

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



TREINO DE VISUALIZAÇÃO MENTAL EM GUARDA-REDES DE FUTEBOL:
AVALIAÇÃO DO IMPACTO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO SOBRE O
RENDIMENTO DESPORTIVO E SOBRE AS COMPETÊNCIAS DE AUTO-
CONFIANÇA E DE CONCENTRAÇÃO

Hugo Pedro Leonardo Gomes

Nº 11767

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia Aplicada
Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2009

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

TREINO DE VISUALIZAÇÃO MENTAL EM GUARDA-REDES DE FUTEBOL:
AVALIAÇÃO DO IMPACTO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO SOBRE O
RENDIMENTO DESPORTIVO E SOBRE AS COMPETÊNCIAS DE AUTO-
CONFIANÇA E DE CONCENTRAÇÃO

Hugo Pedro Leonardo Gomes

Nº 11767

Dissertação orientada por Prof. Dr. Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia Aplicada
Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Pedro Almeida, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

AGRADECIMENTOS

Aos Clubes, Treinadores e Atletas que colaboraram na realização da presente investigação. A disponibilidade e o interesse demonstrado, ao longo da realização da investigação, jamais serão esquecidos.

Expresso também a minha eterna gratidão às pessoas que se seguem:

Ao Professor Pedro Almeida, pelo constante e forte suporte, pela orientação demonstrada e por partilhar de forma generosa e amável a sua sabedoria. Foi um privilégio ser seu aluno e realizar consigo esta investigação.

Á minha namorada Joana, por um dia ter criado um horizonte na minha vida! Foi a primeira a pensar e a acreditar neste dia! Obrigado por tudo, sem ti este dia não existia!

Um agradecimento muito especial, também, a toda a sua família, pelo carinho, conforto, apoio, interesse e disponibilidade desde sempre demonstrada.

Por fim, à minha querida família (Pai, Mãe, Mano, Avôs e Avós, etc) pela educação e formação que me deram. Um especial agradecimento aos meus pais por me terem dado a oportunidade de concretizar este objectivo. A paciência, a força e a confiança desde sempre demonstrada jamais será esquecida.

A todos vós, um eterno “Muito Obrigado”!

RESUMO

O presente estudo tem como objectivo principal avaliar o impacto da implementação de um programa de intervenção de visualização mental sobre o rendimento desportivo de guarda-redes de Futebol na situação específica de uma grande-penalidade em situação de treino. É também objectivo avaliar a capacidade de visualização mental dos atletas, bem como os efeitos nas competências de auto-confiança e de concentração no desempenho da tarefa. Pretende-se ainda inferir sobre o possível efeito mediador nas capacidades físicas de agilidade e de flexibilidade. Para tal, desenvolveu-se uma investigação quase-experimental seguindo o paradigma de intervenção clássica de pré-teste → fase de intervenção → pós-teste, com um grupo experimental e um grupo de controlo. Assim, com a investigação dirigida, pretende-se potenciar o desempenho desportivo e, conseqüentemente, é expectável que as competências psicológicas e físicas registem progressos estatisticamente significativos. Cooperaram 3 clubes desportivos da grande Lisboa e participaram, na totalidade da investigação, 8 atletas. Nas fases de pré-teste e pós-teste a operacionalização da variável independente (programa de visualização mental) com as variáveis dependentes “desempenho desportivo”, “concentração”, “agilidade” e “flexibilidade” efectuou-se ao longo de 3 sessões nas quais se realizaram, em cada uma, 10 grandes-penalidades por cada atleta. Em cada grande-penalidade foram registados os desempenhos dos atletas em cada um dos parâmetros referidos em termos de hetero-avaliação (investigador) e auto-avaliação (atletas). Avaliaram-se ainda as competências da auto-confiança e concentração através do “Inventário de Competência Psicológicas para Desportistas”. A capacidade de visualização mental foi avaliada na fase de intervenção através do “Questionário de Visualização Mental” e de um “Guião de Auto-Avaliação” aplicado no final de cada sessão (4 sessões). Relativamente ao impacto do programa de intervenção, os maiores ganhos foram observados ao nível da competência de concentração no desempenho na tarefa, revelando os resultados a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível inter-grupal em ambos os tipos de avaliações realizadas. Quanto à capacidade de visualização mental dos atletas submetidos ao tratamento experimental, os resultados revelaram a existência de progressos estatisticamente significativos unicamente ao nível da controlabilidade sobre as imagens mentais potenciadas no decorrer dos vários exercícos realizados durante a fase de intervenção. Ao nível das restantes variáveis em estudo os resultados revelaram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre quem possui e quem não possui um programa de visualização mental. Assim, na generalidade os dados estatísticos obtidos não validam as hipóteses colocadas inicialmente sobre os progressos possíveis de se obter com a implementação de um programa de treino de visualização mental em guarda-redes de Futebol na situação específica de uma grande-penalidade.

Palavras-chave: Visualização Mental; Futebol; Guarda-Redes; Grande-Penalidade.

ABSTRACT

This study has the purpose to evaluate the efficiency and effectiveness of implementing a program of mental training focused on psychological technique of imagery in goalkeeper Football, in the particular situation of a penalty in the training situation. Concurrently, it was also a target, with this type of intervention outlined, to assess the effects on the psychological skills of self-confidence, concentration, and in their ability to imagery of the athletes. In parallel, we wanted to seek about the possible mediating effect, of mental training program outlined, in the physical capabilities of agility and flexibility of the athletes. For that, it was developed a “quasi-experimental” research following the classical paradigm of intervention pre-test phase → intervention phase → post-test phase, with an experimental group and a control group. With this study we intend to stimulate the sport performance, as also that the physiologic and physical skills record significant statistical progress. Cooperating in the investigation there were three sports clubs from the greater Lisbon and participating in all research 8 athletes. In the pre-test-phase and post-test-phase the application of the independent variable (the mental imagery) with the dependent variable "sports performance", "concentration", "agility" and "flexibility" took place over 3 sessions, in which was held 10 penalties for each athlete. Each penalty was recorded, on a scale of observation created for this purpose, the performances of athletes in each of the parameters specified in terms of straight-evaluation (investigator) and self-evaluation (athletes). Additionally, it was assessed the psychological skills of self-confidence and concentration through the "Psychological Competency Inventory for Sport". Finally, the ability of mental imagery was assessed during the intervention phase (4 sessions), with the application of survey called "Script Self-Assessment", as well as through the application of the “Survey of Imagery”. Regarding the effects on the psychological skills, the biggest psychological gains were observed at concentration level throughout the performance on the task, showing the results differences statistically significant at inter-group level in both the assessments. Regarding the possible effects of the intervention phase in the ability of mental imagery of athletes in the experimental group, the results showed that although is found an evolution throughout its development, it is only possible to conclude that there were statistically significant progress in terms of controllability of imagery, compounded over the various exercises performed during this phase. For the different variants under study the results didn't show the existence of statistically significant between who possesses or do not possesses an imagery program. In general, the statistical data obtained do not validate the hypothesis initially placed on the possible effects obtained by implementing a program of imagery.

Key-words: Imagery; Soccer; Goal-Keeper; Penalty-kick.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
Enquadramento Teórico.....	4
A Psicologia no Contexto Desportivo.....	4
O Treino das Competências Psicológicas no Contexto Desportivo.....	5
A Técnica Psicológica da Visualização Mental.....	9
Fundamentações Teóricas Explicativas da Técnica Psicológica da Visualização Mental.....	12
Teoria Psiconeuromuscular	12
Teoria da Aprendizagem Simbólica.	13
Teoria Psicofisiológica do Processamento de Informação.....	14
Modelo Cognitivo e Motivacional.....	14
Modelo do Triplo Código.....	16
Evidências Empíricas da Relação Existente entre a Técnica Psicológica da Visualização Mental e o Rendimento Desportivo.....	17
A Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Desporto.....	22
Características da Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo.....	22
Exemplos de Factores Influentes na Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo.....	24
Normas e Princípios da Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo.....	27
Principais Recomendações Práticas Associadas à Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo.....	28
Possíveis Benefícios Desportivos Obtidos da Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo.....	29
A Auto-Confiança e o Desempenho Desportivo.....	30

A Concentração e o Desempenho Desportivo.....	33
Problemática e Formulação das Hipóteses em Estudo.....	37
MÉTODO.....	40
Participantes.....	40
Delineamento.....	43
Instrumentos e Medidas.....	45
Competências Psicológicas.....	45
PSIS.....	45
Questionário de Visualização Mental.....	47
Desempenho Desportivo.....	48
Baseline.....	48
Guião da Sessão da Fase de Intervenção.....	49
Guião de Auto-Avaliação da Sessão da Fase de Intervenção.....	49
Procedimento.....	50
RESULTADOS.....	53
Análise da Medida de Resultado ao Nível do Grupo Experimental Antes e Após a Fase de Intervenção.....	54
Desempenho na Tarefa.....	54
Análise das Medidas de Processo no Grupo Experimental ao Nível da Hetero-Avaliação (Investigador) Antes e Após da Fase de Intervenção.....	55
Concentração.....	55
Flexibilidade.....	56
Agilidade.....	57
Análise das Medidas de Processo no Grupo de Experimental ao Nível da Auto-Avaliação (Atletas) Antes e Após a Fase de Intervenção.....	58
Concentração.....	58
Flexibilidade.....	59
Agilidade.....	59
Análise da Medida de Resultado ao Nível do Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção.....	61
Desempenho na Tarefa.....	61
Análise das Medidas de Processo no Grupo de Controlo ao Nível da Hetero-Avaliação (Investigador) Antes e Após a Fase de Intervenção.....	61
Concentração.....	61

Flexibilidade.....	62
Agilidade.....	63
Análise das Medidas de Processo no Grupo de Controlo ao Nível da Auto-Avaliação (Atletas) Antes e Após a Fase de Intervenção.....	64
Concentração.....	64
Flexibilidade.....	65
Agilidade.....	65
Análise das Competências Psicológicas de Auto-Confiança e de Concentração Entre as Fases de Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo Experimental.....	66
Auto-Confiança.....	66
Concentração.....	67
Análise das Competências Psicológicas de Auto-Confiança e de Concentração Entre as Fases de Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo de Controlo.....	68
Auto-Confiança.....	68
Concentração.....	69
Análise da Capacidade de Visualização Mental no Grupo Experimental.....	70
Treinar Sozinho.....	71
Treinar Acompanhado.....	72
Observando um Colega.....	73
Competindo numa Prova.....	74
Clareza das Imagens Mentais.....	75
Controlo das Imagens Mentais.....	76
Percepção de Auto-Confiança nas Imagens Mentais.....	77
Comparação Entre Grupo Experimental e Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção.....	78
Desempenho na Tarefa.....	78
Comparação da Hetero-Avaliação Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo Antes e Depois da Fase de Intervenção ao Nível das Medidas de Processo.....	79
Comparação da Auto-Avaliação Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo Antes e Depois da Fase de Intervenção ao Nível das Medidas de Processo.....	80
Comparação da Auto-Avaliação Entre Grupo Experimental e o Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção ao Nível das Competências de Auto-Confiança e de Concentração.....	81
DISCUSSÃO.....	82

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94
ANEXOS.....	100
Anexo A.....	101
Anexo B.....	120
Anexo C.....	124
Anexo D.....	128
Anexo E.....	132
Anexo F.....	141
Anexo G.....	151
Anexo H.....	162
Anexo I.....	173
Anexo J.....	180
Anexo K.....	182
Anexo L.....	184
Anexo M.....	186
Anexo N.....	193
Anexo O.....	200
Anexo P.....	203
Anexo Q.....	206
Anexo R.....	211
Anexo S.....	215
Anexo T.....	218
Anexo U.....	221
Anexo V.....	224

ÍNDICE DAS TABELAS

TABELA 1: Conjunto de competências psicológicas que habitualmente integram os Programas de Treino de Competências Psicológicas.....	9
TABELA 2: Componentes e respectivos exemplos da visualização mental.....	23
TABELA 3: Normas e princípios de aplicação da técnica psicológica da visualização mental no contexto desportivo.....	27
TABELA 4: Principais recomendações práticas associadas à aplicação da técnica psicológica da visualização mental no contexto desportivo.....	28
TABELA 5: Distribuição da amostra, por intervalos, segundo o número de anos de experiência.....	41
TABELA 6: Distribuição dos elementos da amostra do grupo experimental segundo o número de anos de experiência.....	42
TABELA 7: Distribuição dos elementos da amostra do grupo de controlo segundo o número de anos de experiência.....	42
TABELA 8: Estrutura geral da investigação.....	45
TABELA 9: Estatística descritiva associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo experimental.....	54
TABELA 10: Estatística de teste associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo experimental.....	54
TABELA 11: Diferenças no grupo experimental ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.....	55
TABELA 12: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo experimental.....	55
TABELA 13: Diferenças no grupo experimental ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.....	56
TABELA 14: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo experimental.....	56

TABELA 15: Diferenças no grupo experimental ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.....	57
TABELA 16: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo experimental.....	57
TABELA 17: Diferenças no grupo experimental ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.....	58
TABELA 18: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo experimental.....	58
TABELA 19: Diferenças no grupo experimental ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.....	59
TABELA 20: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo experimental.....	59
TABELA 21: Diferenças no grupo experimental ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.....	59
TABELA 22: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo experimental.....	60
TABELA 23: Estatística descritiva associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo de controlo.....	61
TABELA 24: Estatística de teste associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo de controlo.....	61
TABELA 25: Diferenças no grupo de controlo ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.....	61
TABELA 26: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo de controlo.....	62

TABELA 27: Diferenças no grupo de controlo ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.....	62
TABELA 28: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo de controlo.....	62
TABELA 29: Diferenças no grupo de controlo ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.....	63
TABELA 30: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo de controlo.....	63
TABELA 31: Diferenças no grupo de controlo ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.....	64
TABELA 32: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo de controlo.....	64
TABELA 33: Diferenças no grupo de controlo ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.....	65
TABELA 34: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo de controlo.....	65
TABELA 35: Diferenças no grupo de controlo ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.....	65
TABELA 36: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo de controlo.....	65
TABELA 37: Estatística descritiva associada à percepção de Auto-Confiança nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.....	66

TABELA 38: Estatística de teste associada à percepção de Auto-Confiança nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.....	67
TABELA 39: Estatística descritiva associada à percepção de Concentração nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.....	67
TABELA 40: Estatística de teste associada à percepção de Concentração nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.....	68
TABELA 41: Estatística descritiva associada à percepção de Auto-Confiança entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.....	68
TABELA 42: Estatística de teste associada à percepção de Auto-Confiança entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.....	69
TABELA 43: Estatística descritiva associada à percepção de Concentração entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.....	69
TABELA 44: Estatística de teste associada à percepção de Concentração entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.....	69
TABELA 45: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Sozinho”.....	71
TABELA 46: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Sozinho”	71
TABELA 47: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Acompanhado”.....	72
TABELA 48: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Acompanhado”	72
TABELA 49: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Observando um Colega”.....	73
TABELA 50: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Observando um Colega”	73

TABELA 51: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Competindo numa Prova”	74
TABELA 52: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Competindo numa Prova”	74
TABELA 53: Estatística descritiva associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Clareza das Imagens”	75
TABELA 54: Estatística de teste associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Clareza das Imagens”	75
TABELA 55: Estatística descritiva associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Controlo das Imagens”	76
TABELA 56: Estatística de teste associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Controlo das Imagens”	76
TABELA 57: Estatística descritiva associada à auto-avaliação do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da percepção de Auto-Confiança durante a realização dos vários exercícios de visualização mental	77
TABELA 58: Estatística de teste associada à auto-avaliação do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da percepção de Auto-Confiança durante a realização dos vários exercícios de visualização mental	77
TABELA 59: Estatística descritiva associada ao desempenho na tarefa por parte dos elementos da amostra.....	78
TABELA 60: Estatística de teste associada ao desempenho na tarefa por parte dos elementos da amostra.....	78
TABELA 61: Estatística descritiva associada à comparação da hetero-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.....	79

TABELA 62: Estatística de teste associada à comparação da hetero-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.....	79
TABELA 63: Estatística descritiva associada à comparação da auto-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.....	80
TABELA 64: Estatística de teste associada à comparação da auto-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.....	80
TABELA 65: Estatística descritiva associada à comparação entre o grupo experimental e grupo de controlo ao nível das competências psicológicas de auto-confiança e de concentração.....	81
TABELA 66: Estatística de teste associada à comparação entre o grupo experimental e grupo de controlo ao nível das competências psicológicas de auto-confiança e de concentração.....	81

ÍNDICE DAS FIGURAS

FIGURA 1: Percentagem de utilização por parte dos atletas e treinadores da técnica psicológica da visualização mental.....	19
FIGURA 2: Principais objectivos apontados pelos treinadores e atletas para a utilização da técnica psicológica da visualização mental.....	19
FIGURA 3: Percepção da eficácia da técnica psicológica da visualização mental no aperfeiçoamento do rendimento desportivo.....	20
FIGURA 4: Distribuição da amostra por actual nível de competição.....	41

INTRODUÇÃO

Sendo a Psicologia uma ciência que estuda os comportamentos e os processos mentais do ser humano (Atkinson, Atkinson & Hilgard, 1983) (cit. por Balanguer & Castillo, 1994), a Psicologia do Desporto enquadra-se como um dos seus ramos científicos e independentes. O seu interesse centra-se no estudo da influência das competências psicológicas no comportamento do ser humano em contexto desportivo, bem como nos efeitos que a prática desportiva poderá ter nos vários agentes desportivos (Brito, 2005).

Segundo alguns autores, as competências psicológicas dos atletas podem e devem ser estudadas, integradas e aperfeiçoadas sistematicamente, tal como as competências físicas, técnicas e táticas, na preparação desportiva para a competição (Balanguer & Castillo, 1994; Dias, Faria & Cruz, 1997). Isto, com o principal propósito de:

- Maximizar, verdadeiramente, o rendimento desportivo dos atletas ou equipas desportivas.
- Potenciar o alcance dos objectivos delineados pelos atletas ou equipas desportivas.
- Potenciar a satisfação e o bem-estar, dos vários agentes desportivos, proveniente do exercício da actividade física (Balanguer & Castillo, 1994).

Evidências científicas da literatura especializada têm demonstrado esta mesma realidade, isto é, a necessidade de se adoptar estratégias psicológicas no desporto, tendo em vista a verdadeira optimização do rendimento desportivo dos atletas e das equipas (maximização), bem como o alcance de excelentes desempenhos desportivos de forma mais consistente

(Gould, 1997). Motivo este associado à existência de um aumento de interesse, em introduzir-se nos planos de trabalho dos desportistas os designados Programas de Treino de Competências Psicológicas.

No longínquo ano de 1972, o treino mental foi definido por Corbin como uma 'qualquer estratégia cognitiva utilizada pelos atletas, de modo a prepararem-se para a realização de uma ocorrência' (cit. por Callery, Campus & Morris, 1993).

Actualmente, os profissionais da psicologia do desporto reconhecem que uma das principais e eficazes estratégias psicológicas de aprendizagem e de optimização do rendimento desportivo, trata-se da técnica psicológica da visualização mental (Hall, 1998; Kremer & Morris, 1993). Segundo Balanguer & Castillo (1994), tem-se constactado que a sua utilização sistemática tem efeitos significativos em determinadas competências psicológicas, algumas delas consideradas essenciais para o alcance de um óptimo desempenho desportivo, tais como: (a) Ansiedade; (b) Auto-confiança; (c) Auto-eficácia; (d) Concentração; (e) Entre outras.

Relacionadamente, a presente investigação pretende avaliar (em situação de treino) a eficiência e a eficácia da implementação de um programa de treino mental (visualização mental) em guarda-redes de Futebol na situação específica de uma grande-penalidade (penalty). Para isso, ter-se-à como variável independente o treino psicológico da visualização mental e como variável dependente o desempenho desportivo dos atletas. Com o tipo de intervenção delineada, para além de se pretender potenciar o desempenho desportivo dos atletas, é expectável que determinadas competências psicológicas registem progressos significativamente positivos. Deste modo, adicionalmente averiguar-se-à os efeitos da variável independente nas competências psicológicas de auto-confiança, de concentração e na própria capacidade de visualização mental dos atletas participantes. Paralelamente, considera-se igualmente interessante avaliar a relação do programa de intervenção com os critérios de avaliação considerados importantes no processo de defesa de um penalty (agilidade; flexibilidade e concentração), sugeridos pelo painel de especialistas do presente estudo (treinadores de guarda-redes das equipas colaboradoras na presente investigação). Segundo os dados da literatura, que nos mostram a existência de uma relação positiva entre a utilização da técnica psicológica da visualização mental e a optimização do desempenho desportivo, prevê-se que os atletas sujeitos ao tratamento experimental apresentem na última fase de avaliação diferenças positivas e estatisticamente significativas, em comparação com os atletas que

mantiveram, ao longo da investigação, a sua actividade desportiva sem receber qualquer tipo de tratamento experimental.

Com isto, tratando-se a presente investigação um estudo pioneiro na área, também é objectivo avaliar a possibilidade deste tipo de estratégia de treino mental, na situação específica em estudo, ser válida de intervenção ou, quiçá, de continuação de investigação.

Seguidamente, apresenta-se um breve resumo histórico do crescimento da Psicologia do Desporto e enquadra-se o treino mental e a técnica psicológica da visualização mental na realidade científica actual deste ramo independente da Psicologia. Posteriormente, antes da apresentação do método, dos resultados e da consequente discussão dos resultados alcançados ao longo do presente estudo, abordar-se-ão as competências psicológicas de auto-confiança e de concentração como capacidades fundamentais para o sucesso desportivo.

Enquadramento Teórico

A Psicologia no Contexto Desportivo

Face à literatura existente na área, é consensual entre os inúmeros investigadores que têm estudado a história da Psicologia do Desporto reconhecer que foi no ano de 1965, em Roma, com a realização do Primeiro Congresso Internacional de Psicologia do Desporto que “nasceu” esta área científica e independente da Psicologia. Contudo, os primeiros estudos a serem associados a este ramo autónomo da Psicologia remontam aos finais do século XIX, com as investigações desenvolvidas pelos autores Fitz (1895) e Tripplet (1898) nos E. U. A. e de Schultze (1897) na Alemanha (Fonseca, 2001). Todavia, segundo Buceta (1996), toda a investigação realizada tem sido muito valiosa não só pelos benefícios que tem trazido ao desporto, aos atletas e às equipas desportivas, como também por proporcionar de uma forma contínua a identificação de novas questões de investigação.

No início da década de 1920, nos E. U. A., foi desenvolvido o primeiro laboratório no mundo de Psicologia do Desporto, denominado “Motor Learning Laboratory”. Por volta desta mesma data, começou-se igualmente a efectuar em alguns outros países (e.g., Alemanha; Checoslováquia; Japão e URSS) as primeiras pesquisas na área.

Em Portugal o seu estudo foi impulsionado sobretudo com as investigações desenvolvidas por António Paula Brito, que tal como Fonseca (2001) apontou “o pai da Psicologia do Desporto em Portugal” e também devido à incorporação dos conteúdos da Psicologia Geral nos planos curriculares de algumas instituições de ensino superior ligadas ao desporto. Evolutivamente, principalmente nas últimas duas décadas, com a criação de laboratórios de investigação, o surgimento de licenciaturas, mestrados e doutoramentos específicos da área, com a criação de seminários, a publicação de artigos científicos e obviamente com a organização do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto (Lisboa, 2003), a produção científica em Portugal no domínio da Psicologia do Desporto tem crescido de forma bastante significativa (Cruz & Viana, 1996a), tanto no aspecto quantitativo como qualitativo. Proporcionando com isto, a existência de uma formação académica e profissional mais sustentada.

O Treino das Competências Psicológicas no Contexto Desportivo

Actualmente, na comunidade desportiva reconhece-se com relativa facilidade a enorme influência que o factor psicológico exerce na prática de qualquer desempenho desportivo. Paralelamente, de forma pertinente os conteúdos da Psicologia do Desporto têm vindo a ser introduzidos e a ganhar cada vez mais expansão na preparação dos atletas e das equipas desportivas para a competição (Dias et al., 1997).

Segundo um dos investigadores mais conhecidos na Alemanha, o psicólogo Hans Eberspächer (1995), o treino mental tem como objectivo tornar simultâneo a acção do pensamento e o comportamento-motor. Pretendendo-se com isto obter-se uma óptima eficiência do todo no acontecimento (rendimento desportivo). De acordo com dados da literatura, encontram-se com maior facilidade resultados positivos, quanto mais elaborado e semelhante for o processo de treino do comportamento desejado com o desempenho na realidade.

De forma quase semelhante aos autores Richardson (1967) (cit. por Kremer & Morris, 1993; Martin & Murphy, 2002) e Corbin (1972) (cit. por Kremer & Morris, 1993), os autores Etnier e Landers (1996) referiram-se ao treino mental como o treino de uma tarefa motora sem qualquer movimento físico. Cruz e Gomes (1997) realçaram que o treino mental deve ser realizado no seu contexto natural, sujeito às dificuldades naturais provenientes do próprio contexto e dos seus intervenientes. Neste sentido, tal como apontaram as autoras Balanguer e Castillo (1994), entende-se que na tentativa de se alcançar os seus objectivos, o treino mental no contexto do desporto irá requerer tempo, dedicação e persistência, tal como qualquer outro tipo de treino desportivo (e.g., físico; tático; técnico; etc). Relacionadamente, Cruz e Viana (1996a) estenderam que o treino mental não tem como objectivo eliminar, substituir ou até mesmo retirar espaço ou tempo a qualquer outro tipo de treino desportivo, contrariamente ajuda-os a serem entendidos e consequentemente a tornarem-se mais completos e eficazes.

Segundo estes últimos dois autores, os principais benefícios possíveis de se atingir com a inclusão dos programas de treino mental no plano de trabalho de uma equipa desportiva, associam-se: (a) Ao crescimento e desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas e respectivas equipas; (b) À optimização do rendimento desportivo dos atletas e equipas desportivas; (c) Ao sucesso dos mesmos.

Assim, o treino mental tem sido empregue pelos profissionais da área, como forma de otimizar o verdadeiro rendimento desportivo dos atletas (Callery et al., 1993). Considerando-se importante realçar que em competição mesmo a pequena melhoria de 1%, por vezes, pode ter um efeito significativo, ou até mesmo decisivo, numa qualquer ocasião.

Weinberg (1981), após uma revisão de literatura, enalteceu que a prática do treino mental interligada com a prática do exercício físico é mais eficaz do que a realização de qualquer um dos dois isoladamente (cit. por Carapeta et al., 2001). Igualmente interessados, os autores Feltz e Landers (1983) na elaboração de uma meta-análise centrada no treino mental no contexto desportivo, constactaram que a prática do treino mental auxilia a execução e a optimização de um qualquer comportamento-motor (cit. por Carapeta et al., 2001) e que a sua prática é mais produtiva do que a sua ausência (Martin & Murphy, 2002). Associadamente, Meaci e Price (1985) concluíram que a junção do treino físico com métodos cognitivos produzia um maior desenvolvimento de competências psicológicas nos desportistas, em comparação com a execução única do treino físico (cit. por Carapeta et al., 2001).

De forma igualmente interessante, os investigadores Greenspan e Feltz (1989) após uma revisão de cerca de duas dezenas de estudos que avaliavam a eficácia de diferentes tipos de intervenções de treino mental no contexto desportivo, concluíram que a maioria dessas intervenções potenciou a optimização do rendimento desportivo dos atletas e equipas desportivas (cit. por Cruz & Viana, 1996a). Mais recentemente, Weinberg e Gould (1995) constactaram também a existência de inúmeros estudos realizados junto de atletas de alta competição, em que os seus resultados reforçam a ideia de que o treino mental pode ser uma técnica eficaz não só de aprendizagem, como também de optimização do rendimento desportivo (cit. por Cruz & Viana, 1996a). Todavia, apesar de se encontrar facilmente nos manuais de Psicologia do Desporto fortes indícios científicos sobre os efeitos positivos que o treino mental poderá provocar no rendimento dos atletas, a investigação centrada nesta temática de interesse desportivo nem sempre tem vindo a obter resultados semelhantes (Carapeta, Felgueiras, Ramires & Viana, 2001; Etnier & Landers, 1996; Kremer & Morris, 1993).

Finalizando, na realidade, apesar destas e de muitas outras evidências científicas possíveis de se encontrar junto da literatura correspondente, segundo estudos realizados na Alemanha e na Suíça, respectivamente por Gabriel et al. (1990) e Keller e Steiger (1992), o treino mental

continua em muitíssimos contextos desportivos a não integrar o trabalho diário realizado pelos atletas e pelas equipas desportivas na preparação para a competição ou qualquer outra actividade desportiva (cit. por Schilling, 1993). Assim e não obstante o reconhecimento por parte de qualquer agente desportivo que corpo e mente têm de funcionar em equilíbrio, harmoniosamente e como um todo para que qualquer desportista esteja mais próximo da sua máxima capacidade desportiva (Balanguer & Castillo, 1994), o que se verifica na prática é que o treino mental não é identificado, estudado, reflectido e trabalhado do mesmo modo como o treino físico, técnico e tático (Cruz, Gomes, Viana & Almeida, 1996). Contribuindo-se deste modo para a possibilidade de se obter rendimentos desportivos longe do previsto, desejado ou até mesmo do conhecido.

Segundo Cruz e Viana (1996a), a ausência do treino de competências psicológicas nos planos de trabalho das equipas desportivas, na preparação para a competição, na generalidade, acontece devido a certas razões, tais como: (a) Falta de conhecimento dos líderes das equipas; (b) Incapacidade dos líderes das equipas em aplica-lo; (c) Percepção das competências psicológicas como capacidades inatas; (d) Atribuição de baixa importância em relação ao seu treino; (e) Falta de tempo.

Independentemente, conhecendo-se que a utilização de estratégias psicológicas pode auxiliar os atletas na maximização do seus desempenhos desportivos, tanto em situação de treino como de competição (Cruz & Gomes, 1997), os psicólogos do desporto têm vindo a realizar as suas intervenções sustentados na elaboração e no desenvolvimento dos denominados Programas de Treino de Competências Psicológicas (PTCP) (Balanguer & Castillo, 1994).

Este tipo de programa, segundo Alderman (1984), caracteriza-se por ser um “programa que identifica, analisa, ensina e treina as competências cognitivas, mentais ou psicológicas mais directamente relacionadas com o rendimento desportivo” (cit. por Cruz & Viana, 1996a).

Assim, de acordo com diversos autores, os programas de treino de competências psicológicas, na generalidade, são estruturados e organizados tendo por base determinados princípios fundamentais, tais como:

- Determinados factores psicológicos, mentais ou cognitivos exercem uma enorme influência no êxito desportivo de um atleta ou de uma equipa desportiva (Dias et al., 1997).

- O treino psicológico, mental ou cognitivo combinado com o treino físico, técnico e tático pode-se revelar uma estratégia eficaz no sentido de se obter a maximização do potencial de um atleta ou equipa desportiva (Cruz & Viana, 1996a) (Daw & Burton, 1994) (cit. por Dias, et al. 1997).
- As competências psicológicas, mentais ou cognitivas de um atleta ou equipa desportiva podem, devem e necessitam de ser treinadas e aperfeiçoadas, tal como as competências físicas, técnicas e táticas (Dias et al., 1997).
- Os atletas antes de o serem, são primeiro que tudo seres humanos (Cruz & Viana, 1996a).

Acrescentadamente, Weinberg e seus colaboradores (1993, 1995) afirmaram que a realização de um programa de treino mental, normalmente respeita uma estrutura com três fases distintas, sendo elas (cit. por Cruz & Viana, 1996a, b):

1. Sensibilização e formação, junto do (s) agente (s) desportivo (s) envolvido (s), para a importância da aprendizagem de determinada (s) competência (s) psicológica (s), tendo em vista a optimização do rendimento de um atleta ou equipa desportiva.
2. Aquisição de técnicas e estratégias psicológicas, por parte do (s) agente (s) desportivo (s) envolvido (s), que promovem a aprendizagem de determinada (s) competência (s) psicológica (s) considerada importante para um determinado desempenho desportivo.
3. Automatização do processo de aprendizagem do momento anterior e integração dessa aprendizagem no seu desempenho desportivo.

Por outro lado, segundo Corbin (1972), relacionado com o treino mental e o grau de mudança de um comportamento existem três factores a ter sempre em conta, nomeadamente: (a) O tipo de tarefa; (b) O tipo de treino mental; (c) A natureza do executante (cit. por Kremer & Morris, 1993).

Sendo assim, no desporto existe um conjunto de competências psicológicas que habitualmente integram os programas de treino mental, nomeadamente as que são apresentadas

seguidamente na Tabela 1 (Balanguer & Castillo, 1994; Cruz & Viana, 1996) (cit. por Dias et al., 1997):

• Ansiedade	• Focalização da Atenção
• Auto-confiança	• Formulação de objectivos
• Auto-controle	• Motivação
• Capacidade de relacionamento interpessoal	• Planificação de estratégias
• Coesão de grupo	• Recuperações de lesões de atletas
• Comunicação	• Tomada de informação e de decisão
• Concentração	• Visualização Mental
• Controle emocional	

TABELA 1: Conjunto de competências psicológicas que habitualmente integram os Programas de Treino de Competências Psicológicas (Balanguer & Castillo, 1994; Cruz & Viana, 1996) (cit. por Dias et al., 1997).

A Técnica Psicológica da Visualização Mental

Sendo a visualização mental uma capacidade inerente a qualquer ser humano, mas não no mesmo grau (Hall, 1998), e um tipo específico de pensamento (Heil, 1985) (cit. por Martin & Murphy, 2002), é também muitas vezes percebida como um processo do tipo pensar acordado.

Na literatura correspondente são inúmeras as expressões possíveis de se encontrar a abordarem esta mesma terminologia. Assim, expressões como ensaio mental, imaginação, imagética, imagem mental, treino mental, prática imaginada são alguns dos termos que frequentemente aparecem na literatura associados à prática da técnica psicológica da visualização mental (Atienza & Balanguer, 1994). Este mesmo facto tem gerado alguma confusão e preocupação, pois existem diversas investigações e intervenções efectuadas utilizando diferentes términos, quando na realidade todas elas podem representar uma mesma realidade, isto é, um exercício de treino mental simulativo de uma experiência real.

Deste modo, seguindo uma linha de raciocínio recomendada por alguns autores (Martin & Murphy, 2002; Kremer & Morris, 1993), segundo os quais na tentativa de se eliminar o uso indiferenciado e de se encontrar maior rigor na utilização de tais expressões, existe a

necessidade na realização de qualquer investigação, ou intervenção, clarear o paradigma a si associado e mesmo tendo o conhecimento de que no espaço literário não existe um amplo consentimento relativamente à distinção entre os vários conceitos anteriormente referidos, ao longo do presente estudo, na abordagem a esta técnica psicológica, ir-se-à utilizar unicamente a terminologia de Visualização Mental.

Na tentativa de diferenciar o treino mental da técnica psicológica da visualização mental, Suinn (1984) referiu-se a esta última como uma “actividade pela qual uma pessoa experiênciamente sensorialmente sensações motoras e que depois (re) integra-as na experiência da realidade” (cit. por Kremer & Morris, 1993). Para este último autor, isto significava a existência de uma espécie de conversão mental de imagens dominantes da experiência real, na execução do exercício da técnica psicológica da visualização mental (cit. por Callery et al., 1993). Algo que posteriormente permitiria ao atleta um maior controle de si próprio na experiência física real (cit. por Callery et al., 1993). Ainda segundo o mesmo autor, o exercício da visualização mental não deveria ser entendido como um simples pensamento isolado e unidimensional, mas antes como um processo multidimensional que engloba um conjunto de determinadas experiências reais ao nível de várias dimensões sensoriais humanas, tais como: (a) Audição; (b) Visão; (c) Tacto; (d) Paladar; (e) Olfacto (cit. por Kremer & Morris, 1993).

De acordo com a literatura, esta estratégia de treino mental é das mais empregues pelos desportistas de alta competição (Hall, 1998; Martin & Murphy, 2002), que a reconhecem como uma técnica válida e de excelência na preparação para os seus desempenhos desportivos (Gould & Damarjian, 1996); (Orlick, 1986; Vealey & Walters, 1993) (cit. por Gould, 1997).

Por conseguinte, é exequível extrair algumas conclusões pertinentes, recolhidas junto da literatura efectuada, que tal como Palmi (1991) afirmou, de uma das técnicas mais utilizadas nos programas de treino mental dentro da atmosfera desportiva (cit. por Balanguer & Castillo, 1994). Assim, pode-se identificar que a técnica psicológica da visualização mental:

- É uma capacidade inerente a qualquer ser humano, mas não no mesmo grau (Hall, 1998).

- Trata-se de um “processo mental”, ao longo do qual o indivíduo tem a possibilidade de “observar-se numa determinada situação” (Murphy, 1994) (cit. por Gould & Damarjian, 1996); (Syer & Connolly, 1894) (cit. por Atienza & Balanguer, 1994).
- É elaborada sem a presença, no momento, dos estímulos externos reais (Denis, 1985) (cit. por Hall, 1998); (Richardson, 1969) (cit. por Atienza & Balanguer, 1994; Gomes & Marques, 2006; Gubelmann, 1993; Martin & Murphy, 2002).
- É produzida através do acesso aos vários canais sensoriais (Murphy, 1994) (cit. por Gould & Damarjian, 1996); (Suinn, 1984) (cit. por Kremer & Morris, 1993); (Vealey & Walter, 1986) (cit. por Atienza & Balanguer, 1994).
- É reconhecida como um processo mental multidimensional (Suin, 1984) (cit. por Callery et al., 1993).
- O processo a si envolvente é dinâmico e activo (Paivio, 1986) (cit. por Hall, 1998, 2001).
- É dependente da interacção entre a experiência pessoal e a variabilidade genética (Paivio, 1986) (cit. por Hall, 1998, 2001).
- Tem como objectivo potenciar ao indivíduo um maior auto-controle na situação física real (Suin, 1984) (cit. por Callery et al., 1993).
- Facilita a optimização do desempenho desportivo, a aprendizagem e o desenvolvimento de competências psicológicas (Hall, Rodgers & Barr, 1990) (cit. por Dias & Cruz, 1997).
- Permite a planificação de estratégias de treino (Murphy, 2005).
- Permite ao sujeito vivenciar uma experiência tão próxima, quanto aquela que vive na situação real (Vealey & Walter, 1986); (cit. por Atienza & Balanguer, 1994).

Fundamentações Teóricas Explicativas da Técnica Psicológica da Visualização Mental

Com o objectivo de se explicar o modo como a visualização mental poderá otimizar o rendimento desportivo de um atleta, ou equipa desportiva, têm sido conceptualizadas algumas teorias para esse efeito. Assim, de seguida, são apresentados os principais modelos teóricos evidenciados na literatura.

Teoria Psiconeuromuscular

No desempenho de um qualquer comportamento-motor conhece-se que o cérebro transmite de uma forma contínua e constante informações para os músculos, no sentido de se poder realizar o comportamento-motor pretendido.

Carpenter (1894) teorizou que a visualização mental de um movimento é suficiente para produzir uma reacção muscular (cit. por Atienza & Balanguer, 1994; Cruz & Viana, 1996b; Martin & Murphy, 2002). Mais recentemente, na Universidade de Harvard, foi desenvolvido uma investigação onde se demonstrou que a visualização mental de um comportamento-motor desencadeia uma activação no cortex-motor, semelhante à desencadeada quando na prática se pretende efectuar o mesmo comportamento.

A presente teoria, baseada no denominado 'Princípio Ideomotor' (Carpenter, 1894) (cit. por Martin & Murphy, 2002), ou “Princípio Ideomotor de Carpenter” (Atienza & Balanguer, 1994; Martin & Murphy, 2002), ou, ainda, como reconhecido pelos psicólogos do desporto “Efeito de Carpenter”, sugere que ocorrem simultaneamente tanto no cérebro como nos músculos impulsos neuromusculares semelhantes, mas em menor magnitude aos ocorridos na realidade (Washburn, 1916) (cit. por Atienza & Balanguer, 1994; Martin & Murphy, 2002), sempre que um atleta visualiza mentalmente os seus movimentos. Assim, esses movimentos visualizados de uma forma tão nítida quanto possível, produzem uma activação muscular idêntica à activação que é produzida quando o atleta executa o dito movimento no contexto real da tarefa. Por esta mesma razão, os autores Vealey e Walter (1993) afirmaram que o exercício da visualização mental fortalecia a 'memória muscular', potenciando assim o comportamento adequado numa determinada situação (cit. por Hall, 2001).

Todavia, apesar de existirem alguns estudos que sustentem estas conclusões (Murphy & Jowdy, 1992), actualmente, ainda não existem evidências suficientes que comprovem

evidentemente a relação que poderá existir entre esta activação muscular e a optimização do rendimento desportivo (Cruz & Viana, 1996b).

Teoria da Aprendizagem Simbólica

Sackett (1934) na tentativa de justificar os efeitos da visualização mental no rendimento desportivo, defendeu que os movimentos envolvidos na execução de um qualquer comportamento-motor são inicialmente codificados no sistema nervoso central, proporcionando-se posteriormente o desenvolvimento de uma espécie de “diagrama”, ou plano mental, de um conjunto de movimentos articulados que se pretende executar (cit. por Cruz & Viana, 1996b). Com isto, o autor sugeriu a actividade da visualização mental como um “sistema de codificação”, que auxilia a criação, compreensão e aquisição de um qualquer padrão de movimentos (Weingberg & Gould, 1995), que por sua vez ajudará a potenciar a automatização de todo um processo (comportamento-motor) (cit. por Cruz & Viana, 1996b).

Algumas investigações mostram que esta teoria, também conhecida como 'Hipótese Simbólico-Perceptual' (Dennis, 1985) (cit. por Martin & Murphy, 2002), beneficia os atletas com maior experiência, visto que, normalmente estes atletas possuem um conjunto de conhecimentos de determinados comportamentos habituais, ou naturais, da sua modalidade desportiva, mais desenvolvido e amadurecido, comparativamente com atletas da mesma modalidade desportiva, mas por exemplo em início de carreira (Feltz & Landers, 1983) (cit. por Cruz & Viana, 1996b).

Acrescentadamente, outros estudos evidenciam a eficácia da visualização mental na fase de aprendizagem, ou de aperfeiçoamento de uma qualquer tarefa motora. Sugerindo, assim, que o uso desta técnica psicológica poderá, também, beneficiar os desportistas na aprendizagem, no desenvolvimento e no aperfeiçoamento de um qualquer comportamento-motor (Cruz & Viana, 1996b; Murphy & Jowdy, 1992).

Os autores Feltz e Landers (1983), na revisão da literatura que efectuaram, constatarem a existência de um grande número de investigações que atestam esta teoria (cit. por Cruz & Viana, 1996b), particularmente em tarefas com maior exigência cognitiva do que motora (cit. por Atienza & Balanguer, 1994; Martin & Murphy, 2002).

Teoria Psicofisiológica do Processamento de Informação

Segundo Lang (1977), autor que desenvolveu esta teoria, reconhecida também como 'Teoria Bioinformacional', o recurso à utilização da visualização mental funcionaria como um estimulante de activação de um conjunto de relações entre dois tipos de proposições (cit. por Hall, 2001; Martin & Murphy, 2002): a) Proposições de estímulo (descrições do conteúdo da imagem); b) Proposições de resposta (descrições verbais, motoras e fisiológicas do comportamento do indivíduo). Considerando o autor, essencial activar ambas as proposições em simultâneo para se otimizar o comportamento desejado (cit. por Hall, 2001; Martin & Murphy, 2002).

Partindo da ideia que as imagens que constituem o processo de visualização mental são um conjunto finito e funcionalmente organizado de proposições (relações e descrições de características de estímulo e de resposta) armazenadas na memória a longo-prazo (Martin & Murphy, 2002), a presente teoria tem por fim examinar o processo de visualização mental a partir dos mecanismos cerebrais de processamento de informação (Cruz & Viana, 1996b).

Outros autores, reforçadamente, referiram que as proposições de resposta poderão potenciar a eficácia do processo de visualização mental, visto que têm maior probabilidade de proporcionar clareza e nitidez à situação (imagem). Podendo-se com isto encontrar respostas fisiológicas mais realistas associadas ao comportamento em estudo (Murphy & Jowdy, 1992) (Suinn, 1993; Vealey & Walter, 1993) (cit. por Cruz & Viana, 1996b).

No entanto, segundo os autores Cruz e Viana (1996b), ainda não existem suficientes constatações empíricas que comprovem a validade deste modelo.

Modelo Cognitivo e Motivacional

Esta teoria, fundamentada a partir das investigações de Paivio (1985), sugere que a visualização mental tem dois tipos de funções (motivacional ou cognitiva), podendo ambas funcionar a dois níveis (geral ou específico) (Hall, 1998, 2001). A diferença entre os dois tipos de funções, encontra-se no conteúdo das instruções transmitidas no processo da técnica psicológica da visualização mental (Dias, et al., 1997; Hall, 1998).

Deste modo, a função cognitiva da visualização mental (tipo de função) a um nível específico foca-se principalmente na visualização das competências motoras particulares da modalidade,

enquanto que a um nível geral pode ser centrada para a prática de estratégias competitivas ou de competências específicas (Dias, et al., 1997; Gomes & Marques, 2006; Hall, 1998).

Paivio (1985) apontou, também, que a visualização mental poderia exercer uma poderosa estratégia motivacional (tipo de função) no comportamento-motor desportivo (cit. por Martin & Hall, 1995). Neste caso, a um nível geral a visualização mental concentra-se nos estados afectivos relacionados com o sucesso ou fracasso face aos objectivos delineados, enquanto que ao nível específico envolve a representação simbólica de várias situações comportamentais, designadas por “respostas orientadas para objectivos” (e. g., visualização mental dos objectivos pessoais e dos comportamentos necessários para os atingir) (cit. por Gomes & Marques, 2006).

Segundo os estudos realizados com o propósito de avaliar a presente teoria, verifica-se a existência de uma certa evidência empírica (Barr & Hall, 1992; Callow & Hardy, 1997; Hall, Rodgers & Barr, 1990; Hall, Toews & Rodgers, 1990; Rodgers, Hall & Buckolz, 1991; Salmon, Hall & Haslam, 1994) (cit. por Dias, et al., 1997; Martin & Hall, 1995). Revelando os resultados de muitos desses estudos que os atletas recorrem preferencialmente à técnica psicológica da visualização mental, com a finalidade de lembrar imagens de sucesso, ou de vitória, e com a intenção de elevarem os seus níveis de auto-confiança (função motivacional) (Hall et al., 1985, 1990, 1991, 1992, 1994) (cit. por Dias, et al., 1997; Martin & Hall, 1995).

Acrescentadamente, Hall e seus colaboradores (1991) sugerem o uso da função cognitiva para mediar o comportamento de competências psicológicas mais básicas, desenvolvendo-se associadamente as faculdades auto-avaliativas, bem como a capacidade de formulação de objectivos (responsável por produzir motivação intrínseca) (cit. por Dias, et al., 1997). Ao longo das inúmeras investigações que Hall e seus colaboradores desenvolveram, também eles responsáveis pela criação do 'Questionário da Visualização Mental', constatou-se que os atletas têm maior tendência para utilizar a visualização mental em interacção com a competição, comparativamente com a situação de treino, e a empregá-la com maior frequência de modo a servir a sua função motivacional (cit. por Cruz & Viana, 1996b).

Os investigadores Salmon et al. (1994) verificaram que os atletas de elite utilizam mais a visualização mental quando comparados com atletas de outros níveis, independentemente da função utilizada (cit. por Gomes & Marques, 2006).

Outros autores apontam que os níveis gerais da visualização mental estão relacionados com a competência psicológica da auto-confiança, enquanto que os seus níveis específicos com as expectativas de auto-eficácia (Feltz & Riessinger, 1990; Moritz, Hall, Martin & Vadocz, 1996) (cit. por Dias, et al., 1997; Gomes & Marques, 2006).

Modelo do Triplo Código

Interessado em explicar a técnica psicológica da visualização mental, o autor Ahsen (1984) afirmou que “(...) a imagem, representa o mundo exterior e os seus objectos com um grau de realismo sensorial que nos permite interagir, com a imagem, como se estivéssemos interagindo com o mundo real (...)” (cit. por Martin & Murphy, 2002).

Para se compreender na totalidade o processo da visualização mental, segundo o mesmo autor, seria necessário ter em consideração três pontos de vista fundamentais, sendo eles (Ahsen, 1984) (cit. por Murphy & Jowdy, 1992; Martin & Murphy, 2002; Murphy, 2005):

- (a) A imagem, definida como o conjunto de sensações cerebrais (mecanismo cognitivo) (I);
- (b) A resposta somática, entendida como o conjunto de respostas fisiológicas associadas à imagem (S);
- (c) O significado atribuído pelo indivíduo ao processo de visualização mental (M).

Além disto, o modelo sugerido e designado por “ISM” (Martin & Murphy, 2002) dá igualmente especial importância, a todo o processo de feedback existente entre todos os intervenientes envolvidos relativamente a cada um dos três aspectos referidos, recomendando sempre a sua existência.

Evidências Empíricas da Relação Existente Entre a Técnica Psicológica da Visualização Mental e o Rendimento Desportivo

A extrema importância que as competências cognitivas exercem no rendimento de um atleta ou equipa desportiva, é actualmente uma evidência reconhecida entre a generalidade dos vários agentes em si envolvidos. Na verdade, a preparação mental para o treino e competição desportiva, tem sido um tema que, principalmente nas últimas duas décadas, tem crescido significativamente de interesse, conhecimento, debate, investigação, intervenção e dimensão.

Um dos temas que tem gerado um crescente interesse junto dos profissionais da psicologia do desporto, é o uso da visualização mental por parte dos desportistas (Martin & Hall, 1995). De facto, têm sido efectuadas diversas investigações focadas nos efeitos da relação entre esta técnica de treino psicológico e o rendimento desportivo (Daw & Burton, 1994; Fenker & Lambiotte, 1987; Hughes, 1990) (cit. por Hall, 1998). Encontrando-se uma ampla documentação científica a comprovar a sua eficácia e os seus efeitos positivos na melhoria do desempenho desportivo, particularmente quando interligada com o treino físico (Corbin, 1972; Feltz & Landers, 1983; Martens, 1982; Richardson, 1967; Suinn, 1993) (cit. por Dias, et al., 1997); (Hall, 2001).

Rawlings, Chen e Yilk (1972) na tentativa de testarem os efeitos da visualização mental no contexto desportivo, desenvolveram uma investigação na qual formaram três grupos (dois experimentais e um de controlo). Nesta investigação, os autores concluíram que um dos grupos experimentais (prática da visualização mental) apresentava significativas melhorias no desempenho da tarefa, comparativamente com os restantes grupos (cit. por Gould & Damarjian, 1996; Hall, 2001). O Psicólogo Michael Mahoney, da Universidade do Estado da Pensilvânia, juntamente com o treinador Marshall Avener (1977), verificaram que os atletas masculinos que incorporaram a selecção americana de ginástica de 1976 recorreram mais vezes ao uso da técnica psicológica da visualização mental, comparativamente com um outro grupo de atletas não qualificados, mas igualmente concorrentes à dita selecção (cit. por Gould & Damarjian, 1996). Este estudo, considerado como um clássico da psicologia do desporto, todavia revela algumas limitações ao nível da sua metodologia.

Gould e colaboradores (1980) num estudo que desenvolveram em que o recurso à técnica da visualização mental se sucedia numa fase preparatória do desempenho desportivo, obtiveram como principal evidência a existência de melhorias no desempenho desportivo em investigação, em oposição à utilização de outras técnicas psicológicas igualmente investigadas neste estudo (cit. por Carapeta, et al., 2001).

Outros autores (Gould, Murphy, Tammen & May, 1989; Jowdy, Murphy & Durtschi, 1989) averiguaram que entre as competências psicológicas mais utilizadas pelos desportistas de alta competição, a visualização mental era referida com maior frequência em comparação com qualquer outra (cit. por Dias, et al., 1997).

Tratando-se de uma técnica largamente reconhecida e utilizada pelos agentes desportivos na optimização do rendimento desportivo, os estudos têm demonstrado que os atletas que recorrem à sua utilização fazem-no mais em ligação com a competição do que com qualquer outra situação desportiva, apontando-se como exemplo a situação diária de preparação para a competição (treino) (Hall, Rodgers & Barr, 1990) (cit. por Hall, 1998).

Nos diversos estudos realizados por Hall e seus colaboradores (1985, 1992, 1994), verificou-se que o recurso por parte dos atletas nestas situações (ligação à competição) é realizado na maioria das vezes com o propósito de visualizarem mentalmente determinadas estratégias de jogo (treino mental) (cit. por Dias, et al., 1997). Os autores Hall e Rodgers (1989) referiram que, muitas vezes, os próprios técnicos desportivos incentivam os seus atletas a recorrerem à estratégia psicológica da visualização mental, seja em momentos de aprendizagem, de aperfeiçoamento de uma determinada competência psicológica, ou capacidade desportiva (cit. por Hall, 1998).

Na sequência dos Jogos Olímpicos realizados no Canadá no ano de 1984, depois de entrevistarem 165 atletas participantes, Orlick e Partington (1986) constataram que esses atletas visualizavam mentalmente ao longo da competição os seus rendimentos desportivos (citado por Hall, 1998).

Interessantemente, seguidamente, apresenta-se nas Figura 1, 2 e 3 as principais conclusões obtidas pelos investigadores Murphy, Jowdy e Durtschi (1990) numa investigação desenvolvida no Centro de Treino Olímpico de Colorado Springs (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Murphy, 2005):

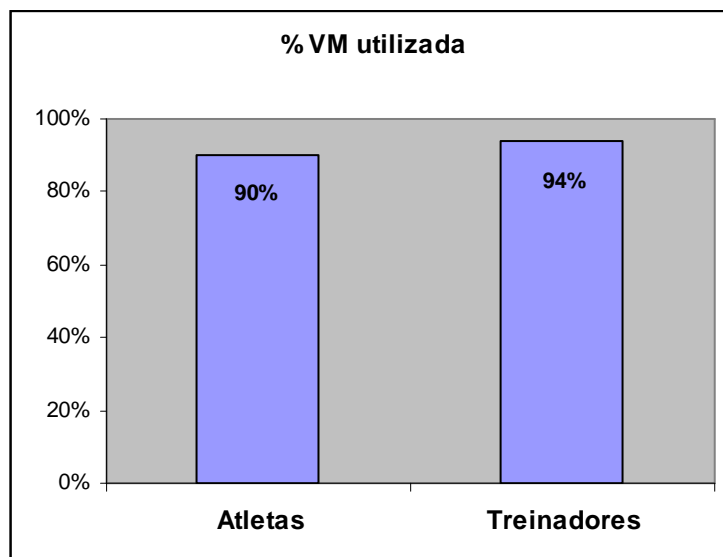


FIGURA 1: Percentagem de utilização por parte dos atletas e treinadores da técnica psicológica da visualização mental (Murphy, Jowdy & Durtschi, 1990) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Murphy, 2005).

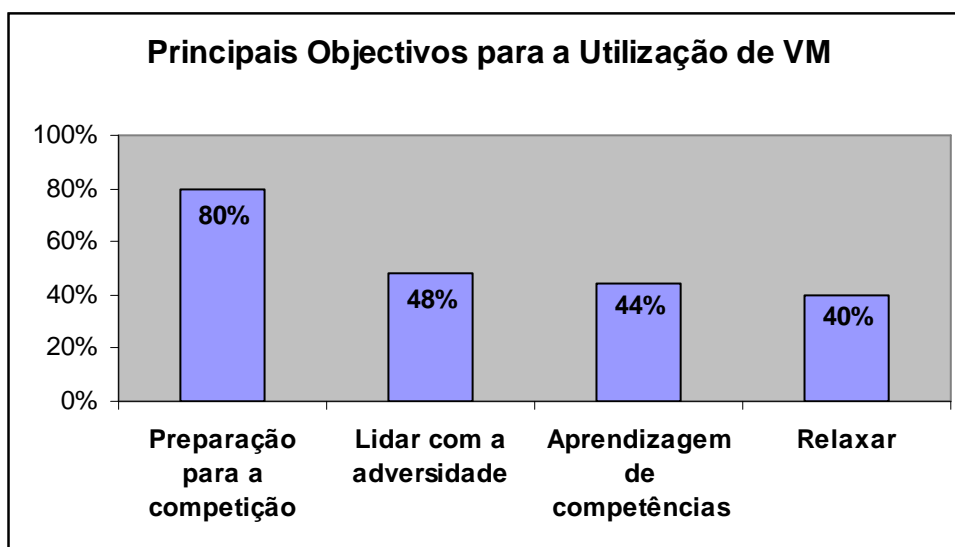


FIGURA 2: Principais objectivos apontados pelos treinadores e atletas para a utilização da técnica psicológica da visualização mental (Murphy, Jowdy & Durtschi, 1990) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Murphy, 2005).

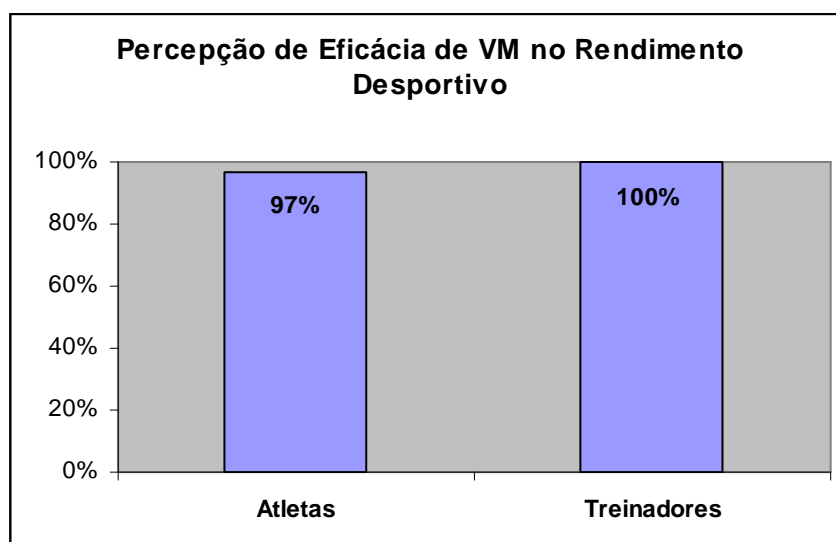


FIGURA 3: Percepção de eficácia da técnica psicológica da visualização mental no aperfeiçoamento do rendimento desportivo (Murphy, Jowdy & Durtschi, 1990) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Murphy, 2005).

Um outro dado igualmente interessante, foi o obtido por Vealey (1988). Este investigador constatou que a técnica psicológica da visualização mental aparece citada em 100% dos livros, relativos à área, promulgados nos E. U. A., entre os anos de 1980 e 1988 (cit. por Dias, et al., 1997).

Em Portugal, os resultados de um estudo desenvolvido junto de atletas pertencentes a um escalão de formação, na modalidade desportiva Voleibol, revelaram um aumento de utilização da visualização mental na passagem da fase de pré-teste para a fase de pós-teste. Para além disso, encontraram-se evidências significativas de que os atletas recorrem mais à técnica psicológica da visualização mental em situações de competição do que em situações de treinos. Baseados no modelo fundado a partir dos estudos de Paivio (1985), os autores ainda observaram que os atletas tendem a utilizar mais a visualização mental na dimensão cognitiva, em comparação com a dimensão motivacional (Dias, et al., 1997).

Num outro estudo muito similar, os autores Gomes e Marques (2006) concluíram que a visualização mental produz progressos consideráveis na capacidade dos atletas visualizarem situações desportivas da sua modalidade (neste caso no Basquetebol). No estudo que desenvolveram junto de atletas da modalidade desportiva de Patinagem, os investigadores Carapeta, Felgueiras, Ramires e Viana (2001) concluíram que os resultados permitem a concordância de que ambas as variáveis dependentes em estudo (desempenho e auto-eficácia) podem ser optimizadas através de um programa de treino de visualização mental.

Todavia, na generalidade das investigações desenvolvidas acerca da relação entre a visualização mental e o desempenho desportivo, os resultados obtidos nem sempre têm permitido o encontro de conclusões consistentes. O que tem levado alguns autores a questionarem a sua eficácia (Lamirand & Rainey, 1994; Savoy & Beitel, 1996; Templin & Vernacchia, 1995) (cit. por Gomes & Marques, 2006). Porém, suportados nestes e em muitos outros exemplos, diversos autores têm defendido a utilização desta técnica psicológica como um processo eficaz, tendo em vista a aprendizagem, ou a optimização de determinadas competências psicológicas relevantes para a realização de uma dada tarefa motora, principalmente quando conjugada com a prática física (Atienza & Balanguer, 1994); (Corbin, 1972; Feltz & Landers, 1983; Martens, 1982; Richardson, 1967; Suinn, 1993) (cit. por Dias et al., 1997); (Kendall et al., 1990; Shambrook & Bull, 1996; Suedfeld & Bruno, 1990; Wollman, 1986) (cit. por Gomes & Marques, 2006).

Paralelamente, são também conhecidos publicamente inúmeros registos por parte de atletas de alta competição a defender a utilização sistemática dos conteúdos da Psicologia do Desporto e especificamente da técnica psicológica da visualização mental, como mecanismos de confiança e de eficácia no aperfeiçoamento consistente do rendimento desportivo (Cox, 1990; Cruz & Viana, 1996; Harris & Harris, 1984; Martens, 1987; Nideffer, 1985; Weinberg, 1988) (cit. por Dias et al., 1997).

Alguns desses testemunhos, de verdadeiros ídolos dos amantes do desporto, são apontados seguidamente a título de curiosidade: André Agassi (Perry & Morris, 1995) (cit. por Moran, 1996); Bill Glass (Atienza & Balanguer, 1994); Carl Lewis (Cruz, et al., 1996); Chris Evert Lloyd (Atienza & Balanguer, 1994); Dwight Stones (Atienza & Balanguer, 1994; Gould & Damarjian, 1996); Greg Louganis (Cruz, et al., 1996b; Gould & Damarjian, 1996); George Best (Best, 1990) (cit. por Moran, 2003); Hank Aaron (Gould & Damarjian, 1996); Jack Nicklaus (Atienza & Balanguer, 1994); Jean Claude Killy (Gould & Damarjian, 1996); Jim Courier (Perry & Morris, 1995) (cit. por Moran, 1996); Michael Doohan (Cruz & Viana, 1996b); Michael Jordan (Moran, 1996); Mike Powell (Perry & Morris, 1995) (cit. por Moran, 1996); Vladimir Salnikov (Cruz, et al., 1996); entre outros.

Concluindo, actualmente, pode-se identificar que a visualização mental já tenha atingido um patamar de “credibilidade” para ser entendida como uma valiosa estratégia de intervenção psicológica no contexto desportivo (Driskell, Cobre, Moran, 1994; Hall et al., 1994) (cit. por

Hall, 2001). Encontrando-se inúmeras vezes a sua presença, como uma componente essencial, nos programas de treino de competências psicológicas desenvolvidos no contexto da prática desportiva (Daw & Burton, 1994; Fenker & Lambiotte, 1987; Hughes, 1990) (cit. por Hall, 1998); (Lerner et al., 1996; Meyers & Shlessler, 1980) (cit. por Dias et al., 1997); (Palmi, 1991) (cit. por Balanguer & Castillo, 1994).

A Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo

Características da Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo

No contexto da prática desportiva reconhece-se que, ainda, não se conhece na totalidade todos os efeitos que a técnica psicológica da visualização mental poderá ter no rendimento desportivo de um atleta.

Exemplificando com a tarefa específica em estudo, quando um guarda-redes de Futebol visualiza-se a defender um penalty que conduz a sua equipa para a vitória, está a utilizar a técnica psicológica da visualização mental como meio de trazer à memória, ou à sua imaginação (caso no seu passado nunca tenha vivido uma situação semelhante), as várias acções e sensações associadas a esse momento específico do jogo. Contudo, segundo Atienza e Balanguer (1994), só se verifica e se aceita verdadeiramente a sua utilização e aplicação quando essa visualização envolve várias componentes, tais como as que se apresentam na Tabela 2:

Componentes da Visualização Mental	Exemplos
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Visão</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Público a torcer por si; Seus companheiros a incentivá-lo; Posição do batedor de penalty; “Voo” para a bola e consequente defesa do lance; etc.
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Olfacto</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Relva; etc.
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Audição</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Adeptos do seu clube a entoar um cântico de incentivo destinado a si; Companheiros e treinadores a transmitirem palavras de incentivo e de confiança; etc.
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tacto</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Toque na bola no preciso momento da defesa do lance; Sensação táctil dos habituais comportamentos típicos associados aos festejos dos seus companheiros de equipa no momento imediato à defesa de um penalty (e.g., abraços; palmadas; etc).
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Cinestésica</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de determinadas rotinas neste lance específico; Ocupação do espaço da baliza; Movimentos corporais; etc.
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sentimentos e Emoções associadas à situação</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimentos positivos desencadeados após a defesa do lance; etc.

TABELA 2: Componentes e respectivos exemplos da visualização mental (Atienza & Balanguer, 1994).

O agrupamento de todos estas componentes potencia ao atleta uma maior capacidade para visualizar mais vividamente a situação específica. Produzindo, com isso, um aumento da eficácia do próprio processo da visualização mental e consequentemente uma preparação mais adequada e aconselhada, mental e emocional, antes da prática da tarefa no contexto da vida real (Atienza & Balanguer, 1994; Gould & Damarjian, 1996).

Exemplos de Factores Influentes na Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo

Segundo os dados da literatura incidentes na relação entre a aplicação da técnica psicológica da visualização mental e o rendimento desportivo, constata-se que esta relação pode ser mediada por vários factores, sendo três dos mais citados (Hall, Schmidt, Durand & Buckolz, 1994) (cit. por Hall, 1998, 2001); (Murphy & Jowdy, 1992):

- A Capacidade de Visualização Mental do Atleta:

Naturalmente, no contexto real, verifica-se que apesar de existirem atletas com óptima competência de visualização mental, outros carecem desta mesma competência (ao revelarem enormes dificuldades em conseguir visualizar mentalmente uma determinada imagem) (Hal, 2001).

A capacidade de visualização mental pode ser definida pelo nível de nitidez e de controlabilidade que o indivíduo tem sobre as imagens por si visualizadas (Gould & Damarjian, 1996). Sendo o nível de nitidez simbolizado pela clareza e realismo da imagem mental produzida, devendo esta ser tão nítida e detalhada quanto possível, entende-se que quanto mais “próxima” estiver a imagem mental da realidade maiores serão as probabilidades de se obter o sucesso a partir da utilização e aplicação desta técnica psicológica (Atienza & Balanguer, 1994). Por outro lado, com o propósito de visualizar-se um desempenho o mais semelhante possível com o desejado na realidade, o nível de controlabilidade é patenteado pela capacidade do indivíduo em mudar, ou manipular, o conteúdo da imagem mental (Murphy, 2005); (Murphy & Jowdy, 1992); (Murphy, 1994) (cit. por Gomes & Marques, 2006).

Reproduzindo o último exemplo apontado (guarda-redes a visualizar-se a defender um penalty), um atleta com baixa capacidade de visualizar nitidamente uma imagem mental, dirá, por exemplo, que não consegue visualizar o batedor do penalty, ou o público. Inversamente, um atleta com baixa capacidade de controlabilidade sobre a imagem por si visualizada, dirá, por exemplo, que não consegue visualizar-se a voar na direcção da bola ou, até mesmo, a defender o penalty. No entanto, à semelhança de qualquer outro tipo de capacidade desportiva (física, técnica, táctica, etc), a visualização mental é uma competência psicológica que, tal

como outras, pode ser aprendida e otimizada com o treino sistemático (Atienza & Balanguer, 1994).

Segundo Cruz e Viana (1996b), os atletas que apresentam uma fraca capacidade de visualização mental, poderão promover esta competência através de um programa de treino mental composto por três tipos de exercício, sendo eles: (a) Promoção da nitidez; (b) Promoção do controlo; (c) Promoção da auto-percepção do rendimento desportivo (capacidade do atleta em analisar os seus comportamentos, sentimentos e emoções).

Os dados da literatura sugerem que a aplicação desta técnica psicológica, tende a ser mais eficaz em desportistas que possuam uma boa capacidade de visualização mental, em comparação com desportistas que apresentam alguma carência relativamente à utilização desta capacidade psicológica (Highlen & Bennett, 1983) (cit. por Gomes & Marques, 2006); (Murphy e Jowdy, 1992).

- O Conteúdo Temático das Imagens Mentais:

Um outro factor apontado na literatura, influente na relação entre a aplicação da técnica psicológica da visualização mental e o rendimento desportivo, é o conteúdo da imagem mental.

Entendendo-se por conteúdo de uma imagem mental os “ingredientes” visualizados na imagem que compõem o exercício da visualização mental e conhecendo-se que esse conteúdo determina a direcção de uma imagem mental (positiva ou negativa), verifica-se que a (re) criação mental de uma dada situação com um conteúdo positivo corresponde à visualização de um desempenho com um resultado final de sucesso na tarefa (imagem mental positiva). Enquanto que a visualização mental de uma imagem possuindo um tipo de conteúdo negativo corresponde à visualização de um desempenho com resultado final de insucesso na tarefa (imagem mental negativa).

O estudo sobre as investigações que avaliam a relação anteriormente referida, mostram-nos que os atletas, inúmeras vezes, visualizam-se a ter um desempenho incorrecto, ou até mesmo sem sucesso, numa determinada tarefa, tanto numa situação de treino como de competição (Barr & Hall, 1992) (citado por Cruz & Viana, 1996b); (Orlick & Partington, 1988) (cit. por Cruz & Viana, 1996a).

Outras investigações, concretamente a desenvolvida por Powell (1973) (cit. por Hall, 2001) e anos mais tarde por Woolfolk, Parrish e Murphy (1985), demonstram que a imagem mental positiva e negativa têm efeitos diferentes no rendimento desportivo. Verificando-se o alcance de maiores vantagens no processo de visualização mental que inclua um conteúdo com imagens mentais positivas (Short et al., 2002; Woolfolk, Parrish & Murphy, 1985) (cit. por Gomes & Marques, 2006).

Tendo em conta estas constatações, exemplifica-se que um guarda-redes de Futebol na situação específica em estudo produz uma imagem mental positiva, caso se visualize a defender com sucesso uma grande-penalidade. Enquanto que a produção de uma imagem mental negativa corresponde à visualização do insucesso como resultado final do processo de defesa de um penalty (seja em situação de treino ou de competição).

Segundo o autor Suinn (1984), a visualização mental de imagens negativas poderá exercer uma influência prejudicial no desempenho de uma tarefa, por diminuir factores como a concentração, motivação e a auto-confiança (cit. por Kremer & Morris, 1993).

Deste modo, a literatura sugere que no exercício de um programa de treino de visualização mental deve-se evocar conteúdos de imagens focados em rendimentos desportivos de sucesso, uma vez que a visualização mental de imagens de resultados de desempenhos desportivos positivos pode potenciar as mudanças desejadas de um qualquer comportamento. Pelo contrário, entende-se que a visualização mental de rendimentos desportivos negativos poderá enfraquecer o desempenho desportivo de um atleta ou equipa desportiva.

- A Perspectiva Face à Visualização Mental:

Segundo Mahoney e Avenier (1977) a visualização mental pode ser classificada como interna ou externa (citado por Cruz & Viana, 1996b). Considera-se a visualização mental sob uma perspectiva interna, numa situação em que o atleta observa uma imagem mental a partir “dos seus próprios olhos”, “como se estivesse no interior do seu corpo” (Cruz & Viana, 1996b; Murphy & Jowdy, 1992). Opostamente, a visualização mental sob uma perspectiva externa sucede-se quando o atleta visualiza uma imagem mental numa perspectiva semelhante à de um observador externo. Mais especificamente, quando visualiza o seu desempenho numa

posição exterior do seu próprio corpo, como se estivesse a observar-se numa panorâmica idêntica aquela que é obtida através do visionamento de uma filmagem ou de uma fotografia (Murphy & Jowdy, 1992).

Até à data, apesar de não se encontrar evidências científicas suficientes que permitam concluir qual das duas perspectivas é mais eficaz, alguns autores têm corroborado que a visualização mental sob uma perspectiva interna permite obter uma melhor performance desportiva (Gould & Damarjian, 1996). Contudo, tal como referiram os autores Weinberg e Gould (1995) (cit. por Gomes & Marques, 2006), considera-se que mais importante que o tipo ou perspectiva de visualização mental utilizada, fundamental é encontrar-se condições ideais que potenciem o estímulo de produção de imagens mentais nítidas, intensas, realistas e controláveis.

Normas e Princípios da Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo

De seguida, ilustra-se na Tabela 3 um conjunto de normas e princípios que, segundo alguns autores, qualquer psicólogo do desporto, treinador ou agente desportivo deve ter permanentemente em atenção no momento da aplicação da técnica psicológica da visualização mental em contexto desportivo (Christina & Corcos, 1988; Martens, 1987) (cit. por Cruz & Gomes, 1997):

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Visualizar sempre não só o resultado, como também a todo o processo de execução.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ter extrema atenção aos pormenores.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sentir as imagens mentais.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Focalizar-se nos aspectos positivos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Visualização mental de toda a tarefa.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Recorrer imediatamente ao processo da visualização mental após a execução na prática da competência a aprender ou a aperfeiçoar. Com o propósito de otimizar e automatizar essa mesma competência.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Recorrer à visualização mental durante curtos períodos de tempo.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Visualizar a execução do comportamento desejado ao ritmo real.</u>

TABELA 3: Normas e princípios de aplicação da técnica psicológica da visualização mental no contexto desportivo (Christina & Corcos, 1988; Martens, 1987) (cit. por Cruz & Gomes, 1997).

Principais Recomendações Práticas Associadas à Aplicação da Técnica Psicológica de Visualização Mental no Contexto Desportivo

Posteriormente, aponta-se na Tabela 4 as principais recomendações práticas associadas ao treino psicológico da visualização mental no contexto desportivo, segundo o autor Vealey (1990) (cit. por Gomes & Marques, 2006):

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Praticar a visualização mental sistematicamente.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>O treino de relaxamento deve ser combinado na prática do exercício da visualização mental.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Na prática da visualização mental deve ser incluída a perspectiva interna e externa.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>O exercício da visualização mental deve ser praticado com expectativas realistas.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>As primeiras sessões de aprendizagem da visualização mental devem ser realizadas em locais calmos e sossegados.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Com o objectivo de facilitar e otimizar o exercício da visualização mental, na sua prática devem ser incluídas palavras ou frases-chave.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Recorrer ao auxílio de métodos audiovisuais para a optimização do processo de visualização mental.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Na prática do exercício da visualização mental devem ser utilizados todos os sentidos.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Visualizar não só o resultado final pretendido, mas também todo o processo que permitiu obter esse rendimento.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>O exercício da visualização mental pode ser realizado individualmente ou em grupo.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ao longo do exercício da visualização mental, o atleta deve desenvolver controlo sobre as imagens mentais.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Potenciar imagens mentais dinâmicas.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Desenvolver estratégias de coping.</u> 	

TABELA 4: Principais recomendações práticas associadas à aplicação da técnica psicológica da visualização mental no contexto desportivo (Vealey, 1990) (cit. por Gomes & Marques, 2006).

Possíveis Benefícios Desportivos Obtidos da Aplicação da Técnica Psicológica da Visualização Mental no Contexto Desportivo

A vasta quantidade de investigações centradas no estudo da visualização mental no contexto desportivo, revela-nos que o rendimento desportivo dos atletas tende a melhorar após a sua aplicação (Hall, 1998, 2001). Sendo reconhecida, como uma preciosa técnica psicológica no auxílio à aprendizagem, desenvolvimento ou aperfeiçoamento de um qualquer comportamento-motor (Hall, 2001), conseqüentemente, esta estratégia psicológica tornou-se uma componente crucial nos programas de treino mental criados pelos profissionais da Psicologia do Desporto (Balanguer & Castillo, 1994; Hall, 1998).

Seguidamente, apresenta-se algumas competências psicológicas e benefícios desportivos que podem ser otimizados no contexto desportivo, através da utilização sistemática da técnica psicológica da visualização mental, segundo a revisão de literatura efectuada:

- Ansiedade (Weinberg & Gould, 1996).
- Auto-confiança (Callow & Hardy, 2001; Feltz & Riessinger, 1990) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Gomes & Marques, 2006); (Short et al., 2002) (cit. por Gomes & Marques, 2006); (Weinberg & Gould, 1996).
- Concentração (Weinberg & Gould, 1996).
- Consistência do desempenho desportivo (Blair, Hall & Leyshon, 1993; Short et al., 2002) (cit. por Gomes & Marques, 2006).
- Emoções (Paivio, 1985) (cit. por Gomes & Marques, 2006).
- Motivação (Martin & Hall, 1995); (Paivio, 1985) (cit. por Gomes & Marques, 2006).
- Etc.

A Auto-Confiança e o Desempenho Desportivo

Apoiados nos estudos associados aos efeitos das competências psicológicas no desempenho desportivo, os profissionais da Psicologia do Desporto concordam que uma das competências psicológicas que mais contribui para a obtenção do sucesso, ou de um óptimo rendimento desportivo, tanto em competição como numa qualquer outra actividade desportiva, é a capacidade de auto-confiança do próprio atleta (Clark, Manzo, Mondin & Schneider, 2005); (Cruz & Viana, 1996c).

De acordo com uma panóplia de autores, a auto-confiança:

- Deriva, essencialmente, da imagem que um atleta tem de si próprio (Garza & Feltz, 1998) (cit. por Vealey, 2001); (Martens, 1987) (cit. por Cruz & Viana, 1996c).
- Relaciona-se com comportamentos de persistência e de emprego de esforço, produtivos para a realização de uma tarefa (Bandura, 1986; Madclux & Lewis, 1995 Nelson & Furst, 1972; Ness & Patton, 1979; Weinberg, Yukelson & Jackson, 1980) (cit. por Vealey, 2001).
- Facilita o desempenho físico (Feltz, 1988, 1994; Vealey & Roberts, 1992; Vealey, 1986) (cit. por Vealey, 2001).
- Potência convicção em enfrentar os erros e as dificuldades com eficácia, com o propósito de se alcançar objectivos estabelecidos (Vealey, 2001).
- Promove o aumento da concentração para a realização da tarefa (Grove & Hearcl, 1997; Vealey & Campbell, 1988; Vealey & Roberts, 1992; Vealey, 1986; Weinberg & Gould, 2001) (cit. por Vealey, 2001).
- Produz uma maior eficiência do acesso aos recursos cognitivos, necessários para a realização da tarefa (Vealey, 2001).
- Aumenta a auto-percepção de êxito (Grove & Hearcl, 1997; Vealey & Campbell, 1988; Vealey & Roberts, 1992; Vealey, 1986) (cit. por Vealey, 2001).

- Promove o sucesso no desporto, especialmente em caso de presença de elevados níveis (Feltz, 1988, 1994; Vealey, 1986, 1999) (cit. por Vealey, 2001).
- Sofre influência de factores sociais ou de uma ocasião particular da competição (Martens, 1987) (cit. por Cruz & Viana, 1996c).
- Entre outros.

Reconhecendo-se como uma das competências psicológicas mais importantes no desporto, mas também como uma das mais difíceis de desenvolvimento e de manutenção em competição, a auto-confiança foi definida por Vealey (1986) como a 'crença', ou a convicção, que um desportista contém sobre as suas capacidades atléticas na concretização do seu sucesso no desporto (cit. por Clark, Manzo, Mondin & Schneider, 2005; Cruz & Viana, 1996c; Vealey, 2001).

Martens (1987) esclareceu que a auto-confiança poderia ser compreendida através de um 'continuum', encontrando-se numa das suas extremidades a auto-percepção de 'falta de confiança' e na outra extremidade a auto-percepção de 'excesso de confiança'. Segundo o mesmo autor, um atleta corre o risco de afectar o seu desempenho desportivo numa determinada tarefa, quando a sua auto-confiança está próxima de qualquer uma das extremidades transcritas. O autor acrescentou, ainda, que o nível ideal para a concretização de um óptimo desempenho desportivo encontrar-se-ia no meio de ambas as extremidades (cit. por Cruz & Viana, 1996c).

Segundo diversos autores, existe um conjunto de possíveis consequências resultantes da 'falta de auto-confiança' revelada por um qualquer atleta que podem complicar o desempenho desportivo, nomeadamente: (a) Sentir insegurança na realização da tarefa; (b) Possuir significativas dúvidas sobre a tarefa; (c) Baixar os seus níveis de concentração para realização da tarefa; (d) Elevar os seus níveis de insatisfação durante a realização da tarefa; (e) Desenvolver emoções e expectativas negativas relativamente ao seu sucesso na tarefa (Martens, Vealey & Burton, 1990; Vealey & Roberts, 1992; Vealey, 1986; Vealey & Cambell, 1988, Vealey et al, 1998) (cit. por Vealey, 2001).

Circundantemente, o mesmo grupo de teóricos realçou que um atleta estará próximo de não conseguir obter todo o seu potencial desportivo devido a possuir 'excesso de auto-confiança', quando possui, por exemplo, pensamentos associados ao facto de não necessitar de dar o seu máximo para obter o sucesso na tarefa (Martens, Vealey & Burton, 1990; Vealey & Roberts, 1992; Vealey, 1986; Vealey & Campbell, 1988, Vealey et al, 1998) (cit. por Vealey, 2001).

Segundo fontes literárias, o primeiro modelo a ser publicado explicativo dos efeitos da auto-confiança no desporto foi realizado pelo autor Vealey (1986) (cit. por Cruz & Viana, 1996c). Intensamente impulsionado pela teoria da auto-eficácia, na qual o seu autor definiu a capacidade psicológica da auto-confiança como o 'grau de firmeza e de convicção numa determinada crença' (Bandura, 1977, 1982, 1986, 1990) (cit. por Cruz & Viana, 1996c; Vealey, 2001), Vealey construiu todo o seu modelo dentro de uma perspectiva socio-cognitiva e centrado nas fontes e nas influências socio-culturais da auto-confiança.

Neste modelo, o autor especificou dois conceitos bastante pertinentes (Cruz & Viana, 1996c; Vealey, 2001): a) Traço de auto-confiança (Grau de convicção que um desportista apresenta frequentemente acerca das suas capacidades para obter o sucesso no desporto); b) Estado de auto-confiança (Grau de convicção que um desportista apresenta numa determinada ocasião de uma competição desportiva).

Numa investigação desenvolvida por Bandura & Wood (1989) evidenciou-se que desportistas com auto-confiança na situação de enfrentar possíveis 'obstáculos', existentes na realização de uma determinada tarefa desportiva, têm maior tendência para focalizar a sua atenção no respectivo e pertinente processo de identificação de soluções. Paralelamente, os autores constatarem que desportistas com baixos níveis de auto-confiança numa situação idêntica à relatada anteriormente, têm maior propensão a focalizarem a sua atenção nas respectivas dificuldades percebidas (cit. por Vealey, 2001).

Conhecendo-se que a aplicação da técnica psicológica da visualização mental tem efeitos significativos em algumas competências psicológicas, entre elas a auto-confiança (Balanguer & Castillo, 1994), de acordo com Vealey (2001) na tentativa de se otimizar a auto-confiança no desporto, a aplicação desta técnica psicológica deve ser realizada tendo em conta os aspectos cognitivos (e.g., atencionais) e emocionais (e.g., motivacionais) característicos da própria tarefa (Vealey, 2001).

A Concentração e o Desempenho Desportivo

Muito explanado ao longo do presente estudo tem sido o facto de no contexto desportivo qualquer atleta que pretenda estar próximo da sua máxima condição desportiva, tem que estar muito bem preparado em termos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Protegido pela literatura na área, onde é possível encontrar um vasto leque de depoimentos quer de treinadores, atletas, como também de inúmeros profissionais da área da Psicologia do Desporto, entende-se que uma outra competência psicológica fundamental para um atleta na obtenção da sua máxima condição desportiva, é a sua capacidade de concentração (Garcia & Zafra, 2002; Guallar & Pons, 1994; Moran, 1996; Niwa & Hiro, 1993).

De modo bastante claro, o psicólogo do desporto Buceta (1996) explicou que tratando-se o mundo do desporto de um contexto que exige a necessidade de analisar-se diferentes tipos de informação e instantaneamente tomar-se decisões, muitas vezes bastante rigorosas e atempadas, torna-se por esta mesma razão extremamente necessário que qualquer atleta na execução da sua actividade desportiva esteja concentrado. Com o propósito, seja em situação de treino ou de competição, de detectar, receber, interpretar e responder correctamente, na generalidade dos desportos num curtíssimo espaço de tempo, a qualquer tipo de informação contextual. Entendendo-se por isto a capacidade de concentração de um atleta, como um pré-requisito fundamental numa qualquer estratégia desportiva (cit. por Garcia & Zafra, 2002).

De acordo com a versão de alguns autores pode-se entender a capacidade de concentração como sendo a capacidade dos atletas em manter o foco atencional sobre os estímulos relevantes, ou determinantes, para a realização e obtenção do sucesso de uma determinada tarefa (Garcia & Zafra, 2002; González, 2001; Guallar & Pons, 1994; Moran, 1996, 2003). Inversamente, supõem-se que pensamentos incidentes em aspectos irrelevantes, para o alcance do sucesso numa determinada tarefa, podem potenciar a ocorrência de erros durante a realização dessa mesma tarefa e deste modo a obtenção do insucesso. Na realidade, com o apoio da literatura da área, pode-se concluir que a eficiência e eficácia do processo atencional depende em grande parte da capacidade do atleta em detectar correctamente os estímulos relevantes para o sucesso na tarefa de forma 'tão rápida e precisa quanto possível' (Sánchez, 1996). Algo que, na generalidade dos desportos, exige a qualquer desportista a capacidade de dirigir constantemente a totalidade da sua atenção, e não uma parte dela, na tarefa que está a

realizar. Transformando, deste modo, esta capacidade psicológica, também ela, numa característica desportiva de exigência de máximo rendimento (González, 2001), que por sua vez poderá ser otimizada integrando-a e interligando-a no treino sistemático de outras capacidades desportivas na preparação dos atletas ou equipas para a competição.

Constata-se que 'não existe um sistema de concentração universal', adaptável a qualquer desportista para uma qualquer situação desportiva, a crença de que esta competência psicológica otimiza o desempenho desportivo centra-se no facto de que um atleta quando se encontra concentrado na obtenção do seu sucesso numa determinada tarefa, activa unicamente mecanismos psicofisiológicos importantes para o alcance desse mesmo objectivo. Por outro lado, na ocorrência de distrações ao longo do seu desempenho desportivo são activados outro tipo de mecanismos, considerados irrelevantes para o sucesso na tarefa, que poderão potenciar a ocorrência de erros e com isto do próprio insucesso (González, 2001).

De acordo com a sua origem, as distrações no mundo desportivo podem ser categorizadas como externas ou internas (Dark & Johnston, 1986; Eysenck, 1993; James, 1890; Wicklund & Duval, 1972; Hartley, 1992) (cit. por Moran, 1996).

Assim, as distrações oriundas de acontecimentos externos caracterizam-se por envolver estímulos externos (ambientais), tais como: (a) Condições ambientais ou climatéricas (Courneya & Carron, 1992); (Moran, 1996); (b) Acontecimentos externos (e.g., público; etc) (Abernethy, 1993; Kjellberg, 1990) (cit. por Garcia & Zafra, 2002; Moran, 1996); (Nideffer, 1989) (cit. por Guallar & Pons, 1994; Moran, 1996); (c) Comportamentos ou estratégias do adversário (e.g., tática; insultos; provocações; etc) (Abernethy, 1993; Nideffer, 1985) (cit. por Moran, 1996); (Garcia & Zafra, 2002); (d) Etc. Por outro lado, as distrações internas caracterizam-se por serem geradas por pensamentos do próprio atleta, tais como: (a) Pensamentos negativos ou positivos incidentes em acontecimentos anteriores (Abernethy, 1993; Landers, Boutcher, & Wang, 1986) (cit. por Garcia & Zafra, 2002; Moran, 1996); (Nideffer, 1989) (cit. por Guallar & Pons, 1994); (Travlos & Marisi, 1995; Schmid & Peper, 1993) (cit. por González, 2001); (b) Pensamentos especulativos incidentes na análise de outras pessoas acerca do seu desempenho (Moran, 1996); (c) Utilização de um tipo de concentração inadequado a um determinado momento competitivo (Garcia & Zafra, 2002); (d) Baixos níveis de motivação (Garcia & Zafra, 2002); (Nideffer, 1989) (cit. por Guallar & Pons, 1994); (Weinberg, 1988) (cit. por Moran, 1996); (e) Baixos ou altíssimos níveis de activação psicofisiológica (Anshel, 1995) (cit. por Garcia & Zafra, 2002; Moran, 1996);

(Gould & Udry, 1994) (cit. por Moran, 1996); (Nideffer, 1989) (cit. por Guallar & Pons, 1994); (Smith; 1996) (cit. por González, 2001); (f) Baixos níveis de auto-confiança (Anshel, 1995) (cit. por Moran, 1996); (Guallar & Pons, 1994); g) Etc.

O autor González (2001) sustentou que tendo em conta a especificidade de cada modalidade desportiva, sem esquecer as diferenças individuais que existem entre qualquer agente desportivo (factores que podem exigir a utilização de diferentes tipos de atenção), qualquer desportista deve conhecer que existem quatro tipos de concentração procedentes da ligação entre as duas dimensões da concentração: (a) Amplitude da atenção (Quantidade de informação que um atleta examina numa determinada situação); (b) Direcção da atenção.

Da ligação entre estas duas dimensões, origina-se os quatro tipos de concentração, nomeadamente: (a) Ampla-Externa: Tipo de atenção que abrange estímulos externos ao atleta (e.g., visionamento em competição de um guarda-redes de Futebol sobre qual o melhor companheiro em termos posicionais para receber a bola); (b) Ampla-Interna: Tipo de atenção centrada na focalização dos seus próprios pensamentos ou estímulos internos; (c) Estreita-Externa: Tipo de atenção focada num sinal (e.g., detecção por parte de um guarda-redes de Futebol na defesa de um penalty, se o batedor irá chutar de pé direito ou esquerdo); (d) Estreita-Interna: Visionamento ou ensaio mental de uma tarefa, ou estratégia competitiva, que se tem de realizar.

Assim, de acordo com Nideffer (1976, 1985, 1993), qualquer treinador no desempenho da sua actividade pode e deve treinar a sua equipa, ou o (s) seu (s) atleta (s), para responder com eficiência e eficácia, em diferentes momentos competitivos da sua modalidade desportiva, com ajustados tipos de concentração (cit. por González, 2001).

Em sintonia com o que se tem vindo a apresentar, inúmeros psicólogos do desporto percebem a concentração como um processo multi-dimensional. Etzel (1979), por exemplo, apontou um conjunto de características que estão presentes no processo da atenção ao longo de qualquer desempenho desportivo, nomeadamente (cit. por Moran, 1996): (a) Capacidade (referente ao esforço mental necessário para a realização de uma dada tarefa desportiva, relacionando-se com a quantidade de recursos atencionais necessários para o alcance do sucesso); (b) Duração (dimensão da atenção referente à capacidade de focalização da atenção durante um determinado período de tempo); (c) Flexibilidade (capacidade de

alternar o tipo de foco atencional); (d) Selectividade (capacidade de detectar, seleccionar e tratar unicamente os estímulos relevantes para o alcance do sucesso na tarefa).

Boutcher, no ano de 1992, criou um modelo atencional, denominado 'Modelo de Boutcher', que engloba os princípios de três perspectivas teóricas diferentes, nomeadamente (cit. por Garcia & Zafra, 2002): (a) Psicofisiologia; (b) Psicologia social; (c) Processamento de informação. Tendo como principio base a interpretação multi-dimensional do conceito da atenção, o “Modelo de Boutcher” considera que na análise de qualquer relação entre a duade atenção-desempenho desportivo deve-se ter, sempre, em conta: (a) A activação dos atletas; (b) As diferenças individuais dos intervenientes; (c) Os factores ambientais.

Suportado em alguns autores, pode-se concluir que no contexto desportivo a capacidade de concentração de um atleta pode ser desenvolvida e aperfeiçoada através da aplicação de programas de treino mental centrados na concentração e no conseqüente ensinamento das técnicas de focalização da atenção (Eysenck, 1990; Gopher, 1992) (cit. por Moran, 1996); (Guallar & Pons, 1994; Martens, 1987; Nideffer, 1991; Weinberg & Gould, 1996) (cit. por Garcia & Zafra, 2002).

Assim, segundo Garcia & Zafra (2002), as estratégias de aplicação de técnicas de concentração no contexto desportivo, podem ser: (a) Estratégias internas (treino das capacidades relacionadas com a atenção); (b) Estratégias externas (treino de manipulação do contexto ambiental).

De forma conclusiva, na optimização da concentração no contexto desportivo a utilização da técnica psicológica da visualização mental torna-se peculiarmente útil, pois permite:

- Identificar com o atleta as situações, os pensamentos, os factores e as fontes que potenciaram a diminuição do foco da atenção nos estímulos relevantes no exercício de um qualquer desempenho desportivo (Guallar & Pons, 1994).
- A aquisição de estratégias de controlo atencional, com a intenção de aplica-las em situações semelhantes aquelas que no seu passado desportivo custaram a perda da sua concentração (e.g., relaxamento físico; visualização do seu nível óptimo de activação;

visualizar-se a centrar toda a sua atenção nos estímulos verdadeiramente relevantes para o seu sucesso na tarefa; entre outros) (Guallar & Pons, 1994).

- Evitar o “bloqueio” ou “asfixia” mental (paragem de pensamento) (Guallar & Pons, 1994).
- A focalização da atenção nos factores e nas fontes que se encontram dentro do seu próprio controlo (Moran, 1996).

Problemática e Formulação das Hipóteses em Estudo

Os estudos dos efeitos da utilização da técnica psicológica da visualização mental no rendimento desportivo permitem que, actualmente, se reconheça esta técnica psicológica como uma das principais estratégias de intervenção no contexto desportivo (Hall, 1998; Kremer & Morris, 1993).

Constata-se, através de toda a revisão de literatura efectuada, a existência de uma forte comprovação científica de que a prática desta técnica mental tem efeitos positivos no rendimento desportivo dos atletas (Callow & Hardy, 1997) (cit. por Dias et al., 1997; Martin & Hall, 1995); (Carapeta, Felgueiras, Ramires & Viana, 2001); (Corbin, 1972) (cit. por Dias et al., 1997); (Cruz & Viana, 1996b); (Feltz & Landers, 1983) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Dias et al., 1997); (Gould et al., 1980) (cit. por Carapeta, et al., 2001); (Gould & Damarjian, 1996); (Hall et al., 1985, 1990, 1991, 1992, 1994) (cit. por Dias, et al., 1997; Martin & Hall, 1995); (Hall, 1998); (Hall, 2001); (Kremer & Morris, 1993); (Martens, 1982) (cit. por dias et al., 1997); (Martin & Murphy, 2002); (Murphy & Jowdy, 1992); (Orlick, 1986) (cit. por Gould, 1997); (Paivio, 1985) (cit. por Martin & Hall, 1995); (Richardson, 1967) (cit. por Dias et al., 1997); (Suinn, 1993) (cit. por Dias et al., 1997); (Vealey & Walters, 1993) (cit. por Gould, 1997), o mesmo se tem verificado nas investigações efectuadas relacionando a utilização desta técnica mental com atletas de Futebol que ocupam a posição de guarda-redes (Anexo A).

Porém, tendo em conta toda a revisão de literatura efectuada, um facto bastante pertinente na avaliação da importância da realização da presente investigação prende-se com o acontecimento de não se encontrar na literatura especializada, qualquer tipo de investigação que relacione os efeitos da relação das variáveis presentes em estudo e o rendimento

desportivo de guarda-redes de Futebol na situação específica de uma grande-penalidade (Anexo A).

É com base nestas ilações que surge o interesse pela actual investigação, entendendo-se a sua realização como bastante interessante e pertinente.

Tratando-se a actual investigação uma novidade face aos estudos realizados no contexto da Psicologia do Desporto, pretende-se com a sua realização acrescentar mais um dado à literatura da área e contribuir para o crescimento do conhecimento científico sobre uma das principais e eficazes técnicas de intervenção psicológica no desporto (Hall, 1998; Kremer & Morris, 1993) e consequentemente para o contínuo desenvolvimento da área científica da Psicologia do Desporto.

Concretamente, tratando-se de uma capacidade cognitiva do ser humano (Hall, 1998) e sendo apontada pelos profissionais da Psicologia do Desporto como uma das técnicas psicológicas mais eficientes e eficazes na procura da maximização do rendimento desportivo (Hall, Rodgers & Barr, 1990) (cit. por Dias et al., 1997), pretende-se com a aplicação de um programa de intervenção de visualização mental, potenciar o desempenho desportivo dos atletas (guarda-redes) na situação específica de uma grande-penalidade (penalty) em situação de treino. Consequentemente, visto que a utilização sistemática desta técnica psicológica tem efeitos significativos em determinadas competências psicológicas, tais como a auto-confiança e a concentração (Balanguer & Castillo, 1994), torna-se expectável com a intervenção delineada que estas mesmas competências, bem como a própria capacidade de visualização mental dos atletas apresentem progressos significativamente positivos.

Tendo em conta dados literários, vaticina-se que os atletas do grupo experimental apresentem nestas variáveis valores estatísticos significativamente mais elevados na fase de pós-teste, face aos obtidos na fase de pré-teste. Adicionalmente, prevê-se que este grupo de atletas apresente, também, valores estatísticos significativamente mais elevados, em todas as variáveis, em comparação com os atletas que não receberam a aplicação do programa de intervenção (grupo de controlo).

Igualmente interessante será avaliar os efeitos da intervenção com os critérios de avaliação considerados importantes no processo de defesa de um penalty, sugeridos pelo painel de

especialistas do presente estudo (treinadores de guarda-redes das equipas colaboradoras na presente investigação). Segundo os dados da literatura, que nos mostram a existência de uma relação positiva entre a utilização da técnica psicológica da visualização mental e a optimização do desempenho desportivo na preparação para a competição, prevê-se que os atletas do grupo experimental apresentem na última fase de avaliação, tanto ao nível da flexibilidade como da agilidade, progressos significativamente positivos. Associadamente, espera-se também que após a fase de intervenção os atletas do grupo experimental apresentem níveis físicos significativamente mais altos, comparativamente com os atletas do grupo de controlo.

Segundo os dados obtidos da pertinente revisão de literatura efectuada, no que respeita ao estudo da variável da capacidade de visualização mental, prevê-se que os atletas sujeitos à aplicação do programa de treino mental, delineado para a presente investigação, apresentem com a fase de intervenção evoluções estatisticamente significativas.

Detalhadamente, é também objectivo deste estudo avaliar a utilidade, a eficiência, a eficácia, as vantagens e as desvantagens da utilização sistemática deste tipo de programa de treino mental na situação específica de uma grande-penalidade na modalidade desportiva Futebol. Pretendendo-se, com isto, dar a conhecer (se for o caso) uma estratégia psicológica de intervenção possível de aplicação numa determinada situação específica e consequentemente demonstrar que o treino mental, também ele, ajuda a optimizar o desempenho desportivo. Devendo por isso ser introduzido no treino dos atletas e das equipas desportivas na preparação para a competição, tal como o treino físico, técnico e tático.

Com o objectivo de testar as hipóteses formuladas na presente investigação, o estudo desenvolveu-se com a gratificante colaboração de três clubes desportivos localizados na zona da Grande Lisboa e foi desenvolvido seguindo um programa de intervenção centrado na técnica psicológica da visualização mental, efectuado através do desenvolvimento de três fases diferentes: a) Fase de pré-teste; b) Fase de intervenção; c) Fase de pós-teste.

No capítulo que se segue, ter-se-á como principal propósito descrever todos os procedimentos que se efectuaram para a realização do presente estudo. De forma a facilitar a sua leitura e o seu entendimento apresentar-se-á toda essa descrição de uma forma clara e sucinta.

MÉTODO

Participantes

Inicialmente, a amostra do presente estudo foi constituída por doze atletas do sexo masculino, praticantes amadores (guarda-redes) da modalidade desportiva Futebol, em clubes desportivos situados na Grande Lisboa (Portugal), com idades compreendidas entre os dezassete e os trinta e cinco anos. Contudo, quatro destes atletas não terminaram a investigação, contabilizando-se assim na presente investigação a ocorrência de quatro mortalidades experimentais. Deste modo, doravante, considerar-se-á que na realização da presente investigação participaram oito atletas.

Destes oito atletas, na actual época desportiva, quatro pertencem ao escalão de competição designado por “Sénior” e os restantes ao escalão competitivo designado por “Júnior” (Escalão de Formação). Estas diferenças, entre os escalões competitivos, apresentam-se tendo unicamente como critério diferencial a idade dos próprios atletas. Referir, que as idades na totalidade da amostra variavam entre os dezassete e os vinte e nove anos (média = 22; desvio-padrão = 4,566). Especificamente, no grupo experimental variavam entre os dezassete e os vinte e seis anos (média = 19,25; desvio-padrão = 4,500) e no grupo de controlo entre os vinte e três e os vinte e nove anos (média = 24,75; desvio-padrão = 2,872).

Com a apresentação da Figura 4, fica-se a conhecer a distribuição da amostra segundo o seu actual nível competitivo. Referir, que as diferentes categorias apresentadas respeitam o “Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas”, designado por “PSIS” (Anexo B).

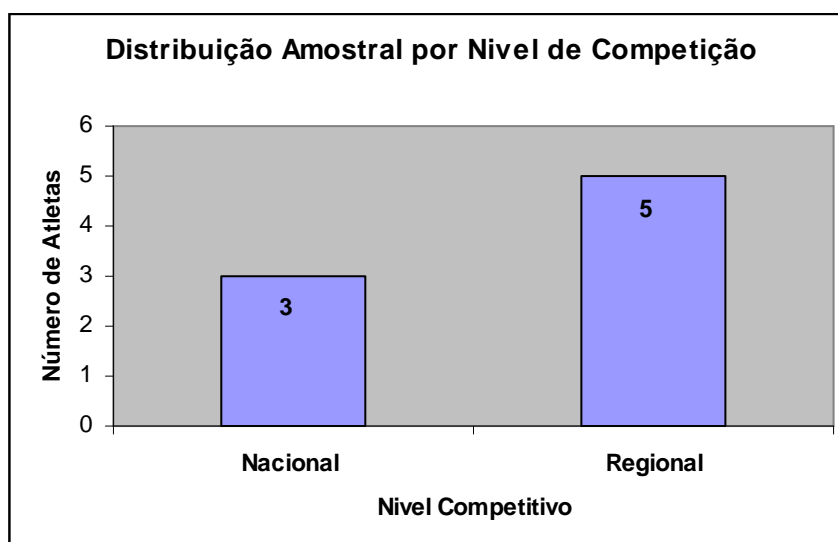


FIGURA 4: Distribuição da amostra por actual nível de competição.

Assim, tendo como fonte a Figura 4, verifica-se que a grande maioria amostral compete ao nível “Regional”. Detalhamente, acrescenta-se que a globalidade dos participantes que constituem o escalão designado por “Júnior” compete a este nível.

Seguidamente, apresenta-se as Tabelas 5, 6 e 7 que permitem analisar, respectivamente, a distribuição da totalidade da amostra, do grupo experimental e do grupo de controlo, por intervalos, segundo o número de anos de experiência (prática da modalidade desportiva):

Anos de Experiência da Amostra	Frequência	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
1 – 10	4	4	10	6,5	2,645
11 – 20	3	11	15	13,33	2,081
21 – 30	1	21	21	21	-

TABELA 5: Distribuição da amostra, por intervalos, segundo o número de anos de experiência competitiva.

Anos de Experiência dos Atletas do Grupo Experimental	Frequência	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
1 – 10	3	4	7	5,33	1,527
11 – 20	1	11	11	11	-
21 – 30	-	-	-	-	-
1 - 30	4	4	11	6,75	3,095

TABELA 6: Distribuição dos elementos da amostra do grupo experimental segundo o número de anos de experiência competitiva.

Anos de Experiência dos Atletas do Grupo de Controlo	Frequência	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
1 – 10	1	10	10	10	-
11 – 20	2	14	15	14,5	0,707
21 – 30	1	21	21	21	-
1 - 30	4	10	21	15	4,546

TABELA 7: Distribuição dos elementos da amostra do grupo de controlo segundo o número de anos de experiência competitiva.

Analisando os dados das Tabelas 5, 6 e 7, facilmente se percebe que relativamente à distribuição dos participantes:

- Existe uma maioria de atletas (quatro), na totalidade da amostra, com 1 a 10 anos de experiência na competição.
- O valor mínimo e máximo de experiência competitiva é, respectivamente, de quatro e de vinte e um anos.
- Existe unicamente um atleta com mais do que 20 anos de experiência competitiva (grupo de controlo).
- A média de experiência na competição, do grupo experimental é menor comparada com a do grupo de controlo.

Finalizando, aponta-se que a totalidade da amostra foi seleccionada por conveniência, tendo sido os dados do presente estudo obtidos durante a época desportiva 2008 / 2009.

Por último, realçar que esta tratou-se da primeira investigação realizada por todos os participantes, dentro da área da Psicologia do Desporto.

Delineamento

Tratando-se o presente estudo um tipo de investigação quase-experimental, assumiu no seu desenvolvimento um carácter longitudinal e repartiu-se em três fases. Duas de avaliação (pré-teste; pós-teste) e uma de intervenção (aplicação do programa de treino de visualização mental).

A primeira fase de avaliação, designada por pré-teste, teve como duração dez semanas. Na sua realização avaliou-se todos os atletas ao nível do desempenho na tarefa (“defender penalty” vs “não defender penalty”), ao nível da concentração, da flexibilidade e da agilidade demonstrada durante a realização da tarefa. Paralelamente, administrou-se, também, a todos os atletas o “PSIS”.

O processo de avaliação decorreu ao longo de três sessões, nas quais efectuou-se em cada uma dez penaltis para cada atleta (3 sessões x 10 penaltis = 30 penaltis). Para o registo e respectiva avaliação criou-se uma grelha de observação designada por Baseline (Anexos C e D). Nesta Baseline registava-se o desempenho dos atletas relativamente a dois tipos de medida, uma de carácter subjectivo (avaliação técnica do processo de defesa do penalty) e outra de carácter objectivo (resultado de cada atleta na tarefa, entenda-se “guarda-redes defender penalty” vs “guarda-redes não defender penalty”). Para a marcação dos penaltis, com o objectivo de se eliminar possíveis enviesamentos devido a factores de ordem dos respectivos batedores e de modo a garantir a aleatoriedade do acontecimento, realizou-se sempre previamente um sorteio. Referir, que o procedimento utilizado na realização destes sorteios foi desenvolvido, sempre, segundo o método de amostragem probabilística (ou aleatória) sem reposição.

Com a finalização da fase de pré-teste, seguindo o modelo de intervenção do presente estudo (pré-teste → intervenção experimental → pós-teste), decidiu-se realizar a elaboração de dois grupos emparelhados de atletas. Assim, na tentativa de obter-se grupos com características semelhantes, procedeu-se ao dito emparelhamento tendo em conta os resultados registados na Baseline. Deste modo, definiu-se um grupo experimental (sujeito à aplicação do programa de

visualização mental) e um grupo de controlo (continuou a treinar sem receber nenhum tipo de tratamento experimental).

Posteriormente, desenvolveu-se a fase de intervenção (aplicação do programa de visualização mental). Esta fase teve como duração duas semanas e foi realizada de um modo individual, ao longo de quatro sessões, em instalações com o devido conforto e sossego. Todas as sessões realizaram-se com o suporte de um guião desenvolvido especificamente para cada sessão (Anexos E, F, G, H).

Inicialmente, após o esclarecimento do conteúdo e dos objectivos da realização desta fase, cada participante começou por responder a um questionário relacionado com a capacidade de visualização mental (Anexo I). Adicionalmente, com o objectivo de reforçar uma possível evolução durante as sessões, os participantes no final de cada sessão realizavam uma avaliação quantitativa da própria sessão, respondendo a um questionário previamente elaborado para esse fim (Anexo J). No final da presente fase administrou-se novamente o “Questionário de Visualização Mental”.

Por último, na fase de pós-teste, avaliou-se o impacto do programa de intervenção nos atletas do grupo experimental. Coerentemente, procedeu-se à avaliação de ambos os grupos utilizando o mesmo tipo de métrica (subjectiva e objectiva) e método de avaliação (3 sessões x 10 penaltis = 30 penaltis) utilizado no momento de pré-teste. Paralelamente, aplicou-se aos atletas do grupo experimental e do grupo de controlo o “PSIS”.

A combinação obtida através da comparação dos dados do grupo de controlo com os do grupo experimental, alcançados entre as fases de pré-teste e pós-teste, permitiu obter indicações sobre os efeitos potenciados da implementação do programa de intervenção. Mais especificamente, permitiu avaliar a existência de evoluções, recuos ou estagnações em todas as variáveis em investigação e em caso de existirem, verificar se essas diferenças seriam significativas ou não.

Em jeito de conclusão, apontar que esta última fase teve como duração quatro semanas.

Com o objectivo de clarear o delineamento da investigação desenvolvida, apresenta-se de seguida a Tabela 6 que nos revela a estrutura geral da investigação:

Fase do Estudo	Duração (Semanas)	Nº. de Sessões	Tarefas Realizadas
Pré-Teste (1ª Fase de Avaliação)	10	3	Avaliação das competências psicológicas da totalidade da amostra (PSIS). Avaliação das medidas de processo e de resultado da totalidade da amostra.
Intervenção	2	4	Aplicação da técnica psicológica da visualização mental. Avaliação da capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental (Questionário de VM; Guião de Auto-Avaliação da Sessão).
Pós-teste (2ª Fase de Avaliação)	4	3	Avaliação das medidas de processo e de resultado do Grupo Experimental e do Grupo de Controlo. Avaliação das competências psicológicas do Grupo Experimental e do Grupo de Controlo (PSIS).

TABELA 8: Estrutura geral da investigação.

Instrumentos e Medidas

Na realização do presente estudo administrou-se aos atletas dois instrumentos de avaliação de competências psicológicas.

Competências Psicológicas

Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas –PSIS

Com o objectivo de avaliar as competências psicológicas de auto-confiança e de concentração, foi utilizado o “Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas” (Anexo B).

Este instrumento, trata-se de uma versão adaptada para a população portuguesa, por Cruz e Viana (1993), baseando-se na versão original do Psychological Skills Inventory for Sport-Form R-5 (PSIS), que foi desenvolvido por Mahoney e colaboradores (Mahoney, 1987; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987). Originalmente, este instrumento apresenta seis escalas que avaliam aquelas que são consideradas as dimensões psicológicas mais importantes para o rendimento desportivo. Contudo na validação portuguesa retirou-se uma escala, designada por “Preparação Mental”, ficando assim o instrumento composto por trinta e nove itens distribuídos por cinco escalas, nomeadamente:

- Auto-Confiança: constituída por nove itens (e.g., “tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas”).
- Concentração: Constituída por seis itens (e.g., “muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição”).
- Controlo da ansiedade: Constituída por dez itens (e.g., “faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição”)
- Ênfase na equipa: Constituída por sete itens (e.g., “penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes da equipa”).
- Motivação: Constituída por sete itens (e.g., “estou muito motivado (a) para atingir bons rendimentos na modalidade”).

Neste instrumento, as respostas aos itens são transmitidas segundo uma resposta fechada numa escala ordinal tipo “Likert” de cinco pontos, que varia desde o um (“Discordo totalmente da afirmação”) até ao cinco (“Concordo totalmente com a afirmação”). Porém, a quantificação das referidas dimensões respeita ainda a existência de itens invertidos, para os quais é necessário inverter a atribuição dos valores numéricos (1 → 5; 2 → 4; 3 → 3; 4 → 2; 5 → 1).

De modo a alcançar o seu resultado bruto, soma-se todos os valores obtidos nos itens que compõem cada escala. A derivação dos resultados brutos de cada escala, pode ser realizada por comparação com os resultados médios de um grupo relevante de sujeitos, ou por comparação com o resultado máximo de cada escala:

- Comparação com os resultados médios de um grupo relevante de sujeitos: Compara-se os resultados médios de cada atleta, com os resultados médios de uma amostra relevante de sujeitos com características semelhantes, isto é, o mesmo tipo de modalidade desportiva, o mesmo nível competitivo e a mesma faixa etária.
- Comparação com o resultado máximo de cada escala: Divide-se o resultado bruto de cada escala pelo resultado máximo possível de ser obtido em cada escala, obtendo-se

assim uma determinada percentagem. Com isto, quanto mais alto for o valor desta percentagem, maior a percepção de competência do sujeito nessa dimensão.

Questionário de Visualização Mental

Um outro instrumento de avaliação psicológica utilizado foi o “Questionário de Visualização Mental” (Anexo I). Este questionário, desenvolvido por Martens (1982) e mais tarde traduzido e adaptado para a população Portuguesa por Cruz e Viana (1986), permite medir a capacidade do atleta para visualizar mentalmente determinadas situações específicas.

Neste instrumento são apresentadas quatro situações desportivas distintas (“Treinar sozinho”; “Treinar acompanhado”; “Observando um colega”; “Competindo numa prova”) para o atleta visualizar mentalmente. Avaliando-se, posteriormente, o quanto intensa (controlo) e nítida (clareza) é a sua visualização no que diz respeito a algumas dimensões que caracterizam a visualização mental (auditiva, emocional, cinestésica e a visual).

Tal como no instrumento caracterizado anterior, as respostas são transmitidas numa escala ordinal tipo “Likert” de cinco pontos, que varia desde o um (“Nenhuma imagem presente”) até ao cinco (“Imagem extremamente clara e nítida”). No final, para cada uma das situações desportivas calcula-se o somatório obtido pelo atleta em cada uma das dimensões da visualização mental. Referir que os resultados em cada dimensão variam entre cinco a vinte cinco pontos, entendendo-se que quanto mais próximo do valor mais alto estiver o resultado, mais competente o atleta perspectiva ser nessa determinada dimensão. Por outro lado, quanto mais próximo do valor mínimo maior a necessidade do atleta de trabalhar essa dimensão da visualização mental.

Desempenho Desportivo

Baseline

Tal como referido nesta secção, para a realização da investigação procedeu-se ainda à criação de uma grelha de observação designada de Baseline (Anexos C e D).

A necessidade desta elaboração surgiu com o objectivo de registar e avaliar o desempenho dos atletas no momento da realização da tarefa (realização dos penaltis), nas fases de pré-teste e pós-teste. Concretamente, esta Baseline suportou dois tipos de medidas de avaliação, sendo uma delas de carácter subjectivo (avaliação técnica do processo de defesa do penalty) e outra de carácter objectivo (avaliação do resultado do atleta na tarefa). Em relação à avaliação de carácter objectivo, operacionalizou-se a sua objectividade através da definição de uma escala dicotómica (“Defendeu Penalty” ou “Não Defendeu Penalty”). Por outro lado, para a definição da medida de avaliação de carácter subjectivo foi solicitada a colaboração de um painel de especialistas (treinadores de guarda-redes das equipas que participaram no estudo), com o fim de se identificar que critérios de avaliação qualitativos ir-se-ia avaliar ao longo do processo de defesa de uma grande-penalidade. Assim, através da realização de um somatório de respostas mais comuns, seleccionou-se três medidas de avaliação técnica, sendo elas: a) Concentração; b) Flexibilidade; c) Agilidade.

Com isto e para uma melhor compreensão de todos os participantes no estudo, relativamente a estes três critérios, definiu-se que a:

- Concentração: É capacidade de manter o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realização da tarefa, sendo que pensamentos sobre aspectos irrelevantes à tarefa podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa (e.g., preocupação; foco no resultado; distrações provocadas por outros; etc.)
- Flexibilidade: É a capacidade de movimentar as diferentes partes do corpo através de uma grande amplitude de movimentos.
- Agilidade: É a capacidade de mudar a posição do corpo no espaço, movendo-se de um ponto ao outro o mais rápido possível.

Referir, ainda, que a avaliação subjectiva de cada penalty era realizada respondendo-se numa escala ordinal tipo “Likert” de 10 pontos, distribuindo-se as pontuações entre um (“Muito fraco”) e dez (“Excelente”).

Guião da Sessão da Fase de Intervenção

Adicionalmente, para a condução da aplicação da fase de intervenção, tal como a literatura sugere, desenvolveu-se um conjunto de quatro guiões devidamente adequados à situação específica em estudo (Anexos E; F; G; H). Tendo sido, cada um desses guiões utilizado na respectiva sessão para o qual foi desenvolvido. O conteúdo de cada guião, para os atletas visualizarem em cada sessão, diferenciava-se pelo aumento de apresentações do número de descrições específicas relacionadas com a situação em estudo.

Guião de Auto-Avaliação da Sessão da Fase de Intervenção

Ainda para a fase de intervenção, com o objectivo dos próprios atletas avaliarem-se no final de cada sessão relativamente à clareza, ao controlo e ao grau de confiança que sentiram durante os exercícios de visualização mental realizados, desenvolveu-se também um questionário designado “Guião de Auto-Avaliação” (Anexo J). Neste guião, os atletas avaliavam-se numa resposta fechada que seguia uma escala do tipo “Likert” de dez pontos, distribuindo-se os seus valores entre um (e.g. “Nada claro”; “Nada confiante; etc”) e dez (e.g.; “Totalmente claro”; “Totalmente confiante”; etc).

Procedimento

Inicialmente, após a estruturação de toda a base teórica que sustenta a presente investigação, analisou-se que clubes poderiam servir de interesse para a participação no estudo. Assim, após realizada uma selecção por conveniência dos clubes que mais se ajustavam para a realização da investigação estabeleceu-se um primeiro contacto, via telefone, junto dos responsáveis de cada um dos clubes seleccionados. A resposta obtida, na totalidade dos clubes contactados, foi o agendamento de uma reunião com o propósito de se apresentar, concretamente, a investigação que se pretendia realizar. Com isto, na realização destas reuniões explanou-se a cada director dos respectivos clubes, toda a envolvência da investigação, a pertinência, os objectivos, o tipo de estudo, bem como os benefícios que se poderia potenciar aos atletas, às equipas, aos clubes e, obviamente, ao próprio desporto com a realização da presente investigação.

Posteriormente, obtido na totalidade dos clubes seleccionados o compromisso em participarem na investigação, efectuou-se instantaneamente um contacto (telefónico) com os líderes de cada uma das equipas. Neste contacto, acordou-se, mais uma vez, a realização de uma reunião com o objectivo de se apresentar e esclarecer a investigação que se pretendia desenvolver. Assim, nestas reuniões particulares, para além da apresentação concreta do estudo, definiu-se pertinentemente, desde logo, importantes aspectos para o correcto desenvolvimento da investigação (Anexo K).

De seguida, contando com o incentivo dos clubes e dos respectivos treinadores, procurou-se assegurar a disponibilidade dos atletas em participarem na investigação. Disponibilidade, garantida na totalidade e no imediato por todos os elementos solicitados.

Tendo, sempre, como suporte os conhecimentos e a supervisão do orientador da presente investigação, decidiu-se realizar num dos clubes uma sessão experimental com o objectivo de se avaliar: a) O delineamento planeado da investigação; b) Detectar a existência de possíveis defeitos de construção da Baseline); c) Identificar possíveis variáveis parasitas; d) Possíveis dúvidas, ou opiniões, por parte dos intervenientes.

Com isto, constata-se que: 1) O objectivo da sessão tinha sido atingido; 2) A Baseline reunia todas as condições para se dar seguimento ao estudo; 3) O delineamento das sessões de avaliação não apresentava defeitos; 4) Devido ao facto de os clubes participantes, estarem

numa fase extremamente adiantada nas suas competições desportivas, o momento em que se iria dar início à realização da investigação poderia não ser o ideal.

Deste modo, tendo como suporte a literatura especializada, segundo a qual um aspecto crucial a considerar na implementação de um qualquer programa de intervenção de treino mental em contexto desportivo é o momento da competição em que as respectivas equipas se encontram, sugerindo vários autores o início das épocas competitivas como o melhor momento para se iniciar um programa de treino de competências psicológicas (Martens, 1987; Weinberg & Williams, 1993; Weinberg & Gould, 1995) (cit. por Cruz & Viana, 1996a), e tendo como reforço os conhecimentos do orientador da investigação, constata-se a ocorrência de uma possível veracidade das ideias identificadas com a realização desta sessão experimental. Assim, de forma cuidadosa, entendeu-se bastante mais pertinente e benéfica para os clubes, equipas e atletas o desenvolvimento da investigação no início da época desportiva seguinte.

Analisada e tomada esta decisão, posteriormente, realizou-se um contacto com todos os clubes. Tendo em vista, não só a transmissão desta tomada de decisão, como também a procura de conhecimento de uma futura disponibilidade para a realização da presente investigação na época desportiva seguinte. A qual foi garantida na totalidade pelos respectivos directores.

Com isto, a fase de recolha de dados junto dos clubes foi procedida no início da seguinte época desportiva (2008 / 2009) e teve a duração de cinco meses.

Todavia, neste início verificou-se uma redução do tamanho inicialmente previsto da amostra (época anterior), devido às seguintes razões: 1) Desistência de um clube em participar no estudo (logo a perda de duas equipas); 2) Diminuição em duas equipas do número de guarda-redes existentes na constituição dos seus plantéis; 3) Abandono de um atleta da sua equipa.

Independentemente, deu-se início à investigação acordando-se junto dos directores e treinadores, numa lógica de metodologia interdisciplinar, o desenvolvimento da primeira fase de avaliação. Assim, na primeira sessão da fase de pré-teste e antes da administração do “PSIS” e da primeira avaliação dos atletas na tarefa, considerou-se, primeiramente, bastante

importante começar por esclarecer junto dos participantes alguns aspectos relativos à investigação (Anexo L).

Finalizada a primeira fase de avaliação (pré-teste), deu-se início à fase de intervenção. Esta fase caracterizou-se pela implementação do programa de treino mental delineado para a presente investigação, através do qual se procurou potenciar a capacidade de visualização mental dos atletas, as competências psicológicas de auto-confiança e de concentração, as capacidades físicas da agilidade e da flexibilidade, bem como o desempenho dos atletas na tarefa.

Por último, realizou-se a fase de pós-teste, com o objectivo de se avaliar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas entre os atletas do grupo experimental e do grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção.

Posteriormente, apoiado no programa de análise estatística denominado *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) 16.0 for Windows*, realizou-se a devida análise dos dados obtidos ao longo de toda a investigação.

Finalizando, depois de medidos todos os resultados alcançados pelos atletas, apresentar-se-á aos demais interessados as conclusões obtidas.

RESULTADOS

Com o propósito de analisar o alcance do objectivo em estudo, o presente capítulo tem como finalidade apresentar os resultados obtidos durante o desenvolvimento da presente investigação.

A análise dos resultados recolhidos foi desenvolvida pela comparação entre os valores médios obtidos pelos atletas do grupo experimental e do grupo de controlo, entre as fases de pré-teste e pós-teste, em cada uma das variáveis em estudo. Concretamente, analisaram-se os efeitos da utilização da visualização mental nas variáveis de medida de processo (concentração, flexibilidade e agilidade), na variável de medida de resultado (desempenho na tarefa), bem como nas competências psicológicas de auto-confiança e capacidade de visualização mental.

Com o objectivo de verificar a existência, ou inexistência, de progressos estatisticamente significativos para cada uma das variáveis em análise, utilizou-se o teste estatístico não-paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas. Esta escolha sucedeu-se em função da escala de medida de cada uma das variáveis, bem como do facto de se possuir uma amostra com dois grupos emparelhados de pequenas dimensões. Este teste estatístico actua atribuindo a maior influência aos pares ordenados de observações que apresentem maiores diferenças absolutas.

No sentido de se apresentar os resultados obtidos e a respectiva análise de uma forma lógica, inicia-se a exposição ao nível da avaliação do grupo experimental nas variáveis de medida de resultado e de processo, primeiramente ao nível hetero-avaliação realizada (investigador) e posteriormente ao nível da auto-avaliação (atletas). Continuamente, seguindo a mesma estrutura, apresentar-se-ão o exame dos resultados alcançados pelos elementos do grupo de controlo. Posteriormente, começando ao nível do grupo experimental, expõem-se as análises dos resultados obtidos relativos às competências psicológicas avaliadas na presente investigação. Por fim, após a apresentação dos resultados associados à capacidade de visualização mental dos elementos do grupo experimental, termina-se esta secção com a apresentação dos dados relativos à comparação entre ambos os grupos relativamente às medidas avaliadas no presente estudo.

De referir que ao longo do presente estudo toda a análise de dados estabeleceu-se a um nível de significância de 5 % (p-value < 0,05).

Análise da Medida de Resultado ao Nível do Grupo Experimental Antes (Pré-Teste) e Após (Pós-Teste) a Fase de Intervenção

Desempenho na Tarefa

Com o objectivo de se examinar no grupo experimental a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas ocorridas antes e após a fase de intervenção, seguidamente apresenta-se a estatística descritiva associada à variável de medida de resultado. Avaliada segundo a dicotomia, “guarda-redes defendeu penalty” versus “guarda-redes não defendeu penalty” (avaliação objectiva). Realçar que os dados relativos a esta avaliação foram unicamente recolhidos pelo autor da investigação.

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Desempenho_Pré	4	15,8325	3,19346	13,33	20,00
Desempenho _ Pós	4	15,0000	4,30418	10,00	20,00

TABELA 9: Estatística descritiva associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo experimental.

	Z	P-value
Desempenho Pós – Desempenho Pré	-1,00	0,317

TABELA 10: Estatística de teste associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo experimental.

Da análise conjunta das Tabelas 9 e 10, verifica-se que não existiram diferenças estatisticamente significativas no grupo experimental, entre as fases de pré-teste de pós-teste, ao nível do desempenho na tarefa. Visto que, o p-value obtido é superior ao α considerado (Z

= -1,00; $p = 0,317$). Acrescenta-se ainda, pela análise das ordens, que neste grupo ocorreu um caso em que o desempenho na tarefa piorou (Anexo M).

Seguidamente, após realizada a devida análise dos resultados obtidos ao nível da medida de resultado no grupo experimental, examina-se a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas na hetero-avaliação realizada, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo avaliadas na situação específica do presente estudo (penalty). Concretamente, ir-se-á avaliar cada uma dessas medidas de forma separada, iniciando-se pela avaliação ao nível da concentração, seguindo-se ao nível da flexibilidade e por último termina-se com a avaliação ao nível da agilidade.

Análise das Medidas de Processo no Grupo Experimental ao Nível da Hetero-Avaliação (Investigador) Antes e Após a Fase de Intervenção

Concentração

	N	Média	Desvio- Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_Realiz_Pré	4	5,850	0,36779	5,30	6,07
Concentração_Realiz_Pós	4	6,3325	0,42921	5,70	6,60

TABELA 11: Diferenças no grupo experimental ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.

	Z	P-value
Conc_Realiz_Pós - Conc_Realiz_Pré	-1,461	0,144

TABELA 12: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo experimental.

Nesta variável, de acordo com os dados obtidos na Tabela 11, verifica-se que ocorreu um ligeiro progresso antes e após a fase de intervenção. Contudo, analisando a Tabela 12

constata-se que essa mesma diferença não é estatisticamente significativa ($Z = -1,461$; $p = 0,144$). No entanto, pela análise das ordens constata-se a ocorrência de um aumento de auto-percepção desta competência psicológica, na situação específica em estudo, em três atletas (após a fase de intervenção) (Anexo M).

Flexibilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Flexibilidade_Realiz_Pré	4	5,8350	0,19891	5,67	6,07
Flexibilidade_Realiz_Pós	4	5,1575	0,34326	4,70	5,53

TABELA 13: Diferenças no grupo experimental ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.

	Z	P-value
Flex_Realiz_Pós	-	
Flex_Realiz_Pré	-1,826	0,068

TABELA 14: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo experimental.

Suportado na Tabela 13, a examinação das médias obtidas permite verificar que no grupo experimental houve um decréscimo dos valores médios ao nível desta capacidade física desportiva, entre ambos os momentos de avaliação desenvolvidos no presente estudo. Porém, tal como se pode observar pelos dados obtidos do teste estatístico não-paramétrico de Wilcoxon, apresentados na Tabela 14, essas diferenças não ocorreram de uma forma estatisticamente significativa ($Z = -1,826$; $p = 0,068$).

Agilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Agilidade_Realiz_Pré	4	5,91	0,22015	5,67	6,17
Agilidade_Realiz_Pós	4	5,60	0,34631	5,17	6,00

TABELA 15: Diferenças no grupo experimental ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.

	Z	P-value
Agil_Realiz_Pós Agilidade_Realiz_Pré	-1,095	0,273

TABELA 16: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo experimental.

Segundo os dados expostos na Tabela 15, relativos à hetero-avaliação realizada incidente na medida de processo da capacidade física “Agilidade”, constata-se por todos os valores médios que ocorreu uma pequena diminuição entre ambas as fases de avaliação. Numa análise mais detalhada, observa-se com a Tabela 16 a ausência de alterações estatisticamente significativas após a aplicação da intervenção ($Z = -1,095$; $p = 0,273$).

Análise das Medidas de Processo no Grupo Experimental ao Nível da Auto-Avaliação
(Atletas) Antes e Após a Fase de Intervenção

Sendo um dos objectivos da presente investigação, de forma análoga, seguidamente analisa-se a auto-avaliação realizada pelos próprios atletas do grupo experimental, relativamente as medidas de processo que constituem o presente estudo.

Concentração

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_Atl_Pré	4	6,8150	0,84398	5,63	7,63
Concentração_Atl_Pós	4	7,2025	0,32387	6,97	7,67

TABELA 17: Diferenças no grupo experimental ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.

	Z	P-value
Conc_Atl_Pós	-	
Concentração_Atl_Pré	-1,461	0,144

TABELA 18: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo experimental.

No que concerne à percepção dos atletas do grupo experimental relativamente à capacidade de concentração na situação específica em estudo, atendendo aos dados da Tabela 17, a respectiva análise das suas médias permite constatar que existiu um pequeno progresso de auto-percepção entre as fases de pré-teste e pós-teste. Analisando os dados estatísticos incorporados na Tabela 18, verifica-se que as diferenças encontradas não são estatisticamente significativas ($Z = -1,461$; $p = 0,144$). De forma acrescentada, tendo em conta que as estatísticas de teste se baseiam nas ordens negativas (Pós-Intervenção < Pré-Intervenção), pela análise das ordens verifica-se ainda que após a intervenção três atletas auto-percepcionaram um aumento de concentração, na situação específica em estudo, comparativamente com a fase de pré-teste (Anexo M).

Flexibilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Flexibilidade_Atle_Pré	4	5,5258	1,01664	4,50	6,60
Flexibilidade_Atle_Pós	4	6,2750	0,91712	4,93	6,97

TABELA 19: Diferenças no grupo experimental ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.

	Z	P-value
Flex_Atl_Pós	-	
Flexibilidade_Atl_Pré	-1,826	0,068

TABELA 20: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo experimental.

A Tabela 19 fornece a estatística descritiva das médias relativas à auto-avaliação efectuada pelos atletas do grupo experimental ao nível desta medida de processo. Pela sua análise verifica-se a existência de uma pequena melhoria entre os dois momentos de avaliação desenvolvidos na presente investigação. No entanto, na Tabela 20 verifica-se que esse aumento não é estatisticamente significativo ($Z = -1,826$; $p = 0,068$). Pela análise das ordens, observa-se que a diferença ocorrida sucedeu-se na totalidade da amostra que compõem o grupo experimental (Anexo M).

Agilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Agilidade_Atle_Pré	4	5,5225	1,11186	4,43	6,53
Agilidade_Atle_Pós	4	6,3475	1,01975	4,83	7,03

TABELA 21: Diferenças no grupo experimental ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.

	Z	P-value
Agil_Atl_Pós	-	
Agilidade_Atl_Pré	-1,826	0,068

TABELA 22: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo experimental.

De forma semelhante, pela análise da Tabela 21, constata-se a existência de um aumento na auto-avaliação efectuada pelos atletas do grupo experimental relativamente à medida de processo “Agilidade”. Contudo, tendo em conta os dados da Tabela 22 verifica-se, mais uma vez, que a existência dessa diferença não é estatisticamente significativa. Analogamente à medida de processo analisada anteriormente, pela análise das ordens verifica-se que as diferenças encontradas ocorreram na totalidade da amostra, percepcionando todos os atletas do grupo experimental maior capacidade de agilidade após a fase de intervenção (Anexo M).

Após a análise de todos os resultados obtidos pelos atletas do grupo experimental, nas medidas de resultado e de processo, ao nível da hetero-avaliação e auto-avaliação, tornou-se igualmente importante constatar que ocorrências se sucederam no grupo de controlo em ambas as medidas de avaliação (objectiva e subjectiva) e em ambos os tipos de avaliações realizadas no presente estudo.

Assim, de forma semelhante ao que aconteceu em toda a avaliação relativa ao grupo experimental, ir-se-à examinar num primeiro momento o desempenho dos atletas na tarefa, antes e após a fase de intervenção (medida de avaliação objectiva). Seguindo-se a análise de todas as medidas de avaliação subjectiva ao nível da hetero-avaliação (investigador) e auto-avaliação (atletas).

Análise da Medida de Resultado ao Nível do Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção

Desempenho na Tarefa

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Desempenho_Pré	4	18,3350	9,62096	6,67	30,00
Desempenho_Pós	4	18,3325	4,30289	13,33	23,33

TABELA 23: Estatística descritiva associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo de controlo.

	Z	P-value
Desempenho_Pós	-	
Desemepnho_Pré	-0,365	0,715

TABELA 24: Estatística de teste associada à avaliação da medida de resultado nas fases de pré-teste e pós-teste relativamente ao grupo de controlo.

Associado às Tabelas 23 e 24 encontram-se os dados estatísticos relacionados com o desempenho dos elementos do grupo de controlo no exercício da tarefa realizada no presente estudo. Segundo esses mesmos dados, constata-se a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação ($Z = -0,365$; $p = 0,715$).

Análise das Medidas de Processo no Grupo de Controlo ao Nível da Hetero-Avaliação (Investigador) Antes e Após a Fase de Intervenção

Concentração

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_Realiz_Pré	4	6,1150	0,29715	5,70	6,33
Concentração_Realiz_Pós	4	5,4000	0,33655	4,93	5,70

TABELA 25: Diferenças no grupo de controlo ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.

	Z	P-value
Conc_Realiz_Pós	-	
Concentração_Realiz_Pré	-1,604	0,109

TABELA 26: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo de controlo.

Com os dados apresentados na Tabela 25 verifica-se que ao nível desta medida de processo as médias dos atletas diminuíram ligeiramente entre os dois momentos de avaliação. Paralelamente, analisando os resultados estatísticos descritos na Tabela 26 nota-se a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre ambos os momentos. Adicionalmente, com base na análise das ordens constata-se que três dos atletas que compõem o grupo de controlo pioraram a sua performance ao nível desta competência psicológica entre as fases de pré-teste e pós-teste (Anexo N).

Flexibilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Flexibilidade_Realiz_Pré	4	5,8925	0,26235	5,53	6,10
Flexibilidade_Realiz_Pós	4	4,9000	0,49322	4,43	5,50

TABELA 27: Diferenças no grupo de controlo ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.

	Z	P-value
Flex_Realiz_Pós	-	
Flexibilidade_Realiz_Pré	-1,826	0,068

TABELA 28: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo de controlo.

Atendendo aos dados da estatística descritiva da Tabela 27, verifica-se que ocorreu um decréscimo dos valores médios entre o primeiro e o último momento de avaliação. Através da

exposição da Tabela 28 conhece-se que essas diferenças não são estatísticamente significativas. Pela análise das ordens, verifica-se que toda a amostra do grupo de controlo piorou a sua prestação após a fase de intervenção (Anexo N).

Agilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Agilidade_Realiz_Pré	4	6,0600	0,31262	5,63	6,37
Agilidade_Realiz_Pós	4	5,2675	0,51396	4,77	5,93

TABELA 29: Diferenças no grupo de controlo ao nível da hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.

	Z	P-value
Agil_Realiz_Pós	-	
Agilidade_Realiz_Pré	-1,826	0,068

TABELA 30: Estatística de teste associada à hetero-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo de controlo.

No que concerne à análise desta medida de processo, através da Tabela 29 examina-se que ocorreu um ligeiro abaixamento de todos os valores médios entre as fases de pré-teste e pós-teste. No entanto, suportado na Tabela 30 conhece-se a inexistência de alterações estatisticamente significativas. Concretamente, pela análise das ordens acrescenta-se que a totalidade dos elementos deste grupo apresentou piores resultados após a fase de intervenção. Verificando-se, assim, que as diferenças encontradas, entre ambas as fases de avaliação, são negativas (número de ordens negativas) (Anexo N).

Análise das Medidas de Processo no Grupo de Controlo ao Nível da Auto-Avaliação (Atletas)
Antes e Após a Fase de Intervenção

Concentração

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_Atle_Pré	4	6,025	1,39419	4,03	7,27
Concentração_Atle_Pós	4	5,675	1,35859	4,43	6,90

TABELA 31: Diferenças no grupo de controlo ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Concentração.

	Z	P-value
Conc_Atle_Pós	-	
Conc_Atle_Pré	-0,365	0,715

TABELA 32: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Concentração no grupo de controlo.

Associado à Tabela 31 encontra-se os dados estatísticos relacionados com a auto-avaliação dos atletas do grupo de controlo, relativamente à competência de concentração. Esses mesmos dados mostram-nos que os valores médios diminuíram muito ligeiramente entre ambas as fases avaliativas da presente investigação. Reforçadamente, a análise dos dados expostos na Tabela 32 permitem constatar a ausência de diferenças estatisticamente significativas após a fase de intervenção. Interessantemente, pela análise das ordens observa-se que metade do grupo de controlo auto-percepcionou um abaixamento da sua capacidade de concentração no último momento de avaliação da investigação, ao contrário da outra metade que auto-percepcionou uma melhoria ao nível desta medida de processo (Anexo N).

Flexibilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Flexibilidade_Atle_Pré	4	5,2225	1,17653	4,00	6,83
Flexibilidade_Atle_Pós	4	5,0175	0,98107	4,10	6,33

TABELA 33: Diferenças no grupo de controlo ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Flexibilidade.

	Z	P-value
Flex_Atle_Pós - Flexibilidade_Atle_Pré	-0,73	0,465

TABELA 34: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Flexibilidade no grupo de controlo.

Ao nível desta medida de processo, a análise conjunta das Tabelas 33 e 34 permite verificar a inexistência de progressos estatisticamente significativas entre as fases de pré-teste e pós-teste.

Agilidade

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Agilidade_Atle_Pré	4	5,175	1,14617	3,97	6,73
Agil_Atle_Pós	4	5,025	0,96942	4,03	6,20

TABELA 35: Diferenças no grupo de controlo ao nível da auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste relativamente à avaliação da medida de processo Agilidade.

	Z	P-value
Agil_Atle_Pós - Agilidade_Atle_Pré	-0,73	0,465

TABELA 36: Estatística de teste associada à auto-avaliação realizada entre as fases de pré-teste e pós-teste ao nível da avaliação da medida de processo Agilidade no grupo de controlo.

Pela análise das Tabelas 35 e 36, constata-se a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre o primeiro e último momento de avaliação. Interessantemente, tal como a medida de processo analisada anteriormente, pela análise da ordem observa-se que metade da totalidade dos atletas do grupo de controlo auto-percepcionaram um melhoramento das suas prestações após a intervenção. Paralelamente, a outra metade auto-percepcionou um decréscimo entre os dois momentos de avaliação da presente investigação (Anexo N).

Depois da pertinente análise das hetero-avaliações e auto-avaliações realizadas no grupo experimental e no grupo de controlo, relativas às medidas de avaliação objectiva e subjectiva, averiguou-se os efeitos da implementação do programa de intervenção nas competências psicológicas dos atletas.

Assim, seguidamente ir-se-á verificar concretamente o apuramento de diferenças estatisticamente significativas entre a primeira (pré-teste) e a última (pós-teste) aplicação do questionário “PSIS”, ao nível das competências psicológicas de auto-confiança e de concentração. Referir que para esta análise foi utilizado o teste estatístico não-paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas.

Análise das Competências Psicológicas de Auto-Confiança e de Concentração entre as Fases de Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo Experimental

Auto-Confiança

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Confiança_Pré	4	61,110	2,26986	58,33	63,89
Confiança_Pós	4	64,585	6,94200	55,56	72,22

TABELA 37: Estatística descritiva associada à percepção de Auto-Confiança nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.

	Z	P-value
Conf_Pós	-	
Confiança_Pré	-1,461	0,144

TABELA 38: Estatística de teste associada à percepção de Auto-Confiança nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.

Segundo a Tabela 37 é possível afirmar que no grupo experimental existiu um pequeno aumento do valor médio ao nível da percepção de auto-confiança, entre as duas aplicações avaliativas realizadas (pré-teste e pós-teste). Ainda de acordo com a mesma tabela, é possível verificar que entre a primeira e a última aplicação do questionário “PSIS” existiu um aumento da média máxima relativamente à auto-percepção desta competência psicológica. No entanto, coerentemente, observando a Tabela 38 constata-se que a ocorrência dessas diferenças não podem ser consideradas estatisticamente significativas, visto que o p-value encontrado é inferior ao α considerado ($Z = -1,461$; $p = 0,144$).

De forma acrescentada, pela análise das ordens, verifica-se que entre ambos os momentos de avaliação, 75 % dos atletas do grupo experimental perceberam um aumento de auto-confiança após a fase de intervenção (Anexo O). Por outro lado, registou-se um único caso de decréscimo de auto-percepção desta competência psicológica no último momento de avaliação.

Concentração

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_Pré	4	46,8750	12,44274	33,33	62,50
Concentração_Pós	4	57,2925	3,987250	54,17	62,50

TABELA 39: Estatística descritiva associada à percepção de Concentração nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.

	Z	P-value
Conc_Pós Concentração_Pré	-1,473	0,141

TABELA 40: Estatística de teste associada à percepção de Concentração nos atletas do grupo experimental antes e após a fase de intervenção.

Ao nível da auto-percepção de concentração dos atletas do grupo experimental, constata-se na Tabela 39 pela análise da média a existência progressos entre as fases de pré-teste e de pós-teste. Cuidadosamente, verifica-se também que ao nível da auto-percepção desta competência psicológica o resultado da média mínima aumentou, ao contrário do resultado da média máxima que, curiosamente, se manteve antes e após a aplicação da técnica psicológica da visualização mental. De forma coerente, pela Tabela 40 verifica-se a ausência de alterações estatisticamente significativas ($Z = -1,473$; $p = 0,141$). Acrescentadamente, segundo a análise das ordens observa-se, ainda, que após a intervenção ocorreram três casos de efeitos positivos, isto é existência de um aumento na auto-percepção da competência psicológica de concentração (Anexo O).

Análise das Competências Psicológicas de Auto-Confiança e de Concentração entre as Fases de Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo de Controlo

Auto-Confiança

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Confiança_Pré	4	82,6400	9,98615	69,44	91,67
Confiança_Pós	4	70,1375	4,16500	63,89	72,22

TABELA 41: Estatística descritiva associada à percepção de Auto-Confiança entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.

	Z	P-value
Conf_Pós	-	
Confiança_Pré	-1,473	0,141

TABELA 42: Estatística de teste associada à percepção de Auto-Confiança entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.

Ao nível da percepção de auto-confiança dos atletas do grupo de controlo, pela análise da Tabela 41 verifica-se que todos os valores médios diminuíram entre as fases de pré-teste e pós-teste. Coerentemente, auxiliado pela Tabela 42 afirma-se que essas diferenças não são estatisticamente significativas. De forma adicional, a análise das ordens permite verificar que ocorreram três casos de decréscimos de auto-confiança na fase de pós-teste, comparativamente com a fase de pré-teste. Contudo, observa-se um caso de aumento de auto-percepção desta competência psicológica entre ambos os momentos avaliativos (Anexo P).

Concentração

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_Pré	4	70,8325	22,82299	45,83	100,00
Concentração_Pós	4	60,4175	13,82078	50,00	79,17

TABELA 43: Estatística descritiva associada à percepção de Concentração entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.

	Z	P-value
Conf_Pós	-	
Confiança_Pré	-0,736	0,461

TABELA 44: Estatística de teste associada à percepção de Concentração entre as fases de pré-teste e pós-teste nos atletas do grupo de controlo.

Com a apresentação da Tabela 43 verifica-se que no grupo de controlo ao nível da auto-percepção de concentração, entre as fases de pré-teste e pós-teste, existiu um abaixamento no valor da média. Mais detalhadamente, constata-se que os respectivos valores mínimos progrediram na última fase de avaliação, ao contrário dos valores máximos. Recorrendo à

Tabela 44, observa-se a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre ambas as aplicações avaliativas. Pela análise das ordens, é possível constatar que no grupo de controlo existiram três casos em que a auto-percepção desta competência psicológica decresceu (Anexo P).

Seguidamente, após a pertinente análise incidente na auto-avaliação dos atletas do grupo experimental e do grupo de controlo ao nível das competências de auto-confiança e de concentração, averiguou-se o apuramento da existência, ou não, de progressos estatisticamente significativos ao nível da capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental após a fase de intervenção. Referir que para o tratamento estatístico dos dados obtidos foi utilizado, novamente, o teste estatístico não-paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas.

Associadamente, procurou-se constatar em que medida os atletas do grupo experimental evoluíram durante a fase de intervenção ao nível das dimensões que caracterizam o processo da visualização mental (nitidez e controlo). De igual modo, procurou-se ainda conhecer o grau de confiança percebido pelos atletas durante a realização das tarefas propostas nos vários exercícios de visualização mental realizados ao longo das sessões da fase de intervenção. Para esse efeito administrou-se no final de cada sessão da fase de intervenção, um ajustado questionário desenvolvido especificamente para a presente investigação.

Finalizando, referir que para esta análise foi utilizado o teste estatístico de Friedman, que se caracteriza por permitir a comparação entre duas ou mais populações a partir de amostras emparelhadas (Bispo & Maroco, 2003).

Análise da Capacidade de Visualização Mental no Grupo Experimental

Atinente à capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental, o instrumento administrado na primeira e última sessão da fase de intervenção avalia, tal como referido já anteriormente, os atletas em quatro situações distintas, sendo elas: a) Treinar Sozinho; b) Treinar Acompanhado; Observando um colega; d) Competindo numa prova.

Treinar Sozinho

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM Sozinho _ Pre	4	8,5000	1,9149	6,00	10,00
VM Sozinho _ Pos	4	11,7500	1,8930	9,00	13,00

TABELA 45: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Sozinho”.

	Z	P-value
VM Sozinho Pos – VM Sozinho Pre	-1,841	0,066

TABELA 46: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Sozinho”.

No que concerne à capacidade dos atletas do grupo experimental em criar imagens mentais na situação específica “Treinar Sozinho”, pela análise das médias apresentadas na Tabela 45 verifica-se que ocorreu um pequeno progresso entre a primeira e a última aplicação do instrumento utilizado para este efeito. Contudo, a exposição da Tabela 46 mostra que essas diferenças não podem ser consideradas estatisticamente significativas ($Z = -1,841$; $p = 0,066$). Detalhadamente, pela análise das ordens constata-se que as diferenças observadas são em sentido positivo, verificando-se que da primeira para a última sessão todos os atletas do grupo experimental melhoraram a sua capacidade de visualização mental nesta situação desportiva (Anexo Q).

Treinar Acompanhado

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM Acompanhado _A_Pré	4	2,7500	1,25831	1,00	4,00
VM Acompanhado _B_Pré	4	1,2500	0,50000	1,00	2,00
VM Acompanhado _C_Pré	4	1,5000	0,57735	1,00	2,00
VM Acompanhado _D_Pré	4	2,2500	0,95743	1,00	3,00
VM Acompanhado _A_Pós	4	3,2500	0,50000	3,00	4,00
VM Acompanhado _B_Pós	4	3,0000	1,15470	2,00	4,00
VM Acompanhado _C_Pós	4	3,5000	0,57735	3,00	4,00
VM Acompanhado _D_Pós	4	3,0000	0,81650	2,00	4,00

Tabela 47: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Acompanhado”.

	Z	P-value
VM_Acomp_Pós_A - VM_Acomp_Pré_A	-1,000	0,317
VM_Acomp_Pós_B - VM_Acomp_Pré_B	-1,841	0,066
VM_Acomp_Pós_C - VM_Acomp_Pré_C	-1,841	0,066
VM_Acomp_Pós_D - VM_Acomp_Pré_D	-1,000	0,317

TABELA 48: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Treinar Acompanhado”.

Relativamente à capacidade dos atletas do grupo experimental em visualizarem-se na situação de “Treinar Acompanhado”, pela análise de todos os valores médios expostos na Tabela 47 verifica-se a existência de progressos com o desenvolvimento da fase de intervenção. Contudo, observando a Tabela 48 verifica-se a ausência de ocorrência de diferenças estatisticamente significativas antes e após a intervenção. Detalhadamente, pela análise das

ordens constata-se que todos os elementos do grupo experimental apresentaram evoluções entre a primeira e a última aplicação do questionário utilizado para este propósito (Anexo R).

Observando Um Colega

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM Obs Colega _ Pre	4	8,0000	2,8284	4,00	10,00
VM Obs Colega _ Pos	4	10,7500	2,2174	8,00	13,00

TABELA 49: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Observando um Colega”.

	Z	P-value
VM Obs Colega Pos – VM Obs Colega Pre	-1,604	0,109

TABELA 50: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Observando um Colega”.

Associado à Tabela 49 encontra-se os dados estatísticos relacionados com a capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Observando um Colega” e tendo em conta todas as médias obtidas, constata-se a existência de um ligeiro progresso em todas elas, entre a primeira e a última sessão da fase de intervenção. No entanto, analisando a Tabela 50 verifica-se a inexistência de diferenças estatisticamente significativas da implementação do programa de intervenção ($Z = -1,604$; $p = 0,109$). Detalhadamente, sabendo que as estatísticas de teste são calculadas segundo as ordens negativas, verifica-se que as diferenças encontradas são positivas, isto é, os atletas visualizaram melhor a situação “Observando um Colega” no momento pós-intervenção. Constata-se no final da fase de intervenção uma evolução em 75% da amostra do grupo experimental e a ocorrência de estagnação de um atleta na sua capacidade de criar imagens mentais relativas à situação específica em análise (Anexo Q).

Competindo numa Prova

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM_Competindo_A_Pré	4	3,0000	1,41421	1,00	4,00
VM_Competindo_B_Pré	4	1,5000	1,00000	1,00	3,00
VM_Competindo_C_Pré	4	2,2500	1,25831	1,00	4,00
VM_Competindo_D_Pré	4	2,5000	0,57735	2,00	3,00
VM_Competindo_A_Pós	4	3,5000	1,29099	2,00	5,00
VM_Competindo_B_Pós	4	2,5000	1,29099	1,00	4,00
VM_Competindo_C_Pós	4	3,2500	1,50000	2,00	5,00
VM_Competindo_D_Pós	4	2,7500	1,70783	1,00	5,00

TABELA 51: Diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Competindo numa Prova”.

	Z	P-value
VM_Comp_Pós_A VM_Comp_Pré_A	-1,414	0,157
VM_Comp_Pós_B VM_Comp_Pré_B	-1,342	0,180
VM_Comp_Pós_C VM_Comp_Pré_C	-1	0,317
VM_Comp_Pós_D VM_Comp_Pré_D	-0,447	0,655

TABELA 52: Estatística de teste associada às diferenças entre a fase de pré-teste e pós-teste na capacidade de visualização mental dos atletas do grupo experimental na situação específica “Competindo numa Prova”.

Relativamente à capacidade dos atletas do grupo experimental em criarem imagens mentais na situação específica de “Competindo numa Prova”, pela análise da Tabela 51 constata-se a existência de um progresso do valor da média, entre o início e o fim da fase de intervenção. Todavia, apesar de se verificar que os sujeitos do grupo experimental melhoraram a sua competência em criar imagens mentais na situação específica “Competindo numa Prova”,

analisando a Tabela 52 constata-se a inexistência de progressos estatisticamente significativas, entre a primeira e a última sessão da fase de intervenção.

Adicionalmente, no sentido de se reforçar a avaliação de uma possível evolução dos sujeitos do grupo experimental ao longo das quatro sessões que constituíram a fase de intervenção, procedeu-se à análise estatística dos dados relativos às duas dimensões que caracterizam o processo de visualização mental, bem como à percepção de auto-confiança percebida pelos atletas ao longo dos vários exercícios de visualização mental desenvolvidos nesta fase.

Clareza das Imagens Mentais

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM Clareza _Sessão 1	4	6,7500	1,8930	4,00	8,00
VM Clareza _Sessão 2	4	6,2500	1,7078	4,00	8,00
VM Clareza _Sessão 3	4	6,7500	1,2583	5,00	8,00
VM Clareza _Sessão 4	4	7,7500	1,2583	6,00	9,00

TABELA 53: Estatística descritiva associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Clareza das Imagens”.

	Chi-Square	P-value
VM Clareza	6,6	0,086

TABELA 54: Estatística de teste associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Clareza das Imagens”.

Com a exposição da Tabela 53 verifica-se que ocorreu uma ligeira progressão ao longo da fase de intervenção por parte dos atletas do grupo experimental. No entanto, observando os dados estatísticos da Tabela 54 constata-se a ausência de diferenças estatisticamente significativas ao nível desta dimensão da visualização mental, visto que o p-value encontrado (0,086) é superior ao α estabelecido para o presente estudo ($\alpha = 0,05$).

Controlo das Imagens Mentais

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM Controlo _Sessão 1	4	6,0000	1,4142	4,00	7,00
VM Controlo _Sessão 2	4	7,0000	1,6330	5,00	9,00
VM Controlo _Sessão 3	4	7,5000	0,5774	7,00	8,00
VM Controlo _Sessão 4	4	8,7500	0,9574	8,00	10,00

TABELA 55: Estatística descritiva associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Controlo das Imagens”.

	Chi-Square	P-value
VM Controlo	10,543	0,014

TABELA 56: Estatística de teste associada à auto-avaliação dos atletas do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da dimensão da visualização mental “Controlo das Imagens”.

Relativamente à existência ou não de diferenças estatisticamente significativas nos atletas do grupo experimental ao nível do controlo sobre as imagens concebidas durante os vários exercícios realizados de visualização mental, através da análise da Tabela 56 pode-se concluir que ocorreram progressos estatisticamente significativos no desenvolvimento das quatro sessões realizadas que compuseram a fase de intervenção ($Z = 10,543$; $p = 0,014$). Adicionalmente, através da observação dos valores médios obtidos e exposto na Tabela 55, verifica-se que no decorrer da fase de intervenção em cada uma das sessões houve um crescimento dos atletas ao nível desta dimensão da visualização mental. Paralelamente, nota-se a existência da obtenção de um valor médio bastante alto (muito próximo de 9) no final da fase de intervenção, algo bastante positivo tendo em conta que a escala utilizada (tipo “Lickert”) varia entre os pontos “0” (“Nenhum Controlo”) e “10” (“Controlo Total”).

Percepção de Auto-Confiança nas Imagens Mentais

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VM Auto-confiança _Sessão 1	4	7,7500	0,9574	7,00	9,00
VM Auto-confiança _Sessão 2	4	8,2500	1,2583	7,00	10,00
VM Auto-confiança _Sessão 3	4	8,2500	0,9574	7,00	9,00
VM Auto-confiança _Sessão 4	4	9,0000	0,8165	8,00	10,00

TABELA 57: Estatística descritiva associada à auto-avaliação do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da percepção de Auto-Confiança durante a realização dos vários exercícios de visualização mental.

	Chi-Square	P-value
VM Auto-confiança	4,636	0,200

TABELA 58: Estatística de teste associada à auto-avaliação do grupo experimental das sessões da fase de intervenção ao nível da percepção de Auto-Confiança durante a realização dos vários exercícios de visualização mental.

No que se refere à análise de progressos nos atletas do grupo experimental, relativamente à auto-percepção de confiança durante a concepção das imagens mentais desenvolvidas ao longo dos vários exercícios de visualização mental realizados, constata-se através dos dados apresentados na Tabela 58 que o p-value (0,200) encontrado é superior ao α considerado (0,05), concluindo-se com isto que não ocorreram progressos estatisticamente significativos. Todavia, através dos dados apresentados na Tabela 57, verifica-se que em termos de valores médios existiu um ligeiro crescimento entre a realização da primeira e a última sessão da fase de intervenção, constata-se o atingimento do patamar máximo da escala.

Comparação Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção

Desempenho na Tarefa

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Desempenho_pré	8	17,0838	6,76977	6,67	30,00
Desempenho_pós	8	16,6663	4,36436	10,00	23,33

TABELA 59: Estatística descritiva associada à comparação entre o grupo experimental e grupo de controlo ao nível do desempenho na tarefa.

	Chi-Square	P-value
Desempenho_pré	-0,588	0,557
Desempenho_pós	-1,029	0,304
Desempenho_pré_pós	-0,677	0,498

TABELA 60: Estatística de teste associada à comparação entre o grupo experimental e grupo de controlo ao nível do desempenho na tarefa.

Analisando a Tabela 59 verifica-se a ocorrência de ligeiras diferenças entre ambos os grupos antes e após a fase de intervenção. Adicionalmente, observando a Tabela 60 constata-se que essas alterações não são estatisticamente significativas em ambos os momentos de avaliação.

Comparação da Hetero-Avaliação (Investigador) Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção ao Nível das Medidas de Processo

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_pré_realiz	8	5,9825	0,34041	5,30	6,33
Flexibilidade_pré_realiz	8	5,8638	0,21771	5,53	6,10
Agilidade_pré_realiz	8	5,9850	0,26284	5,63	6,37
Concentração_pós_realiz	8	5,8663	0,61314	4,93	6,60
Flexibilidade_pós_realiz	8	5,0288	0,41677	4,43	5,53
Agilidade_pós_realiz	8	5,4338	0,44294	4,77	6,00

TABELA 61: Estatística descritiva associada à comparação da hetero-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.

	Chi-Square	P-value
Concentração_pré_realiz	-0,588	0,557
Flexibilidade_pré_realiz	-1,029	0,304
Agilidade_pré_realiz	-0,677	0,498
Concentração_pós_realiz	-2,191	0,028
Flexibilidade_pós_realiz	-1,155	0,248
Agilidade_pós_realiz	-1,155	0,248

TABELA 62: Estatística de teste associada à comparação da hetero-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.

Relativamente à comparação da hetero-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo ao nível das medidas de processo, verifica-se pela análise da Tabela 61 ligeiras diminuições em ambos os grupos em todas as medidas, antes e após a fase de intervenção. Detalhadamente, observando a Tabela 62 constata-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos na fase de pré-teste. Contudo, ao nível da medida da competência psicológica de concentração na fase de pós-teste, pela análise desta última tabela, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos. Assim, constata-se que segundo a hetero-avaliação realizada observou-se que entre o grupo experimental e o grupo de controlo existiram diferenças estatisticamente significativas antes e após a realização da intervenção. Relativamente às restantes medidas de

processo não se verificou a ocorrência de diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos em ambos os momentos de avaliação.

Comparação da Auto-Avaliação (Atletas) Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção ao Nível das Medidas de Processo

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Concentração_pré_atletas	8	6,4200	1,14744	4,03	7,63
Flexibilidade_pré_atletas	8	5,3742	1,03077	4,00	6,83
Agilidade_pré_atletas	8	5,3488	1,06176	3,97	6,73
Concentração_pós_atletas	8	6,4388	1,22582	4,43	7,67
Flexibilidade_pós_atletas	8	5,6463	1,10669	4,10	6,97
Agilidade_pós_atletas	8	5,6863	1,16109	4,03	7,03

TABELA 63: Estatística descritiva associada à comparação da auto-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.

	Chi-Square	P-value
Concentração_pré_atletas	-0,871	0,384
Flexibilidade_pré_atletas	0,000	1,000
Agilidade_pré_atletas	0,000	1,000
Concentração_pós_atletas	-2,309	0,021
Flexibilidade_pós_atletas	-1,732	0,083
Agilidade_pós_atletas	-1,732	0,083

TABELA 64: Estatística de teste associada à comparação da auto-avaliação entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção, ao nível das medidas de processo.

Analisando a Tabela 63 verifica-se que em termos de auto-percepção por parte dos atletas do grupo experimental e do grupo de controlo, a única medida de processo a revelar uma progressão, antes e após a fase de intervenção, foi a capacidade de concentração ao nível do desempenho na tarefa. Verificando-se paralelamente um ligeiro abaixamento ao nível das outras medidas de processo. Observando a Tabela 64 constata-se que na fase de pré-teste não existiram diferenças estatisticamente significativas, entre ambos os grupos, relativamente às medidas de processo avaliadas durante o desempenho na tarefa. Paralelamente, pela análise da

Tabela 64 constata-se que na fase de pós-teste ao nível da capacidade de concentração na tarefa existiram diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos, ao contrário das restantes medidas avaliadas. Com isto, retêm-se que ao nível da competência de concentração na tarefa, tal como se tinha verificado na hetero-avaliação realizada, também ao nível da auto-avaliação sucedeu-se a ocorrência de diferenças estatisticamente significativas, entre o grupo experimental e o grupo de controlo, antes e após a fase de intervenção.

Comparação da Auto-Avaliação (Atletas) Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo
Antes e Após a Fase de Intervenção ao Nível das Competências Psicológicas de Auto-
Confiança e de Concentração

	N	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Conf_pré	8	71,8750	13,31867	58,33	91,67
Conf_pós	8	67,3613	6,07426	55,56	72,22
Conc_pré	8	58,8538	21,29740	33,33	100,00
Conc_pós	8	58,8550	9,56383	50,00	79,17

TABELA 65: Estatística descritiva associada à comparação entre o grupo experimental e grupo de controlo ao nível das competências psicológicas de auto-confiança e de concentração.

	Chi-Square	P-value
Conf_pré	-2,323	0,020
Conf_pós	-1,239	0,215
Conc_pré	-1,597	0,110
Conc_pós	-0,147	0,883

TABELA 66: Estatística de teste associada à comparação entre o grupo experimental e grupo de controlo ao nível das competências psicológicas de auto-confiança e de concentração.

Pela análise da Tabela 61 verifica-se que o valor médio de ambas as competências teve um ligeiro abaixamento entre a fase de pré-teste e a fase de pós-teste. Adicionalmente, analisando a Tabela 62 verifica-se que na fase de pré-teste existia uma diferença estatisticamente significativa entre ambos os grupos ao nível da competência psicológica da auto-confiança. Contudo, pela análise desta última tabela, verifica-se que essa mesma diferença não se manteve após a fase de intervenção.

DISCUSSÃO

Para o presente capítulo ter-se-á como objectivo, tendo em conta a literatura existente, realizar uma reflexão crítica face aos resultados obtidos através do procedimento estatístico efectuado.

Assim, suportado nas evidências empíricas existentes na literatura da especialidade, especificamente as que se centram no motivo que potenciou a formulação da problemática central do estudo, colocou-se à partida para a presente investigação a hipótese de que a implementação de um programa de intervenção de treino mental, centrado na técnica psicológica da visualização mental, produziria efeitos positivos e estatisticamente significativos no desempenho desportivo dos participantes na situação específica de uma grande-penalidade (penalty), nas competências psicológicas de auto-confiança e de concentração, como também na própria capacidade psicológica de visualização mental dos atletas.

Paralelamente, suportado na comunhão de diferentes pontos de vista existentes entre um painel de especialistas, nomeadamente à questão de quais os critérios que de uma forma geral se poderia entender como fundamentais para o alcance do sucesso na tarefa em estudo, acrescentadamente também se formulou a hipótese de que a aplicação do programa de treino mental delineado poderia auxiliar os atletas na optimização das suas capacidades físicas de agilidade e flexibilidade.

Sendo assim, a discussão dos resultados desenrolar-se-á pela seguinte sequência: I) Avaliação do grupo experimental ao nível da capacidade de visualização mental; II) Comparação do grupo experimental e do grupo de controlo ao nível do desempenho na tarefa; III) Comparação entre os grupos ao nível da percepção de auto-confiança e de concentração; IV) Comparação entre os dois grupos ao nível das capacidades físicas da agilidade e da flexibilidade.

Na atmosfera desportiva a utilização da visualização mental é percebida como uma das estratégias psicológicas com maiores níveis de eficácia e por conseguinte é também uma das mais utilizadas (Palmi, 1991) (cit. por Balanguer & Castillo, 1994). Tratando-se de uma competência comum a todos os seres humanos, mas não no mesmo grau (Hall, 1998), suportado no acompanhamento efectuado ao longo das sessões da fase de intervenção e analisando os dados médios estatísticos de um dos instrumentos que serviram esta avaliação,

conclui-se que à partida para a fase de intervenção os atletas do grupo experimental revelavam uma certa carência ao nível da utilização da visualização mental relativamente aos vários exercícios propostos. Algo natural para quem nunca foi, enquanto desportista, verdadeiramente estimulado a otimizar.

No entanto os resultados demonstram que a administração do presente programa de treino mental provocou na totalidade da amostra experimental um crescimento, mas não estatisticamente significativo, em todas as componentes da visualização mental incorporadas nas situações desportivas apresentadas no instrumento que serviu esta avaliação (auditiva, cinestésica, emocional e visual). Segundo alguns autores, como por exemplo Atienza & Balanguer (1994) e Gould & Damarjian (1996), a junção destas componentes potencia o desenvolvimento da capacidade dos atletas para visualizar mais vividamente a situação específica, produzindo com isso a eficácia do próprio processo de criação de imagens mentais e conseqüentemente uma preparação mais adequada, mental e emocional, para a prática da tarefa no contexto da vida real.

Em paralelo, pela auto-avaliação dos atletas a um questionário aplicado no final de cada uma das sessões da fase de intervenção, conclui-se que existiram progressos estatisticamente significativos ao nível da dimensão de controlabilidade sobre as imagens mentais visualizadas, ao contrário do que se sucedeu com a dimensão de clareza e percepção de auto-confiança. Deste modo, constata-se que os atletas do grupo experimental progrediram significativamente a sua capacidade de mudar ou manipular o conteúdo de imagens mentais, ao contrário da capacidade de visualizar imagens mentais com nitidez, realismo e confiança.

Adicionalmente, verifica-se que os resultados alcançados na presente investigação fogem ligeiramente ao de outros estudos, como por exemplo os obtidos por Salamon, Hall & Haslam (1994) (cit. por Gomes & Marques, 2006), relativamente ao facto dos atletas terem maior tendência para recorrer à visualização mental em ligação com situações de competição (Hall, Rodgers & Barr, 1990) (cit. por Hall, 1998). Concluindo-se na actual investigação que os atletas que receberam o tratamento experimental têm maior apetência, de acordo com os valores médios máximos obtidos em cada uma das situações desportivas apresentadas, para criarem imagens mentais relacionadas com acontecimentos desportivos em situação de treino.

Contudo, de forma geral, reconhece-se que os resultados obtidos não vão ao encontro dos estudos que serviram de referência para a sua realização. Concluindo-se nesta investigação, que ao nível da capacidade de visualização mental, na generalidade, não ocorreram progressos estatisticamente significativos nos atletas ao qual foi aplicado o tratamento experimental. Todavia, considera-se possuir alguma liberdade para se poder afirmar que o presente estudo reforça o depoimento de alguns autores (Hall, Rodgers & Barr, 1990) (cit. por Dias & Cruz, 1997), no que diz respeito ao facto de que a aplicação de um programa de visualização mental potência o desenvolvimento de competências psicológicas em comparação com a execução única do treino físico.

Reflectindo, entende-se que um factor que pode ter contribuído para que, na generalidade, não tenha ocorrido efeitos estatisticamente significativos ao nível da capacidade de visualização mental nos atletas a quem foi administrado o programa de treino mental delineado, associa-se com o próprio facto desta ter-se tratado da primeira vez que qualquer elemento do grupo experimental tenha utilizado verdadeiramente a visualização mental e tenha participado numa investigação relacionada com os conteúdos da Psicologia do Desporto. Suportando-se assim, com a realização da presente investigação as conclusões obtidas pelos autores Gabriel et al. (1990) e Keller & Steiger (1992) (cit. por Schilling, 1993), de que o treino mental continua em muitos contextos desportivos a não fazer parte do trabalho diário realizado pelos atletas e pelas equipas desportivas na preparação para a competição, ou qualquer outra actividade desportiva.

Com isto e apesar de se verificar um forte crescimento de interesse pessoal e de motivação por parte de todos os elementos do grupo experimental ao longo do desenvolvimento de toda a investigação, indo esta constatação ao encontro das obtidas por Chandler, Hall & Krista (2005), não se pode dissociar a isto o facto desta ter-se tratado de uma experiência inédita para os mesmos, revelando estes no início da investigação a ausência de familiarização com qualquer tipo de treino mental. Algo que poderá ter influenciado, em termos de significância estatística, os resultados alcançados.

De forma adicional, tendo em conta a vasta documentação científica existente, à partida esperava-se após a fase de intervenção que os atletas do grupo experimental apresentassem progressos estatisticamente significativos ao nível do desempenho desportivo. Contudo,

depois da comparação dos dados alcançados na fase de pré-teste e de pós-teste, conclui-se que ao nível do desempenho na tarefa os resultados obtidos não vão ao encontro de muitas dessas evidências científicas. Verificando-se a ausência de diferenças estatisticamente significativas antes e após a aplicação do tratamento experimental.

Paralelamente, a análise dos dados alcançados pelos atletas do grupo de controlo dá-nos conta também da ausência de diferenças estatisticamente significativas ao nível do desempenho na tarefa entre ambos os momentos de avaliação. Todavia, comparando os dados médios estatísticos alcançados por ambos os grupos, antes e após a intervenção, constata-se que no grupo experimental os valores mínimos diminuíram e os máximos mantiveram-se, ao contrário do que aconteceu no grupo de controlo em que se verifica que os valores médios mínimos aumentaram e os máximos diminuíram. Mais detalhadamente, constata-se que após a fase de intervenção ocorreu no grupo experimental um caso de decréscimo de rendimento, ao contrário do que se sucedeu no grupo de controlo em que se verificou o decréscimo de rendimento de três atletas.

Assim, em suma, perante todos os resultados estatísticos encontrados conclui-se que alcançou-se resultados que permitem afirmar que a implementação do programa de intervenção permitiu pelo menos na generalidade dos atletas a manutenção do rendimento desportivo, ao contrário do que aconteceu no grupo de controlo. Indo, assim, os resultados obtidos ao encontro de um dos objectivos delineados inicialmente (grupo experimental apresentar após a intervenção melhores resultados ao nível do desempenho desportivo, comparativamente com o grupo de controlo). Com isto, concluí-se, tal como afirmaram os autores Feltz e Landers (1983), que a prática mental é mais produtiva do que a respectiva não-prática (cit. por Martin & Murphy, 2002). Ou até mesmo, como enalteceu Weinberg (1981) (cit. por Carapeta et al., 2001), a prática do treino mental interligado com a prática do exercício físico é mais eficaz do que a realização de qualquer um dos dois isoladamente.

Com os dados alcançados torna-se ainda possível estabelecer um outro ponto de contacto com a literatura da área, especificamente a que menciona que a visualização mental tende a ser mais eficaz em desportistas que possuam uma boa capacidade de visualização mental, em comparação com desportistas que apresentam alguma carência relativamente à utilização

desta capacidade psicológica (Highlen & Bennett, 1983) (citado por Gomes & Marques, 2006); (Murphy e Jowdy, 1992).

Subjacente na literatura especializada, que nos diz que a utilização da técnica psicológica da visualização mental beneficia atletas experientes, comparativamente com atletas, por exemplo, em início de carreira, tendo em conta os resultados alcançados, concluí-se que um aspecto a considerar relaciona-se com a interacção das características de utilização da visualização mental e as próprias características do grupo experimental. Assim, constata-se que um factor que pode ter contribuído para inexistência de ocorrências estatisticamente significativas ao nível do desempenho desportivo, tenha sido a própria experiência desportiva dos atletas do grupo experimental. Concretamente, analisando a Tabela 6 facilmente se percebe que mais de metade dos elementos que constituem o grupo experimental não tem mais do que 10 anos de experiência competitiva (número total de anos que contempla o escalão de Formação de qualquer atleta nesta modalidade), encontrando-se assim no início das suas carreiras desportivas.

Por outro lado, conhecendo-se que relacionado com o treino mental e o grau de mudança de um comportamento existe sempre a necessidade de se ter em conta determinados factores, entre eles o tipo de tarefa, entende-se que uma outra possível explicação para o alcance das insignificâncias estatísticas ao nível da medida de resultado tenha também haver com as próprias características da tarefa em estudo. Visto que, a defesa de uma grande-penalidade no Futebol não se trata de uma tarefa nada fácil, algo reconhecido no contexto desportivo por qualquer interveniente, nomeadamente por se tratar de uma tarefa que envolve sempre alguma subjectividade para os guarda-redes. Motivo este que, por um lado, potenciou ainda mais o interesse, a motivação e a pertinência da realização deste estudo.

Adicionalmente, com tudo isto, tal como referiram alguns autores (Carapeta, Felgueiras, Ramires & Viana, 2001; Etnier & Landers, 1996; Kremer & Morris, 1993), constata-se ainda que nem sempre a investigação, centrada na técnica psicológica da visualização mental, obtém resultados consistentes com a literatura.

No que diz respeito ao impacto do programa de intervenção ao nível das competências psicológicas de auto-confiança e de concentração, conclui-se que tanto no grupo experimental

como no grupo de controlo não existiram, na generalidade, diferenças estatisticamente significativas entre as fases de pré e pós teste. Paralelamente, analisando todos os dados médios estatísticos, obtidos por ambos os grupos entre os dois momentos avaliativos, verifica-se que os guarda-redes pertencentes ao grupo experimental perceberam um ligeiro aumento ao nível de ambas as competências após a fase de intervenção, ao contrário do que aconteceu no grupo de controlo. Reforçadamente, como medida de processo avaliativa durante o desempenho na tarefa, ao nível da hetero-avaliação (investigador) também se verificou tanto ao nível da hetero-avaliação como da auto-avaliação a existência de um ligeiro aumento de concentração nos atletas do grupo experimental. Por outro lado, no grupo de controlo, tanto ao nível da hetero-avaliação como da auto-avaliação, percebeu-se uma diminuição de concentração entre a fase de pré-teste e pós-teste.

Reforçadamente, a análise comparativa entre ambos os grupos revela também a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível da concentração como medida de processo de avaliação subjectiva na defesa de um penalty. Dados que, mais uma vez permitem concluir, tal como referiram os autores Feltz e Landers (1983) (cit. por Martin e Murphy, 2002), que tendo em vista a optimização do desempenho desportivo a prática mental é mais produtiva do que a sua ausência, ou até mesmo como expôs enalteceu Weinberg (1981) a prática mental interligada com a prática física é mais eficaz do que a prática de qualquer um dos dois de forma isolada (cit. por Carapeta et al., 2001).

Assim, ao nível da competência de concentração concluí-se que os resultados obtidos vão de encontro aos objectivos delineados para a presente investigação.

Uma possível explicação para o alcance destes resultados, relaciona-se com facto de se ter focado várias vezes, pertinentemente, estas duas competências psicológicas ao longo dos vários exercícios desenvolvidos para a realização da fase de intervenção.

Deste modo, pode-se concluir também que os resultados alcançados vão ao encontro dos dados da literatura especializada, no sentido de que a aplicação da estratégia psicológica da visualização mental potencia o aumento da auto-confiança (Callow & Hardy, 2001) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Gomes & Marques, 2006); (Balanguer & Castillo, 1994); (Feltz & Riessinger, 1990) (cit. por Cruz & Viana, 1996b; Gomes & Marques, 2006); (Short et al., 2002) (cit. por Gomes & Marques, 2006); (Weinberg & Gould, 1996), da concentração (Balanguer & Castillo, 1994); (Weinberg & Gould, 1996), o alcance de desempenhos desportivos mais consistentes (Blair, Hall & Leyshon, 1993; Short et al., 2002) (cit. por

Gomes & Marques, 2006), bem como o desenvolvimento de competências psicológicas, no caso do presente estudo da capacidade de visualização mental, (Hall, Rodgers & Barr, 1990) (cit. por Dias & Cruz, 1997).

Com isto, percebe-se que com o treino sistemático da visualização mental, interligado com o treino físico e técnico apropriado à situação específica desportiva em estudo, tanto as competências psicológicas em avaliação, como o próprio rendimento desportivo possa ser maximizado e conseqüentemente seja possível alcançar-se progressos estatisticamente significativos. Visto que, tal como facilmente se reconhece no terreno e na literatura, a simples realização de quatro treinos sejam eles de aspectos físicos, técnicos, táticos ou psicológicos, pode potenciar efeitos positivos mas não o alcance de efeitos estatisticamente significativos. Algo só possível de obter-se com o treino sistemático.

Relativamente às medidas de processo de “Agilidade” e de “Flexibilidade”, conclui-se que ao nível da hetero-avaliação realizada junto do grupo experimental ambas as capacidades físicas obtiveram um decréscimo na fase de pós-teste, ao contrário do que aconteceu relativamente à auto-avaliação efectuada. Por outro lado, no grupo de controlo tanto ao nível hetero-avaliação como da auto-avaliação conclui-se que ambas as capacidades desportivas obtiveram piores resultados após a fase de intervenção. Não se encontrando possíveis conclusões para este efeito, visto que o treino diário dos atletas, por si só, deveria pelo menos ajudar a manter os níveis dos atletas relativamente a estas duas capacidades físicas essenciais no desempenho da tarefa em estudo.

Realçar que o facto de se apresentar explicações bastante sucintas face aos resultados estatísticos obtidos, deve-se essencialmente ao facto desta tratar-se de uma investigação pioneira dentro da área da Psicologia do Desporto.

Assim, por tudo o que foi analisado ao longo da presente investigação e tendo em conta as normas, os princípios e as recomendações associadas à aplicação da técnica psicológica da visualização mental no contexto desportivo, no sentido de se tornar esta técnica psicológica numa ferramenta útil, eficiente e eficaz na situação específica em estudo, para futuras investigações:

- Sugere-se a realização de mais uma avaliação subjectiva ao nível do desempenho na tarefa com os treinadores de guarda-redes das equipas. Pois a sua avaliação é bastante válida, visto tratarem-se de especialistas no assunto (treino de guarda-redes).
- Sugere-se a realização de um número de sessões superior à deste estudo relativamente às fases de intervenção e de avaliação. Visto que, de igual modo como acontece com outros tipos de treino desportivo (físico, técnico e tático), também o treino mental necessita de tempo, dedicação, persistência, treino sistemático e intensivo para se alcançar os verdadeiros benefícios que a sua aplicação poderá potenciar. Porque quanto mais completas, controladas, intensas, nítidas e realistas forem as imagens visualizadas, pelo atleta, maior será a probabilidade de se obter os resultados desejados. Considerando-se ideal começar o seu treino nos primeiros tempos de um início de época e terminar no fim dessa respectiva época.
- Constata-se que o espaço temporal de cada uma das fases se revelou demasiado curto para a implementação de um programa desta natureza, considerando-se que o mesmo não possibilitou uma integração plena das características associadas à visualização mental e tendo em conta também as limitações já apresentadas (e.g., primeira vez que os atletas experimentavam a visualização mental; complexidade de defesa de um penalty; etc), sugere-se a criação nas primeiras sessões da fase de intervenção de exercícios de imagens mentais unicamente em situação de treino, de modo a potenciar a familiarização e o domínio dos princípios de utilização desta técnica psicológica. Desenvolvendo-se nas sessões posteriores a criação de exercícios de imagens mentais em situação de competição, na tentativa de se otimizar a automatização da utilização desta capacidade psicológica, isto tendo em conta a estrutura apresentada por Weinberg e seus colaboradores (1993; 1995) (cit. por Cruz & Viana, 1996a, b). Potenciando-se assim o desenvolvimento desta capacidade psicológica de forma mais gradual e adequada, tal como qualquer outra capacidade desportiva.
- Conhecendo-se que na literatura específica não existe indicação de quanto tempo é que um programa de treino mental de visualização mental deverá durar para ocorrerem mudanças significativas nos atletas, sugere-se a sua definição como um aspecto pertinente a identificar.

- Identificando-se como uma outra limitação o próprio treino de cada uma das equipas, sugere-se a adequação das sessões de penaltis ao trabalho diário das equipas e dos atletas. Visto que, na presente investigação numa ou outra situação ocorreu a realização de sessões de grandes-penalidades como o primeiro exercício que os guarda-redes realizavam com bola nesse mesmo treino, pois no dia anterior os atletas tinham participado em competição (algo que influenciou o desempenho na tarefa).
- Sugere-se a utilização de uma amostra de maior dimensão. Visto que, uma amostra de pequena dimensão implica, por exemplo a utilização de testes não-paramétricos, que se caracterizaram por serem menos potentes e menos sensíveis (menos discriminatórios) comparativamente com os testes paramétricos. Cujos, nos quais, pequenas diferenças poderão não ser discriminadas por este tipo de metodologia estatística.
- Tendo em conta todas as suas potencialidades, sugere-se um maior potenciamento da prática da visualização mental (e.g., pré-treino; pré-competição; etc), como forma de se tornar familiar e parte integrante das rotinas diárias dos atletas. Com o objectivo de otimizar a sua utilização, uma vez que o treino das competências psicológicas funciona de forma semelhante ao treino das competências físicas, técnicas e táticas.
- Sugere-se o auxílio de métodos audiovisuais para a optimização do processo de visualização mental. Visto que, se trata de um utensílio que permitirá identificar pequenos, mas importantes, detalhes.
- Sugere-se de forma adicional à realização de exercícios de criação de imagens mentais positivas, a realização de imagens mentais com conteúdos de imagens negativas. De modo, a potenciar o desenvolvimento de estratégias de coping, com o objectivo dos atletas numa situação real terem a capacidade de conseguirem lidar com qualquer tipo de adversidade (e.g., obtenção do insucesso desportivo; provocações, etc).
- Sugere-se na prática de qualquer exercício de visualização mental a inclusão de palavras ou frases-chaves, com o objectivo de as transportar para o contexto real caso se verifique essa mesma necessidade.
- Sugere-se a sua realização junto de desportistas de elite. Visto que, para além de existirem inúmeros atletas desta categoria, de diversas modalidades desportistas, a

reforçarem os efeitos positivos da utilização desta técnica mental, verifica-se que estes atletas utilizam mais a visualização mental comparativamente com atletas de outros níveis (Salmon et al., 1994) (citado por Gomes & Marques, 2006).

- Sugere-se a identificação da eficácia de cada uma das funções da visualização mental (cognitiva ou motivacional) entre atletas de formação e atletas seniores. Com o objectivo de identificar-se a eficiência e a eficácia da aplicação de todo o processo de treino mental da visualização mental.
- Sugere-se uma colaboração mais activa de todos os técnicos das equipas participantes. De modo, a que os atletas percepcionem o desempenho na tarefa como um verdadeiro exercício de trabalho da sua equipa e não unicamente como uma tarefa de possível interesse só para si. Identificando na presente investigação treinadores que se envolveram e procuraram aprofundar os seus conhecimentos como técnicos de Futebol, apoiando e incentivando os atletas para o desempenho na tarefa, criando-se no desenvolvimento do estudo verdadeiros ambientes de treino, com seriedade mas existindo paralelamente boa-disposição. Entendendo-se que os atletas destas equipas gostaram de participarem na investigação e quem sabe se a realização deste estudo também não terá contribuído para potenciar relações intra-grupais positivas e de coesão de grupo. Algo que facilitou todo o processo de aplicação do protocolo nestas equipas. Enquanto que outros técnicos optaram simplesmente por dar “aquele tempo” à realização da tarefa, identificando-se claramente um certo distanciamento. Notando-se como reflexo alguma displicência dos atletas participantes, bem como de todos os restantes membros dessas equipas de trabalho. Acabando isso por influenciar o desempenho dos próprios atletas no desempenho na tarefa.
- Sugere-se o auto-relato dos atletas quanto ao nível de desempenho que poderão atingir na tarefa, podendo-se deste modo conhecer e interligar a definição de objectivos individuais a concretizar. Visto que, identificou-se que uma possível fonte de interesse, empenho e motivação na participação no presente estudo foram os resultados obtidos pelos atletas na fase de pré-teste, momento que permitiu aos próprios percepcionarem de forma mais consciente as reais dificuldades inerentes à concretização da tarefa.

- Sugere-se a continuação da presença das competências psicológicas da auto-confiança e de concentração em programas de treino mental idênticos, visto que ambas promovem o desempenho na tarefa, aumentam a percepção de êxito e de controle da situação, bem como o sucesso no desporto especialmente em caso de presença de elevados níveis.
- Sugere-se como bastante interessante a continuação de estudos centrados também nos efeitos da visualização mental em capacidades físicas, como por exemplo na agilidade e flexibilidade.

Embora interfiram nos resultados da presente investigação, as limitações encontradas obviamente que surgem como promotoras de mudança e evolução em estudos posteriores. Permitindo a sua identificação sugerir aspectos relevantes a necessitar de confirmação em futuras investigações.

Sabendo que no contexto desportivo ainda não se conhece na totalidade todos os efeitos que a técnica psicológica da visualização mental poderá potenciar num atleta, concluí-se que apesar da sua utilização na actual investigação não ter funcionado como promotora dos níveis individuais ao nível do desempenho na tarefa, encontrou-se diferenças entre quem possui e quem não possui um treino mental centrado na técnica psicológica da visualização mental. Reconhecendo que os atletas antes de o serem são primeiramente seres humanos, constatou-se que a utilização desta estratégia psicológica na situação específica de uma grande penalidade ajuda os atletas a manterem pelo menos os seus níveis de eficácia, ao contrário da sua ausência.

Com tudo isto, sendo um dos objectivos da presente investigação, concluí-se que em o programa de intervenção delineado não serve de auxílio, como estratégia psicológica de intervenção, para a situação específica em estudo. Contudo, entende-se que existem suficientes evidências empíricas para se poder concluir que o presente estudo mereça ser um ponto de partida para a continuação de futuras investigações (sendo o alcance desta evidencia também uma dos objectivos desta investigação). Pois embora não se tenha alcançado progressos significativos diferenças estatísticas significativas, comprovou-se que pelo menos a sua implementação, ao contrário da sua ausência, potenciou a consistência do desempenho desportivo, na generalidade dos atletas, na tarefa. Recomendando-se, por isso, o

desenvolvimento de futuras investigações, de modo a encontrar-se um verdadeiro programa de treino (metodologia) eficaz para esta situação específica muito frequente no Futebol.

Assim, contrariando a linha de raciocínio seguida por alguns autores (Lamirand & Rainey, 1994; Savoy & Beitel, 1996; Templin & Vernacchia, 1995) (cit. por Gomes & Marques, 2006), que apontam dúvidas em relação à técnica da visualização mental, os resultados promissores da presente investigação dão a liberdade para se acreditar nos autores que defendem que a utilização desta técnica mental, conjugada com o treino sistemático dos atletas, trata-se de uma estratégia psicológica de promoção de aprendizagem e de desenvolvimento psicológico na preparação para a competição desportiva, auxilia o alcance de desempenhos desportivos mais consistentes e potencia a maximização do rendimento desportivos dos atletas e equipas desportivas.

Terminando, tendo como suporte a opinião de Buceta (1996), segundo o qual toda a investigação centrada na Psicologia do Desporto tem sido bastante valiosa, entre outras razões, por proporcionar de forma contínua a identificação de novas questões de investigação, com a realização do presente estudo entende-se que se tenha contribuído para o desenvolvimento do conhecimento científico da Psicologia do Desporto, dando a conhecer os efeitos da aplicação de um protocolo de treino mental, centrado numa das estratégias psicológicas mais eficazes e utilizadas pelos profissionais da Psicologia do Desporto. Acrescentando, assim, mais um dado à literatura especializada. Pois apesar da investigação não ter replicado muitos dos dados da literatura, contudo entende-se que tenha contribuído para a aquisição dos conhecimentos centrados na técnica psicológica da visualização mental, neste caso na modalidade desportiva Futebol e na situação específica de uma grande-penalidade (penalty).

No cômputo geral, com tudo o que foi constactado ao longo da realização da presente investigação concluí-se que é permitido poder-se considerar que a continuação deste pioneiro estudo continue a ser pertinente de investigação, não só para o crescimento da Psicologia do Desporto, para o aumento dos conhecimentos relativos à aplicação da técnica psicológica da visualização mental, como também para a evolução do apaixonante mundo do Futebol, bem como dos seus intervenientes (guarda-redes).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atienza, F. & Balanguer, I. (1994). La práctica imaginada. In I. Balanguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: principios y aplicaciones* (277 – 306). Valencia: Albatros Educacion.

Balanguer, I. & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. In I. Balanguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (307 – 347). Valencia: Albatros Educacion.

Bispo, R. & Maroco, J. (2003). *Estatística aplicada às ciências sociais e humanas*. Lisboa: Climepsi.

Brito, A.P. (2005). *Iniciação à Psicologia do Desporto para atletas*. Lisboa: Gráfica.

Brito, A. P. (1996). A Psicologia do Desporto como ciência e como prática. In: J. Cruz (ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 67 – 76). Braga: S. H. O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd.

Buceta, J. M. (1996). *Psicologia del Deporte Aplicada: Areas de intervención en relación con el entrenador*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 673 – 678). Braga: S. O. H. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd.

Callery, P., Campus C. & Morris T. (1993). The effect of mental practice on the performance of an Australian Rules Football skill. In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto: Uma perspectiva integrada* (pp. 648 – 651). Lisboa.

Carapeta, C., Felgueiras, F., Ramires, A. & Viana, M. F. (2001). Treino de modelagem e visualização mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinagem. In *Análise Psicológica*, 1, XIX (pp. 15 – 25).

Clark, Manzo, Mondin & Schneider (2005). Confidence. In J. Taylor e G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (pp. 21 – 32). Stanningley: Human Kinetics.

Cruz, J. F., Gomes, A. R., Viana, M. F. & Almeida, P. (1996). A intervenção do psicólogo no desporto: Crenças e expectativas, problemas éticos e desafios futuros. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.129 – 143). Braga: S. H. O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd.

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996a). Treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533 – 565). Braga: S. H. O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd.

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996b). Treino de Imaginação e Visualização Mental. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 627 – 648). Braga: S. H. O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd.

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996c). Auto-Confiança e Rendimento na Competição Desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265 – 286). Braga: S. H. O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltd.

Cruz, J. F. & Gomes, A. R. (1997). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto: Uma perspectiva integrada*. Lisboa.

Dias, C., Faria, R. & Cruz, J. F. (1997). Treino da Visualização Mental no Voleibol: Avaliação da eficácia de um Programa de Intervenção Psicológica. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (pp. 273 – 290). Braga: Universidade do Minho.

Eberspächer, H. (1995). Entrenamiento Mental. *Un manual para Entrenadores y Deportistas*. Zaragoza, INDE Publ.

Etnier, J. L. & Landers, D. M. (1996). The Influence of Procedural Variables on the Efficacy of Mental Practice. In *The Sport Psychologist* (1), (10), (pp. 48 – 57). Human Kinetics Publishers, Inc.

Fonseca, A. M. (2001). A Psicologia do Desporto e a “batalha da qualidade”. In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, (1), (pp. 114 – 123).

Garcia, G. N. & Zafra, A. O. (2002). Concentración: Dirección de la Atención. In A. O. Zafra, E. J. Ruiz e G. N. Garcia (Eds.), *Manual de psicología del deporte* (pp. 259 – 277). Merced: Diego Marin.

Gomes, A. R. & Marques A. (2006). Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol. In *Análise Psicológica*, 4, (14) (pp. 533 – 544). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

González, J. L. (2001). Concentración: Focalización de la atención. In J. L. González, C. G. Rodríguez e G. M. García (Eds.), *Manual de prácticas de psicología deportiva: Las ciencias del comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental* (pp. 63 – 71). Madrid: Biblioteca Nueva.

Gould, D. (1997). Mental preparation for peak performance. In *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (pp. 3 – 12). Braga: Universidade do Minho.

Gould, D. & Damarjian, N. (1996). Imagery training for peak performance. In J. Racte (Ed.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 25 – 50). Washington, DC.: A. P. A. - American Psychological Association.

Guallar, A. & Pons, D. (1994). Concentración y Atención en el Deporte. In I. Balanguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y Aplicaciones* (pp. 207 – 245). Valencia: Albatros Educación.

Gubelmann, H. (1993). Mental rehearsal. In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto: Uma perspectiva integrada* (pp. 1013 – 1016). Lisboa.

Hall, C. R. (1998). Measuring Imagery Abilities and Imagery Use. In *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 165 – 172). Morgantown: Fitness Information Technology.

Hall, C. R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In J. Wiley & Sons, *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed.) (pp. 529 – 549). New York.

Hardy, L. (1997). Anxiety, Self-Confidence and Sport Performance: Research and Practical Implications. In *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (pp. 13 – 26). Braga: universidade do Minho.

Kremer, P. J. & Morris, T. (1993). Enhancement of athletic performance using mental imagery and restricted environmental stimulation therapy (REST). In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto: uma perspectiva integrada* (pp. 240 – 244). Lisboa.

Martin, K. & Hall, C. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. In K. Martin (Ed.), *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, (17), (1), (pp. 54 – 69).

Martin, K. A. & Murphy, S. (2002). The Use of Imagery in Sport. In Thelma Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 405 – 439). Champaign: Human Kinetics.

Moran, A. (1996). Concentration in Sport Performance. In A. Moran (Ed.), *Psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis* (pp. 67 – 263). Hove: Psychology Press.

Moran, A. (2003). Improving Concentration Skills in Team-Sport Performers: Focusing Techniques for Soccer Players. In R. Lidor e K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 161 – 189). Morgantown: Fitness Information Technology.

Murphy, S. (2005). Imagery: Inner theatre becomes reality. In S. Murphy (Ed.), *The sport psych handbook: a complete guide to today`s best mental training techniques* (pp. 127 – 151). Champaign: Human Kinetics.

Murphy, S. & Jowdy, D. (1992). Imagery and Mental Practice. In *Advances in sport psychology* (pp. 221 – 250). Windsor: Human Kinetics.

Niwa, T. & Hiro, S. (1993). Relationship between the increase of fp2a 2 wave and reinforcement of concentration by the prevalent eeg biofeedback training. In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto: uma perspectiva integrada* (pp. 693 – 696). Lisboa.

Schilling, G. (1993). Mental training. In *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto: Uma perspectiva integrada* (pp. 1002 - 1005). Lisboa.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes. In J. Wiley e Sons (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2^a ed.) (pp. 550 – 565). New York

Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ANEXOS

ANEXO A

Texto 1	
Título	Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery
Autor	Hall, Craig R. Munroe-Chandler, Krista J.
Amostra	14 feminino
Método	Sujeitos colocados em 3 grupos consoante a sua posição específica no jogo/campo (avançado; meio-campo; defesas/guarda-redes) Utilização de uma múltipla baseline Utilização de um questionário de avaliação de visualização
Tipo de Estudo	Estudo Empírico Estudo Followup Estudo qualitativo
Variáveis	Eficácia colectiva Motivação Visualização Mental
Principais conclusões	A eficácia colectiva aumentou com a intervenção do "motivational general-mastery imagery" tanto na situação de treino como de competição para dois dos três grupos. Reacção positiva dos atletas ao treino de visualização
Anos	2004/2005
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-01587-004&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 2	
Título	Evaluation Of The Offensive Behavior Of Elite Soccer Teams.
Autor	Papadimitriou, K. Aggeloussis, N. Derri, V. Michalopoulou, M. Papas, M.
Anos	2001
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=6387116&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 3	
Título	How's that FEEL...to face a penalty shot. (cover story)
Autor	Brodeur, Martin Yorio, Kara
Variáveis	Medição da performance no futebol Papel dos defesas e guarda - redes
Principais conclusões	Necessidade de concentração no momento do penalty Posição do marcador do penalty como ferramenta de previsão para o guarda - redes
Ano	2003
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=10106038&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 4	
Título	The relationship between the expected early movement and motor response among handball goal keepers.
Autores	Shamrouk, Nabil Masalmeh, Ahmad Hamoudi, Abd Al-Wahhab
Amostra	3 Guarda - redes da selecção de andebol do Iraque
Método	Método Survey (sondagem) Fotografia; Gravações; questionários; avaliações, etc.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico
Principais Conclusões	A importância da experiência, concentração, movimentação e visão do guarda – redes
Ano	1995
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1997-87748-001&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 5	
Título	Relation between the motor and reaction abilities and the performance of young ice-hockey goalkeepers.
Autores	Lipková, Jana Stulrajter, Vojtech Norovský, Pavol Miklánek, Andrej
Amostra	7 masculinos
Método	Medição do tempo de reacção simples, reacção de opção e agilidade para avaliar a habilidade reacção. A performance foi avaliada por percentagem de fracassos.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico
Variáveis	Habilidade e performance
Principais Conclusões	As habilidades reacção participam de uma forma importante no desempenho dos guarda – redes de hoquei no gelo
Ano	1997
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1997-38585-011&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 6	
Título	Jeepers, Keepers!
Autor	Habib, Daniel G.
Amostra	Guarda – redes de equipas profissionais de Hoquei no gelo do campeonato dos Estados Unidos da América
Variáveis	Razões das dificuldades encontradas pelos guarda – redes e atributos necessários para ser guarda – redes de hoquei no gelo
Ano	2002
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=6875467&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 6	
Título	The man called Cujo.
Autor	Wigge, Larry
Método	Perfil; Antecedentes pessoais e de infância; Razões de estabilização na sua carreira do guarda – redes Curtis Joseph da equipa do Toronto Maple Leafs(NHL-Hoquei no gelo)
Ano	2000
Lnk	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=2763282&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 7	
Título	One Player's World Cup: She Also Served.
Autor	Hoffman, Jan
Método	Perfil de Saskia Webber (Guarda – redes da Seleção nacional feminina dos Estados Unidos da América)
Ano	1999
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=2069386&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 8	
Título	Soccer goaltender
Autor	JENNINGS, Pat
Método	Perfil e análise da carreira de Pat Jennings (Guarda – redes da Seleção da Irlanda do Norte com 40 anos de idade)
Ano	1986
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=8600007033&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal – keeper

Texto 9	
Título	Action bias among elite soccer goalkeepers: The case of penalty kicks.
Autores	Azar, Ofer H. Bar-Eli, Michael Keidar-Levin, Yael Ritov, Ilana Schein, Galit.
Amostra	Análise de 286 penaltis (1º estudo). 32 Guarda – redes profissionais. (2º estudo).
Tipo de Estudo	Estudo Empírico. Estudo Quantitativo.
Principais Conclusões	A melhor estratégia para os guarda – redes na situação de penalty é ficar no centro da baliza.
Ano	2007
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2007-14851-005&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 10	
Título	Imperceptibly Off-Center Goalkeepers Influence Penalty-Kick Direction in Soccer.
Autores	Masters, R.S.W. van der Kamp, J. Jackson, R.C.
Amostra	Análise de 200 penaltis.
Método	Vídeo
Principais Conclusões	A melhor estratégia para os guarda – redes na situação de penalty marginalmente de um lado ou outro do centro da baliza.
Ano	2007
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=24719394&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	goal keeper + Soccer

Texto 11	
Título	Anticipation and visual search behaviour in expert soccer goalkeepers.
Autor	Savelsbergh, Geert J. P. Van der Kamp, John Williams, A. Mark Ward, Paul
Amostra	Guarda – redes profissionais e não profissionais
Método	Simulação de penaltis transmitida num ecrã, com os participantes a darem a sua resposta através de um joystick.
Variáveis	Comportamento visual Antecipação do penalti em termos de altura e direcção (performance) Habilidade
Ano	2005
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=19099310&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 12	
Título	European Dreams for a Goalie
Autor	Bell, Jack
Amostra	Guarda – redes
Variáveis	Informação sobre vários desenvolvimentos no futebol
Ano	2004
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=13113764&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	goal keeper + Soccer

Texto 13	
Título	THE KEEPER OF DREAMS: One man's controversial story of life in the English Premiership (Book).
Autor	Lichtig, Toby
Ano	2003
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=11013108&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	goal keeper + Soccer

Texto 14	
Título	How to net more saves
Autor	Farrar, Steve
Amostra	Guarda – redes
Método	Análise do movimento do guarda – redes Capacidade de previsão do lance Medição dos ângulos dos ombros, pernas e pés.
Ano	2002
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=7125987&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 15	
Título	Visual search, anticipation and expertise in soccer goalkeepers
Autores	J.P.Savelsbergh, Geert Williams, A. Mark Van Der Kamp, John Ward, Paul
Amostra	Guarda – redes profissionais e não profissionais
Método	Simulação de penaltis transmitida num ecrã, com os participantes a darem a sua resposta através de um joystick. Proporção de penaltis defendidos. Utilização de um sistema de registo de movimentos oculares. Frequência e início de correções na situação do penalty.
Variáveis	Comportamento visual (sucesso e insucesso)
Principais Conclusões	Guarda – redes experientes (profissionais) geralmente são mais precisos na previsão da direcção do pontapé na situação de penalty. Guarda-redes experientes têm menos comportamentos correctivos com o joystick e esperam mais tempo antes de iniciar uma resposta. Guarda-redes experientes utilizam estratégias mais eficientes. Guarda-redes inexperientes fixam mais o tronco, braços e quadris. Os resultados têm implicações para melhorar a capacidade (habilidade) de antecipação na situação de penalty.
Ano	2002
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=6311579&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 16	
Título	Japanese team needs eco-goalie
Autor	Slater, Jon
Principais Conclusões	Conjunto de temas que o treinador/jogador (guarda-redes) deve dominar.
Ano	2002
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=6275348&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 17	
Título	Read my hips.
Autor	Coghlan, Andy
Amostra	Guarda – redes
Variáveis	Direcção/Orientação da bola após um pontapé no futebol
Ano	2000
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=3209378&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 18	
Título	Scurry Admits Bending Rule
Autor	Sandomir, Richard
Amostra	Guarda – redes
Ano	1999
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=2073034&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 19	
Título	Preparing a soccer keeper: Strategy for a major match
Autor	Gaspar, Dan
Amostra	Guarda – redes e equipa de futebol
Principais Conclusões	Fatores a considerar quando se prepara uma equipa de futebol e os guarda-redes para um grande jogo.
Ano	1998
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=958891&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 20	
Título	Anticipation of professional soccer goalkeepers when facing right- and left-footed penalty kicks.
Autores	McMorris, Terry Colenso, Sion
Amostra	Guarda – redes profissionais
Método	Simulação de penalty através de vídeo
Variáveis	Antecipação dos guarda-redes na situação de penalty.
Principais Conclusões	Melhor antecipação para a direita. Principais sinais no auxílio para a antecipação.
Ano	1996
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=9606256479&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 21	
Título	Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: Uma intervenção na natação.
Autores	Araújo, Sameiro Gomes, António Rui
Amostra	Nadadores
Método	Aplicação de um programa de controlo da ansiedade Aplicação de um programa com imagens
Tipo de Estudo	Estudo Empirico. Estudo Quantitativo.
Variáveis	Ansiedade Competências pessoais
Principais Conclusões	Atletas que participaram na aplicação do programa com imagens, no momento da competição diminuíram os seus níveis de ansiedade. A formação mental dos atletas é importante, pois promove o desenvolvimento psicologico e capacidade para melhor enfrentar a competição.
Ano	2005
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2005-16330-006&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 22	
Título	Treino de modelagem e visualização mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de auto-eficácia e desempenho de atletas de patinagem.
Autores	Carapeta, Carolina Felgueiras, Filipa Viana, Miguel Faro Ramires, Ana
Amostra	Patinadores artisticos
Método	Aplicação de um programa de modelagem e de imagens mentais. 3 grupos: um grupo com as duas aplicações, um outro grupo só com a aplicação do programa de modelagem e um outro grupo sem nenhuma das aplicações (grupo de controle).
Tipo de Estudo	Estudo Empirico
Variáveis	Auto-eficácia Desempenho
Principais Conclusões	Nem a auto-eficácia nem o desempenho melhoraram após a aplicação. Na formação da auto-eficácia, a expectativa de auto-eficácia é melhor preditor do desempenho do que o resultado do desempenho passado. A aplicação do programa aumentou a percepção dos atletas quanto ao

	nível de desempenho que poderiam atingir. Sugere-se a replicação do estudo com uma amostra de maior dimensão, possivelmente com atletas mais experientes.
Ano	2001
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2001-05812-001&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Goal keeper + Soccer

Texto 23	
Título	A visualização mental na qualidade de nado da partida de bruços
Autores	Sebastião Santos José Alves
Amostra	Nadadores regionais
Método	Aplicação do programa de visualização mental Dois grupos(experimental\controlo)
Variáveis	Qualidade de desempenho
Principais Conclusões	O treino mental permitiu melhorar significativamente a qualidade de nado dos atletas. O treino mental promoveu nos atletas uma melhor adaptação a outros factores de treino e de competição,passando a constituir como mais uma ferramenta para o treino no dia-a-dia.
Ano	2006
Link	www.psicologia.com.pt
Descritores	Visualização mental

Texto 24	
Título	Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol
Autores	Ana Marques António Rui Gomes
Amostra	10 atletas do escalão Cadetes A.
Método	Aplicação do programa de visualização mental
Variáveis	Competências Psicológicas
Principais Conclusões	O treino mental produz efeitos positivos na capacidade dos atletas visualizarem as situações específicas da sua modalidade.
Ano	2006
Link	Análise psicológica(2006),4(xxiv):533-544
Descritores	Visualização mental

Texto 25	
Título	A PETTLEP based imagery intervention with university soccer players
Autores	Ramsey, Richard Cumming, Jennifer Bunning, Chris Williams, Sarah
Método	PETTLEP (programa com imagens) 3 grupos: um grupo com imagens mas sem emoção , um outro grupo com imagens e emoção, e um outro grupo sem nenhuma das aplicações (grupo de controlo). Pré-teste e pós-teste
Variáveis	Ansiedade Auto-eficácia
Principais Conclusões	Em pós-teste os dois grupos experimentais melhoraram o seu desempenho em comparação com o grupo de controlo. Não houve aparentemente melhores desempenhos na manipulação de imagens com ou sem emoção. Constatação contrária ao que vem referido na literatura, pois neste estudo as imagens não influenciaram auto-eficácia nem os níveis de ansiedade.
Ano	2007
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=25216457&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Imagery + Penalty

Texto 26	
Título	It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance
Autores	Smith, Dave Wright, Caroline Allsopp, Amy Westhead, Hayley
Amostra	Atletas de hoquey no gelo Jovens ginastas
Método	Comparação entre 2 estudos, realizados através da utilização do PETTLEP ou através da intervenção com imagens mais tradicionais.
Principais Conclusões	Ambas as intervenções melhoram significativamente de pré-teste para pós-teste, sem diferença significativa entre eles. Os estudos 1 e 2 fornecem suporte para a eficácia do PETTLEP.
Ano	2007
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=24827112&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Imagery + Penalty

Texto 27	
Título	On how task-contingent rewards, individual differences in causality orientations, and imagery abilities are related to intrinsic motivation and performance.
Autores	Mailhot, Louis Mouanda, Jacques Thill, Edgar E
Tipo de Estudo	Estudo Empirico
Variáveis	Desempenho Motivação
Ano	1998
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1998-01640-002&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Imagery + Penalty

Texto 28	
Título	The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety
Autores	Whitehouse, Adam Hale, Bruce D.
Amostra	Jogadores experientes de futebol
Método	Primeiro momento: Progressivo relaxamento através de cassete audio. Segundo momento: Manipulação através de cassete audio e visualização de imagens através de video, imaginando uma hipotética vitória através da marcação de um penalty.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico
Variáveis	Ansiedade
Principais Conclusões	Produção de menor ansiedade em termos de direcção e intensidade. Crescimento de auto-confiança na situação de pressão. Manipulações experimentais aplicadas por psicólogos desportivos podem beneficiar o desempenho dos atletas.
Ano	1998
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1998-00698-004&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Imagery + Penalty

Texto 29	
Título	Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance
Autores	Weston, Neil J. VGreenlees, Iain A Thelwell, Richard C
Amostra	5 jogadores de futebol
Método	Utilização de uma multiple baseline, em que se registou o desempenho dos atletas em 3 sub-componentes.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico. Estudo Quantitativo.
Variáveis	Relaxamento Visualização de imagens Auto-relatos do desempenho
Principais Conclusões	Melhoria de desempenho nas 3 variáveis trabalhadas. Intervenção bem sucedida e adequada às necessidades. As conclusões fornecem mais provas da eficácia deste tipo de intervenção no desporto.
Ano	2006
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2006-12598-006&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	IMAGERY + Soccer

Texto 30	
Título	Perceptual Training in Soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players
Autor	Jordet, Geir
Amostra	3 jogadores de elite de futebol
Método	Utilização de uma multiple baseline. Programa de Visualização de imagens. Análise do desempenho através de video, questionários e entrevistas.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico. Estudo qualitativo
Variáveis	Percepção (capacidade exploratória e prospecção do controlo de acções futuras).
Principais Conclusões	Dois dos participantes aumentaram a sua capacidade exploratória visual. Um dos participantes melhorou o seu desempenho com bola. Os atletas de elite podem melhorar as suas capacidades de percepção através da visualização de imagens, mas é questionável até que ponto isso conduz a um melhor controlo das acções futuras. Sugere-se futuras investigações sobre percepção, através da visualização de imagens mais específicas.
Ano	2005
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-05060-004&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site

Descritores	IMAGERY + Soccer
-------------	------------------

Texto 31	
Título	Using cognitive general imagery to improve soccer strategies
Autores	Shannon, Vanessa Fishburne, Graham J., Hall, Craig R. Munroe-Chandler, Krista J.
Amostra	13 Jovens atletas de elite de futebol
Método	Utilização de uma multiple baseline, para avaliar o efeito da visualização de imagens em 3 estratégias distintas no futebol,são elas: A defender um pontapé de livre directo, defender um canto e rematar um livre directo.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico. Estudo Quantitativo.
Variáveis	Estratégias cognitivas
Principais Conclusões	A utilização de imagens cognitivas gerais e cognitivas específicas, bem como a utilização de imagens de estimulação motivacional proporcionou diferenças significativas entre o início da investigação e o pós-intervenção . As constatações do presente estudo não reforçaram significativamente a ideia de que a implementação de uma intervenção cognitiva geral possa servir de estratégia no futebol. Futuras investigações devem ser conduzidas de forma a alcançar conclusões mais claras que possivelmente terão implicações nos jovens atletas e nas suas estratégias de aprendizagem.
Ano	2005
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2006-02716-002&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	IMAGERY + Soccer

Texto 32	
Título	Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery.
Autores	Hall, Craig R. Munroe-Chandler, Krista J.
Amostra	14 atletas de futebol feminino. 3 grupos:guarda-redes e defesas;avançados;Médios.
Método	Implementação de um programa de intervenção de motivação geral. Aplicação de um questionário para avaliar em termos individuais a utilização do programa.
Tipo de Estudo	Estudo Empírico Estudo Followup Estudo qualitativo
Variáveis	Eficácia colectiva
Principais	A eficácia colectiva aumentou após a intervenção tanto para treino como

Conclusões	para a competição em 2 dos 3 grupos. Os resultados mostraram que os atletas utilizam a visualização mental diariamente. Reacção bastante positiva por parte dos atletas na participação da investigação.
Ano	2004/005
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-01587-004&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	IMAGERY + Soccer

Texto 33	
Título	The use of imagery by soccer players.
Autores	Hall, Craig Haslam, Ian Salmon, Jill
Amostra	Jogadores de futebol
Método	Questionário de imagens Use Soccer Players
Tipo de Estudo	Estudo Empírico
Variáveis	Competências individuais Motivação Orientação para respostas
Principais Conclusões	Jogadores de futebol tendem a utilizar imagens na situação de competição (individualmente) do que com a sua equipa a competir. Jogadores utilizam mais imagens relacionadas com a motivação do que com a função cognitiva. Jogadores de elite tendem a utilizar mais vezes as imagens do que comparando a jogadores não-elite, independentemente do tipo de imagens.
Ano	1994
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1994-47272-001&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	IMAGERY + Soccer

Texto 34	
Título	A comparison of imagery used by dance teachers, figure skating coaches, and soccer coaches.
Autores	Hall, Craig Haslam, Ian Overby, Lynnette Young
Amostra	Professores de dança e de patinagem Treinadores de futebol
Método	Questionário de imagens (cinestésicas e metafóricas)
Tipo de	Estudo Empirico

Estudo	
Principais Conclusões	Existência de diferenças significativas na forma como os professores de dança, de patinagem e os treinadores de futebol utilizam as imagens mentais, em relação a diversas variáveis.
Ano	1997-1998
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1998-11819-005&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	IMAGERY + Soccer

Texto 35	
Título	The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery.
Auutores	Hall, Craig Simms, Sharon Weinberg, Robert Munroe, Krista
Amostra	350 atletas de modalidades desportivas diferentes (masculino e feminino)
Método	Questionários de imagens desportivas.
Tipo de Estudo	Estudo Empirico Estudo Followup
Variáveis	Tipo de modalidade desportiva Fase da época
Principais Conclusões	Imagens cognitivas específicas tem um impacto positivo significativo para as modalidades desportivas Esgrima, Hoquey no campo, Rugby, Futebol and Wrestling. Imagens motivacionais específicas mostram um aumento significativo no Rugby, no Futebol e no Wrestling. A maioria dos desportos apresentou um aumento significativo na especialidade de imagens motivacionais.
Ano	1998
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1998-11909-006&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Imagery + Soccer

Texto 36	
Título	Imagery use by athletes: Confirmation and elaboration
Autor	Munroe, Krista J.
Amostra	Estudo1: 350 atletas de modalidades desportivas diferentes (masculino e feminino) Estudo2: Identificar e descrever a utilização de imagens pelos atletas(entrevistas) e definir Quando; Onde; Porquê; O quê. 14 atletas de elite de 7 modalidades desportivas diferentes. Estudo3: Elaboração de objectivos com os atletas. 300 atletas de 18 modalidades desportivas diferentes.
Método	Questionários de imagens desportivas.
Variáveis	Tipo de modalidade desportiva Fase da época
Ano	2000
Link	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2000-95004-250&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site
Descritores	Imagery + Soccer

ANEXO B

Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas

Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas

- I**
- 0 - Se Discorda Totalmente da Afirmação
 1 - Se Discorda um Pouco da Afirmação
 2 - Se Está Indeciso(a)
 3 - Se Concorda um Pouco com a Afirmação
 4 - Se Concorda Totalmente com a Afirmação

7.	Por vezes falta-me motivação para treinar.	0	1	2	3	4
8.	Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa.	0	1	2	3	4
9.	Por vezes estou tão tenso(a) que isso afecta o meu rendimento.	0	1	2	3	4
10.	Vencer muito importante para mim.	0	1	2	3	4
11.	A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento.	0	1	2	3	4
12.	Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos, quando me sinto mais tenso do que quando estou menos tenso(a).	0	1	2	3	4
13.	Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público.	0	1	2	3	4
14.	Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração.	0	1	2	3	4
15.	Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
16.	Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento da minha equipa.	0	1	2	3	4
17.	Muitas vezes quase entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição.	0	1	2	3	4
18.	Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo.	0	1	2	3	4
19.	Gostaria de me sentir mais motivado(a).	0	1	2	3	4
20.	Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha auto-confiança.	0	1	2	3	4
21.	Estabeleço objectivos desportivos difíceis para mim próprio(a) e geralmente atinjo-os.	0	1	2	3	4
22.	Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição.	0	1	2	3	4
23.	Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (a assistência, o resultado provável, etc).	0	1	2	3	4
24.	Gosto muito de trabalhar com os (as) meus (minhas) colegas de equipa.	0	1	2	3	4

Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas

- 0 - Se Discorda Totalmente da Afirmação
 1 - Se Discorda um Pouco da Afirmação
 2 - Se Está Indeciso(a)
 3 - Se Concorda um Pouco com a Afirmação
 4 - Se Concorda Totalmente com a Afirmação

25.	Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	0	1	2	3	4
26.	Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição.	0	1	2	3	4
27.	Quando começo mal uma competição a minha auto-confiança baixa rapidamente.	0	1	2	3	4
28.	Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa.	0	1	2	3	4
29.	Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	0	1	2	3	4
30.	Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.	0	1	2	3	4
31.	Transbordo de auto-confiança.	0	1	2	3	4
32.	Quando a minha equipa perde, sinto-me mal independentemente do meu rendimento ter sido bom ou mau.	0	1	2	3	4
33.	Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a).	0	1	2	3	4
34.	Actualmente, o mais importante na minha vida ser bom (boa) atleta na minha modalidade.	0	1	2	3	4
35.	Consigno controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade.	0	1	2	3	4
36.	Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial.	0	1	2	3	4
37.	O meu desporto é a minha vida.	0	1	2	3	4
38.	Sempre trabalhei bem com os meus treinadores(as).	0	1	2	3	4
39.	Tenho fé em mim próprio(a).	0	1	2	3	4

ANEXO C

Ficha de Hetero-Avaliação (Investigador)

Ficha de Hetero - Avaliação (Investigador)

Clube: _____

Guarda-Redes: _____

Treino Nº: _____

Data: _____

Fase: _____

<i>Penalty 1</i>	<i>Penalty 2</i>
<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa</p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa</p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<i>Penalty 3</i>	<i>Penalty 4</i>
<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa</p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa</p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>

<p align="center">Penalty 5</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa <input type="checkbox"/></p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Penalty 6</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa <input type="checkbox"/></p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<p align="center">Penalty 7</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa <input type="checkbox"/></p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Penalty 8</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa <input type="checkbox"/></p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<p align="center">Penalty 9</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa <input type="checkbox"/></p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Penalty 10</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa <input type="checkbox"/></p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>

Crêterios:	Concentra�o:	Capacidade de manter o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realiza�o da tarefa, sendo que pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa. (e.x. Preocupa�o; Foco no resultado; Distrac�es provocadas por outros, etc).
	Flexibilidade:	Capacidade de movimentar as diferentes partes do corpo através de uma grande amplitude de movimentos.
	Agilidade:	Capacidade de mudar a posi�o do corpo no espaço, movendo-se de um ponto a outro o mais rápido possível.

ANEXO D

Ficha de Auto-Avaliação (Guarda-Redes)

Ficha Auto - Avaliação (Guarda - Redes)
--

Clube: _____

Guarda-Redes: _____

Treino Nº: _____

Data: _____

Fase: _____

<i>Penalty 1</i>	<i>Penalty 2</i>
<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<i>Penalty 3</i>	<i>Penalty 4</i>
<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p style="text-align: center;">Critério Concentração</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Flexibilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Não <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Critério Agilidade</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>

<p align="center">Penalty 5</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Penalty 6</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<p align="center">Penalty 7</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Penalty 8</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>
<p align="center">Penalty 9</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>	<p align="center">Penalty 10</p> <p align="center">Critério Concentração</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <p>Defesa Sim <input type="checkbox"/></p> <hr/> <p>Não <input type="checkbox"/></p> <p align="center">Critério Flexibilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p> <hr/> <p align="center">Critério Agilidade</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Muito Fraco Excelente</p>

Crêterios:	Concentração:	Capacidade de manter o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realização da tarefa, sendo que pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa. (e.x. Preocupação; Foco no resultado; Distrac��es provocadas por outros; etc.)
	Flexibilidade:	Capacidade de movimentar as diferentes partes do corpo através de uma grande amplitude de movimentos.
	Agilidade:	Capacidade de mudar a posição do corpo no espaço, movendo-se de um ponto a outro o mais rápido possível.

ANEXO E

Guião da 1ª Sessão da Fase de Intervenção

Guião da 1ª Sessão da Fase de Intervenção

- . Explicar estudo que se está a realizar: Rendimento – Intervenção - Rendimento.

- . Explicar o que è a visualização mental:
 - . “Capacidade psicológica que pode ajudar a melhorar o rendimento desportivo e que consiste em visualizar mentalmente acções que se vão realizar, estimulando determinados sentidos”;

 - . “Diversas investigações científicas já comprovaram a importância do treino mental na execução de desempenhos desportivos”;

 - . “Quando os atletas visualizam os movimentos, mesmo sem os estar a realizar na prática, ocorrem no sistema cerebral e nos músculos impulsos neuromusculares”;

 - . “Ou, seja vão programar acções na mente”;

 - . “Segundo os estudos da Psicologia do Desporto, a prática mental è melhor do que a não existência de qualquer prática”;

 - . “A prática mental combinada e alternada com a prática física è mais eficaz do que qualquer uma delas isoladas”;

 - . “A visualização mental vivida ou a existência de várias sessões práticas, ou ambas, melhora o rendimento desportivo”;

 - . “A visualização mental pode ser entendida como a reprodução mental de uma determinada situação ou experiência, em que o atleta vê - se a si próprio na execução dessa situação utilizando todos os seus órgãos sensoriais (visão; audição; olfacto; tacto; paladar)”.

- . Explicar em que vai consistir todo o processo de treino:

- . “Antes de mais, peço - te para relaxares, sentires - te descontraído, confortável, calmo. Visto que, se baixares os teus níveis de activação mais facilmente concentrar - te - ás no exercício que, seguidamente, vamos realizar”;
- . “Realiza o processo de respiração pelo abdomen, pois permite – te encontrar a calma e o relaxamento mais facilmente”;
- . “Respira fundo esvazia a mente de preocupações e pensamentos”;
- . “Neste processo de visualização mental, quando eu te pedir irás começar por fechares lentamente os teus olhos e visualizares mentalmente através de imagens mentais aquilo que te vou dizendo”;
- . “Primeiro iremos realizar um exercício ligeiro e neutro, sem qualquer relação efectivamente prática com a tua actividade desportiva”;
- . “Depois, vamos realizar um segundo exercício já integrando a visualização de imagens mentais contigo em acção na situação concreta do penalty”;
- . “Num dos exercícios que iremos realizar, na altura vou – te pedir para te visualizares em campo e na situação concreta do penalty e peço – te para tentares visualizar o lance contigo no final a defender sempre o penalty”.
- . **Recomendações/ Instruções iniciais:**
 - . “Eventualmente pode acontecer que encontres motivos de distração (ruídos; qualquer coisa que eu diga e que aches graça, etc.), por isso peço - te para te focares na tarefa”;
 - . “Concentração para nós, nesta tarefa definiu – se como a capacidade de mantermos o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realização desta tarefa. Entendendo – se que qualquer pensamento sobre aspectos irrelevantes para a tarefa, podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa”;

. “Ou seja, qualquer pensamento que te afaste, ou que nos afaste da tarefa pode diminuir a eficácia de todo o exercício e impedir a programação neuromuscular que a visualização mental permite obter”;

. “Tens dúvidas?”; . “Podemos começar?”.

. Relaxamento

. “Sendo assim, procura estar confortável, calmo e relaxado”;

. “Respira fundo, esvazia a mente de preocupações, de pensamentos, de stress”;

. “Respira profundamente pelo abdomen”.

. *1º Exercício: (controlo)*

. “Vou então começar por te pedir que lentamente e descontraidamente e relaxadamente comeces por fechares os teus olhos”;

. “Que te concentres nas minhas palavras e na minha voz”; . “Que encontres o conforto do teu corpo para esta situação”;

. “Sente - te livre, calmo, descontraído, relaxado, seguro”;

. “Encontra o bem - estar e satisfação desta situação”;

. “Sente confortável, preparado e disponível para absorver conhecimento, aprendizagem de algo que pode vir a ser útil para ti no exercício de um desempenho que tu tanto gostas de realizar, falo de jogar futebol”;

. “Começa por visualizares - te no lugar que habitualmente costumavas treinar”;

- . “Ali mesmo, naquela relva, com sua cor natural”; . “Visualiza todo o espaço do campo, a sua expansão, vê a beleza dessa imagem, um relvado de futebol”;

- . “Visualiza a bancada do teu estádio, as balizas, os bancos de suplentes”;

- . “Visualiza - te no centro do terreno, só tu, sozinho. Gira à tua volta e vê as várias panorâmicas possíveis de se obter do teu estádio. Vê - te ali sozinho, no centro do terreno do teu estádio”;

- . “Tenta guardar essa imagem contigo, de beleza, tranquilidade”;

- . “Apanha o maior número de detalhes que consigas visualizar”;

- . “Tenta sentir o cheiro natural e habitual do contexto”;

- . “Seguidamente, vê - te a pegar numa bola. Sente – te a agarrar a bola com as tuas duas mãos, como inúmeras vezes fazes ao longo dos teus treinos e dias de jogo, a bola nas tuas mãos”;

- . “Observa - a! E visualiza – te a bater repetidamente com ela no chão ao mesmo tempo que a agarras e soltas - a...deixando - a cair no chão, tal como fazes inúmeras vezes ao longo dos teus treinos e dias de jogo”;

- . “Agora, vê - te a dar toques na bola”;

- . “Visualiza - te novamente no teu campo, no teu local de trabalho e em dia de jogo, com muitos espectadores”;

- . “ Visualiza aquela imagem única de entrada em campo para um jogo”; . “Vê as imensas pessoas que estão na bancada, felizes e emocionantes por ver ambas as equipas a entrar em campo;

- . “ Vê essa imagem”; . “Sente essa imagem”;

.“Volta a observar os espectadores, detecta entre eles alguém que tu és próximo ou que costuma estar presente nestas ocasiões ou alguém que gostes que esteja presente nestas ocasiões”;

.“Visualiza também os teus companheiros de equipa, os teus treinadores, os teus adversários”;

. “Sente a tua vontade de ganhar”;

. “Procura ouvir o som do ambiente, da envolvência, o público, as vozes, o barulho habitual desta ocasião, escuta as palmas, os incentivos, as cornetas, a habitual música”;

. “Vê os teus companheiros alinhados contigo no centro do terreno, escuta o bater de palmas do teu treinador, ouve as suas palavras de incentivo e de confiança ou então a sua postura habitual”;

. “Sente aquela activação interna natural e normal nestas situações”;

. “Respira fundo uma, duas vezes e se te apetecer vai abrindo lentamente os teus olhos”;

. “Viste as imagens?”;

. “Como è que te sentiste?”;

. “Defendeste o penalty?”;

. “Ouviste o som?”;

. “Sentiste as imagens? O cheiro? O toque na bola? As emoções antes do jogo (ex: coração a bater mais depressa, as mãos húmidas?)”.

. *2º Exercício (nitidez e clareza)*

. “Relaxa e encontra o teu conforto, descontraí e lentamente vai fechando os teus olhos!”;

- . “Visualiza - te na tua baliza. Visualiza - te de braços bem abertos, braços bem esticados, tal como inúmeras vezes costumás estar na antecipação ou na preparação de um remate ou cruzamento da equipa adversária, esforça - te para conseguires ocupar o maior espaço possível com essa abertura de braços braços bem abertos”;

- . “Vê essa imagem, tu equipado, as tuas luvas, o teu equipamento, as tuas botas, o teu estilo, a tua imagem!”;

- . “Visualiza a bola, habitual, com que costumás treinar, visualiza - a nas tuas mãos, bem segura nas tuas mãos, visualiza a sua grandeza, a sua beleza, a sua forma, o seu design, visualiza o quanto ela te tem acompanhado na vida, visualiza acontecimentos bonitos e marcantes que já ocorreram nas tuas épocas desportivas”;

- . “Sente o gosto que tens quando agarras uma bola com as tuas duas mãos, quando a agarras com segurança, com firmeza, com confiança”; . “Agarra - a bem, visualiza – te a bater repetidamente com ela no chão, várias vezes. Tal como fazes, já fizeste e vais fazer muitas e muitas vezes ao longo da tua actividade desportiva”;

- . “Sente o agarrar da bola , a segurança”;

- . “Agora, vê a bola na marca da grande - penalidade, no sitio do penalty”;

- . “Vê a imagem da marca do penalty, naquele ângulo e com aquela imagem só conhecida, por aqueles que são ou foram guarda - redes de futebol”;

- . “Tenta captar todos os promenores habituais dessa situação”;

- . “Visualiza - te prontíssimo para a execução do processo de defesa de um penalty numa situação de treino”;

- . “Sente - te concentrado, a centrar todo o teu foco atencional só nos estímulos verdadeiramente relevantes para esta tarefa, defender um penalty”;

. “Vê - te na situação, livre de preocupações, neste momento és só tu, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola, o batedor do penalty, e o som do apito”;

.“Vê esta situação com estes ingredientes, tu calmissímo, confiante e com grande postura e elegância, focado na tarefa, esquece o resultado, foco só nestes ingredientes”;

. “Tu, a tua baliza, nas tuas redes, na bola, no batedor do penalty e no som do apito, elimina tudo o resto, retem o que è realmente relevante para o teu sucesso na tarefa”; nas

.“Utiliza um processo na situação do penalty, utiliza os ingredientes necessários e realmente importantes para o sucesso na tarefa, só eles te interessam”;

.“Visualiza – te na imagem, prontíssímo para a execução do processo de defesa do penalty, preparado para a inversão da sequência dos ingredientes”;

. “Visualiza – te a respirar fundo, extremamente concentrado e neste preciso instante ouve o som do apito”;

. “Visualiza o batedor a realizar o seu arranque, está próximo e vai bater, è agora, vê - te no movimento da imagem, ele já bateu a bola foi pontapeada, visualiza – te a sair dos postes, neste instante, no timing perfeito, analisaste muito bem todo o posicionamento do teu adversário até ao pontapear da bola, a bola saiu rasteira, só podia ser este tipo de remate, visualiza - te em movimento rasteiro, a mover com enorme agilidade todas as tuas partes do corpo sentes que a vais tocar, estás mesmo muito próximo da bola, estás mesmo quase a toca – la, vais tocar e conseguiste. Belo voo”;

. “Grande defesa, bola bem no cantinho, mas tu estiveste muito bem em todo o processo, muito bom”;

. “Boa leitura do lance, do posicionamento do adversário, concentradíssímo em todos os ingredientes do processo, preparaste – te muito bem para ouvires o som do apito, estiveste focadíssímo no arranque do adversário, esperaste pelo timing ideal de saída, não antecipaste nada, toda a concentração no processo e no seu timing, focaste a tua atenção não só na bola mas também no posicionamento corporal do teu adversário mesmo até aquele instante final do

pontapear a bola e depois de facto saíste muito àgil, com uma enorme amplitude de braços e de pernas, moveste – te rapidamente de um ponto ao outro, estavas no máximo da tua verdadeira amplitude corporal e de forma bastante impulsiva e confiante e com um timing belíssimo conseguiste tocar a bola, esticaste - te muito bem, com grande flexibilidade e agilidade era uma bola, muito difícil de atingir, foi bem colocada, não há dúvidas disso mas realizaste uma espectacular defesa”;

. “Muito valiosa”;

. “ Agora, vou – te dar um minuto para visualizares o penalty e todas as imagens associadas ao lance, capta os promenores que existem nelas”;

. “Vê novamente o lance à tua velocidade e com a tua presença”;

. “Analisa o lance como um processo, divide por imagens mentais, visualiza o teu comportamento em cada uma delas, controla a mente, visualiza – te a controlar as emoções naturais do momento, a controlar o teu corpo, estuda o lance”.

. “Percebe, identifica, analisa as sensações associadas ao lance”;

(. Final: *Sair do estado de indução*)

. “Agora, de modo a finalizar a sessão vais respirar fundo 2 a 3 vezes e quando te apetecer abres lentamente os olhos”;

. “Viste as imagens?”;

. “Defendeste o penalty?”;

. “Como è que te sentiste?”;

. “Ouviste o som?”;

. “Sentiste as imagens?”.

ANEXO F

Guião da 2ª Sessão da Fase de Intervenção

Guião da 2ª Sessão da Fase de Intervenção

- . Explicar em que vai consistir todo o processo de treino:

- . “Então, tal como na nossa primeira sessão peço - te para estares confortável, descontraído, porque se baixares os teus níveis de activação mais fácil concentrar - te - ás no exercício que vamos realizar”;

- . “Respira pelo abdomen para encontrares a calma e o relaxamento”;

- . “Respira fundo, esvazia a mente de preocupações e pensamentos”;

- . “Neste processo de visualização mental, irei - te começar por pedir para fechares lentamente os teus olhos e visualizares mentalmente através de imagens mentais aquilo que te vou dizendo”;

- . “Tal como na primeira sessão iremos realizar dois exercicios. O primeiro será um exercicio ligeiro e neutro, com uma ligeira relação com a tua actividade desportiva”;

- . “Depois, iremos realizar um segundo exercicio já integrando a visualização de imagens mentais contigo em acção na situação concreta do penalty”;

- . “Num dos exercicios que iremos realizar, na altura vou – te pedir para te visualizares em campo e na situação concreta do penalty e peço – te para tentares visualizar o lance contigo no final a defender, sempre, o penalty”.

. Recomendações/ Instruções iniciais:

. “Eventualmente pode acontecer que encontres motivos de distração (ruídos; qualquer coisa que eu diga e que aches graça, etc.), por isso peço - te para te focares na tarefa”;

. “Concentração para nós, nesta tarefa definiu – se como a capacidade de mantermos o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realização desta tarefa. Entendendo – se que qualquer pensamento sobre aspectos irrelevantes para a tarefa, podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa”;

. “Ou seja, qualquer pensamento que te afaste, ou que nos afaste da tarefa pode diminuir a eficácia de todo o exercício e impedir a programação neuromuscular que a visualização mental permite obter”;

. “Tens dúvidas?” ; . “Podemos começar?”.

. Relaxamento

. “Sendo assim, procura estar confortável, calmo e relaxado”;

. “Respira fundo, esvazia a mente de preocupações, de pensamentos, de stress”;

. “Respira profundamente pelo abdomen”.

. 1º Exercício: (*controlo*)

. “Vou então começar por te pedir que lentamente e relaxadamente comeces por fechar os teus olhos”;

. “Que te concentres nas minhas palavras e na minha voz”;

. “Que encontres o conforto do teu corpo para esta situação”;

- . “Sente - te livre, calmo, descontraído, relaxado, seguro”;

- . “Encontra o bem - estar e satisfação desta situação”; . “Sente confortável, preparado e disponível para absorver conhecimento, aprendizagem de algo que pode vir a ser útil para ti no exercício de um desempenho que tu tanto gostas de realizar, falo de jogar futebol”;

- . “Inicialmente começa por visualizares - te no lugar que habitualmente costumavas treinar”;

- . “Ali mesmo, naquela relva, com sua cor natural”;

- . “Visualiza todo o espaço do campo, a sua expansão, vê e sente a beleza dessa imagem, de um relvado de futebol”;

- . “Vê a bancada do teu estádio, as balizas, os bancos de suplentes”;

- . “Vê esse lugar vazio, o local de aperfeiçoamento das tuas capacidades desportivas”;

- . “Visualiza - te no centro do terreno, só tu, sozinho, gira à tua volta e vê as várias panorâmicas possíveis de se obter do teu estádio, vê te ali sozinho no centro do terreno do teu estádio”;

- . “Repara na calma e na beleza do contexto”;

- . “Tenta guardar essa imagem contigo”;

- . “Apanha o maior número de detalhes que consigas visualizar”;

- . “Tenta sentir o cheiro natural e próprio do contexto”;

- . “Seguidamente, vê - te a pegar numa bola, agarra - a com as tuas duas mãos, como inúmeras vezes fazes ao longo dos teus treinos e dias de jogo”;

- . “Observa - a e visualiza - te consecutivamente a bater com ela no chão ao mesmo tempo que a agarras e soltas – a, deixando - a cair no chão, tal como fazes inúmeras vezes ao longo dos teus treinos e dias de jogo”;
- . “Agora, vê - te a dar toques na bola”;
- . “Vê - te novamente no teu campo, no teu local de trabalho, mas agora com muitos espectadores”;
- . “ Visualiza aquela imagem única de entrada em campo para um jogo”;
- . “ Visualiza imensas pessoas na bancada, felizes e emocionantes por ver ambas as equipas a entrar em campo, que se levantam a bater palmas;” . “Vê essa imagem”;
- . “Detecta entre eles alguém que tu és próximo ou que costuma estar presente nestas ocasiões ou até mesmo alguém que gostes que esteja presente nestas ocasiões”;
- . “Visualiza também os teus companheiros de equipa, os teus treinadores, os teus adversários”;
- . “Sente a tua, habitual, vontade de ganhar”;
- . “Por alguns instantes, procura ouvir o ruído habitual do ambiente, da envolvência, do público, as vozes, o barulho habitual desta ocasião, escuta as palmas, os incentivos, as cornetas, a habitual música”;
- . “Vê os teus companheiros alinhados contigo no centro do terreno”;
- . “Sente os sentimentos que costumavas, habitualmente sentir ante do começo de um jogo”;
- . “Respira fundo uma, duas vezes e se te apetecer vai abrindo lentamente os teus olhos”;
- . “Como è que te sentiste?”;

. “Viste as imagens?”;

. “Defendeste o penalty”;

. “Ouviste o som?”;

. “Sentiste as imagens? O cheiro? O toque na bola? As emoções antes do jogo (ex: coração a bater mais depressa, as mãos húmidas?”.

. *2º Exercício (nitidez e clareza)*

. “Relaxa e encontra o teu conforto, descontraí e lentamente vai fechando os teus olhos!”;

. “Inicialmente começa por visualizares - te na tua baliza, vê - te de braços bem abertos, bem esticados, naquela posição que inúmeras vezes costumás estar quando te encontras na antecipação ou na preparação de um remate ou cruzamento da equipa adversária, esforça - te para conseguires ocupar o maior espaço possível com essa abertura de braços bem abertos”;

. “Vê essa imagem, tu equipado, as tuas luvas, o teu equipamento, as tuas botas, o teu estilo, a tua imagem!”;

. “Visualiza a bola, habitual, com que costumás treinar, visualiza - a nas tuas mãos, bem segura nas tuas mãos, visualiza a sua grandeza, a sua beleza, a sua forma, o seu design, visualiza o quanto ela te tem acompanhado na vida, visualiza acontecimentos bonitos e marcantes que já ocorreram nas tuas épocas desportivas”;

. “Procura sentir o gosto que tens quando agarras uma bola com as tuas duas mãos, quando a agarras com segurança, com firmeza, confiança”;

. “Agarra - a bem, bate com ela, repetidamente, no chão várias vezes, tal como fazes, já fizeste e vais fazer muitas e muitas vezes ao longo da tua actividade desportiva”;

“Sente o agarrar da bola”;

. “Agora, recria a situação do penalty, envolvendo todos os factores, todos os estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa”;

. “Recria todo o processo, a sua envolvência, observa a tua baliza, as tuas redes, visualiza o adversário a meter a bola na marca do penalty, recria aquela imagem única só conhecida por aqueles que são ou que já foram guarda - redes de futebol, visualiza - te nessa imagem”;

. “Tenta captar todos os promenores habituais dessa situação”;

. “Visualiza a bola, visualiza a bola na marca da grande - penalidade, no sitio do penalty, aquela habitual distância e naquele ângulo que só guarda – redes como tu têm oportunidade de conhecer, observa atentamente o posicionamento e a postura do batedor do penalty e descaído para o teu lado direito, observa - o com muita clareza”;

. “Sente - te concentrado, visualiza - te a centrar todo o teu foco atencional só nos estímulos verdadeiramente relevantes para esta tarefa, defender um penalty”;

. “Vê - te na situação, livre de qualquer tipo de preocupações, de possíveis distrações neste momento és só tu, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola, o batedor do penalty posicionado lateralmente descaído para o teu lado direito e o som do apito”;

. “Sente - te calmo, seguro, confiante no teu processo, visualiza – te a controlar o teu corpo, as emoções que tentam invadir o teu corpo, nada de irrelevante te afecta, deste modo estás a controlar a tua mente, mente, as tuas emoções, è isso que te faz transportar segurança, confiança, visualiza – te na tua posição habitual e sente - te prontíssimo”;

. “Visualiza - te prontíssimo para a execução do processo de defesa de um penalty numa situação de treino”;

. “Acreditas que és tu, a confiante nas tuas capacidades, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola, o batedor e seu posicionamento e o som do apito, mais nada, eliminaste tudo o resto só isto è relevante para o sucesso na tarefa, sempre”;

. “Visualiza - te preparado, prontíssimo para inverter a ordem dos ingredientes de todo o processo”;

. “Neste momento, visualiza- te na expectativa, à espera do som do apito, respira fundo, respira fundo novamente, visualiza – te extremamente concentrado, focadíssimo e ouve neste momento ouviste o som do apito”;

. “Visualiza o arranque do batedor do penalty, sente - te extremamente focado e observa o fim do arranque do batedor do penalty, todo seu posicionamento corporal no momento exacto em que ele se prepara para se inclinar ligeiramente de modo a ajustar todo o seu corpo à execução do penalty”;

. “Sente – te seguro, visualiza o teu adversário muito próximo, vai bater, neste instante vê - te no movimento da imagem, ele já bateu, a bola foi pontapeada para o te lado direito, visualiza – te a sair agora, neste mesmo instante, a voar para uma bola a meia altura e muito bem colocada, no timing perfeito, num grande e belíssimo movimento corporal no espaço”;

. “Só podia sair para este lado, analisas – te muito bem o posicionamento corporal do teu adversário, a bola saiu para o teu lado direito, bem colocada, à altura um pouco mais acima da tua cintura, vê – te em movimento, com uma grande amplitude dos teus braços, sente que a vais tocar, visualiza - te muito próximo da bola, sente que vais conseguir toca – la com a ponta da luva da tua mão direita, estás mesmo quase a tocar nela, visualiza – te a tocar vais conseguir tira – la e belo voo, bela defesa”;

. “Boa leitura em todo lance, do posicionamento do adversário, estiveste concentradíssimo em todos os estímulos importantes para o sucesso na tarefa, preparaste – te muito bem para ouvires o som do apito, estiveste focadíssimo no arranque do adversário, demonstraste sempre enorme segurança e confiança, esperaste pelo timing ideal de saída, não antecipaste nada, toda a concentração no processo e no seu timing, focaste a tua atenção não só na bola como também no posicionamento corporal do teu adversário mesmo até aquele instante final do

pontapear a bola e depois de facto saíste muito àgil, impulsivo, com uma grande amplitude de braços e de pernas, foste muito corajoso e determinado, esticaste - te muito bem, com grande flexibilidade e realizas – te uma espectacular defesa, foi uma bola muito bem colocada, não há dúvidas disso, mas de facto no máximo da tua amplitude corporal realizaste uma enorme defesa”;

. “Foste bravo”;

. “Foi uma defesa muito valiosa”;

. “Agora, vou – te dar um minuto para visualizares o penalty e todas as imagens associadas ao lance, capta os promenores que existem nelas”;

. “Vê novamente o lance à tua velocidade e com a tua presença”;

. “Analisa o lance como um processo, divide – o por imagens mentais, visualiza o teu comportamento em cada uma delas, controla a mente, as emoções naturais do momento, controla o corpo; estuda o lance”;

. “Percebe, identifica, analisa as sensações associadas ao lance”.

(. Final: *Sair do estado de indução*)

. “Agora, de modo a finalizar a sessão vais respirar fundo uma, duas a três vezes e quando te apetecer abres lentamente os olhos”;

. “Viste as imagens?”;

. “Como è que te sentiste?”;

. “Defendeste o penalty?”;

- . “Ouviste o som?”;

- . “Sentiste as imagens?”;

- . “Sentiste o toque na bola?”;

- . “Sentiste as emoções associadas ao lance?”.

ANEXO G

Guião da 3ª Sessão da Fase de Intervenção

Guião da 3ª Sessão da Fase de Intervenção

- . Explicar em que vai consistir todo o processo de treino:

- . “Então, tal como nas nossas duas primeiras sessões peço - te para estares confortável, descontraído, de modo a baixares os teus níveis de activação, visto que assim mais facilmente concentrar - te - ás no exercício que de seguida vamos realizar”;

- . “Respira pelo abdomen para encontrares a calma, o relaxamento”;

- . “Respira fundo, esvazia a mente de preocupações e pensamentos”;

- . “Neste processo de visualização mental, irei - te começar por pedir para fechares lentamente os teus olhos e visualizares mentalmente através de imagens mentais aquilo que te vou dizendo”;

- . “Nesta sessão vamos realizar dois exercícios. Ambos integrando a visualização de imagens mentais contigo em acção na situação concreta do penalty”;

- . “Em ambos os exercícios peço – te para tentares visualizar o lance contigo no final a defender sempre o penalty. Caso não consigas, repetimos até tu conseguires visualizar – te a executar o lance com sucesso.

- . **Recomendações/ Instruções iniciais:**

- . “Eventualmente pode acontecer que encontres motivos de distração (ruídos; qualquer coisa que eu diga e que aches graça, etc.), por isso peço - te para te focares na tarefa”;

- . “Concentração para nós, nesta tarefa defini – se como a capacidade de mantermos o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realização desta tarefa. Entendendo – se que

qualquer pensamento sobre aspectos irrelevantes para a tarefa, podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa”;

. “Ou seja, qualquer pensamento que te afaste, ou que nos afaste da tarefa pode diminuir a eficácia de todo o exercício e impedir a programação neuromuscular que a visualização mental permite obter”;

. “Tens dúvidas?”;

. “Podemos começar?”.

. Relaxamento

. “Sendo assim, procura estar confortável, calmo e relaxado”;

. “Respira fundo, esvazia a mente de preocupações, de pensamentos, de stress”;

. “Respira profundamente pelo abdomen”.

. 1º Exercício: (*situação de jogo*)

. “Vou então começar por te pedir que lentamente e descontraidamente comeces por fechares os teus olhos”;

. “Que te concentres nas minhas palavras e na minha voz”;

. “Que encontres o conforto do teu corpo para esta situação”;

. “Sente - te livre, calmo, descontraído, relaxado, seguro”;

. “Encontra o bem - estar e satisfação desta situação”;

. “Sente confortável e disponível para absorver conhecimento, aprendizagem de algo que pode vir a ser útil para ti no exercício de um desempenho que tu tanto gostas de realizar, falo de jogar futebol”;

. “Inicialmente, começa por visualizares - te na tua baliza, vê - te no centro dela de braços bem abertos, visualiza - te de braços bem esticados, naquela posição que inúmeras vezes costumavas estar quando te encontras na preparação ou antevisão de um remate ou de um cruzamento num qualquer jogo, esforça - te para conseguires ocupar o maior espaço possível com essa abertura de braços”;

. “Vê essa imagem, tu equipado, com as tuas luvas, com o teu equipamento habitual, com as tuas botas, vê teu estilo, a tua imagem!”;

. “Visualiza a bola, habitual, com que costumavas treinar, visualiza - a nas tuas mãos, bem segura nas tuas mãos, observa a sua beleza, a sua forma, o seu design, visualiza - a ao mesmo tempo que te vais recordando do quanto ela te tem acompanhado na vida, visualiza acontecimentos bonitos e marcantes que já ocorreram nas tuas épocas desportivas”;

. “Procura sentir o gosto que tens quando agarras uma bola com as tuas duas mãos, quando a agarras com segurança, com firmeza, confiança”;

. “Visualiza - te a bater repetidamente com ela no chão, tal como fazes, já fizeste e vais fazer muitas e muitas vezes ao longo da tua actividade desportiva”;

. “Procura sentir o agarrar da bola”;

. “Agora, recria toda a situação envolvente de uma grande - penalidade, envolvendo todos os factores, todos os estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa”;

. “Recria todo o processo, observa a tua baliza, as tuas redes, visualiza o teu adversário a meter a bola na marca do penalty, recria aquela imagem única só conhecida por aqueles que são ou que já foram guarda - redes de futebol, vê - te nessa imagem”;

. “Tenta captar os pormenores habituais dessa situação”;

- . “Observa a bola, visualiza – a na marca da grande - penalidade, aquela habitual distância e naquele ângulo que só guarda – redes como tu têm oportunidade de conhecer, observa atentamente o posicionamento e a postura do batedor do penalty, analisa - o, estuda - o, observa o teu adversário posicionado lateralmente descaído para o teu lado esquerdo, detectando deste modo que ele è esquerdino, observa - o com muita clareza”;

- . “Vê - te na tua posição habitual neste tipo de lances, visualiza esse momento como se estivesses numa situação real de jogo”;

- . “Visualiza - te concentrado, a centrar todo o teu foco atencional, só nos estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso nesta tarefa, defender um penalty”;

- . “Vê - te na situação, livre de qualquer tipo de preocupações, de possíveis distrações neste momento és só tu, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola, o batedor do penalty, posicionado lateralmente descaído para o teu lado esquerdo”;

- . “Visualiza - te calmo, seguro, confiante para o alcance do sucesso na tarefa, sente – te a controlar o teu corpo, as emoções que tentam invadir o teu corpo, è isso que te permite transportar segurança, confiança, visualiza – te posicionado na tua posição habitual e sente - te prontíssimo”;

- . “Visualiza - te focado unicamente nos estímulos relevantes para o sucesso na tarefa, nada neste momento è mais relevante para ti”;

- . “És tu, as tuas capacidades, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola na marca da grande – penalidade, o posicionamento lateral do batedor do penalty e a espera tolerante pelo som do apito do árbitro”;

- . “Visualiza – te a respirar fundo, visualiza – te a respirar fundo novamente, extremamente concentrado, preparado e na expectativa para ouvires o som do apito e começares a inverter a ordem dos ingredientes de todo este processo de defesa do penalty”;

. “Vê – te na imagem e ouve neste preciso instante o som do apito do árbitro, vê o arranque inicial do batedor, visualiza o seu arranque até ao limite, instantes antes do pontapear da bola, de modo a estudares todo o seu posicionamento corporal, naquele momento exacto em que ele ajusta todo o seu corpo para execução do penalty”;

.“Visualiza o teu adversário muito próximo da bola, vai bater, è neste instante, visualizas que todo o seu corpo só permite um tipo de remate e na direcção do teu lado direito, todo o seu movimento corporal mostra – te isso, ele vai bater neste mesmo instante, vê - te no movimento da imagem, a bola foi batida agora mesmo, visualiza – te a sair dos postes, neste mesmo instante, no timing perfeito, sais num belíssimo movimento corporal, muito ágil, num voo rasteiro, só podia dar neste tipo de remate, a bola foi muitíssimo bem colocada, vai ser por milímetros a defesa desta bola, foste muito ágil a sair, com uma grande amplitude dos teus braços, visualiza - te todo esticado, num voo mesmo colado ao chão a bola muito bem colocada para o teu lado direito, juntinha ao poste”;

. “Sente que estás próximo, sente que a vais conseguir toca - la, vê essa imagem, visualiza – te mesmo quase a tocar nela, estás próximo, vais tocar vais conseguir saca – la, tocaste - a, belo voo”;

.“Boa defesa, todo o mérito da situação vai para ti, excelente amplitude corporal, moveste - te muito bem de um ponto ao outro, foste muito ágil, tiveste o timing e a visão perfeita de todo o lance e no máximo da tua verdadeira amplitude corporal, realizaste uma defesa bastante difícil mas muito valiosa”;

. “Boa leitura do lance, de todo posicionamento do adversário, concentradíssimo em todos os estímulos importantes para o sucesso na tarefa, esperaste muito bem pelo som do apito do árbitro, estiveste focadíssimo no arranque do adversário, revelaste sempre confiança em todo o lance, belo timing de saída, não antecipaste nada, toda a concentração no processo e no seu timing e depois de facto saíste muito àgil e realizaste uma espectacular defesa”;

. “Sente - te bravo com esta defesa”

. “Vê e sente as felicitações, o sorriso, a festa dos teus companheiros de equipa, dos teus treinadores, do teu massagista, dos teus dirigentes, do teu público”;

. “Agora, vou – te dar um minuto para visualizares o penalty e todas as imagens associadas ao lance, capta o máximo de promenores que cada uma das imagens te oferece, procura sentir no teu corpo essas imagens”;

. “Vê novamente o lance à tua velocidade e com a tua presença;

. “Vê o lance, todo o seu processo”;

. “Analisa o lance como um processo, divide – o por imagens mentais, visualiza o teu comportamento em cada uma delas, foca – te nos ingredientes, nos estímulos verdadeiramente relevantes para o teu sucesso neste penalty, controla a mente, as emoções naturais do momento, controla o teu corpo; estuda o lance”;

. “Percebe, identifica, analisa as sensações associadas ao lance”.

(. Final: *Sair do estado de indução*)

. “Respira fundo uma, duas vezes e se te apetecer vai abrindo lentamente os teus olhos”;

. “Viste as imagens?”;

. “Como è que te sentiste?”;

. “Defendeste o penalty?”;

. “Ouviste o som?”;

. “Sentiste as imagens? O toque na bola? As emoções?”.

. 2º exercício: (*situação de jogo*)

- . “Vou então começar por te pedir novamente que lentamente e descontraidamente comeces por fechares os teus olhos”;
- . “Que te concentres nas minhas palavras e na minha voz”;
- . “Que encontres o conforto do teu corpo para esta situação”;
- . “Sente - te livre, calmo, descontraído, relaxado, seguro”;
- . “Encontra o bem - estar e a satisfação desta situação”.
- . “Começa por visualizares - te na tua baliza, vê - te no centro dela de braços bem abertos, bem esticados, naquela posição que inúmeras vezes costumavas estar quando te encontras na preparação ou na antevisão de um remate ou de um cruzamento num qualquer jogo, esforça - te para conseguires ocupar o maior espaço possível com essa abertura de braços bem abertos”;
- . “Vê essa imagem, tu equipado, com as tuas luvas, com teu equipamento habitual, com as tuas botas, visualiza o teu estilo, a tua imagem”;
- . “Agora, recria a situação do penalty, envolvendo todos os estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa”;
- . “Recria todo o processo da situação do penalty, observa a tua baliza, as tuas redes, visualiza o adversário a meter a bola na marca do penalty, recria aquela imagem única só conhecida por aqueles que são ou que já foram guarda - redes de futebol, vê - te nessa imagem”;
- . “Tenta captar todos os promenores habituais dessa situação”;
- . “Observa a bola, visualiza - a na marca da grande - penalidade, áquela habitual distância e naquele ângulo que só guarda – redes como tu têm oportunidade de conhecer, observa atentamente o posicionamento e a postura do batedor do penalty, analisa - o, estuda - o,

visualiza bem o teu adversário, vê a postura dele numa posição frontal à tua, observa - o com muita clareza, visualiza – o em frente a ti”;

.“Sente - te concentrado, visualiza – te a centrar toda a tua atenção unicamente nos estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso nesta tarefa, defender um penalty”;

.“Visualiza – te na situação, livre de qualquer tipo de preocupações, de possíveis distrações elimina as tradicionais provocações, ruídos, não direcções o teu olhar nem o teu raciocínio para qualquer um elemento de possível distração, neste momento és só tu, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola na marca do penalty, o batedor e o seu posicionamento, mesmo na tua zona frontal e o som do apito do árbitro”;

.“Visualiza - te calmo, seguro, confiante, focado nos estímulos relevantes para o sucesso na tarefa, controla o teu corpo, as emoções que tentam invadir o teu corpo, nada de irrelevante te afecta, deste modo controlas a tua mente, as tuas emoções, o teu corpo e a própria situação, è isso que te faz transportar segurança, confiança, visualiza -te na tua posição habitual e sente - te prontíssimo para inverter a ordem dos ingredientes”;

.“Controla o momento, è a focalização nos ingredientes que te permite alcançar o auto – controlo na situação e o sucesso na tarefa”;

.“Visualiza – te a respirar fundo, respira fundo novamente, visualiza – te preparadíssimo e neste momento ouve o som do apito”;

.“Visualiza o inicio repentino do arranque do batedor do penalty , analisa o seu posicionamento corporal, vê o seu arranque até instantes antes do pontapear a bola, visualiza neste momento uma paragem do teu adversário, ele fez uma paradinha, continuando mesmo frontal a ti”;

.“Visualiza o novo arranque do teu adversário, ele está muito próximo e vai ter de bater, ele realiza um movimento corporal com os braços e não tanto com o seu corpo, ele vai bater, è agora, vê - te no movimento da imagem, o adversário faz o movimento que vai bater, utiliza os seus braços como intenção de ameaça de algo, percebes por todo o seu corpo reflectido que não pode sair chuto violento mas sim colocado, estás no timing perfeito, visualiza – te a

reflectir as tuas pernas preparadissimo para sair para ires ao encontro da bola, estás pronto para a saída, estás pronto para sair dos postes, mas no último instante já contigo preparadissimo para sair aperceste que ele picou a bola mesmo para a zona frontal da tua baliza, visualiza – te com as pernas reflectidas preparadas para voares, não antecipaste nenhuma decisão e num movimento rapidíssimo de enorme agilidade e flexibilidade consegues mudar toda a posição reflectida do teu corpo, movendo – te na direcção da bola e com um forte impulso consegues levantar – te o suficiente e socar a bola”;

.“Espectaculares reflexos”;

.“Boa análise do posicionamento do teu adversário, até ao instante antes do pontapear a bola, muito bom, ficaste até ao limite, muito boa visão do lance, todo o posicionamento corporal do batedor do penalty assim te fez crer, aguentas – te, foste tolerante e corajoso, estavas pronto para ir ao encontro da bola e naquele instante, naquele timing em que vês o seu movimento dos braços como que a ameaçar de algo, tiveste enorme sangue frio, não saíste na antecipação, e num belissimo movimento repentino, de enorme agilidade, com o timing e visão perfeita de do lance, conseguiste evitar a entrada da bola na tua baliza e consequentemente o seu toque nas tuas redes”;

.“Foste muito inteligente”;

.“Foi uma defesa bastante valiosa”;

. “Vê e sente as felicitações, o sorriso, a festa dos teus companheiros de equipa, dos teus treinadores, do teu massagista, dos teus dirigentes, do teu público”;

. “Agora, vou – te dar um minuto para visualizares o penalty e todas as imagens associadas ao lance, capta o máximo de promenores que cada uma das imagens te oferece, sente no teu corpo as imagens”;

.“Vê novamente o lance à tua velocidade e com a tua presença”;

.“Analisa o lance como um processo, divide – o por imagens mentais, visualiza o teu comportamento em cada uma delas, controla a mente, as emoções naturais do momento, controla o teu corpo; estuda o lance”;

.“Percebe, identifica, analisa as sensações associadas ao lance”;

(. Final: *Sair do estado de indução*)

.“Agora, de modo a finalizar a sessão vais respirar fundo 2 a 3 vezes e quando te apetecer abres lentamente os olhos”;

. “Viste as imagens?”;

. “Defendeste um penalty?”;

. “Como è que te sentiste?”;

. “Ouviste o som?”;

. “Sentiste as imagens?”;

. “Sentiste o toque na bola?”;

. “Sentiste as emoções associadas ao lance?”.

ANEXO H

Guião da 4ª Sessão da Fase de Intervenção

Guião da 4ª Sessão da Fase de Intervenção

. Explicar em que vai consistir todo o processo de treino:

.“Então, tal como nas sessões anteriores, peço - te para estares confortável, descontraído, de modo a baixares os teus níveis de activação, visto que deste modo existe maior facilidade de te concentrares no exercício que de seguida vamos realizar”;

.“Respira pelo abdomen, para encontrares a calma, o relaxamento”;

.“Respira fundo, esvazia a mente de preocupações e pensamentos”;

.“Neste processo de visualização mental, irei - te começar por pedir para fechares lentamente os teus olhos e visualizares mentalmente através de imagens mentais aquilo que te vou dizendo”;

.“Nesta sessão, vamos novamente realizar dois exercícios. Ambos integrando a visualização de imagens mentais contigo em acção na situação concreta do penalty”;

.“Em ambos os exercícios peço – te para tentares visualizar o lance contigo no final a defender sempre o penalty. Caso não consigas, repetimos o exercício até tu conseguires visualizar – te a executar o lance com sucesso.

. Recomendações/ Instruções iniciais:

.“Eventualmente pode acontecer que encontres motivos de distração (ruídos; qualquer coisa que eu diga e que aches graça, etc.), por isso peço - te para te focares na tarefa”;

.“Concentração para nós, nesta tarefa defini – se como a capacidade de mantermos o foco atencional sobre os estímulos relevantes para a realização desta tarefa. Entendendo – se que qualquer pensamento sobre aspectos irrelevantes para a tarefa, podem aumentar a frequência de erros durante a tarefa”;

.“Ou seja, qualquer pensamento que te afaste, ou que nos afaste, da tarefa pode diminuir a eficácia de todo o exercício e impedir a programação neuromuscular que a visualização mental permite obter”;

.“Tens dúvidas?”;

.“Podemos começar?”.

. Relaxamento

. “Sendo assim, procura estar confortável, calmo e relaxado”;

.“Respira fundo, esvazia a mente de preocupações, de pensamentos, de stress”;

.“Procura respirar profundamente pelo abdomen”.

. 1º Exercício: (*situação de jogo*)

.“Vou então começar por te pedir que lentamente e descontraidamente comeces por fechares os teus olhos”;

.“Que te concentres nas minhas palavras e na minha voz”;

.“Que encontres o conforto do teu corpo para esta situação”;

.“Sente - te livre, calmo, descontraído, relaxado, seguro”;

.“Encontra o bem - estar e a satisfação desta situação”;

.“Sente - te confortável e disponível para absorver conhecimento, aprendizagem de algo que pode vir - te a ser útil no exercício de uma tarefa que tu tanto gostas de realizar, falo de jogar futebol”;

.“Inicialmente, começa por visualizares - te na tua baliza, vê - te no centro dela de braços bem abertos, visualiza - te de braços esticados, naquela posição que inúmeras vezes costumas estar quando te encontras na preparação ou antecipação de um remate ou de um cruzamento num qualquer jogo”;

.“Esforça - te para conseguires ocupar o maior espaço possível com essa abertura de braços, vê - te de braços bem abertos”;

.“Vê essa imagem com bastante promenor, tu equipado, com as tuas luvas, com o teu equipamento habitual, com as tuas botas, vê o teu estilo, a tua imagem!”;

.“Visualiza a bola, habitual, com que costumas treinar, visualiza - a nas tuas mãos, observa a sua beleza, a sua forma, o seu design, visualiza - a ao mesmo tempo que te vais recordando do quanto ela te tem acompanhado na vida, visualiza acontecimentos bonitos e marcantes que já ocorreram nas tuas épocas desportivas”;

.“Procura sentir o gosto que tens quando agarras uma bola com as tuas duas mãos, quando a agarras com segurança, com firmeza, confiança”;

.“Visualiza - te a bater repetidamente com ela no chão, tal como fazes, já fizeste e vais fazer muitas e muitas vezes ao longo da tua actividade desportiva”;

.“Procura sentir a bola”;

.“Agora, recria toda a situação envolvente de uma grande - penalidade, envolvendo todos os factores, todos os estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa”;

.“Recria todo o processo, observa a tua baliza, as tuas redes, visualiza o teu adversário a meter a bola na marca do penalty, recria mentalmente aquela imagem única só conhecida por aqueles que são ou que já foram guarda - redes de futebol, vê - te nessa imagem”;

.“Tenta captar os promenores habituais dessa situação”;

.“Observa a bola, visualiza - a no sitio do penalty aquela habitual distância e naquele ângulo que só guarda – redes como tu têm oportunidade de conhecer, observa atentamente o posicionamento e a postura do batedor do penalty, estuda - o, visualiza o teu adversário posicionado descaído ligeiramente para o teu lado direito, quase na tua zona frontal, detectas que ele chuta de pé direito, observa - o com a máxima clareza que conseguires”;

.“Vê – te na tua posição habitual neste tipo de lances, visualiza esse momento como se tivesses numa situação real de jogo”;

.“Visualiza - te concentrado, visualiza – te a centrar todo o teu foco atencional só nos estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso nesta tarefa, defender um penalty”;

.“Vê - te na situação, livre de qualquer tipo de preocupações, de possíveis distrações, sente – te focado”;

.“Sente - te calmo, seguro, confiante para o alcance do sucesso na tarefa, controla o teu corpo, as emoções que tentam invadir o teu corpo, assim controlas a tua mente, as tuas emoções, controlas a situação sendo isto que te permite transportar segurança, confiança, visualiza – te na tua posição habitual e e sente - te prontíssimo”;

.“Neste momento visualiza – te focado nas tuas capacidades, na protecção da tua baliza, das tuas redes, visualiza a bola na marca do penalty, sente os teus punhos, as tuas luvas e observa o batedor do penalty posicionado descaído ligeiramente para o teu lado direito, visualiza – te preparadíssimo esperando tolerantemente pelo som do apito do árbitro”;

.“Visualiza - te prontíssimo para inverter a ordem dos ingredientes de todo o processo”;

.“Respiras fundo, respiras fundo novamente, estás focadíssimo na tarefa e neste momento ouve o som do apito do árbitro”;

.“Visualiza – te concentrado no lance, observa o batedor iniciando a sua execução do penalty dando dois pequenos passos para o teu lado direito, ele iniciou o seu arranque, visualiza – te a observar o seu arranque até aquele limite instantes antes do pontapear a bola, aquele momento exacto e bastante preciso em que ele ajusta todo o seu corpo para a sua execução do penalty, visualiza - te seguro”;

.“Visualiza - te no teu posicionamento habitual, o teu adversário está próximo vai bater neste momento, vês que todo o teu posicionamento corporal só permite o remate na direcção do teu lado esquerdo, è agora, vê este instante, vê - te no movimento da imagem, ele já bateu, a bola foi rematada, ao mesmo tempo visualiza a dar dois pequeníssimos passos momentos antes de iniciares a tua saída dos postes, vê – te a sair para a bola, agora mesmo, no timing perfeito, num belíssimo movimento corporal no espaço, com bastante agilidade, visualiza - te num grandíssimo voo bem alto para o teu lado esquerdo, a bola saiu muito bem colocada, voa mais alto do que a tua altura, sentes que a podes alcançar, visualiza - te a voar, movimentas todo o teu corpo numa grande amplitude corporal, visualiza – te a movimentar o teu braço direito para uma zona frontal a todo o teu corpo, no encontro da bola, vê essa imagem, tu suspenso no ar, visualiza – te muito próximo da bola, vais conseguir tocar nela, vai ser por instantes, que belo voo, visualiza – te a conseguires tocar nela com o teu braço direito neste preciso momento, procura sentir o toque da bola, bellissimo voo, grandioso, acabas a rebolar na relva, bom voo”;

.“Muito ágil, muito técnico, com o timing e visão perfeita de todo o lance, com uma grande amplitude corporal e elevada agilidade, defesa bastante difícil”;

.“Sabes que foi uma grande defesa”;

.“Boa leitura do lance, de todo o posicionamento do adversário, concentradíssimo em todos os estímulos importantes para o sucesso na tarefa, preparaste – te muito bem para ouvires o som do apito, estiveste focadíssimo no arranque do adversário, esperaste pelo timing ideal de saída, não antecipaste nada, toda a concentração no processo e no seu timing, focaste a tua atenção no posicionamento corporal do teu adversário mesmo até aquele instante antes do pontapear da bola e depois na realidade saíste num voo magnifico, impulsivo, àgil, esticaste - te muito bem, grande flexibilidade e espectacular defesa, era uma bola muito difícil, muito bem colocada, não há dúvidas disso mas realizaste uma espectacular defesa”;

.“De facto foi uma defesa muito valiosa e espectacular”;

.“Agora, vou – te dar um minuto para visualizares o penalty e todas as imagens associadas ao lance, capta o máximo de promenores que cada uma das imagens te oferece, sente no teu corpo as imagens”;

.“Vê novamente o lance à tua velocidade e com a tua presença”;

.“Analisa o lance como um processo, divide – o por imagens mentais, visualiza o teu comportamento em cada uma delas, controla a mente, as emoções naturais do momento, o corpo em cada uma dessas imagens; estuda o lance”;

.“Percebe, identifica, analisa as sensações associadas ao lance”;

(. Final: *Sair do estado de indução*)

.“Respira fundo uma, duas vezes, e se te apetecer vai abrindo lentamente os teus olhos”;

.“Viste as imagens?”;

.“Como è que te sentiste?”;

.“Defendeste o penalty”?;

.“Ouviste o som?”;

.“Sentiste as imagens? O toque na bola? As emoções?”.

. 2º exercício: (*situação de jogo*)

. “Vou então começar por te pedir novamente que lentamente e descontraidamente comeces por fechar os teus olhos”;

.“Concentra - te nas minhas palavras e na minha voz”;

.“Encontra o conforto do teu corpo para esta situação”;

.“Sente - te livre, calmo, descontraído, relaxado”;

.“Encontra o bem - estar e satisfação desta situação”;

.“Começa por visualizares - te na tua baliza, vê - te no centro dela de braços bem abertos, bem esticados, naquela posição que inúmeras vezes costumavas estar quando te encontras na preparação ou antevisão de um remate ou cruzamento num qualquer jogo, esforça - te para ocupar o maior espaço possível com essa abertura de braços”;

.“Vê essa imagem, tu equipado, com as tuas luvas, com teu equipamento habitual, com as tuas botas, visualiza o teu estilo, a tua imagem!”;

.“Agora, recria a situação do penalty, envolvendo todos os estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa”;

.“Recria todo o processo da situação do penalty, observa a tua baliza, as tuas redes visualiza o adversário a meter a bola na marca do penalty, recria aquela imagem única só conhecida por aqueles que são ou que já foram guarda - redes de futebol, vê - te nessa imagem”;

.“Tenta captar o máximo de promenores, habituais, dessa situação”;

.“Visualiza a bola, observa - a na marca da grande - penalidade, aquela habitual distância e naquele ângulo que só guarda - redes como tu têm oportunidade de conhecer, observa atentamente o posicionamento do batedor do penalty, analisa - o, estuda - o, visualiza - o bem, vê a sua postura mesmo na tua zona frontal, observa - o com a máxima clareza, visualiza - o na tua zona frontal”;

.“Visualiza - te na tua posição habitual e em situação de jogo”;

.“Sente - te concentrado, a centrar toda a tua atenção só nos estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa, defender um penalty”;

.“Visualiza - te na situação, livre de qualquer tipo de preocupações, de possíveis distrações, elimina as tradicionais provocações, ruídos, não direcções o teu olhar nem o teu raciocínio para qualquer um elemento de possível distração, neste momento és só tu, a tua baliza, as tuas redes, as tuas luvas, a bola na marca do penalty, o batedor do penalty, o seu posicionamento mesmo frontal a ti e o som do apito do árbitro”;

.“Visualiza - te calmo, seguro, confiante, focado nos estímulos relevantes para o sucesso na tarefa, visualiza – te a controlar o teu corpo, as emoções que tentam invadir o teu corpo, deste modo és tu que controlas a tua mente, as tuas emoções, o teu eu e a própria situação, è isso que te faz transportar segurança, confiança, visualiza – te na tua posição habitual e sente - te prontíssimo”;

.“Respiras fundo, respiras fundo novamente e neste momento ouve o som do apito”;

.“Visualiza o pequeno ajuste posicional que o batedor do penalty realiza antes de iniciar o seu arranque, posicionou – se ligeiramente para a tua direita, não muito, observa o início do seu arranque, o teu adversário aproxima – se, neste preciso momento ele parou, fez a tradicional paradinha, tens o controlo do lance, o batedor inicia aquilo que tu encaras como um novo arranque, ele está muito próximo da bola, observas que o alongamento corporal que o batedor realiza não è muito amplo, nem inclinado, è curto o seu movimento corporal, visualizas atentamente que o seu corpo inclina – se para trás e não lateralmente, analisas que vai sair bola aérea, corajosamente vês que o seu posicionamento só pode dar bola para a tua direita, sentes que queres defender esta bola, o batedor remata ao mesmo tempo que sentes o teu pequeníssimo passo lateral em cima da linha de golo da tua baliza, a bola saiu aérea, já te tinhas preparado para isso, sentes neste mesmo momento o timing de realizares o teu impulso corporal, saíste neste mesmo instante com uma enorme amplitude corporal, esticas o teu braço direito no encontro da bola, esta encontra - se bem alta, sentes que estás próximo, sentes que a vais conseguir tocar neste mesmo instante, estás mesmo próximo, sentes – te no máximo das tuas capacidades, moveste – te muito rápido de um ponto ao outro, vais tocar na bola, mesmo

com a ponta da tua mão, procura sentir o toquer da bola na tua mão, estás mesmo muito próximo, e neste preciso momento sentes a tua mão a tirar a bola da tua baliza”;

.“Grande defesa, analisaste muito bem o posicionamento inicial do teu adversário, observas – te e enfrentas – te corajosamente a sua paradinha, visualizas – te o novo arranque do teu adversário até instantes antes do pontapear a bola, não perdeste o foco atencional nos estímulos verdadeiramente relevantes para o sucesso na tarefa, tiveste confiança no timing e na visão do lance, preparaste – te muito bem para ires ao encontro da bola, revelaste uma grande capacidade de observares todo o posicionamento corporal do adversário, o inclinar do corpo um pouco para trás em vez de uma inclinação mais lateral, tinha de sair bola aérea e para o teu lado direito, só podia, tudo isto assim decidiste, e assim voaste, num voo belíssimo e de uma enorme capacidade de movimentação das diferentes partes do teu corpo, só possível através de uma grande amplitude corporal, ao mesmo tempo que te moveste de um ponto ao outro muito rapidamente”;

.“Espectacular”;

.“Tiveste enorme sangue frio”;

.“Não saíste na antecipação, foste muito inteligente, estás de parabéns”;

.“Foste bravo”;

.“Agora, vou – te dar um minuto para visualizares o penalty e todas as imagens associadas ao lance, capta o máximo de promenores que cada uma das imagens te oferece, procura sentir as imagens”;

.“Vê novamente o lance à tua velocidade e com a tua presença”;

.“Analisa o lance como um processo, divide – o por imagens mentais, visualiza o teu comportamento em cada uma delas, controla a mente, as emoções naturais do momento, controla o corpo, estuda o lance”;

.“Percebe, identifica, analisa as sensações associadas ao lance”;

(. Final: *Sair do estado de indução*)

.“Agora, de modo a finalizar a sessão vais respirar fundo 2 a 3 vezes e quando te apetecer abres lentamente os olhos”;

.“Viste as imagens?”;

.“Defendeste o penalty?”;

.“Como è que te sentiste?”;

.“Ouviste o som?”;

.“Sentiste as imagens?”;

.“Sentiste o toque na bola?”;

.“Sentiste as emoções associadas ao lance?”.

ANEXO I

Questionário de Visualização Mental

- Questionário de Visualização Mental de Martens (1982), traduzido e adaptado à população portuguesa por Cruz e Viana (1996)

Nome: _____ Clube: _____	Fase: _____
---	--------------------

Leia as descrições de situações desportivas que se apresentam abaixo. Para cada uma, imagine a situação e procure fazê-lo com o maior detalhe que poder (recorrendo a estímulos associados a todos os sentidos – visão, audição, tacto, olfacto e sabor), de forma a que a imagem seja o mais real possível. Pense numa particularidade da situação em causa (por exemplo, o gesto técnico, as pessoas envolvidas, o local, a data, etc.).

Feche os seus olhos, respire fundo algumas vezes e procure relaxar o melhor que poder. Ponha de lado todos os pensamentos presentes. Mantenha os olhos fechados durante cerca de um minuto e procure imaginar a situação de forma mais clara possível.

Depois de ter imaginado a situação descrita, avalie-se nas dimensões da visualização mental.

Treinar sozinho

Imagine que está neste momento a treinar no campo onde decorrem os seus treinos. Está sozinho, não há ninguém a assistir. Feche os olhos durante cerca de um minuto e procure imaginar-se nesta situação. Ouça os sons. Sinta o seu corpo e os seus músculos. Esteja atento ao seu estado de espírito.

a) Conseguiu ver-se a si próprio a realizar a tarefa? A imagem era clara e nítida como, por exemplo, na televisão?

1	2	3	4	5
Não consegui ver nenhuma imagem.	Apenas consegui ver algumas imagens.	Consegui ver alguns contornos da imagem, algumas figuras.	Consegui ver bem a imagem e todas as figuras.	Consegui ver bem a imagem, as figuras e sentir as sensações no meu corpo.

b) Conseguiu ouvir com clareza os sons associados à realização desta tarefa?

1	2	3	4	5
Não consegui ouvir nenhum som.	Apenas ouvi ruídos.	Consegui ouvir alguns barulhos, mas como se estivessem longe.	Consegui ouvir vários sons.	Consegui ouvir os sons de forma muito nítida, como se estivessem perto.

c) Sentiu-se a realizar a tarefa, como se os seus músculos e todo o seu corpo estivessem em acção?

1	2	3	4	5
Não senti nada.	Senti uma ligeira sensação no corpo.	Senti alguns dos músculos do meu corpo.	Senti os músculos e todo o corpo a reagirem.	Consegui sentir o meu corpo a movimentar-se e a realizar a tarefa.

d) Sentiu as emoções e os sentimentos associados à realização da tarefa?

1	2	3	4	5
Não senti nenhuma emoção e nenhum sentimento.	Senti uma emoção vaga e ligeira.	Senti algumas emoções que costumo sentir nesta situação.	Senti várias emoções que costumo sentir nesta situação, de forma clara e nítida.	Senti as emoções que costumo sentir como se estivesse a viver a situação agora.

Treinar acompanhado

Imagine que está a executar a mesma tarefa do exercício anterior. Mas agora está acompanhado pelos seus colegas e treinador. Desta vez, contudo, comete um erro importante na execução dessa tarefa e todos os seus colegas e treinador reparam.

a) Conseguiu ver-se a si próprio a realizar a tarefa? A imagem era clara e nítida como, por exemplo, na televisão?

1	2	3	4	5
Não consegui ver nenhuma imagem.	Apenas consegui ver algumas sombras.	Consegui ver alguns contornos da imagem, algumas figuras.	Consegui ver bem a imagem e todas as figuras.	Consegui ver bem a imagem, as figuras e sentir as sensações no meu corpo.

b) Consegui ouvir com clareza os sons associados à realização desta tarefa?

1	2	3	4	5
Não consegui ouvir nenhum som.	Apenas ouvi ruídos.	Consegui ouvir alguns barulhos, mas como se estivessem longe.	Consegui ouvir vários sons.	Consegui ouvir os sons de forma muito nítida, como se estivessem perto.

c) Sentiu-se a realizar a tarefa, como se os seus músculos e todo o seu corpo estivessem em acção?

1	2	3	4	5
Não senti nada.	Senti uma ligeira sensação no corpo.	Senti alguns dos músculos do meu corpo.	Senti os músculos e todo o corpo a reagirem.	Consegui sentir o meu corpo a movimentar-se e a realizar a tarefa.

d) Sentiu as emoções e os sentimentos associados à realização da tarefa?

1	2	3	4	5
Não senti nenhuma emoção e nenhum sentimento.	Senti uma emoção vaga e ligeira.	Senti algumas emoções que costumo sentir nesta situação.	Senti várias emoções que costumo sentir nesta situação, de forma clara e nítida.	Senti as emoções que costumo sentir como se estivesse a viver a situação agora.

Observando um colega

Pense num colega da sua equipa. Imagine que está a observá-lo em jogo e ele falha um passe.

a) Conseguiu ver-se a si próprio a realizar a tarefa? A imagem era clara e nítida como, por exemplo, na televisão?

1	2	3	4	5
Não consegui ver nenhuma imagem.	Apenas consegui ver algumas sombras.	Consegui ver alguns contornos da imagem, algumas figuras.	Consegui ver bem a imagem e todas as figuras.	Consegui ver bem a imagem, as figuras e sentir as sensações no meu corpo.

b) Consegui ouvir com clareza os sons associados à realização desta tarefa?

1	2	3	4	5
Não consegui ouvir nenhum som.	Apenas ouvi ruídos.	Consegui ouvir alguns barulhos, mas como se estivessem longe.	Consegui ouvir vários sons.	Consegui ouvir os sons de forma muito nítida, como se estivessem perto.

c) Sentiu-se a realizar a tarefa, como se os seus músculos e todo o seu corpo estivessem em acção?

1	2	3	4	5
Não senti nada.	Senti uma ligeira sensação no corpo.	Senti alguns dos músculos do meu corpo.	Senti os músculos e todo o corpo a reagirem.	Consegui sentir o meu corpo a movimentar-se e a realizar a tarefa.

d) Sentiu as emoções e os sentimentos associados à realização da tarefa?

1	2	3	4	5
Não senti nenhuma emoção e nenhum sentimento.	Senti uma emoção vaga e ligeira.	Senti algumas emoções que costumo sentir nesta situação.	Senti várias emoções que costumo sentir nesta situação, de forma clara e nítida.	Senti as emoções que costumo sentir como se estivesse a viver a situação agora.

Competindo numa prova

Imagine que está num jogo importante. Está a jogar muito bem. Os espectadores, os seus colegas e o seu treinador mostram-se muito contentes e satisfeitos com o seu desempenho e apoiam-no.

a) Conseguiu ver-se a si próprio a realizar a tarefa? A imagem era clara e nítida como, por exemplo, na televisão?

1	2	3	4	5
Não consegui ver nenhuma imagem.	Apenas consegui ver algumas sombras.	Consegui ver alguns contornos da imagem, algumas figuras.	Consegui ver bem a imagem e todas as figuras.	Consegui ver bem a imagem, as figuras e sentir as sensações no meu corpo.

b) Consegui ouvir com clareza os sons associados à realização desta tarefa?

1	2	3	4	5
Não consegui ouvir nenhum som.	Apenas ouvi ruídos.	Consegui ouvir alguns barulhos, mas como se estivessem longe.	Consegui ouvir vários sons.	Consegui ouvir os sons de forma muito nitida, como se estivessem perto.

c) Sentiu-se a realizar a tarefa, como se os seus músculos e todo o seu corpo estivessem em acção?

1	2	3	4	5
Não senti nada.	Senti uma ligeira sensação no corpo.	Senti alguns dos músculos do meu corpo.	Senti os músculos e todo o corpo a reagirem.	Consegui sentir o meu corpo a movimentar-se e a realizar a tarefa.

d) Sentiu as emoções e os sentimentos associados à realização da tarefa?

1	2	3	4	5
Não senti nenhuma emoção e nenhum sentimento.	Senti uma emoção vaga e ligeira.	Senti algumas emoções que costumo sentir nesta situação.	Senti várias emoções que costumo sentir nesta situação, de forma clara e nítida.	Senti as emoções que costumo sentir como se estivesse a viver a situação agora.

ANEXO J

Guião de Auto-Avaliação das Sessões da Fase de Intervenção

Guião de Auto-avaliação da Sessão (Fase de Intervenção - Capacidade de Visualização Mental)

Nome:

Sessão N.º:

Responda as seguintes questões, assinalando numa escala que vai de 0 (zero) a 10 (dez) o número que mais se adequar ao que sente relativamente ao que é descrito:

- Viu com clareza as imagens durante o exercício?

Nada claras

Totalmente claras

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Qual o grau de controlo que obteve sobre as imagens?

Nenhum controlo

Controlo total

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Qual o grau de confiança na realização das tarefas propostas na visualização mental?

Nenhuma confiança

Muita confiança

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANEXO K

Aspectos Definidos com os Responsáveis das Equipas na Fase Inicial da Investigação

- Datas das sessões da fase de pré-teste
- Horário das sessões
- Duração das sessões
- Momento do treino para a realização das sessões
- Frequência das sessões
- Local das sessões
- Método das sessões

ANEXO L

Aspectos Esclarecidos Junto dos Atletas na Fase Inicial da
Investigação

Aspectos Esclarecidos Junto dos Atletas na Fase Inicial da Investigação

- Envolvência, objectivos, pertinência, estrutura e benefícios da investigação
- Vantagens do treino mental no desporto
- Importância dos guarda-redes num jogo de Futebol
- Importância das competências psicológicas no rendimento desportivo, nomeadamente as estudadas na investigação
- A estratégia psicológica da visualização mental
- Método de realização das sessões de avaliação (e.g., “timing”; processo; duração; número de sessões; existência de um sorteio; etc)
- Os critérios de avaliação ao nível do desempenho na tarefa
- Validade de cada penalty
- Exemplos de atletas de elite que utilizaram a visualização mental como estratégia psicológica de optimização do seu rendimento desportivo

ANEXO M

Comparação Entre Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo Experimental

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Concentração_atl WITH Conc_atl_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Concentração_atl	4	6,8150	,84398	5,63	7,63
Conc_atl_pos	4	7,2025	,32387	6,97	7,67

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_atl_pos - Concentração_atl	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	3 ^b	3,00	9,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Conc_atl_pos < Concentração_atl

b. Conc_atl_pos > Concentração_atl

c. Conc_atl_pos = Concentração_atl

Test Statistics^b

	Conc_atl_pos - Concentração atl
Z	-1,461 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,144

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Flexibilidade_atl WITH flex_atl_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests**Wilcoxon Signed Ranks Test****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
flex_atl_pos - Flexibilidade_atl	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. flex_atl_pos < Flexibilidade_atl

b. flex_atl_pos > Flexibilidade_atl

c. flex_atl_pos = Flexibilidade_atl

Test Statistics^b

	flex_atl_pos - Flexibilidade_ atl
Z	-1,826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Agilidade_atl WITH agil_atl_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Concentraçao_realz	4	5,8500	,36779	5,30	6,07
Conc_realz_pos	4	6,3325	,42921	5,70	6,60

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_realz_pos - Concentração_realz	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	3 ^b	3,00	9,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Conc_realz_pos < Concentração_realz

b. Conc_realz_pos > Concentração_realz

c. Conc_realz_pos = Concentração_realz

Test Statistics^b

	Conc_realz_pos - Concentração_realz
Z	-1,461 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,144

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Flexibilidade_realz WITH Flex_realz_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.
```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Flexibilidade_realz	4	5,8350	,19891	5,67	6,07
Flex_realz_pos	4	5,1575	,34326	4,70	5,53

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Flex_realz_pos - Flexibilidade_realz	Negative Ranks	4 ^a	2,50	10,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Flex_realz_pos < Flexibilidade_realz

b. Flex_realz_pos > Flexibilidade_realz

c. Flex_realz_pos = Flexibilidade_realz

Test Statistics^b

	Flex_realz_ pos - Flexibilidade_ realz
Z	-1,826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Agilidade_realz WITH agil_realz_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.
```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Agilidade_realz	4	5,9100	,22015	5,67	6,17
agil_realz_pos	4	5,6000	,34631	5,17	6,00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
agil_realz_pos - Agilidade_realz	Negative Ranks	3 ^a	2,67	8,00
	Positive Ranks	1 ^b	2,00	2,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

- a. agil_realz_pos < Agilidade_realz
 b. agil_realz_pos > Agilidade_realz
 c. agil_realz_pos = Agilidade_realz

Test Statistics^b

	agil_realz_pos - Agilidade_realz
Z	-1,095 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,273

- a. Based on positive ranks.
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Desempenho_pre WITH desempenho_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.
```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Desempenho_pre	4	15,8325	3,19346	13,33	20,00
desempenho_pos	4	15,0000	4,30418	10,00	20,00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
desempenho_pos - Desempenho_pre	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	3 ^c		
	Total	4		

a. desempenho_pos < Desempenho_pre

b. desempenho_pos > Desempenho_pre

c. desempenho_pos = Desempenho_pre

Test Statistics^b

	desempenho_pos - Desempenho_pre
Z	-1,000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,317

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO N

Comparação Entre Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo de Controlo

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Concentração_atl WITH Conc_atl_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Concentração_atl	4	6,0250	1,39419	4,03	7,27
Conc_atl_pos	4	5,6750	1,35859	4,43	6,90

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_atl_pos - Concentração_atl	Negative Ranks	2 ^a	3,00	6,00
	Positive Ranks	2 ^b	2,00	4,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Conc_atl_pos < Concentração_atl

b. Conc_atl_pos > Concentração_atl

c. Conc_atl_pos = Concentração_atl

Test Statistics^b

	Conc_atl_pos - Concentração atl
Z	-,365 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,715

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Flexibilidade_atl WITH flex_atl_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Flexibilidade_atl	4	5,2225	1,17653	4,00	6,83
flex_atl_pos	4	5,0175	,98107	4,10	6,33

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
flex_atl_pos - Flexibilidade_atl	Negative Ranks	2 ^a	7,00
	Positive Ranks	2 ^b	3,00
	Ties	0 ^c	
	Total	4	

a. flex_atl_pos < Flexibilidade_atl

b. flex_atl_pos > Flexibilidade_atl

c. flex_atl_pos = Flexibilidade_atl

Test Statistics^b

	flex_atl_pos - Flexibilidade_ atl
Z	-,730 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,465

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Agilidade_atl WITH agil_atl_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Agilidade_atl	4	5,1750	1,14617	3,97	6,73
agil_atl_pos	4	5,0250	,96942	4,03	6,20

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
agil_atl_pos - Agilidade_atl	Negative Ranks	2 ^a	3,50	7,00
	Positive Ranks	2 ^b	1,50	3,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. agil_atl_pos < Agilidade_atl

b. agil_atl_pos > Agilidade_atl

c. agil_atl_pos = Agilidade_atl

Test Statistics^b

	agil_atl_pos - Agilidade_atl
Z	-,730 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,465

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Concentração_realz WITH Conc_realz_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.
```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Concentração_realz	4	6,1150	,29715	5,70	6,33
Conc_realz_pos	4	5,4000	,33655	4,93	5,70

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_realz_pos - Concentração_realz	Negative Ranks	3 ^a	2,00	6,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	1 ^c		
	Total	4		

a. Conc_realz_pos < Concentração_realz

b. Conc_realz_pos > Concentração_realz

c. Conc_realz_pos = Concentração_realz

Test Statistics^b

	Conc_realz_pos - Concentração_realz
Z	-1,604 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Flexibilidade_realz WITH Flex_realz_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.
```

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Flex_realz_pos - Flexibilidade_realz	Negative Ranks	4 ^a	2,50	10,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Flex_realz_pos < Flexibilidade_realz

b. Flex_realz_pos > Flexibilidade_realz

c. Flex_realz_pos = Flexibilidade_realz

Test Statistics^b

	Flex_realz_pos - Flexibilidade_realz
Z	-1,826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

/WILCOXON=Agilidade_realz WITH agil_realz_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests**Wilcoxon Signed Ranks Test****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
agil_realz_pos - Agilidade_realz	Negative Ranks	4 ^a	2,50	10,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. agil_realz_pos < Agilidade_realz

b. agil_realz_pos > Agilidade_realz

c. agil_realz_pos = Agilidade_realz

Test Statistics^b

	agil_realz_pos - Agilidade_realz
Z	-1,826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,068

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

/WILCOXON=Desempenho_pre WITH desempenho_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
desempenho_pos - Desempenho_pre	Negative Ranks	3 ^a	2,00	6,00
	Positive Ranks	1 ^b	4,00	4,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. desempenho_pos < Desempenho_pre

b. desempenho_pos > Desempenho_pre

c. desempenho_pos = Desempenho_pre

Test Statistics^b

	desempenho_pos - Desempenho_pre
Z	-,365 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,715

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO O

Comparação Entre Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo Experimental –
PSIS

```

NPAR TEST
  /WILCOXON=Conf_pre WITH Conf_pos (PAIRED)
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conf_pre	4	61,1100	2,26986	58,33	63,89
Conf_pos	4	64,5850	6,94200	55,56	72,22

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conf_pos - Conf_pre	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	3 ^b	3,00	9,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Conf_pos < Conf_pre

b. Conf_pos > Conf_pre

c. Conf_pos = Conf_pre

Test Statistics^b

	Conf_pos - Conf_pre
Z	-1,461 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,144

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

```

NPAR TEST
  /WILCOXON=Conc_pre WITH Conc_pos (PAIRED)
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conc_pre	4	46,8750	12,44274	33,33	62,50
Conc_pos	4	57,2925	3,98725	54,17	62,50

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_pos - Conc_pre	Negative Ranks	1 ^a	1,00	1,00
	Positive Ranks	3 ^b	3,00	9,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Conc_pos < Conc_pre

b. Conc_pos > Conc_pre

c. Conc_pos = Conc_pre

Test Statistics^b

	Conc_pos - Conc_pre
Z	-1,473 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,141

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO P

Comparação Entre Pré-Teste e Pós-Teste no Grupo de Controlo-PSIS

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Conf_pre WITH Conf_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conf_pre	4	82,6400	9,98615	69,44	91,67
Conf_pos	4	70,1375	4,16500	63,89	72,22

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conf_pos - Conf_pre			
Negative Ranks	3 ^a	3,00	9,00
Positive Ranks	1 ^b	1,00	1,00
Ties	0 ^c		
Total	4		

a. Conf_pos < Conf_pre

b. Conf_pos > Conf_pre

c. Conf_pos = Conf_pre

Test Statistics^b

	Conf_pos - Conf_pre
Z	-1,473 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,141

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Conc_pre WITH Conc_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conc_pre	4	70,8325	22,82299	45,83	100,00
Conc_pos	4	60,4175	13,82078	50,00	79,17

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_pos - Conc_pre	Negative Ranks	3 ^a	2,33	7,00
	Positive Ranks	1 ^b	3,00	3,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Conc_pos < Conc_pre

b. Conc_pos > Conc_pre

c. Conc_pos = Conc_pre

Test Statistics^b

	Conc_pos - Conc_pre
Z	-,736 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,461

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO Q

Avaliação da Capacidade de Visualização Mental

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Soznho_pre WITH Soznho_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Soznho_pre	4	8,5000	1,91485	6,00	10,00
Soznho_pos	4	11,7500	1,89297	9,00	13,00

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Soznho_pos - Soznho_pre	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Soznho_pos < Soznho_pre

b. Soznho_pos > Soznho_pre

c. Soznho_pos = Soznho_pre

Test Statistics^b

	Soznho_pos - Soznho_pre
Z	-1,841 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,066

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Acompanhado_pre WITH Acompanhado_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Acompanhado_pos - Acompanhado_pre	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^b	2,50	10,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Acompanhado_pos < Acompanhado_pre

b. Acompanhado_pos > Acompanhado_pre

c. Acompanhado_pos = Acompanhado_pre

Test Statistics^b

	Acompanhad o_pos - Acompanhad o_pre
Z	-1,841 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,066

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

/WILCOXON=Observando_pre WITH Observando_pos (PAIRED)

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING LISTWISE.

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Observando_pre	4	8,0000	2,82843	4,00	10,00
Observando_pos	4	10,7500	2,21736	8,00	13,00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Observando_pos - Observando_pre	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	3 ^b	2,00	6,00
	Ties	1 ^c		
	Total	4		

a. Observando_pos < Observando_pre

b. Observando_pos > Observando_pre

c. Observando_pos = Observando_pre

Test Statistics^b

	Observando_ pos - Observando_ pre
Z	-1,604 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Comp_pre WITH Comp_pos (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.
```

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Comp_pos - Comp_pre	Negative Ranks	1 ^a	2,00	2,00
	Positive Ranks	3 ^b	2,67	8,00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Comp_pos < Comp_pre

b. Comp_pos > Comp_pre

c. Comp_pos = Comp_pre

Test Statistics^b

	Comp_pos - Comp_pre
Z	-1,134 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,257

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO R

Avaliação da Capacidade de Visualização Mental

NPAR TESTS

```

/WILCOXON=A_antes_trn B_antes_trn C_antes_trn D_antes_trn WITH A_depois_trn B_depois_trn C
_depois_trn D_depois_trn (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
A_antes_trn	4	2,7500	1,25831	1,00	4,00
B_antes_trn	4	1,2500	,50000	1,00	2,00
C_antes_trn	4	1,5000	,57735	1,00	2,00
D_antes_trn	4	2,2500	,95743	1,00	3,00
A_depois_trn	4	3,2500	,50000	3,00	4,00
B_depois_trn	4	3,0000	1,15470	2,00	4,00
C_depois_trn	4	3,5000	,57735	3,00	4,00
D_depois_trn	4	3,0000	,81650	2,00	4,00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
A_depois_trn - A_antes_trn	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	1 ^b	1,00	1,00
	Ties	3 ^c		
	Total	4		
B_depois_trn - B_antes_trn	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^e	2,50	10,00
	Ties	0 ^f		
	Total	4		
C_depois_trn - C_antes_trn	Negative Ranks	0 ^g	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^h	2,50	10,00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	4		
D_depois_trn - D_antes_trn	Negative Ranks	0 ^j	,00	,00
	Positive Ranks	1 ^k	1,00	1,00
	Ties	3 ^l		
	Total	4		

- a. A_depois_trn < A_antes_trn
b. A_depois_trn > A_antes_trn
c. A_depois_trn = A_antes_trn
d. B_depois_trn < B_antes_trn
e. B_depois_trn > B_antes_trn
f. B_depois_trn = B_antes_trn
g. C_depois_trn < C_antes_trn
h. C_depois_trn > C_antes_trn
i. C_depois_trn = C_antes_trn
j. D_depois_trn < D_antes_trn
k. D_depois_trn > D_antes_trn
l. D_depois_trn = D_antes_trn

Test Statistics^b

	A_depois_trn - A_antes_trn	B_depois_trn - B_antes_trn	C_depois_trn - C_antes_trn	D_depois_trn - D_antes_trn
Z	-1,000 ^a	-1,841 ^a	-1,841 ^a	-1,000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,317	,066	,066	,317

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TESTS

```

/WILCOXON=A_antes_comp B_antes_comp C_antes_comp D_antes_comp WITH A_depois_comp B_depois_
comp C_depois_comp D_depois_comp (PAIRED
)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
A_antes_comp	4	3,0000	1,41421	1,00	4,00
B_antes_comp	4	1,5000	1,00000	1,00	3,00
C_antes_comp	4	2,2500	1,25831	1,00	4,00
D_antes_comp	4	2,5000	,57735	2,00	3,00
A_depois_comp	4	3,5000	1,29099	2,00	5,00
B_depois_comp	4	2,5000	1,29099	1,00	4,00
C_depois_comp	4	3,2500	1,50000	2,00	5,00
D_depois_comp	4	2,7500	1,70783	1,00	5,00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
A_depois_comp - A_antes_comp	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	2 ^b	1,50	3,00
	Ties	2 ^c		
	Total	4		
B_depois_comp - B_antes_comp	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	2 ^e	1,50	3,00
	Ties	2 ^f		
	Total	4		
C_depois_comp - C_antes_comp	Negative Ranks	0 ^g	,00	,00
	Positive Ranks	1 ^h	1,00	1,00
	Ties	3 ⁱ		
	Total	4		
D_depois_comp - D_antes_comp	Negative Ranks	1 ^j	1,00	1,00
	Positive Ranks	1 ^k	2,00	2,00
	Ties	2 ^l		
	Total	4		

- a. A_depois_comp < A_antes_comp
 b. A_depois_comp > A_antes_comp
 c. A_depois_comp = A_antes_comp
 d. B_depois_comp < B_antes_comp
 e. B_depois_comp > B_antes_comp
 f. B_depois_comp = B_antes_comp
 g. C_depois_comp < C_antes_comp
 h. C_depois_comp > C_antes_comp
 i. C_depois_comp = C_antes_comp
 j. D_depois_comp < D_antes_comp
 k. D_depois_comp > D_antes_comp
 l. D_depois_comp = D_antes_comp

Test Statistics^b

	A_depois_ comp - A_antes_ comp	B_depois_ comp - B_antes_ comp	C_depois_ comp - C_antes_ comp	D_depois_ comp - D_antes_ comp
Z	-1,414 ^a	-1,342 ^a	-1,000 ^a	-,447 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,157	,180	,317	,655

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO S

Comparação Entre Grupo Experimental e Grupo de Controlo ao Nível
do Desempenho na Tarefa

NPAR TESTS

```

/M-W= Desempenho_pré Desempenho_pós BY Grupo(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Desempenho_pré	8	17,0838	6,76977	6,67	30,00
Desempenho_pós	8	16,6663	4,36436	10,00	23,33
Grupo	8	1,50	,535	1	2

Mann-Whitney Test**Ranks**

Grupo		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Desempenho_pré	grp_experimental	4	4,00	16,00
	grp_controlo	4	5,00	20,00
	Total	8		
Desempenho_pós	grp_experimental	4	3,63	14,50
	grp_controlo	4	5,38	21,50
	Total	8		

Test Statistics^b

	Desempenho _pré	Desempenho _pós
Mann-Whitney U	6,000	4,500
Wilcoxon W	16,000	14,500
Z	-,588	-1,029
Asymp. Sig. (2-tailed)	,557	,304
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,686 ^a	,343 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Grupo

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Desempenho_pré WITH Desempenho_pós (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Desempenho_pré	8	17,0838	6,76977	6,67	30,00
Desempenho_pós	8	16,6663	4,36436	10,00	23,33

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Desempenho_pós - Desempenho_pré	4 ^a	2,50	10,00
	1 ^b	5,00	5,00
	3 ^c		
Total	8		

a. Desempenho_pós < Desempenho_pré

b. Desempenho_pós > Desempenho_pré

c. Desempenho_pós = Desempenho_pré

Test Statistics^b

	Desempenho_pós - Desempenho_pré
Z	-,677 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,498

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

ANEXO T

Comparação da Hetero-Avaliação Entre Grupo Experimental e Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção ao Nível das Medidas de Processo

NPAR TESTS

```

/M-W= Concentração_realz Flexibilidade_realz Agilidade_realz BY Grupos_VM(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Concentração_realz	8	5,9825	,34041	5,30	6,33
Flexibilidade_realz	8	5,8638	,21771	5,53	6,10
Agilidade_realz	8	5,9850	,26284	5,63	6,37
Grupos_VM	8	1,50	,535	1	2

Mann-Whitney Test**Ranks**

	Grupos_VM	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Concentração_realz	Grupo Exp	4	3,25	13,00
	Grupo Contr	4	5,75	23,00
	Total	8		
Flexibilidade_realz	Grupo Exp	4	4,13	16,50
	Grupo Contr	4	4,88	19,50
	Total	8		
Agilidade_realz	Grupo Exp	4	3,88	15,50
	Grupo Contr	4	5,13	20,50
	Total	8		

Test Statistics^b

	Concentração_realz	Flexibilidade_realz	Agilidade_realz
Mann-Whitney U	3,000	6,500	5,500
Wilcoxon W	13,000	16,500	15,500
Z	-1,452	-,438	-,726
Asymp. Sig. (2-tailed)	,146	,661	,468
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,200 ^a	,686 ^a	,486 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Grupos_VM

NPAR TESTS

```

/M-W= Conc_realz_pos Flex_realz_pos agil_realz_pos BY Grupos_VM(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conc_realz_pos	8	5,8663	,61314	4,93	6,60
Flex_realz_pos	8	5,0288	,41677	4,43	5,53
agil_realz_pos	8	5,4338	,44294	4,77	6,00
Grupos_VM	8	1,50	,535	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Grupos_VM	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_realz_pos	Grupo Exp	4	6,38	25,50
	Grupo Contr	4	2,63	10,50
	Total	8		
Flex_realz_pos	Grupo Exp	4	5,50	22,00
	Grupo Contr	4	3,50	14,00
	Total	8		
agil_realz_pos	Grupo Exp	4	5,50	22,00
	Grupo Contr	4	3,50	14,00
	Total	8		

Test Statistics^b

	Conc_realz_pos	Flex_realz_pos	agil_realz_pos
Mann-Whitney U	,500	4,000	4,000
Wilcoxon W	10,500	14,000	14,000
Z	-2,191	-1,155	-1,155
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028	,248	,248
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,029 ^a	,343 ^a	,343 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Grupos_VM

ANEXO U

Comparação da Auto-Avaliação Entre Grupo Experimental e Grupo de Controlo Antes e Após a Fase de Intervenção ao Nível das Medidas de Processo

NPAR TESTS

```

/M-W= Concentração_atl Flexibilidade_atl Agilidade_atl Desempenho_pre BY Grupos_VM(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Concentração_atl	8	6,4200	1,14744	4,03	7,63
Flexibilidade_atl	8	5,3742	1,03077	4,00	6,83
Agilidade_atl	8	5,3488	1,06176	3,97	6,73
Desempenho_pre	8	17,0838	6,76977	6,67	30,00
Grupos_VM	8	1,50	,535	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Grupos_VM	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Concentração_atl	Grupo Exp	4	5,25	21,00
	Grupo Contr	4	3,75	15,00
	Total	8		
Flexibilidade_atl	Grupo Exp	4	4,50	18,00
	Grupo Contr	4	4,50	18,00
	Total	8		
Agilidade_atl	Grupo Exp	4	4,50	18,00
	Grupo Contr	4	4,50	18,00
	Total	8		
Desempenho_pre	Grupo Exp	4	4,00	16,00
	Grupo Contr	4	5,00	20,00
	Total	8		

Test Statistics^b

	Concentração_atl	Flexibilidade_atl	Agilidade_atl	Desempenho_pre
Mann-Whitney U	5,000	8,000	8,000	6,000
Wilcoxon W	15,000	18,000	18,000	16,000
Z	-,871	,000	,000	-,588
Asymp. Sig. (2-tailed)	,384	1,000	1,000	,557
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,486 ^a	1,000 ^a	1,000 ^a	,686 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Grupos_VM

NPAR TESTS

```

/M-W= Conc_atl_pos flex_atl_pos agil_atl_pos desempenho_pos BY Grupos_VM(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conc_atl_pos	8	6,4388	1,22582	4,43	7,67
flex_atl_pos	8	5,6463	1,10669	4,10	6,97
agil_atl_pos	8	5,6863	1,16109	4,03	7,03
desempenho_pos	8	16,6663	4,36436	10,00	23,33
Grupos_VM	8	1,50	,535	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Grupos_VM	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_atl_pos	Grupo Exp	4	6,50	26,00
	Grupo Contr	4	2,50	10,00
	Total	8		
flex_atl_pos	Grupo Exp	4	6,00	24,00
	Grupo Contr	4	3,00	12,00
	Total	8		
agil_atl_pos	Grupo Exp	4	6,00	24,00
	Grupo Contr	4	3,00	12,00
	Total	8		
desempenho_pos	Grupo Exp	4	3,63	14,50
	Grupo Contr	4	5,38	21,50
	Total	8		

Test Statistics^b

	Conc_atl_pos	flex_atl_pos	agil_atl_pos	desempenho_pos
Mann-Whitney U	,000	2,000	2,000	4,500
Wilcoxon W	10,000	12,000	12,000	14,500
Z	-2,309	-1,732	-1,732	-1,029
Asymp. Sig. (2-tailed)	,021	,083	,083	,304
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,029 ^a	,114 ^a	,114 ^a	,343 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Grupos_VM

ANEXO V

Comparação Entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo ao
Nível das Competências Psicológicas de Auto-Confiança e de
Concentração

NPAR TESTS

```

/M-W= Conf_pre Conf_pos Conc_pre Conc_pos BY Grupo(1 2)
/STATISTICS=DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conf_pre	8	71,8750	13,31867	58,33	91,67
Conf_pos	8	67,3613	6,07426	55,56	72,22
Conc_pre	8	58,8538	21,29740	33,33	100,00
Conc_pos	8	58,8550	9,56383	50,00	79,17
Grupo	8	1,50	,535	1	2

Mann-Whitney Test**Ranks**

	Grupo	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conf_pre	grp_exp	4	2,50	10,00
	grp_contr	4	6,50	26,00
	Total	8		
Conf_pos	grp_exp	4	3,50	14,00
	grp_contr	4	5,50	22,00
	Total	8		
Conc_pre	grp_exp	4	3,13	12,50
	grp_contr	4	5,88	23,50
	Total	8		
Conc_pos	grp_exp	4	4,63	18,50
	grp_contr	4	4,38	17,50
	Total	8		

Test Statistics^b

	Conf_pre	Conf_pos	Conc_pre	Conc_pos
Mann-Whitney U	,000	4,000	2,500	7,500
Wilcoxon W	10,000	14,000	12,500	17,500
Z	-2,323	-1,239	-1,597	-,147
Asymp. Sig. (2-tailed)	,020	,215	,110	,883
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,029 ^a	,343 ^a	,114 ^a	,886 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Grupo

NPAR TEST

```

/WILCOXON=Conc_pre WITH Conc_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conc_pre	8	58,8538	21,29740	33,33	100,00
Conc_pos	8	58,8550	9,56383	50,00	79,17

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conc_pos - Conc_pre	Negative Ranks	4 ^a	4,00	16,00
	Positive Ranks	4 ^b	5,00	20,00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. Conc_pos < Conc_pre

b. Conc_pos > Conc_pre

c. Conc_pos = Conc_pre

Test Statistics^b

	Conc_pos - Conc_pre
Z	-,284 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,777

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Conc_pre WITH Conc_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.
```

NPAR TEST

```
/WILCOXON=Conf_pre WITH Conf_pos (PAIRED)
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING LISTWISE.
```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Conf_pre	8	71,8750	13,31867	58,33	91,67
Conf_pos	8	67,3613	6,07426	55,56	72,22

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Conf_pos - Conf_pre			
Negative Ranks	4 ^a	5,50	22,00
Positive Ranks	4 ^b	3,50	14,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. Conf_pos < Conf_pre

b. Conf_pos > Conf_pre

c. Conf_pos = Conf_pre

Test Statistics^b

	Conf_pos - Conf_pre
Z	-,561 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,574

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test