. The phases to structure the psychological competences training are presented (educational, diagnostic, acquisition, practice and evaluation phases) and the procedures to insert these competences (concentration, imagery, self-confidence, motivation, activation, stress, anxiety and self-report) in the training and competition routines. It is expected that this work may help professionals involved in high performance training to include psychological preparation in their training programs to improve performance.

Key Words: Training. Psychological Competences. High performance.

Introdução

No vôlei de praia, o atleta precisa desenvolver e colocar à prova um repertório de padrões e estratégias que sejam adequados às diferentes exigências do ambiente, uma vez que sua atuação esportiva acontece num contexto ambiental interativo em constante mudança. No entanto, o ajustamento das características e habilidades pessoais do atleta às demandas situacionais não é uma tarefa fácil, pois o êxito (ou fracasso) de um atleta é resultado de um complexo conjunto de variáveis que integram o processo competitivo. Desse modo, para atender às exigências situacionais e alcançar respostas mais eficazes e consistentes, além de dominar as competências físicas, técnicas e táticas inerentes à modalidade, o atleta precisa manter o controle

de fatores cognitivos, mentais e psicológicos, muitas vezes responsáveis pelo seu desempenho na competição (STEFANELLO, 2007a). De fato, no decorrer de uma competição, não se observa uma mudança tão acentuada no nível de destreza do atleta ou nas características fisiológicas e mecânicas que determinam seu rendimento, mas uma flutuação no controle mental e emocional do atleta que influencia na estabilidade do seu desempenho (HARRIS, 1991).

Assim, para atender à exigência de aperfeiçoamento cada vez maior do atleta, a preparação esportiva não deve contemplar apenas os aspectos físicos, técnicos e táticos próprios da modalidade, mas também os fatores psicológicos que interferem no rendimento e

sucesso esportivos. Estudos têm demonstrado que o aumento da carga de treinamento destinada à preparação física, técnica e tática, bem como toda a evolução das técnicas de preparação dos atletas nessas áreas, não têm conseguido garantir o êxito esportivo esperado (GOULD *et al.*, 1992; CRUZ, 1996a; CRUZ *et al.*, 1996; BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002). O que implica dizer que simplesmente aumentar as horas destinadas ao trabalho físico, técnico ou tático não ajudará o atleta a superar a pressão para manter o autocontrole necessário a uma atuação eficaz.

A implementação de um programa de treinamento de competências psicológicas no esporte de alto rendimento, além de promover o crescimento e desenvolvimento pessoal do atleta, visa melhorar o conhecimento que o atleta tem de si próprio em relação ao seu padrão de comportamento durante as situações de treino e competições, maximizar seu rendimento esportivo e favorecer a aprendizagem de competências psicológicas que o permitam otimizar a sua atuação esportiva (ALVES; BRITO; SERPA, 1996). A ideia subjacente a tais programas é que as competências psicológicas podem ser aprendidas, adquiridas e melhoradas por meio do ensino, do treino e da prática, auxiliando o atleta a alcançar respostas cada vez mais eficazes e consistentes diante das inúmeras exigências competitivas.

Contudo, o fator psicológico raramente tem sido contemplado nos programas de treinamento, muitas vezes porque os treinadores não sabem como ensinar seus atletas a adquirirem competências psicológicas ou porque pressupõem que essas competências se tratam de qualidades inatas. Além disso, muitos atletas não possuem clareza a respeito de como e quando fatores de ordem psicológica afetam o seu rendimento, demorando anos para aprenderem essas competências (muitas vezes por tentativa e erro), de modo que só conseguem atingir o ápice de seu desenvolvimento psicológico quando suas capacidades físicas, técnicas e biológicas já estão em queda ou quando o fim da sua carreira esportiva se aproxima.

Importa, ainda, considerar que embora estudos científicos com atletas de alto rendimento e excelência esportiva tenham assumido particular relevância para a compreensão dos

fatores psicológicos que interferem no rendimento esportivo, poucas investigações têm contemplado programas de intervenção psicológica no esporte de alto rendimento, não sendo conhecidos trabalhos dessa natureza na modalidade do vôlei de praia.

Portanto, tendo por base o trabalho de suporte psicológico realizado com uma dupla campeã olímpica no vôlei de praia de alto rendimento, o objetivo do presente estudo foi demonstrar os procedimentos necessários para estruturação de um programa de treinamento de competências psicológicas no esporte de alto rendimento, bem como os cuidados necessários para a inserção dessas competências nas rotinas de treino e competição.

Mesmo que cada programa possa ser abordado de forma diferente, a organização prévia do conteúdo e da forma de aplicação deste tipo de trabalho tem como referência aspectos básicos de funcionamento. Do mesmo modo, apesar de cada esporte ter a sua particularidade e requisitar que o atleta desenvolva suas próprias estratégias psicológicas para atuar adequadamente nas diversas situações competitivas, existe uma série de competências psicológicas básicas que podem ser introduzidas em diferentes programas de treinamento. Espera-se, assim, que o presente trabalho possa auxiliar profissionais envolvidos no processo de treinamento de alto rendimento a incluir a preparação psicológica dos atletas nos seus programas de treinamento a fim de melhorar o rendimento.

Plano global para o treinamento de competências psicológicas

O programa de treinamento de competências psicológicas (PTCP) apresentado no presente estudo baseia-se no trabalho de suporte psicológico realizado por cerca de dois anos com a dupla campeã olímpica no vôlei de praia masculino durante a sua preparação para as Olimpíadas de Atenas (2004). Atletas e treinadores foram informados a respeito dos objetivos e procedimentos do trabalho a ser realizado, aprovados previamente pelo Comitê de Ética em Pesquisa de uma Universidade Federal (Código 17503).

Quadro 1. Plano global do programa de treinamento de competências psicológicas no vôlei de praia de alto rendimento

Fases	Objetivos	Atividades
Fase de educação (conscientização)	<p>Conscientização da equipe (atletas e treinadores) acerca da importância do treinamento psicológico no esporte de alto rendimento.</p> <p>Exploração das exigências esportivas no vôlei de praia de alto rendimento, bem como dos objetivos da equipe e das necessidades e interesses pessoais dos atletas.</p> <p>Análise da disponibilidade dos atletas para o treinamento pretendido e da viabilidade das possíveis atividades e estratégias a serem incluídas no programa de preparação psicológica.</p>	<p>Reuniões em grupo, com atletas e treinadores, para orientações e esclarecimentos gerais acerca da implementação de um programa de treinamento de competências psicológicas.</p> <p>Reuniões com atletas e treinadores, individuais e/ou em grupo, a fim de partilhar idéias acerca das exigências esportivas no vôlei de praia de alto rendimento, bem como para tomar ciência dos objetivos a atingir para determinado atleta ou equipe (de curto, médio e longo prazo), tendo em vista o tempo disponível para o desenvolvimento do programa.</p> <p>Reuniões individualizadas com os atletas para identificação dos seus objetivos e necessidades pessoais.</p> <p>Exemplificação de possíveis competências e estratégias psicológicas a serem incluídas no programa de treinamento de competências psicológicas para o vôlei de praia de alto rendimento.</p>
Fase diagnóstica (exploração)	<p>Avaliação das necessidades pessoais dos atletas nas competências psicológicas identificadas (na fase de educação) como importantes para uma atuação eficaz no vôlei de praia de alto rendimento.</p> <p>Definição das competências psicológicas a serem incluídas no programa de suporte psicológico (competências psicológicas a serem aprendidas, adquiridas e/ou melhoradas) e do tipo de treinamento a ser desenvolvido.</p> <p>Definição das técnicas e/ou estratégias psicológicas para atingir os objetivos propostos.</p>	<p>Aplicação de testes diagnósticos para a avaliação das capacidades e competências pessoais dos atletas.</p> <p>Entrevistas individualizadas com os atletas (uma ou mais vezes por semana) e observações (presencial e/ou por meio de filmagens) dos treinos e competições, para a identificação dos pontos fortes e fracos de cada atleta frente às diferentes situações e exigências esportivas.</p>
Fase de aquisição	<p>Aprendizagem da estrutura básica e do método de aplicação das técnicas e estratégias psicológicas a serem utilizadas nas situações de treino e competição.</p>	<p>Exercícios básicos para compreensão, aprendizagem e domínio das técnicas e/ou estratégias psicológicas (somáticas e cognitivas) determinadas para cada atleta, de acordo com as suas necessidades e interesses pessoais.</p>
Fase de prática	<p>Aperfeiçoamento e integração, nas sessões de treino, das técnicas e/ou estratégias psicológicas aprendidas na fase anterior.</p> <p>Integração das técnicas e/ou estratégias psicológicas aprendidas nas situações reais de competição.</p>	<p>Aplicação das técnicas e/ou estratégias psicológicas aprendidas nas sessões de treino, a fim de ajudar o atleta a adquirir total domínio sobre elas antes de utilizá-las nas situações de competição.</p> <p>Emprego das técnicas e/ou estratégias psicológicas treinadas previamente nas situações reais de competição.</p>
Fase de avaliação	<p>Avaliação do desempenho dos atletas (técnico, tático e psicológico) nas diferentes situações esportivas (treinos e competições).</p> <p>Avaliação da eficácia das técnicas e estratégias psicológicas utilizadas pelos atletas nas situações de treino e competição.</p>	<p>Acompanhamento, presencial (sempre que possível) ou por meio das gravações em vídeo, dos treinos e competições (nacionais e internacionais).</p> <p>Anotações (num diário de campo e/ou em fichas de avaliação adaptadas e/ou elaboradas especificamente para o vôlei de praia) dos pontos positivos e negativos percebidos durante os treinos e competições nas competências individuais e de equipe, bem como das técnicas e estratégias contempladas no programa de treinamento psicológico.</p> <p>Reuniões individuais com os atletas, realizadas semanalmente (uma ou mais vezes por semana) de acordo com a necessidade, o interesse e a disponibilidade de cada atleta, visando: identificar e compreender as dificuldades (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) vivenciadas pelos atletas nas situações de treino e competição, oferecer <i>feedback</i> apropriado acerca dos aspectos a melhorar e/ou manter, avaliar a efetividade das técnicas e estratégias psicológicas utilizadas, traçar novos objetivos a alcançar nas situações de treino e competições etc.</p>

O PTCP desenvolvido com os atletas profissionais do vôlei de praia envolveu a avaliação, a aprendizagem, o aperfeiçoamento e a integração, nas rotinas de treino e competição, de um conjunto de competências psicológicas que pudessem ajudar os atletas a alcançarem

níveis de rendimento mais elevados e consistentes, para uma atuação cada vez mais eficaz. Para atender as particularidades da modalidade e as necessidades individuais dos atletas e da equipe, seguiram-se cinco fases fundamentais (educativa ou de formação,

diagnóstica ou de exploração, de aquisição, de prática e de avaliação), sintetizadas no Quadro 1.

Na fase educativa, procurou-se conscientizar atletas e treinadores acerca da importância do treinamento a ser realizado, esclarecendo-se como diferentes fatores psicológicos afetam o rendimento esportivo e o papel de cada membro da equipe no desenvolvimento do programa. Buscou-se também discutir, conjuntamente com atletas e treinadores, a viabilidade de realização das atividades propostas, atendendo a organização previamente estabelecida e a disponibilidade do grupo.

A duração dessa fase é variável, podendo compreender de uma há várias horas diárias ao longo de um período determinado (uma ou mais semanas), dependendo do nível de conhecimento de atletas e treinadores acerca do treinamento psicológico (CRUZ; VIANA, 1996b). O importante é conseguir espontaneamente o comprometimento dos atletas e o apoio dos treinadores para a realização de um trabalho integrado.

A fase diagnóstica é necessária para definir o tipo de treinamento a ser realizado, os aspectos prioritários para o grupo e as competências psicológicas a serem incluídas no programa. A definição das competências psicológicas contempladas no programa de treinamento desenvolvido com os atletas profissionais do vôlei de praia considerou as características e necessidades pessoais dos atletas, as características específicas da modalidade, o tempo disponibilizado pelos atletas e o seu comprometimento para o desenvolvimento do programa, bem como período durante o qual esse programa seria desenvolvido (dois anos antes das olimpíadas).

Para atender às necessidades individuais dos atletas utilizaram-se instrumentos específicos adaptados para o vôlei de praia (STEFANELLO, 2007a), tais como: Questionário de Imaginação no Esporte (adaptado de VEALEY, 1991); Questionário de Competitividade (adaptado de GONZÁLEZ, 1997); Roteiro para avaliação dos objetivos de curto, médio e longo prazo (adaptado de CRUZ, 1996b); Ficha de Feedback de Execução (adaptada de RAVIZZA, 1991); Questionário Subjetivo Pré-competitivo e Ficha de Avaliação Psicológica (adaptados de ALVES, BRITO; SERPA, 1996). Além de entrevistas (abertas ou semi-estruturadas) conduzidas com atletas e treinadores (individualmente ou em grupo), assim como observações (presenciais sempre que possível ou por meio de filmagens) de treinos e competições.

A utilização de instrumentos específicos que permitam avaliar as competências psicológicas em contextos esportivos é considerada um procedimento de suma importância para obter a confiança do grupo e assegurar a validade do trabalho (WILLIAMS, 1991). Da mesma forma, entrevistas e observações tornam-se indispensáveis para se determinar quais aspectos do rendimento são de natureza psicológica e quais se relacionam aos aspectos técnico-táticos, fisiológicos ou biomecânicos (CRUZ; VIANA, 1996b).

A fase de aquisição centrou-se na aprendizagem de técnicas e estratégias que seriam empregadas posteriormente nas situações de competição. O objetivo dessa fase foi familiarizar os atletas com as técnicas e estratégias psicológicas adotadas no programa de treinamento, para que sua estrutura e função fossem bem aprendidas antes de serem utilizadas em situações competitivas reais. Esse procedimento baseia-se no argumento de que a técnica e a estrutura básica dos exercícios precisam ser bem compreendidas para serem oportunamente aplicadas de forma adequada e segura numa situação competitiva real (CRUZ; VIANA, 1996b).

Os atletas foram, então, orientados, com base no que propõem Becker Junior e Samulski (2002), a observar as instruções dos exercícios, a forma pela qual cada exercício alcança o seu efeito, o local onde os exercícios devem ser realizados, bem como o tempo de duração e a repetição de cada exercício.

A fase de prática objetivou automatizar as estratégias psicológicas aprendidas, de modo que os atletas pudessem integrá-las de forma sistemática, e com segurança, nas situações de treino e competição. As estratégias de treinamento nessa fase procuraram potencializar os pontos fortes de cada atleta e melhorar os pontos considerados mais frágeis.

A aplicação da técnica feita primeiramente nas situações de treino permite que o atleta tenha total domínio sobre ela e não exerça qualquer tipo de esforço mental para a sua realização, evitando que ela se constitua em mais uma fonte de preocupação e venha a atrapalhar ainda mais a atuação do esportista durante a competição (SAMULSKI, 2002; WILLIAMS, 1991).

A fase de avaliação correspondeu ao acompanhamento contínuo e sistemático das estratégias adotadas, a fim de aprimorar ou substituir aquelas que não foram efetivas diante dos resultados esportivos alcançados, das

exigências das competições e das características pessoais dos atletas. O acompanhamento dos atletas do vôlei de praia durante essa fase foi feito por meio de dados objetivos do rendimento (*scout* técnico dos fundamentos da modalidade avaliados nas situações de treino e competição); das fichas de avaliação adaptadas para o vôlei de praia (Ficha de Avaliação Psicológica para os jogos; Ficha de Avaliação Psicológica para os treinos; Ficha para o Feedback de Execução após os jogos; Ficha de Formulação de Objetivos); de entrevistas individuais e/ou em grupo com atletas e treinadores; e de observações dos treinos e competições (presenciais sempre que possível ou por meio de filmagens). O registro sistemático dos progressos alcançados pelos atletas nas competências psicológicas treinadas a partir dos diversos procedimentos adotados permitiu obter o

feedback apropriado para as competências que precisavam melhorar (físicas, técnicas e psicológicas), bem como avaliar a eficácia das estratégias psicológicas empregadas pelos esportistas nas situações de treino e competição.

Uma avaliação contínua e sistemática não só é importante para ajustar o trabalho às necessidades dos atletas durante o desenvolvimento do programa, mas também para modificações em futuros programas de intervenção. Reconhecer os pontos fortes e fracos do programa, o grau de utilidade das sessões individuais e de equipe, assim como o que deve ser incluído ou suprimido de futuros programas é fundamental para a aprendizagem de todo profissional (WILLIAMS, 1991; WEINBERG; GOULD, 1996).

Quadro 2. Competências psicológicas contempladas no programa de treinamento desenvolvido com os atletas profissionais do vôlei de praia

Módulos	Competências Psicológicas	Ênfase
Módulo I	Atenção e concentração	Controle e alternância do foco atencional para atender as exigências esportivas no vôlei de praia de alto rendimento. Recuperação e/ou manutenção da atenção e concentração diante da variedade de fatores que causam distração durante os treinos e competições.
Módulo II	Imaginação	Fortalecimento da capacidade imaginativa dos atletas (capacidade para criar e/ou recriar imagens vívidas e para controlar essas imagens). Utilização da imaginação como estratégia psicológica para diferentes fins e situações esportivas (ex. controle atencional, promoção da autoconfiança, eliminação de erros, motivação, regulação da ativação, controle de respostas emocionais etc).
Módulo III	Autoconfiança	Promoção e manutenção da autoconfiança diante de situações adversas no contexto esportivo.
Módulo IV	Motivação para o rendimento	Implementação de um programa de formulação de objetivos como estratégia motivacional. Desenvolvimento de técnicas e estratégias de automotivação para as situações de treino e competição.
Módulo V	Regulação da ativação	Otimização da ativação fisiológica e psicológica no contexto esportivo.
Módulo VI	Controle dos níveis de estresse e ansiedade	Recuperação e/ou manutenção do autocontrole diante das situações geradoras de estresse e ansiedade no contexto esportivo.
Módulo VII	Controle do pensamento	Regulação dos processos mentais que afetam a conduta e atuação esportiva.

Cada competência psicológica analisada a seguir obedeceu à estrutura do plano global do PTCP descrito previamente (fase de educação, fase diagnóstica, fase de aquisição, fase de prática e fase de avaliação).

Competências psicológicas inseridas no PTCP para o vôlei de praia

As competências psicológicas que compuseram o PTCP desenvolvido com os atletas profissionais do vôlei de praia foram determinadas a partir do conjunto de dados

recolhidos nas fases de educação, diagnóstica e de avaliação (descritas previamente). A recolha de dados em diversos momentos da época competitiva permite inserir novas competências psicológicas em função das necessidades dos atletas, bem como ajustar as técnicas e estratégias psicológicas utilizadas.

Assim, as competências psicológicas trabalhadas com os atletas profissionais do vôlei de praia, embora não retratem a totalidade da ampla e complexa estrutura psicológica que envolve o treino de alto rendimento, refletem boa parte dos fatores psicológicos que podem interferir na atuação e no rendimento dos atletas dessa ou de outra modalidade esportiva. A implementação dessas competências foi feita em sete módulos seqüenciais (Quadro 2).

Treinamento da Atenção e Concentração

Na fase de educação, procurou-se esclarecer os atletas (por meio de reuniões individuais e/ou em grupo) acerca da importância da atenção e concentração no contexto esportivo, dos princípios psicológicos subjacentes a essas competências e dos fatores que tendem a influenciar no estado atual de atenção e concentração dos atletas.

Esse esclarecimento se faz necessário porque muitos atletas não têm consciência de que o seu desempenho não depende apenas da sua habilidade em desenvolver altos níveis de concentração (capacidade de focalizar sua atenção em um objeto ou ação esportiva), mas de sua capacidade em alternar o seu foco de atenção (foco atencional) em função das exigências esportivas a que estão sujeitos (NIDEFFER, 1991; SAMULSKI, 2002; SCHMID; PEPER, 1998; ABERNETHY, 2001; GREESLEES *et al.*, 2006). No vôlei de praia, as variações ambientais (calor, vento, sol, chuva, etc.) e as diferentes exigências que ocorrem durante a partida (estratégia de saque, organização defensiva, fadiga, torcida, etc.) demandam uma rápida alternância no foco atencional do atleta. Algumas situações exigem que o atleta seja sensível a vários sinais presentes no ambiente (ampla capacidade de atenção), enquanto outras requerem que ele dirija a sua atenção a um aspecto específico da situação (atenção mais restrita e focalizada). Há, ainda, momentos em que o atleta precisa concentrar-se nos próprios sentimentos e/ou pensamentos para conseguir o autocontrole necessário para uma atuação eficaz (atenção dirigida a fatores internos) e em outras circunstâncias, deve focalizar sua atenção ao que está acontecendo externamente no ambiente e reagir adequadamente a esses estímulos (atenção dirigida a fatores externos). Além disso, a maioria dos atletas possui estilos de atenção (estilos atencionais) preferidos ou dominantes. Alguns parecem mais aptos para analisar grandes quantidades de informações, interpretando melhor os estímulos do ambiente e reagindo a eles com maior eficácia. Outros

demonstram ser mais sensíveis às informações externas, enquanto certos atletas parecem ser capazes de desenvolver um tipo de atenção mais reduzida não se dispersando facilmente (STEFANELLO, 2007b). Assim, nem sempre o foco atencional dominante do atleta (aquele para o qual ele demonstra ter maior facilidade) combina com as exigências de atenção requeridas pelas diferentes situações esportivas (HARRIS, 1991; NIDEFFER, 1991), afetando negativamente o seu rendimento. Além do mais, inúmeros fatores (internos e externos) podem afetar a capacidade de concentração dos atletas, sendo imprescindível que ele reconheça quais fatores ou condições afetam sua concentração e os efeitos que exercem na sua conduta, pois somente sob condições ótimas é que o atleta pode encontrar as demandas de atenção necessárias para cada situação e concentrar-se de maneira apropriada.

Assim, na fase diagnóstica, procedeu-se à análise dos estilos atencionais dominantes dos atletas, bem como dos fatores internos e externos que influenciam no seu estado atual de atenção e concentração. Para tal, utilizaram-se entrevistas individualizadas (técnica de recolha de autoverbalizações) e observações (direta e/ou com auxílio de vídeo) dos treinos e competições.

Na terceira fase do programa de treinamento (fase de aquisição), objetivou-se favorecer a aprendizagem do método de aplicação das técnicas e estratégias de concentração, bem como o treinamento dos diferentes focos atencionais diagnosticados como os de maior necessidade para os atletas em função das exigências da modalidade. Os exercícios para o treinamento dos focos atencionais importantes para a atuação esportiva dos atletas incluíram: centrar-se na respiração; separar, identificar e classificar os sons percebidos no ambiente; tomar consciência das próprias sensações corporais; prestar atenção aos próprios pensamentos e emoções e observar atentamente um objeto diante de si (SCHMID; PEPER, 1991). Os exercícios para manutenção ou recuperação da concentração em diferentes situações esportivas contemplaram: uso de desencadeantes (SCHMID; PEPER, 1991), elaboração de rotinas pré-competitivas e competitivas (SAMULSKI, 2002), prática do controle visual (WEINBERG; GOULD, 1996) e da interrupção dos pensamentos (BUNKER; WILLIAMS, 1991).

Na fase de prática, buscou-se aperfeiçoar as técnicas e estratégias de concentração aprendidas previamente e auxiliar o atleta a integrá-las nas situações de treino e competição,

sem que elas se constituam em mais uma fonte de preocupação para o atleta. A ideia é auxiliar os atletas a desenvolver destrezas de concentração para compensar alguns problemas atencionais que ele poderá ter durante as competições, assim como modificar aspectos do seu rendimento e/ou trabalho que são ineficientes e distanciar-se de padrões de comportamento e pensamentos negativos ou não-produtivos.

Na fase de avaliação procedeu-se ao acompanhamento do desempenho dos atletas nas diversas situações esportivas. Para tal recorreu-se ao *scout* dos fundamentos técnicos e à análise da eficácia das técnicas e estratégias de concentração utilizadas nos treinos e competições. Os procedimentos utilizados contemplaram observações (diretas e/ou com auxílio de vídeo) dos treinos e competições, anotações no diário de campo e nas fichas de avaliação, além de entrevistas individuais com os atletas e treinadores.

Treinamento da Imaginação

Na fase de educação buscou-se conscientizar os atletas acerca da importância da imaginação no contexto esportivo, bem como dos princípios psicológicos subjacentes a essa competência psicológica. Para tal realizaram-se reuniões individuais com os atletas a fim de fornecer os esclarecimentos, as orientações e os encaminhamentos necessários para o treinamento. Essa fase é especialmente importante porque muitos atletas não treinam ou aplicam a imaginação de forma sistemática e em todo o seu potencial por desconhecerem todas as situações em que a imaginação pode ser eficaz ou, simplesmente, por não serem capazes de controlar suas imagens mentais (STEFANELLO, 2007a).

Primeiramente é preciso esclarecer aos atletas que a imaginação é uma experiência multisensorial que ocorre na mente para recriar ou criar um evento sem a participação do ambiente, envolvendo sentidos como audição (percepção dos sons), tato (sensações de tocar) e cinestesia (sensação do corpo quando este se move em diferentes situações), além de emoções e estados mentais associados a determinadas experiências (VEALEY, 1991). No contexto esportivo, a imaginação pode ser eficaz não só para aprendizagem, aperfeiçoamento e manutenção de competências motoras, mas também para praticar estratégias de competição, regular a ativação, auxiliar na recuperação de lesões e controle da dor, controlar respostas emocionais, promover e manter a autoconfiança e controlar de fatores perturbadores da atenção e

concentração (CRUZ; VIANA, 1996c; HARRIS; HARRIS, 1987; SAMULSKI, 2002; VEALEY, 1991; WEINBERG; GOULD, 1996).

Na fase diagnóstica, fez-se, primeiramente, a avaliação da capacidade imaginativa dos atletas (capacidade que permite aos sujeitos retrocederem e verem-se diante da imaginação, vigiando e observando o seu próprio comportamento, aumentando sua vivência emocional e permitindo-lhes recriar sensações e pensamentos que ocorrerem em situações reais). Como muitos atletas diferem na sua capacidade de desenvolver imagens vívidas e controláveis, ter alguma ideia de como cada um experimenta suas sensações, mediante a prática da imaginação, torna-se imprescindível para o sucesso do programa de imaginação (VEALEY, 1991). Para a avaliação da capacidade imaginativa dos atletas do vôlei de praia usou-se o Questionário de Imaginação no Esporte (adaptado de VEALEY, 1991), além de entrevistas com os atletas, durante as quais se comentava a clareza das imagens vivenciadas.

Na fase de aquisição desenvolveu-se um treinamento básico da imaginação (pré-condicionamento), cujo objetivo foi o fortalecimento (desenvolvimento de imagens vívidas) das áreas sensoriais (visão, audição, cinestesia e estado emocional e mental) que demonstravam mais necessidade. Buscou-se também tornar os atletas capazes de exercer controle sobre suas imagens, manipulando-as voluntariamente, e aumentar as percepções do atleta acerca da sua execução esportiva, antes de se colocar em prática um programa específico de imaginação. Além disso, procurou-se ensinar a estrutura básica e o método de aplicação das técnicas e estratégias de imaginação a serem empregadas posteriormente no contexto competitivo.

Na fase de prática, além de aperfeiçoar as técnicas e estratégias de imaginação aprendidas previamente, buscou-se auxiliar os atletas a integrá-las nas situações de treino e competição. Antes das sessões de treino (em torno de 10 minutos), a prática da imaginação foi utilizada para a programação de técnicas esportivas e/ou competências psicológicas que precisavam ser desenvolvidas ou melhoradas (concentração para a ação, visualização de destrezas, rotinas ou jogadas). Depois das sessões de treino (por um período de 10 a 15 minutos), a imaginação serviu para revisar as destrezas e estratégias praticadas, para reafirmar pontos nos quais se insistiu na sessão de treino, para ajudar os atletas a resolverem problemas físicos, técnicos ou psicológicos e para treinarem as competências

psicológicas estabelecidas no programa de imaginação pré-competitiva. Antes da competição (por um período de 10 a 20 minutos imediatamente antes do início da partida ou com uma ou duas horas de antecipação), os atletas recorreram à imaginação como rotina preparatória para a competição (centrando sua atenção no que queriam realizar, tal como estratégias para diferentes situações). Depois da competição (de 10 a 20 minutos), a imaginação auxiliou os atletas na tomada de consciência acerca de como decorreu a partida, na memorização do que ocorreu satisfatoriamente bem (com uma imagem vívida e controlável da ação), ou para a escolha de uma estratégia diferente diante de eventos falhos (visualizando sua realização de forma satisfatória).

Na fase de avaliação, recorreu-se ao acompanhamento (presencial sempre que possível ou por meio das gravações em vídeo) dos treinos e competições, bem como de anotações em um diário de campo e em fichas de avaliação psicológica, além de entrevistas individuais com os atletas, a fim de obter o devido *feedback* acerca do seu desempenho nas diversas situações esportivas e da eficácia das técnicas e estratégias de imaginação por eles empregadas nas situações de treino e competição.

Treinamento da Autoconfiança

A fase de educação compreendeu reuniões com os atletas a fim de fornecer os esclarecimentos, as orientações e os encaminhamentos necessários para o treinamento da autoconfiança, destacando-se a importância dessa competência para o rendimento esportivo, bem como os princípios psicológicos que lhe são subjacentes. Essa fase do treinamento enfatizou a autoconfiança como condição necessária para os atletas competirem com êxito e sucesso e sobre as estratégias que possam auxiliá-los a promover, manter ou recuperar a autoconfiança em situações adversas.

A autoconfiança tem sido considerada um dos pontos-chave para o sucesso esportivo porque ativa emoções positivas, facilita a concentração, influencia os objetivos a alcançar, aumenta o esforço a despender, afeta as estratégias de jogo e o ímpeto psicológico (WEINBERG; GOULD, 1996; CRUZ; VIANA, 1996a). Evidências científicas têm apontado que os atletas mais bem sucedidos crêem firmemente em si mesmos e na sua capacidade de adquirir destrezas e competências que lhes permitam alcançar seu máximo potencial, enquanto que atletas menos

seguros de si duvidam de que sejam competentes ou que tenham as capacidades necessárias para alcançar o êxito desejado (HARDY *et al.*, 1996; WEINBERG; GOULD, 1996).

Na fase diagnóstica, procurou-se identificar as situações que influenciavam os níveis de autoconfiança dos atletas nos treinos e competições. Para tal, recorreu-se a entrevistas individuais (com atletas e treinadores) e observações presenciais (sempre que possível) ou com auxílio do vídeo (filmagens) dos treinos e competições.

A fase de aquisição centrou-se na aprendizagem do método para promoção, manutenção ou recuperação da autoconfiança no contexto esportivo. Com os atletas profissionais do vôlei de praia, algumas estratégias nessa perspectiva que se mostraram eficazes foram: preparação adequada para as competições; familiarização com situações competitivas adversas (CRUZ; VIANA, 1996a); observação de modelos positivos (BANDURA, 1990); utilização de afirmações positivas; uso da autocomparação; atribuição de créditos pessoais pelo sucesso (MILLER, 1991); interrupção de pensamentos negativos; confiança nas próprias possibilidades (WEINBERG; GOULD, 1996; GONZÁLEZ, 1997); utilização de estratégias de reavaliação da ativação fisiológica ou emocional; redução da carga emocional atribuída às situações (HARRIS; HARRIS, 1987); estabelecimento de objetivos e estratégias específicas para cada competição (CRUZ, 1996c); desenvolvimento de um inventário pessoal de autoconfiança no esporte; estabelecimento de parâmetros avaliativos baseados em dados concretos do rendimento esportivo (BUNKER; WILLIAMS, 1991).

Na fase de prática buscou-se aperfeiçoar técnicas e estratégias treinadas para promoção, manutenção e recuperação da autoconfiança no contexto esportivo, bem como sua integração nas situações de jogo.

A fase de avaliação contemplou o acompanhamento do desempenho dos atletas nas diversas situações esportivas (*scout* dos fundamentos técnicos e a análise da eficácia das técnicas e estratégias psicológicas utilizadas para a promoção, manutenção ou recuperação da autoconfiança), por meio de observações (presenciais e/ou filmagens) dos treinos e competições, anotações em um diário de campo e em fichas de avaliação, além de entrevistas individuais com os atletas e treinadores.

Motivação para o rendimento

Na fase de educação enfatizou-se a importância da aquisição das técnicas de automotivação e o valor da formulação de objetivos como estratégia motivacional. As técnicas de automotivação compreendem todas as medidas que uma pessoa aplica a si mesma para assumir o controle do seu próprio comportamento, a fim de influenciar seu estado atual de motivação (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002). No vôlei de praia assumem particular relevância, uma vez os atletas, especialmente em jogos internacionais, não podem contar com as orientações motivacionais dos treinadores, que se mantêm nas arquibancadas, sem comunicar-se com os atletas.

A formulação de objetivos como estratégia motivacional considera que diferentes objetivos têm um impacto diferenciado sobre o comportamento dos indivíduos. As evidências científicas para a formulação de objetivos como estratégia motivacional (CRUZ, 1996c; CRUZ; COSTA, 1997; GONZÁLEZ, 1997; WEINBERG; GOULD, 1996) destacam que a formulação de objetivos: ajuda o esportista a dirigir sua atenção a aspectos importantes a treinar; permite que ele tome consciência do seu crescimento gradual preparando-se mentalmente para a performance melhorada; permite que ele mobilize todas as suas energias e despenda o esforço necessário para atingir o resultado-objetivo (prolongando o seu esforço por muito mais tempo); aumenta a compreensão, o interesse e o envolvimento do atleta no trabalho realizado; e reforça sua confiança na própria capacidade de realização.

A fase diagnóstica contemplou entrevistas individuais e em grupo com atletas e treinadores para a identificação dos motivos que levam os atletas a competir e a buscar o êxito na competição, bem como dos objetivos de curto, médio e longo prazo dos atletas e da equipe, além das situações que motivam e desmotivam os atletas nas situações de treino e competições.

Na fase de aquisição priorizou-se a aprendizagem do método de treinamento das estratégias de automotivação, as quais incluem técnicas cognitivas (mentalização das ações e de metas, determinação e variação de metas), técnicas de auto-afirmação (reforço positivo após boas ações, antecipação mental de auto-reforços e de reforços externos), técnicas motoras (automotivação por meio do movimento e exercício, participação ativa nos treinos e responsabilidade por determinadas tarefas) e técnicas emocionais (sensação de fluidez e

sensação de vitória) (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002). Também nessa fase foi elaborado conjuntamente com os atletas um programa de formulação de objetivos como estratégia motivacional, estabelecendo-se objetivos de rendimento (individuais e de equipe), que fossem positivos, desafiadores e realistas, que pudessem ser mensuráveis e alcançados a partir de estratégias práticas e viáveis (com datas limites para concretização).

A fase de prática buscou o aperfeiçoamento e a integração das técnicas de automotivação nas situações de treino e competição, de modo a auxiliar os atletas a influenciarem voluntariamente seu nível de motivação em diferentes contextos esportivos.

A fase de avaliação envolveu o acompanhamento (presencial ou por meio das gravações em vídeo) dos treinos e competições, bem como as anotações em um diário de campo e em fichas de avaliação psicológica, além de entrevistas individuais com os atletas. Com essa avaliação é possível obter o devido *feedback* acerca do desempenho dos atletas, bem como das estratégias por eles empregadas para promoção, manutenção e recuperação da motivação nos treinos e competições. Esses procedimentos permitem bem avaliar continuamente o progresso em relação aos objetivos traçados e estabelecer novos objetivos (mais exigentes ou suficientemente desafiadores).

Treinamento para a regulação da ativação

A fase de educação procurou esclarecer os atletas acerca da importância de um estado ideal de ativação para o rendimento esportivo e os princípios psicológicos subjacentes à regulação da ativação fisiológica e psicológica no contexto esportivo. O importante é conscientizar os atletas que cada esportista necessita de um nível de ativação ideal para uma atuação eficaz, o qual pode se manifestar em termos fisiológicos (grau de tensão muscular gerado, mobilização da energia e coordenação motora) ou cognitivos (atenção, processamento da informação relevante e tomada de decisões) (LANDERS; BOUTCHER, 1991). No contexto esportivo a ativação é um indicador do grau de prontidão do atleta para o desempenho, variando desde a falta absoluta de estímulo (ausência total de excitação) até a excitação extrema (WEINBERG; GOULD, 1996) Assim, o atleta poderá encontrar-se num estado que o desanimará completamente ou que o ativará em excesso, sendo essas duas

condições prejudiciais à sua atuação ([BECKER JUNIOR](#); [SAMULKI](#), 2002).

Na fase diagnóstica procurou-se identificar os níveis de ativação dos atletas e seu estado ideal de execução nas diferentes situações esportivas. Para tal, os atletas foram orientados a prestar atenção ao seu padrão particular de ativação, reconhecendo sinais ou sintomas de baixa ou alta ativação que lhe são característicos e seu nível ótimo de ativação. Essa tomada de consciência, além de permitir ao atleta reconhecer seus pontos fortes e frágeis para potencializar suas capacidades e corrigir seus déficits, permite que ele se prepare mentalmente para a competição e desenvolva estratégias apropriadas para fazer frente às situações que podem afetar negativamente a sua atuação ([STEFANELLO](#), 2007c).

A fase de aquisição centrou-se na aprendizagem de técnicas e estratégias cognitivas (imaginação e linguagem) e somáticas (respiração e movimento) para a regulação dos níveis de ativação fisiológica e psicológica dos atletas no contexto esportivo ([BECKER JUNIOR](#); [SAMULSKI](#), 2002). A regulação da ativação implica em o atleta ser capaz de reduzir ou aumentar sua ativação segundo sua necessidade, a fim de manter o seu estado ideal de execução. Algumas técnicas empregadas para reduzir os níveis de ativação dos atletas do vôlei de praia incluíram: respiração completa e respiração rítmica ([HARRIS](#), 1991); visualização e manejo da dor ([BECKER JUNIOR](#); [SAMULSKI](#), 2002); controle da dor usando a respiração ([HARRIS](#); [HARRIS](#), 1987). Por outro lado, as técnicas de ativação que demonstraram ser bem sucedidas entre os atletas do vôlei de praia compreenderam: manipulação da respiração, transferência de energia de outras fontes (do ambiente e da música) e utilização da distração ([HARRIS](#), 1991); agir com energia e utilizar palavras de ânimo ou afirmações positivas ([WEINBERG](#); [GOULD](#), 1996) e imaginação ([HENSCHEN](#), 1991).

A fase de prática objetivou aperfeiçoar as técnicas e as estratégias para a regulação da ativação e auxiliar os atletas a integrá-las nas rotinas de treino e competição. A regulação da ativação antes da competição ajuda o atleta a se concentrar para a prova iminente; durante a competição (nos breves períodos de intervalo do jogo ou descanso), permite ao atleta ajustar sua ativação ao que mais necessite e, após a competição, é um importante recurso para recuperar o estado de controle mental e equilíbrio emocional ([STEFANELLO](#), 2007a).

A fase de avaliação compreendeu o acompanhamento do desempenho dos atletas nas diversas situações esportivas. Para tal, fez uso do *scout* dos fundamentos técnicos e da análise da eficácia das estratégias psicológicas utilizadas pelos atletas para a regulação dos seus níveis de ativação. Os procedimentos utilizados foram observações (diretas e/ou com auxílio de vídeo) dos treinos e competições, anotações em um diário de campo e em fichas de avaliação, além de entrevistas individuais com atletas e treinadores.

Controle dos níveis de estresse e ansiedade

A fase de educação enfatizou a importância do autocontrole no contexto esportivo e os princípios subjacentes ao estresse e à ansiedade. É necessário que o atleta compreenda que uma situação de estresse, geralmente, inicia quando o indivíduo percebe ou avalia situações ou circunstâncias como ameaçadoras (perigosas, potencialmente nocivas ou frustrantes), que podem provocar (independentemente da presença de um perigo objetivo) uma reação emocional (ansiedade) que se caracteriza por sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo e preocupação vivenciados subjetiva e conscientemente, em conjunto com uma ativação elevada do sistema nervoso autônomo ([SAMULSKI](#) et al., 1996). Porém, também fundamental é o atleta compreender que a preocupação e a ansiedade resultantes do confronto com situações estressantes apresentam um caráter circular, ou seja, a percepção que o atleta tem da situação é o que cria a maior parte dos seus problemas. De tal modo, a significação de um acontecimento é o que modela a resposta emocional e comportamental do atleta, de forma que o sucesso esportivo está associado à sua capacidade em render sob pressão. Como a ansiedade tem um componente de ativação física percebida (ansiedade somática) e um componente de pensamento (ansiedade cognitiva), aprendendo a sintonizar-se com o próprio corpo e a perceber as próprias reações, o atleta poderá sobrepor-se e construir-se positivamente frente às adversidades e conseguir o devido autocontrole para uma atuação eficaz ([STEFANELLO](#), 2007d). Da mesma forma, alterando a avaliação cognitiva que o atleta faz de situações e acontecimentos, ele poderá ter maior capacidade e competência para utilizar mecanismos eficazes e adaptativos nas situações de confronto ([CRUZ](#), 1996d).

Assim, a fase diagnóstica procurou identificar as situações geradoras de estresse para os atletas do vôlei de praia em diferentes situações esportivas, bem como o modo como eles experimentaram o estresse (pensamentos, ações, sensações). Para tal foram utilizados instrumentos específicos para o contexto esportivo (tais como a Ficha de Feedback de Execução e o Questionário Subjetivo Pré-Competitivo), além de entrevistas individuais com os atletas e de observações (presencial ou por meio de filmagens) dos treinos e competições.

A fase de aquisição priorizou a aprendizagem do método de aplicação das técnicas e estratégias somáticas e cognitivas para o controle dos níveis de estresse e ansiedade no contexto esportivo. As técnicas somáticas compreendem intervenções concentradas no ajuste de reações corporais como tensão muscular e frequência cardiorrespiratória, enquanto as técnicas cognitivas baseiam-se na modificação ou no ajuste dos principais determinantes do comportamento: pensamento, percepção, memória, afeto e linguagem (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002). Com os atletas profissionais do vôlei de praia, as técnicas e estratégias que se mostraram eficazes para manutenção ou recuperação do autocontrole contemplaram: técnica Becker (relaxamento/estimulação) e treinamento reflexo da tranquilidade (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002); interação entre tensão e relaxamento (HENSCHEN, 1991); suspirar com exalação (HARRIS, 1991); técnica verbal de redução da raiva (BECKER JUNIOR; SAMULSKI, 2002) e preparação de um bom plano de ação (WEINBERG; GOULD, 1996).

A fase de prática buscou aperfeiçoar técnicas e estratégias para o controle do estresse e da ansiedade e auxiliar os atletas a integrá-las nas situações competitivas reais. Apesar de existirem formas reais de pressão na competição, o atleta pode minimizar a frequência e a intensidade da ansiedade gerada adquirindo conhecimentos e aprendendo estratégias que o auxiliem a obter o autocontrole necessário para uma atuação bem sucedida.

A fase de avaliação contemplou o acompanhamento do desempenho dos atletas e da eficácia das estratégias psicológicas por eles utilizadas para o controle dos seus níveis de estresse e ansiedade nas situações de treino e competição. Para tal fez-se uso de observações diretas ou com auxílio do vídeo, de entrevistas individuais com os atletas, de anotações em um diário de campo ou em fichas de avaliação. Essa avaliação permite obter o devido *feedback* acerca dos aspectos a manter ou a melhorar, assim

como adequar as técnicas psicológicas às necessidades atuais dos atletas.

Controle dos processos de pensamento

A fase de educação visou esclarecer os atletas acerca do papel do controle dos pensamentos para o rendimento esportivo. Compreender como a mente trabalha, de que modo os pensamentos afetam os sentimentos e como o atleta pode disciplinar-se frente a pensamentos pouco apropriados ou errôneos é de suma importância para uma atuação eficaz. Primeiramente, os atletas foram esclarecidos quanto às situações em que o autoinforme (diálogo interno do atleta com ele mesmo) pode ser eficaz. Essas situações incluem: aquisição e execução de destrezas; substituição de um hábito consolidado por outro mais eficaz; reprogramação de técnicas ou estratégias para evitar a repetição de erros; manutenção da mente focalizada em situações de tensão; controle do esforço e manutenção do estado de ânimo; promoção e manutenção da autoconfiança e da expectativa de êxito (BUNKER; WILLIAMS, 1991; SCMIDT; PEPER, 1991; WEINBERG; GOULD, 1996).

Na fase diagnóstica procurou-se identificar a natureza do autoinforme utilizado pelos atletas nas diversas situações esportivas. Para tal solicitou-se que o atleta fizesse o registro do seu diálogo interno em diferentes momentos da sua atuação esportiva (treinos e competições). A partir daí, a avaliação da natureza do autoinforme foi feita, conjuntamente, com os atletas em entrevistas individuais.

Na fase de aquisição procurou-se conscientizar os atletas acerca dos seus pensamentos (ou convicções) antes, durante e após a sua atuação esportiva, assim como dos efeitos da natureza do seu autoinforme sobre a sua conduta nos treinos e competições. Os atletas foram, então, orientados a disciplinar a mente e usar o seu diálogo interno como um importante aliado para a sua atuação esportiva. Dentre as estratégias para o controle do autoinforme que demonstraram ser bem sucedidas com os atletas profissionais do vôlei de praia encontram-se: interrupção dos pensamentos negativos ou contraproducentes (WEINBERG; GOULD, 1996); substituição de pensamentos negativos por positivos (HARRIS; 1991); construção de argumentos sólidos contra manifestações negativas (técnica da contradição) e o uso conjunto da interrupção do pensamento com a imaginação (BUNKER; WILLIAMS, 1991).

A fase de prática visou aperfeiçoar as técnicas e estratégias para o controle do autoinforme,

assim como auxiliar os atletas a integrá-las nas rotinas de treino e competição. Ou seja, auxiliar os atletas a usarem o seu autoinforme conscientemente e de forma adequada em situações competitivas reais, a fim de melhorar a sua atuação esportiva e obter níveis de rendimento mais eficazes e consistentes.

Na fase de avaliação monitorou-se o desempenho dos atletas e a eficácia dos métodos e das estratégias por eles utilizadas para o controle do seu autoinforme nas diversas situações esportivas. Para tal, fez-se uso de observações (presenciais ou por meio de filmagens) de treinos e competições, de anotações em um diário de campo ou em fichas de avaliação e de reuniões individuais com os atletas para o devido feedback acerca dos aspectos do rendimento que deveriam ser melhorados ou mantidos, bem como da identificação do tipo e conteúdo dos pensamentos que se associaram concretamente a uma boa ou má atuação.

Considerações finais

Buscou-se neste artigo expor os potenciais benefícios do desenvolvimento de um programa de treinamento de competências psicológicas para o esporte de alto rendimento. Tem-se, porém, a consciência de que o PTCP aqui apresentado não contempla todas as abordagens que poderiam ser utilizadas para a estruturação do treinamento psicológico e tampouco todas as técnicas e estratégias existentes para a preparação dos atletas. O que foi abordado neste artigo corresponde a um caminho bem sucedido com os esportistas que o aplicaram e que demonstrou atender aos interesses do grupo para o qual esse programa foi desenvolvido.

Considerando, entretanto, que a organização do conteúdo e da forma de aplicação do treino psicológico tem como referência aspectos básicos de funcionamento, espera-se que este artigo contribua para ampliar o conhecimento dos profissionais que atuam com a prática esportiva acerca de como proceder para ajudar os atletas a se prepararem mais eficazmente para as competições e obter resultados mais consistentes.

Referências

- ABERNETHY**, B. Attention. In: SINGER, R.; HAUSENBLAS, A.H.; JANELLE, C.M. (eds.). **Handbook of sport psychology**. 2ed. New York: Wiley, 2001. p.53-85.
- ALVES**, J.; BRITO, A.P.; SERPA, S. **Psicologia do esporte**: manual do treinador. Lisboa: Edições Psicosport, 1996.
- BANDURA**, A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. **Journal of Applied Sport Psychology**. n.2, p. 128-163, 1990.
- BECKER JR**, B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**, 2.ed. Erechin: Fevale, 2002.
- BUNKER**, L.; WILLIAMS, J.M. Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecucion y la constuccion de la confianza". In: WILLIAMS, J.M. **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 343-371.
- CRUZ**, J.F. Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996a. p. 147-172.
- CRUZ**, J.F. Motivação para a competição e prática desportiva. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996b. p. 305-331.
- CRUZ**, J.F. O treino de formulação de objetivos como estratégia motivacional. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996c. p. 601-626.
- CRUZ**, J.F. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva**. Braga: Lusografe, 1996d.
- CRUZ**, J.F.; VIANA, M.F. Autoconfiança e rendimento na competição desportiva. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996a. p. 265-286.
- CRUZ**, J.F.; VIANA, M.F. O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996b. p. 533-565.
- CRUZ**, J.F.; VIANA, M.F. Treino de imaginação e visualização mental. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996c. p. 627-648.
- CRUZ**, J.F.; GOMES, A.R.; VIANA, M.F.; ALMEIDA, P. A intervenção do psicólogo no desporto: crenças e expectativas, problemas éticos e desafios futuros. In: CRUZ, J.F. (ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996. p. 129-143.
- CRUZ**, J.F.; COSTA, F.S. Um programa de formulação de objetivos para a competição esportiva. In: CRUZ, J.F.; GOMES, A.R. (eds.). **Psicologia aplicada ao desporto e à atividade física**: teoria, investigação e intervenção. Braga: APPORT, 1997. p. 261-272.

[GONZÁLEZ](#), J.L. **Psicología del deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1997.

[GOULD](#), D.; [EKLUND](#), R.C.; [JACKSON](#), S.A. 1988 US Olympic wrestling excellence, I: Mental preparation precompetitive cognition and affect. **The Sport Psychologist**, n. 6, p. 358-382, 1992.

[GREENLEES](#), I.; [THELWELL](#), R.; [HOLDER](#), T. Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise. **Psychology of sport and exercise**, n. 7, p. 29-39, 2006.

[HARDY](#), L.; [GRAHAM](#), J.; [GOULD](#), D. **Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers**. England, John Wiley & Sons, 1996.

[HARRIS](#), D.V. Técnicas de relajacion y energización para la regulación del arousal. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 277-306.

[HARRIS](#), D.V.; [HARRIS](#), B.L. **Psicología del deporte: integración mente-cuerpo**. Barcelona, Editorial Hispano Europea, S.A., 1987.

[HENSCHEN](#), K.P. Cansancio y agotamiento deportivos: diagnóstico, prevención y tratamiento. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 471-492.

[LANDERS](#), D.M.; [BOUTCHER](#), S.H. Relação entre el arousal y la ejecución. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 249-275.

[MILLER](#), R.M. Building sport confidence. **Sport Psychology Training Bulletin**. v.2, n.5, 1991.

[NIDEFFER](#), R.M. Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 373-391.

[RAVIZZA](#), K. Incremento de la toma de conciencia para el rendimiento en el deporte. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 231-244.

[SAMULSKI](#), D. **Psicología do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo, Manole, 2002.

[SAMULSKI](#), D.; [CHAGAS](#), M.H.; [NITSCH](#), J. **Stress: teorías básicas**. Belo Horizonte, Editora Gráfica Costa & Cupertino Ltda, 1996.

[SCHMID](#), A.; [PEPER](#), E. Técnicas para el entrenamiento de la concentración. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 393-411.

[SCHMID](#), A.; [PEPER](#), E. Training strategies for concentration. In: WILLIAMS, J.M. (ed.). **Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance**. 3ed. Mountain View, CA: Mayfield, 1998. p. 316-28.

[STEFANELLO](#), J.M.F. Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva. Barueri, São Paulo: Minha Editora: Manole, 2007a.

[STEFANELLO](#), J.M.F. Fatores perturbadores de concentração: um estudo de caso com campeões olímpicos no vôlei de praia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.21, n.2, p. 81-165, 2007b.

[STEFANELLO](#), J.M.F. **Regulação dos níveis de ativação no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com campeões olímpicos**. v.9, n.4, p.372-379, 2007c.

[STEFANELLO](#), J.M.F. **Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla campeã olímpica**. v.7, n.2, p. 232-243, 2007d.

[VEALEY](#), R.S. Entrenamiento en imaginación para el perfeccionamiento de la ejecución. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 307-338.

[WEINBERG](#), R.S.; [GOULD](#), D. **Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico**. Barcelona, Editorial Ariel, S.A., 1996.

[WILLIAMS](#), J.M. Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid, Biblioteca Nueva, 1991. p. 435-468.

Endereço:

Joice Mara Facco Stefanello
Rua Paraguassú, 570, apto 602 - Juvevê
Curitiba PR Brasil
80030-270
Telefax: (41) 3360-4336
e-mail: joyce@ufpr.br

Recebido em: 28 de abril de 2009.

Aceito em: 5 de agosto de 2009.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)